



#veerkracht

ita

**Magazine voor gezondheidszorg
geïnspireerd door antroposofie**

een uitgave van Antroposana



Try to be a rainbow
in someone else's cloud.

Maya Angelou (1928-2014)
schrijfster & burgerrechtenactiviste

Wortelen

MANON BERENDSE HOOFDREDACTEUR

BEELD SHUTTERSTOCK



Dit is een Ita geworden om niet licht te vergeten. Het thema veerkracht kozen we in de donkere decembermaand, nietsvermoedend dat het compleet zou gaan vervloeien met de *condition humaine*. Eenvoudig was om het niet om dit begrip boven de waan van de impasse uit te tillen van het virus met de koninklijke naam. Hoe dichterbij de deadline naderde eind maart, hoe meer parameters op tilt sloegen. We bewogen mee waar het ging, want het voelde wel als de goede weg. Alleen al omdat zich weer spontaan een lezer meldde met een inspirerend ervaringsverhaal. Ze opperde zelfs een compleet thema: veerkracht. Dan resoneert er dus blijkbaar iets. Wat werkte als een baken onderweg naar de lente, was de verfijnde tekening op het omslag. Nina Graafland ving het wezen van de paardenbloem, van het puntje van de penwortel tot aan de nimbus-achtige pluizenbol. Haar vader Jan schreef liefdevol over deze plant die we allemaal menen te kennen, maar toch eigenlijk chronisch tekortdoen: 'Het aanpassingsvermogen van de paardenbloem geeft blijk van een beweeglijk, gevoelig leven. Het witte melksap dat vrijelijk door de plant stroomt en bij beschadiging meteen vrijkomt, getuigt van zijn plastische, vloeiende karakter. Dit sap houdt de paardenbloem als het ware in een continue staat van oplossing en beweeglijkheid, en valt in die zin misschien wel met onze verteringszappen te vergelijken – maar dat is een opmerking ontsproten aan de fantasie van deze schrijvende tuinman.'

Hoe meer corona ons liet vertragen, hoe meer dit beeld van de paardenbloem zich opende. Met zijn stevige penwortel verankerd in de bodem die maar voorhanden is, past deze plant zich moeiteloos aan. Op droge, zanderige grond vind je schrale exemplaren met smalle, ingesneden bladeren. Op voedselrijke grond worden de bladen breed en lobbijg, de stengels dik en lang. En dat melksap – ineens wist ik weer hoe plakkerig dat voelt tussen je vingers. Als het ons lukt om ons ik net zo diep te wortelen, ontvankelijk te blijven voor onze omgeving, maar soeverein in ons handelen, hebben we de grootste kans om samen toe te bewegen naar een post-corona tijdperk waarin andere parameters van kracht gaan zijn dan we tot maart 2020 gewend waren. Jan Pieter van der Steen, specialist ouderenzorg, noemt er een: hartenkracht. Ook consultatief arts Zoltán Schermann schetst een vergezicht wat je zou kunnen omschrijven als het vitaliserende weefsel tussen al wat leeft. Wat onontbeerlijk is, is lichtkracht. Daarover vertelt antroposofisch arts Huib de Ruiter, die we hartelijk verwelkomen als nieuwe schrijver. Laten we ons laven aan de fenomenen en ontdekken wat ze ons te vertellen hebben. Daartoe riep ook Renatus Derbidge op in zijn nieuwsbrief, kort nadat ons interview met hem was afgerond. Hij pleit voor het opnieuw herschikken van onze zielekrachten: 'Het 'virus' kun je zien als een spiegel die ons herinnert aan wie we zouden kunnen zijn, als heel en gezond mens. Alles wat 'buiten' ons is, de wereld, natuur, een pandemie – alles, is een spiegel van onze ziel.' Veerkracht gaat over opnieuw durven wortelen, met elkaar.



Voor de agenda verwijzen we dit keer naar antroposana.nl/agenda. We attenderen je wel graag vast op het grote wereldcongres in Dornach van 12 t/m 20 september. Probaat thema tegen de waan van de dag: Building Bridges – Being Human!

#veerkracht

BESTUURSBERICHT

Hartenwarmte genereren

Wie had ooit gedacht dat het Coronavirus zoveel teweeg zou brengen; afstand houden, quarantaine, thuiswerken, scholen en verpleeghuizen dicht, heel veel zorgen en vooral ook veel verdriet. Ook het eenzaamheidsvirus steekt de kop op. Ik maak het van dichtbij mee in het ziekenhuis waar ik werk en waar, vaak doodzieke, patiënten geen bezoek meer mogen ontvangen.

Het Coronavirus beheerst al weken het nieuws. Steeds ingrijpender maatregelen worden afgekondigd. Minder vaak gaat het over het belang van het verzorgen van onze eigen vitaliteit en veerkracht. Naast 'reguliere' tips als goed slapen, eten en bewegen, hoort het maken van bewuste keuzes daar zeker ook bij. Dat is meteen een goed voorbeeld van hoe antroposofische zorg waarde kan toevoegen als het gaat om preventie.

Die waarden blijven we delen via onze website, via Facebook, Instagram en natuurlijk ook via ons gewaardeerde ledenmagazine. We gaan ook bewust om met het budget voor kennisdelen – daarom verschijnt Ita vanaf 2020 niet vier keer, maar drie keer. Maar wél zes pagina's dikker! Toch is het ook feest: de antroposofische gezondheidszorg is dit jaar 100 jaar jong. Dat vieren we met een speciale uitgave in mei: een bloemlezing uit 60 edities tijdloze verhalen, inspirerende interviews en informatieve artikelen uit ons ledenmagazine.

De afgelopen jaren staat de antroposofische gezondheidszorg in Europa steeds meer onder druk. Het wordt belangrijker dat Antroposana zich namens iedereen die er gebruik van maakt (in Nederland zijn dat zo'n 250.000 mensen), stevig inzet voor het behoud ervan. Daarom vragen we onze 4200 leden om voor 35 euro een lidmaatschap aan iemand cadeau te doen die ons werk belangrijk vindt. De eerste 58 nieuwe leden hebben we al welkom mogen heten: wat een hartverwarmend begin van dit jubileumjaar!

Antroposofische gezondheidszorg is ook: uitgaan van de veerkracht van een systeem. De afgelopen weken zijn er dingen georganiseerd die normaliter heel moeizaam gaan. Mensen werken allemaal samen voor één doel. Dat is wat deze pandemie ons ook brengt. Laten we bewuster richting geven aan onze eigen gezondheid, zoals ook consultatief arts Zoltán Schermann zo helder schetst. Precies. Laten we die hartenwarmte wél verspreiden.

Dr. Marjolein Doesburg-Van Kleffens
Klinisch chemicus en bestuurslid van Antroposana



Hoe meer mensen hun belangstelling omzetten in betrokkenheid, hoe groter onze veerkracht wordt. Deel Ita met andere lezers en houd onze digitale nieuwsbrief met 'verwarmende' inhoud niet voor jezelf, maar stuur 'm door!

www.antroposana.nl/afdelingen/nieuwsbrief

Ilja Velthuisen koos bewust voor haar gezin. Een filosofisch gesprek over de vraag: Wat maakt dat we weer kunnen opveren?



Voor dementerenden is hartencontact van levensbelang. En niet alleen voor hen, leerde specialist ouderenzorg Jan Pieter van der Steen.

Het verhaal van Jemaine de Kort past om meerdere redenen in de rubriek Prositieve Gezondheid. Zij omarmde haar hersenletsel én zichzelf.



Wat is levenskracht eigenlijk? Kalle Heesen vindt een antwoord vanuit zijn boer zijn en vanuit zijn vaderschap.

Magnesium is een enorme lichtbron die je helpt om te gaan met stress, afbraak en veroudering. Antroposofisch arts Huib de Ruiter herkent dit geneesmiddel.



Dit is Leob Croft, een klein retraitecentrum aan de rand van Europa. Een verhaal over het belang van zielevoedsel en fenomenologie.

Lees verder online:
'Alles wat je eet, maakt deel uit van je ontwikkeling.' Petra Essink

Consultatief arts Zoltán Schermann over de sociale betekenis van de coronapandemie

Verpleegkundige Freya Pardoel geeft je vitaliserende voorjaartips.



Groene grafiek

De uitdrukking 'Gedonder in de glazen' stamt van het donderglas. Het donderglas is een antiek soort barometer, onder andere bestaand uit een glazen bol gevuld met water. Een van de mensen die er – eind 18e eeuw – veel mee experimenteerde was Johann Wolfgang von Goethe. In Duitsland werd het donderglas een Goetheglas genoemd.

Goethe las aan zijn barometer af dat de luchtdruk een minimale, doch vaste, dagelijkse schommeling vertoont. Hieruit leidde hij af dat de sfeer rondom onze aarde – de dampkring – pulseert: dat de luchtmasse boven onze hoofden afwisselend uitzet en inkrimpt. Overdag zet hij uit, 's nachts krimpt hij in. Wolken die 's nachts het dal zijn ingelopen, lossen in de loop van de dag weer op. Het is de zonnewerking. Maar ook de maan met haar ritmische omloop en zwaartekrachtwerking zorgt voor een pulserende reactie van de aarde.

In... uit... in... uit. Het lijkt ons hartritme wel met zijn wisselend opnemen en voortstuwen van bloed, of onze ademhaling. In...uit... in... uit. Het zou ook het krokusbolletje kunnen zijn dat zwelt in de winter om vervolgens in het voorjaar zijn krachten te laten uitlopen in de bovengrondse delen van blad en bloem. Het onophoudelijke ritme van in-en-uit maakt dat de natuur zich kan aanpassen aan de constant veranderende omstandigheden. De mens – ook natuur – vangt wisselingen in lichamelijke inspanningen op met het veranderen van ritme van hartslag en ademhaling.

Planten kun je niet zien ademen. Toch is ook aan de plant het ritme van in-en-uit af te lezen, aan de aanwezigheid van knopen en leden. De knopen en leden zijn de fysieke na-blijfselen van het alternerend inhouden en strekken van de plant, gedurende de groei. De

leden vertonen de verlengingen van de plant, de zichtbare uiterlijke groei, het groter worden. De knopen – een soort van verdikkingen – zijn de verharde punten waar de plant neigt tot terughouden. Het zijn krachtpunten voor innerlijke groei.

In... uit... in... uit. Of: strekken... inhouden... strekken... inhouden. Volgens Goethe dankt de plant zijn enorme aanpassingsvermogen aan het feit dat hij die duale mogelijkheid heeft van samentrekken en uitbreiden. Eén van mijn lievelingsplanten laat die dualiteit goed zien. Aan de hoge stengel van het hartgespan (*Leonurus cardiaca* L.) wisselen talloze knopen en leden elkaar af. De groei van het hartgespan is één lange, ritmische opeenvolging van samentrekkende en uitbreidende bewegingen. Zo spiegelt het stap-voor-stap-hartgespan ons het beeld voor van onze hartenklop. Anders gezegd: hartgespan schetst de groene grafiek van onze hartslag.

De natuur – inclusief de mens – beleeft de jaargetijden ritmisch. In de zomer worden we actief en bewegen wij uitwaarts. Met de winter komen we tot rust en keren we inwaarts. Zo heen en wenen we tussen onze eigen kleine binnenwerelden en de grote buitenwereld. De mate van souplesse waarmee we dat kunnen doen, zegt iets over onze veerkracht. Dat is met de natuur niet anders. Zoals de dingen momenteel gaan; hoeveel rek zit daar nog in?

COLUMN JAN GRAAFLAND

BEELD NINA GRAAFLAND



Jan Graafland

verzorgt al twintig jaar de biodynamische Weledatuin met medicinale planten en bijenvolken in Zoetermeer.

Waarneming is misschien wel zijn belangrijkste tuingereedschap.

Onlangs verscheen zijn boek
Groene Genade.





'Ik wilde kunnen
rondlummelen, kunnen
nadenken en zag het als iets
tijdelijks wat ik nodig had. Maar ik
heb geleerd dat het me gezond houdt.'

Vaak hebben we plannen en dromen genoeg om iets mee te willen en kunnen, maar vraagt het leven ons om die te laten vieren. Ilja Velthuis, moeder van Neeltje (9) en Elisabeth (12), verkent dit spanningsveld dagelijks. Zij koos ervoor om er te zijn voor haar zorgintensieve oudste en vanuit dat besluit haar leven opnieuw vorm te geven. En toch: de boekverkoper, de taartenbakker en de mijme-raar in haar hebben het er soms moeilijk mee. Totdat ook haar schrijfster mee ging doen. 'Ik heb oog leren houden voor wat goed en mooi is, maar ik wil ook zichtbaar maken wat zich afspeelt in het leven van een vrouw die kiest voor haar gezin. Dat doen we veel te weinig.'

TEKST MANON BERENDSE | BEELD ANNIE SPRATT / UNSPLASH

Leren relativeren

Alle jonge ouders kunnen mee praten over hoe prioriteiten en energiehuishouding gaan schuiven zodra je eersteling geboren is. En hoewel dat wennen is, is het vaak een verandering die je echt niet wilt terugdraaien. Als kersverse vader of moeder leer je wel te anticiperen en improviseren *on the job*. Maar voor Ilya Velthuis werd het een driedubbele uitdaging toen bleek dat hun oudste dochter niet alleen doof geboren werd, maar ook moest leren omgaan met coeliakie en een zeldzame oogziekte. Voor haar is veerkracht een levensthema geworden. Want binnen een jaar dertig keer op en neer naar het AMC met je meisje – dat hakt er wel in. Ilya: 'De eerste jaren werkte ik nog drie dagen per week bij

een retailbedrijf als assistent Inkoper Boeken, maar dat kostte me steeds meer energie. Het reizen van Haarlem naar Amsterdam, het coördineren van alle zorg voor Elisabeth – het ging niet meer. We waren nog volop aan het vinden wat het eigenlijk betekende om een ziek kind te hebben, maar binnen het bedrijf bestond geen greintje compassie voor onze situatie. Het was een eenzame tijd, ik voelde me niet gezien. Inmiddels kan ik ook wel anders kijken naar die stressvolle forenzenjaren. Toen heb ik geleerd dat ik iets kan uithouden.'

Houd je vlam brandend

'Uiteindelijk nam ik ontslag en stortte me op iets waar ik wél blij van werd: ik begon mijn eigen cateringbedrijfje en bakte in de vroege ochtend taar-

ten in opdracht. Bakken hoort al heel lang bij mij en het gaf me een kick dat mensen mijn taarten echt wilden hebben. Maar na een jaar liet ook dit werk zich steeds moeilijker verenigen met ons gezinsritme. Ik vertelde erover aan een boekverkoopster in Haarlem. Zij vuurde me aan om voeling te blijven houden met het boekenvak en tipte me te komen werken als vrijwilliger. Voor ik het wist, vroeg de boekwinkel me als oproepkracht. Die flexibiliteit past beter en ook al zijn het niet zo veel uren: mijn inbreng wordt gewaardeerd en het is fijn om even uit mijn zorgtaken te kunnen stappen. Dat mijn thuissituatie er nu ook op mijn werk gewoon mag zijn is zo'n verademing! Het blijft me intussen wel fascineren: iedereen maakt ingrijpende dingen mee in zijn



**Wij zijn de grootste ecologische woonwinkel
(800m2) in Nederland.**

Onze bedden, matrassen en beddengoed zijn gemaakt van 100% natuurlijke materialen. Zoals bio katoen & wol, hennep, paardenhaar, massief hout, kokos en natuurlatex.

NIEUW: onze 100% natuurlijke zit- en slaapbanken. *Uniek in Nederland.*

Cruquiusweg 27a | 2102 LS Heemstede | 023 30 36 897

www.bedaffair.nl

Nu uit voorraad leverbaar:
Special Edition natuurlatex / hennep matrassen



Ben je fysiotherapeut, oefentherapeut
of ergotherapeut?

**Start in September met de
Opleiding Antroposofische Fysiotherapie**

www.stibaf.nl



Gezichtspunten nr. 61

**Het zelfgenezend
vermogen is
een prachtige eigenschap
van mensen.
Hoe kunnen we dit
stimuleren?**

Kijk voor alle nummers op
www.gezichtspunten.nl

**wij komen op voor
de belangen van
250.000 Nederlanders
die kiezen voor antroposofische
gezondheidszorg**

jij ook?

antroposana.nl/lid-worden

Voor € 35,- per jaar ben je lid

- en ontvang je drie keer het ledenmagazine ITA
- draag je bij aan het beschikbaarhouden van AG
- krijg je korting bij workshops en activiteiten

en voor je aanmelding een welkomstgeschenk

Antropo Sana maakt verschil
onze gezondheid onze zorg

leven – waarom mogen die niet altijd en overal bestaan?’

Mijmeren is gezond

‘Ik had grote behoefte aan lucht in mijn rooster nadat ik ontslag nam bij de retailer. Ik wilde kunnen rondlummelen, kunnen nadenken en zag het als iets tijdelijks dat ik het nodig had om op een bankje bij de achterdeur te zitten met een kop koffie. Maar ik heb geleerd dat het me gezond houdt. Ik heb het nodig om alles een plek te geven.

De mooie en de moeilijke indrukken verwerken vind ik belangrijk, maar pittig – daar is tijd voor nodig. Hoe ouder ik word, hoe beter het me lukt hiernaar te luisteren. Dat bankje bij de achterdeur blijf ik opzoeken.’

Boeken zijn behulpzaam

‘Goede boeken lezen helpt me ook; daarin vind ik nieuwe perspectieven waarlangs ik ook mijn eigen leven beter kan begrijpen. Menselijke relaties kunnen zo diep gaan.

Wat maakt dat we weer kunnen opveren? Ik lees nu bijvoorbeeld een boek van Vivian Gornick, een scherp denker over het grootsteeds bestaan. ‘Een vrouw apart en de stad’ is opgebouwd uit memoires van een vrouw die New York te voet doorkruist met een enkele vriend. Het is een geweldig boek, ik heb het constant bij me.’ Ze slaat het boek open en leest: “Maar hoe valt werkelijk te verklaren waarom een bepaalde sensibiliteit gevormd wordt door die ene reeks ervaringen en niet door een andere: of waarom die ene reeks gebeurtenissen en niet een andere uitmondt in een ervaring. Wat onvermijdelijk is, is dat we ons naderhand diep verwonderen – ‘Dit is niet hoe ik het bedacht had!’” Ze kijkt op van de onderstreepte zinnen en glimlacht.

Schrijven is ophelderen

‘Dat neemt niet weg dat er legio momenten zijn dat ik tegen het plafond

vlieg van het voortdurend zorgen, verzorgen en redderen en dat dat nooit ophoudt. De afgelopen jaren voelde ik vaak een enorme boosheid omdat ik uitgeput raakte van alle tochten naar het ziekenhuis. Zodra je daar de drempel over gaat, geef je je tijd volledig uit handen. Er bleef niks over van onze dagen. Afgelopen herfst ben ik begonnen met een cursus autobiografisch schrijven en toen kwam die boosheid via mijn schrijfsels weer in volle hevigheid tevoorschijn. “Wat ontwikkel jij zelf op deze weg met Elisabeth?” vroeg de cursusleidster. Die vraag heeft me echt geholpen. Door erover te gaan schrijven heb ik veel meer kunnen accepteren dat al die keren dat ik met Elisabeth op stap ben voor haar gezondheid iets is dat moet

spireert me enorm. Ik ben een lezer én een schrijver. Als daar ruimte voor is, kan ik gelukkig zijn.’

Groei mee in de bedding van je gezin

‘Vorig jaar was intensief voor ons allemaal omdat Elisabeth twee oogoperaties moest ondergaan. Toch voelde ik juist toen grote dankbaarheid voor alles wat mooi en goed is. Hoe groot de verbindende kracht van ons gezin is bijvoorbeeld. En hoe stabiel en steunend mijn man Remmert is. Hij werkt dubbel zo hard als zanger en muziekdocent. Daar kan ik me nog wel eens schuldig over voelen – werk is toch een geaccepteerde vorm waarlangs je je kunt ontwikkelen. Wat ik hier thuis allemaal doe is zo onzichtbaar, daar

‘Ik blijf schrijven omdat ik merk dat de dingen daardoor bestaansrecht krijgen’

gebeuren. Maar ook dat het mijn verdienste is dat zij elke keer opgewekt meegaat, en niet bang is. Doordat we onze kleine ritueeltjes hebben ontwikkeld is het ook echt iets van ons samen geworden en dat verbindt enorm. Over veerkracht gesproken: Elisabeth leeft me dat iedere dag voor. Pas zei ze nog: “Ik ben misschien klein voor mijn leeftijd, maar ik ben groot van binnen.”

Creëer je eigen rituelen

‘Aan het taarten bakken hield ik trouwens een nieuw ritueel over. Om kwart voor zes sta ik op, maak koffie voor mezelf en drink die buiten op, op mijn bankje en lees een boek. Op dat stille uur is het huis van mij. Daarna kan ik weer beschikbaar zijn. En ik blijf schrijven omdat ik merk dat de dingen daardoor bestaansrecht krijgen. Door die teksten met andere vrouwen uit te wisselen, stijgen ze uit boven het strikt persoonlijke en dat in-

voel ik me soms alleen in. Remmert relateert dat: we verzorgen allebei een fundamenteel deel van ons gezin. Doordat ik nauwelijks buitenshuis werk hebben de kinderen geen stress. Dat wordt in onze samenleving echt onderschat: hoe belangrijk het is om er te zijn voor je kinderen en een bedding te verzorgen voor je gezin. Ik ervaar het steeds sterker als langzaam bouwen aan iets bestendigs, in plaats van de kortstondige successen naja-gen die morgen weer vergeten zijn. Soms kan ik daar voorzichtig trots op zijn.’

Ilja Velthuis
woont in Haarlem,
samen met haar
man Remmert,
en dochters
Elisabeth (12)
en Neeltje (9).



De reis dementie



naar binnen spiegelt ons mens zijn

Hoe kunnen we omgaan met dementie? Het gebeurt niet vaak dat die grote vraag verkend wordt door iemand vanuit zijn ervaringen als specialist ouderengeneeskunde, mantelzorger én interviewer die de temperatuur wil opnemen van onze samenleving. Jan Pieter van der Steen deed het. Kan dementie meer zijn dan een glas dat steeds leger wordt? Een gesprek over het hart dat blijft.

TEKST MANON BERENDSE | BEELD JÖRGEN CARIS

Zijn forse gestalte snelt hem vooruit als we elkaar ontmoeten voor dit gesprek; deze man zie je niet snel over het hoofd. Maar de manier waarop Jan Pieter van der Steen dementie bevraagt als ziekte van deze tijd is ronduit fijnzinnig. Het

stellen andere vragen. Ik had vijftien jaar terug misschien ook anders gehandeld als arts. Maar het lange ziekteverloop van mijn moeder, hoe we daar als vier broers allemaal anders mee omgingen en het mondiger worden van mantelzorgers – ook in het verpleeghuis waar ik werk – hebben me anders leren kijken. Die inzichten wilde ik niet voor mezelf houden én ik was benieuwd naar hoe anderen omgaan met dementie.'

'Voor dementerenden kunnen meerdere waarheden bestaan. Als we die respecteren, dan kan hun ik nog landen in hun voelen en willen.'

viel niet mee om zijn idee voor een boek met interviews over dementie met mensen als hersenonderzoeker Dick Swaab, geriatrisch arts en columnist Bert Keizer, Kardinaal W.J. Eijk en Rabbin Awraham Soetendorp onder te brengen bij een uitgeverij. Lezers zouden niet geïnteresseerd zijn in het lezen van langere gesprekken. Van der Steen glimlacht: 'Mensen die ouder worden,

Wijsheden en dogma's

Van der Steen hield vast aan zijn idee en maakte een lijstje van maatschappelijke en religieuze stromingen die ons in Nederland inspireren. Hij sprak met artsen en religieuze leiders, maar ook met vertegenwoordigers van nieuwere instituties als Coöperatie Laatste Wil en het Humanistisch Verbond. Deze nieuwe instituties hebben immers nieuwe morele waarden over leven en dood in Nederland geïntroduceerd. Van der Steen: 'Ik was benieuwd naar de wijsheden en dogma's van al deze mensen, want we staan allemaal middenin de discussie over dementie en euthanasie. Ik had

Verbroken verbindingen herstellen

Dementie biedt tegenwicht tegen onze rationele, efficiënte en prestatiegerichte maatschappij. Het verpleeghuis vormt op deze manier als het ware een 'kerk', een bezinningsplek voor de huidige mens. Het lijkt je aan te sporen: maak je hoofd leeg, leg je laptop weg, denk niet aan je mobieltje, vergeet de intellectuele hoogstandjes, de spitsvondigheden. Ik, mens met dementie, vraag naar liefde, vraag naar hartencontact met jou. Het coronavirus treft ons recht in ons hart met het totaal verbod op bezoek in verpleeghuizen. Mensen met dementie in het verpleeghuis verliezen al langzaam de verbinding met de wereld buiten hen. Familiebezoek richt zich erop om steeds weer de verbroken verbindingen te herstellen en het wegglijden uit ruimte en tijd uit te stellen. Nu is het zoeken naar andere manieren. Maak bijvoorbeeld een levensboek met foto's en tekst uit elke levensfase van de dementerende en bespreek het per telefoon op een vast tijdstip. Zelfde onderwerp, zelfde stem – dat geeft ritme en steun. | Jan Pieter van der Steen

een scheiding verwacht tussen opvattingen van oudere en nieuwere maatschappelijke stromingen, maar zo zwart-wit is het dus niet. Wat doet euthanasie met de (dementerende) mens? Is er een ander sterven nu het hart niet uit zichzelf stopt, maar door medicatie gedwongen wordt? Hoe komt de gestorvene aan in het hiernamaals, in de geestelijke wereld als zijn sterven door mensenhanden bepaald is? Is euthanasie schadelijk voor ziel, geest of levenskrachten? Soms denk ik dat we in kwesties als deze geblinddoekt rijden over een snelweg. We weten niet waarheen, hoe hard of welke obstakels we tegenkomen. Wel zijn we gewend om regie te houden en besluiten te kunnen nemen. Maar dementie tast het geheugen zo ernstig aan dat ons ik zich niet meer kan manifesteren. Hoe kunnen wij dan als zorgverleners, mantelzorgers en omstanders onze keuzes voor hen overzien? Hoe ontwikkelen we dan een moreel kompas? Daarover wilde ik schrijven.'

Leren respecteren

'Persoonlijk denk ik dat we als samenleving flexibeler hebben leren zijn. Verpleeghuizen hebben de middelen gekregen om specialistische zorg te ontwikkelen en het contact met familie beter in te richten. We werken nu meer samen met de psycholoog en de muziektherapeut. De nieuwe richtlijn verplicht ons ook om zo lang mogelijk te werken zonder anti-psychotica; die geef je om een ik

weer in het zadel te helpen, maar bij een dementerende is dat ik er niet meer. De kassières bij Albert Heijn worden getraind in omgaan met dementerenden – dat zegt wel wat over de mate van erkenning, herkenning en acceptatie van dementie. We voelen ons er minder ongemakkelijk bij. In de gevoelswereld van dementerenden kunnen meerdere waarheden bestaan en wij hebben als familie en verzorgenden geleerd met hen mee te bewegen. We hebben er zelfs een naam voor: 'validation'. Het tonen van respect voor de gevoelens van de dementerende is essentieel. Hij verliest de verbinding met de wereld, begrijpt deze wereld niet langer en weet niet meer hoe te handelen. Dat is de onontkoombare reis naar binnen, die iedere dementerende maakt. Als we dit respecteren, kan hun ik nog landen – niet meer in hun denken, maar wel in hun voelen en willen.'

Moeilijker wordt het als de toegangsweg van de taal wegvalt. Van der Steen schreef openhartig over zijn eigen zoektocht toen dit gebeurde in het contact met zijn moeder. 'Ik wilde de verhalen en zorgen over mijn werk met haar delen, maar besepte dat deze zaken aan haar

'We zouden onze kennis en levenservaringen nog veel meer moeten delen. Juist als we zelf middenin het leven staan.'

voorbij gingen. Dan sloot ik mijn ogen, haalde diep adem en wreef zachtjes heerlijk geurende rozenolie op haar huid. Langzaam verhuisde ik dan van mijn hoofd naar mijn hart. Steeds weer besepte ik dat mijn moeder zich ver buiten de grenzen van haar huid uitstreckte en de gehele ruimte van de kamer vulde. Haar nabijheid bracht rust in mijn hoofd en liefde in mijn hart. Het wekte een gevoel van dankbaarheid in me op dat ik daar bij haar mocht zitten. Ik heb ook geleerd dat dit soort processen voor elk van mijn broers een andere plaats hadden: van prominent tot iets wat slechts af en toe een plekje kreeg

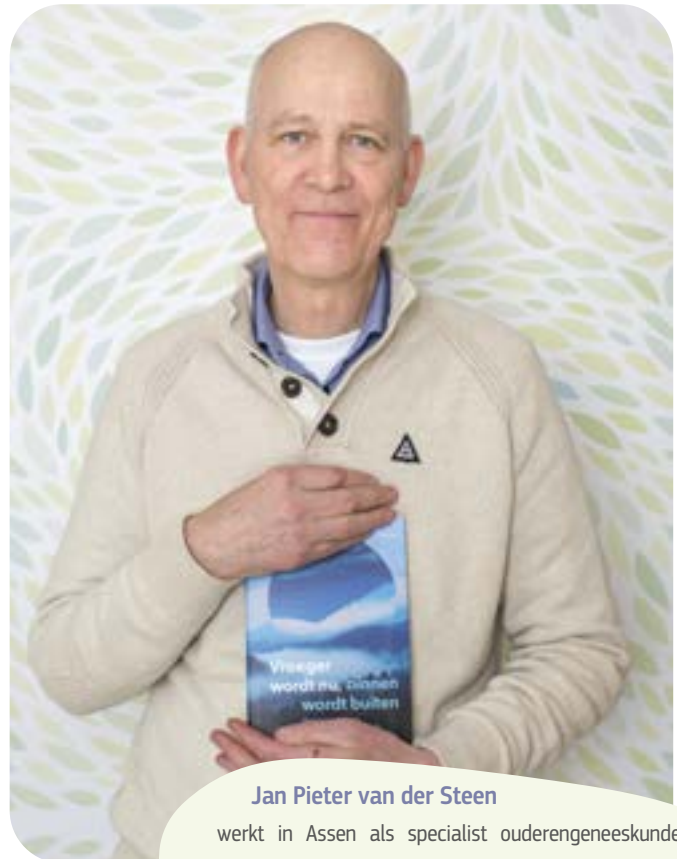
in de agenda. Zo lang je onderling duidelijk hebt wie wat kan en wil doen, kan dat werken. Maar als je het gevoel hebt dat je wordt overvraagd in de mantelzorg die je verleent, is het zaak om die mantelzorg anders te verdelen.'

Tijdgeest bevragen

Lukt het om ons te verplaatsen in de dementerende en willen we dat ook? Die vragen liggen achter de vraag hoe we omgaan met dit ziektebeeld. Jan Pieter van der Steen tekende meerdere antwoorden op. 'De wetenschappers hebben de tijdgeest aan hun zijde, want in het publieke debat overheerst op dit moment de reductionistische visie, waarin de mens gezien wordt als een complex samspeel van moleculaire processen. Maar de dilemma's rondom wilsbeschikking met betrekking tot euthanasie en dementie worden door iedereen gevoeld. Het gaat tenslotte niet alleen over het zichtbare fysieke lichaam wat we denken uit zijn lijden te kunnen verlossen. Bij het sterven van dat afgetakelde lijf komen ook de ziel, geest en levenskrachten van deze mens vrij. Het levende fysieke lichaam is meer dan een geheel van ingewikkelde biochemische processen. Want: kunnen moleculen denken? Hebben we een geweten? Kennen en nemen we verantwoordelijkheid voor onze daden? Aan dit soort vragen kan eenieder zijn mensvisie en morele kompas ontwikkelen. Onze levenservaringen en kennis daarover zouden we nog veel meer moeten delen. Juist als we zelf middenin het leven staan.'

Body of knowledge

Voor Van der Steen kreeg dementie meer betekenis toen hij het ziektebeeld paarde aan de ontwikkeling die ieder mens doormaakt in zijn leven. 'Eva, mijn kleindochter van vier, blaakt van vitaliteit en groei-kracht. Naarmate kinderen opgroeien, koersen ze steeds meer op kennis en ervaring. Rond ons vijfendertigste kantelt dat proces: we herstellen in fysieke zin minder snel, maar daar komt een aardser vorm van wijsheid voor terug. De Engelsen noemen het *body of knowledge*. Hoe ouder we worden, hoe meer we materiële zaken als geld, huis of auto loslaten. Wat overblijft, zijn waarden als vriendschap, liefde, eerbied, solidair zijn en lotsacceptatie. Met dit besef kij-



Jan Pieter van der Steen

werkt in Assen als specialist ouderengeneeskunde in een verpleeghuis. Daarnaast heeft hij een consultatieve praktijk voor ouderen. Eerder schreef hij, geïnspireerd door het antroposofisch mensbeeld, het boek 'Dementie: achtergronden en praktijkervaringen' (Christofoor).

ken we aan het eind van ons leven naar onze omgeving. Ouder worden hielp me om mijn moeder niet te zien als een 'leeg' mens, zelfs niet toen ze helemaal nergens meer op regeerde. Zij heeft mijn broers en mij voortgebracht. Dementie is een onontkoombare reis naar binnen – ook voor omstanders.'

Verder lezen:

Vroeger wordt nu, binnen wordt buiten | Jan Pieter van der Steen | Christofoor



De integrale interviews die de basis vormden voor dit boek vind je hier: www.christofoor.nl/boek/9789060389102/vroeger-wordt-nu-binnen-wordt-buiten



'Validation' werd ontwikkeld door Naomi Feil in de Verenigde Staten. In dit filmpje laat ze zien hoe belangrijk het is om gevoelens van dementerenden te benaderen met empathie en respect.

www.youtube.com/watch?v=ESqfW_kyZq8

A large circular structure, possibly a sculpture or a large mirror, is the central focus. It is surrounded by numerous colorful sticks (in shades of blue, orange, red, and white) that are hanging from its outer edge. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. The text is centered within the circular frame.

Eigenliefde als weg naar genezing

'Het ambulancepersoneel controleerde of mijn wervels beschadigd waren - niks aan de hand, zeiden ze. Gelukkig, dacht ik, misschien valt het mee. De volgende dag vroeg ik mijn huisarts of er foto's gemaakt konden worden, voor alle zekerheid. Er was niets op te zien. Ik kreeg pijnstillers en de raad een tijd rustig aan te doen. Maar na een paar weken wilde ik dat er beter naar gekeken zou worden door een neuroloog. Hij zag binnen tien minuten wat ik had: een post commotio-neel syndroom. De symptomen waren heel herkenbaar: grote gevoeligheid voor prikkels, continu hoofdpijn en een slaperig gevoel. Ik wist na twee zinnen al niet meer wat ik in mijn eerste zin gezegd had, zo slecht functioneerde mijn geheugen. Het duurt ongeveer een tot twee jaar, zei de neuroloog. Dan moet het over zijn. En anders moet je ermee leren leven.'

Utah

Na een jaar stagneerde het genezingsproces en Jemaine ging op zoek naar lotgenoten. Via Facebook ontdekte ze dat in Utah in de Verenigde Staten wél een behandeling bestaat voor dit syndroom. 'In diezelfde week las ik het verhaal van een vrouw die daar met veelbelovend resultaat behandeld was en er in Nederland bekendheid aan gaf. Ik regelde een skypeconsult met die kliniek. Ze waren zeer behulpzaam en uit alles bleek dat ze wisten waarover ze het hadden. Eigenlijk had ik de hoop op verbetering en genezing al zo'n beetje opgegeven, maar na dat gesprek kreeg ik het vermoeden dat ik daar echt geholpen zou kunnen worden.

Stel: je bent op weg naar huis. Ineens staat er midden op de snelweg een auto stil, naar later blijkt omdat de benzine op is. De chauffeur voor je remt op tijd en jij ook. Maar net als je je realiseert dat je daar wel héél kwetsbaar staat, knalt er een auto achter op de jouwe. Een ongeluk. Het overkwam euritmitherapeute Jemaine de Kort (1968) twee jaar geleden. Haar hoofd sloeg terug tegen de hoofdsteun en ze wist in een fractie van een seconde: dit is niet goed. Een persoonlijk verhaal over moed verzamelen en je durven overgeven.

TEKST SIMONE THOMASSE | BEELD MIGUEL HENRIQUES / UNSPLASH

Ik zag dat anderen de hoge kosten voor de reis en behandeling met spaargeld - wat ik niet had - of via crowdfunding financierden. Als dát maar niet hoefde... Ik hoopte dat de verzekering van de tegenpartij de kosten op zich zou willen nemen, maar nee. Bewijs dat mijn klachten nooit meer over zouden gaan, was er immers niet.'

Hartenwarmte

'Maar ik wist dat ik deze kans op genezing moest grijpen en dat trok me over de streep om toch te gaan crowdfunden. Want stel je voor dat ik me de rest van mijn leven zo zou blijven voelen! En vooral: ik wilde er voor mijn dochter kunnen zijn.' Dus postte Jemaine haar verhaal op een crowdfundingplatform. Diezelfde avond kwam er al geld binnen. 'Ik vond het een wonder, maar bleef het ook moeilijk vinden om dit aan anderen te vragen. Het hielp dat iemand zei: onthoud nou dat het veel gemakkelijker is om te geven dan om te ontvangen. Ik kreeg zoveel goede reacties en uiteindelijk kwam het rond! Zo'n compleet andere energie dan geld

van een verzekering... Wat denk je van al die hartenwarmte van bekenden en ook van totaal vreemde mensen? Dat voel ik nog steeds – het is alsof ik gedragen word en daar blijf ik altijd dankbaar voor.'

Fight-flight-freeze

In november 2019 kon Jemaine terecht in de kliniek in Utah. De methode die men daar ontwikkelde, is baanbrekend. 'Het begint allemaal met een hersenscan *terwijl je aan het denken bent*. Je maakt puzzeltjes of probeert gezichten te onthouden en ondertussen gebeurt er van alles in je hoofd. Zo wordt zichtbaar gemaakt welke delen in je hersenen niet meer goed samenwerken. Hierop worden oefeningen afgestemd. Ik kreeg uitgelegd dat je na de shock van een trauma eigenlijk nog steeds in een *fight-flight-freeze* modus zit. En doordat je lichaam je hersenen probeert te beschermen, zit je voortdurend in een soort kramp. Om dat te doorbreken, wordt je hartslag omhoog gebracht - door te fietsen bijvoorbeeld - en daarna leer je met een specifieke manier

'Ik wist dat ik deze kans op genezing moest grijpen en dat trok me over de streep om toch te gaan crowdfunden'

van ademen de boel tot rust te brengen. Vervolgens doe je een reeks cognitieve oefeningen. Je loopt bijvoorbeeld lemniscaten terwijl je iets in alfabetische volgorde zet én in je handen klapt én tegelijkertijd praat er iemand tegen je. Het werd steeds gekker, met als doel je hersenen te helpen de snelste weg te kiezen. Door het trauma van het hersenletsel kozen die voortdurend omwegen. De gedachte is dat als je zoveel opdrachten tegelijk krijgt, ze de juiste weg wel móeten gaan nemen. In de twintig minuten rust na de oefeningen luister je naar geluidsgolven, soms gecombineerd met ademhalingsoefeningen. Deze cyclus herhaal je een paar keer per dag. De behandeling duurt vijf dagen en wat op deze manier *gereset* wordt, is blijvend.'

Helderder

'Pas toen ik de laatste ochtend op een hometrainer zat en door een groot raam naar een mistig berglandschap keek, realiseerde ik me wat er in die paar dagen veranderd was. De mist die ik buiten zag, zat eerst in mijn hoofd! En nu: ik voelde verruiming, alsof ik in een ander, helderder bewustzijn terecht was gekomen. Ongelooflijk wat je met behulp van oefeningen kunt herstellen! Ik heb in Utah over mijn ervaringen met de heileuritmie gesproken. Ze vonden het heel interessant, vooral omdat sommige euritmische oefeningen raakvlakken hebben met wat daar ingezet wordt - bijvoorbeeld het lopen van die lemniscaten. Het zou prachtig zijn

als dingen samen konden komen, wie weet. Zelf geef ik naast heileuritmie ook inwijvingen; helaas is hier in Breda niemand anders die dit aanbiedt, want het had me zéker veel gegeven na mijn ongeluk...'

Golf van liefde

'Wat je eigenlijk doet met zo'n crowdfunding, is jezelf in het middelpunt zetten. Daar bleef ik in het begin een ongemakkelijk gevoel bij houden, tot ik me een droom herinnerde. Jaren geleden had ik Amma ontmoet (ook wel De Moeder of knuffelgoeroe genoemd; een Indiaas spiritueel leider die over de hele wereld reist om mensen - soms meer dan 10.000 in één sessie - met haar omhelzingen te zegenen, red.). In die droom verscheen zij als een gouden vuurbal en liet me voelen dat ook ik een gouden vuurbal ben, me bewust van de goddelijkheid van alles en iedereen. Zij leerde me dat wanneer ik mezelf in het midden van die goddelijke wereld zou zetten, ik van daaruit alles in het juiste perspectief zou zien: dat alles goddelijk is.'

'Met mijn hele wezen wist ik dat ik wilde genezen, al kostte het € 10.500 die ik niet had. En toen ik de sprong waagde en mezelf daarmee in het midden zette, ervoer ik dat als je jezelf durft lief te hebben, de wereld om je heen méé verandert. Er kwam een golf van liefde naar me toe die me

'Als je jezelf durft lief te hebben, verandert de wereld om je heen met je mee'

draagt, heelt en zegent. Hierdoor mocht ik verder genezen en erop leren vertrouwen dat er altijd hulp kan komen als je erom durft te vragen. Ik ben zo dankbaar dat ik het kon, dankbaar voor alle giften, dankbaar voor mijn heldere hoofd, dankbaar dat ik weer energie voor mijn werk heb en plezier kan hebben met mijn dochter. Ik kan er weer meer voor haar zijn.'

Jemaine de Kort (1968) heeft een dochter van tien, is euritmitherapeute en geeft ritmische inwijvingen in een therapeuticum in Amsterdam Zuid. Ze werkt ook als euritmist in een woongemeenschap in Putte. jemainedekort.com | cognitivefxusa.com (voor mensen met niet aangeboren hersenletsel en post commotioneel syndroom)





Het *echte* wonder

COLUMN | KALLE HEESSEN

Onze mooie staande spiegel in de hal is kapot. Dat is op zichzelf niet verbazingwekkend: mijn dochtertje van vier was er in volle vaart tegenaan gelopen. Zij een bult, de spiegel in stukken.

Wel verbazingwekkend was wat ik een week later constateerde: de bult bij mijn dochtertje was verdwenen, maar die spiegel was nog steeds kapot. Eigenlijk is dat vreemd, zeker als je ervan uit gaat dat een mens bestaat uit niets dan materie, net als die spiegel. Op het consultatiebureau hadden ze haar namelijk al na ons eerste bezoekje gereduceerd tot vijf kilogram en 45 cm. Puur materie dus, zo'n kind. Maar, zo voelde ik toen ook al, die kilo's is niet wat haar, of welk mens dan ook, bijzonder maakt. Het wonderbaarlijke begint pas bij wat de spiegel *niét* heeft en wij wel.

Toen mijn vriendin en ik elkaar net kenden, liepen we over de heide vlak achter ons huis. Een prachtig gebied met heuvels, oude eiken en hunebedden. Verliefd als we waren, krasten we onze namen in zo'n oeroude steen en, heel romantisch, ook in de daarnaast groeiende boom. Nog niet zo lang geleden liepen we, inmiddels veertien jaar verder, weer over datzelfde pad. We konden het niet laten om even te gaan kijken of onze namen er nog stonden. En ja hoor, ze waren er nog! Dat wil zeggen: in de steen. De boom had onze namen inmiddels overgroeid. Toen viel bij mij het kwartje: wat die eik wel heeft en die steen niet, is levenskracht. De eik groeide verder, de steen bleef de steen: die weegt alleen maar vijfduizend kilo en is twee meter lang. De boom is zo veel meer!

Als bio boer weet ik, dat ik niet de planten moet voeden met bijvoorbeeld kunstmest, maar de bodem. Die bodem is namelijk veel wijzer dan ik met mijn simpele ding-denken in stikstof en fosfaat. Als ik de bodem voed, zorgt die vervolgens voor de planten en kan ik het echte wonder aan de bodem overlaten. Ik kan dus evengoed vertrouwen op mijn opgroeiende, zich stotende en weer herstellende meisje. Als vader kan ik haar troosten en een pleister plakken, maar het echte wonder gebeurt onder die pleister en rondom haar heen. Dat doen haar levenskrachten. Die levenskrachten ondersteunen, kan ik wel – net zoals ik als boer de bodem kan voeden.

Ritme is hier het codewoord, zoals planten helder laten zien. Bladeren zitten met een regelmaat aan de steel, bloemen gaan open en dicht op gezette tijden gedurende een etmaal, zaadjes kiemen, planten groeien en sterven weer af. Door meer ritme te brengen in mijn dagen, voed ik de levenskrachten van mijn kinderen. Voor mij rest verder niks anders dan genieten van wat zich dan ontpopt.



Kalle Heesen woont en werkt op een zorgboerderij in Drenthe, gespecialiseerd in de opvang en begeleiding van kinderen. Hoe is het om biologisch zorgboer te zijn en vader van een dreumes en een kleuter?

Magnesium

Notities over lichtkracht

TEKST EN BEELD HUIB DE RUITER

De laatste jaren is magnesium populair. Veel mensen nemen extra magnesium. Vroeger werd het vaak voorgeschreven bij maagzuur en bij verstopping, maar nieuwe indicaties geven aan dat magnesium ook goed zou zijn voor verkrampte spieren, prikkelbare zenuwen, slaapttekort en hoge bloeddruk. Het werkt bloed verdunnend, zorgt voor flexibele botten en stimuleert de vorming van vitamine D. Wat is magnesium eigenlijk en wat kan het doen voor je lijf?

Waar wordt magnesium gevonden?

Magnesium is een metaal. Ooit werd in het stadje Magnesia in Voor-Azië een bittere aarde gedolven. Dat was magnesiumhoudende-aarde. In de zeeën en oceanen zit ook aardig wat magnesium - daarom smaakt zeewater vaak wat bitter. Sommige kalkgebergten bestaan uit kalk met magnesium, zoals de Dolomieten. Magnesium komt ook zeer veel voor in de aardkorst. In de diepte bevinden zich groene gesteenten vol magnesium, vaak samen met ijzer en kwarts. Dit magnesium-ijzer-silicaat gesteente heet Olivijn. Bijzonder is dat meteorieten ook vaak voor een behoorlijk deel bestaan uit Olivijn. Magnesium komt dus als een van de zeer weinige stoffen uit de hoogte van de kosmos én uit de diepte van de aarde op ons toe.

Eén en al licht

Magnesium is overal en altijd om ons heen: in het groen van de plantenwereld. Planten kleuren groen door het magnesium wat erin zit. Magnesium heeft een sterke lichtkracht in zich, die verwant is met zonlicht. Daardoor is magnesium

in staat om als chlorofyl zonlicht op te nemen. Samen met water en koolzuur kunnen koolhydraten en cellulose in de plant ontstaan (fotosynthese). Daarbij ontstaat zuurstof, dat onmisbaar is voor mens en dier. Zonder magnesium en zon is er geen plantenwereld en zonder plantenwereld is er geen voeding of lucht voor hogere levensvormen. Magnesium is een invanger van licht, een element wat ons met de zon verbindt. Als je magnesium aansteekt, laat het zijn zon-lichtkracht zien. In de vorm van een dun lint brandt het zelfs feller dan de zon. Ook als de zon schijnt, geeft magnesiumlicht nog schaduwen. Magnesium is één en al licht.

Plant en mens

Een mens heeft in het bloed vrijwel dezelfde structuur als chlorofyl, in de vorm van hemoglobine. In hemoglobine zit geen magnesium in het centrum, maar ijzer. Chlorofyl is groen en hemoglobine is rood. Dat zijn complementaire kleuren. Chlorofyl draagt de zon en daarmee het leven binnen in de plant, hemoglobine draagt de zuurstof binnen in de mens en brengt zo ook leven. Als planten te weinig magnesium krijgen, dan worden ze bleek en slap, net als mensen met bloedarmoede. Er is nog een tegenstelling. De mens ademt koolzuur uit die de plant nodig heeft, de plant scheidt zuurstof af die de mens nodig heeft. Zo is er een onderlinge wisselwerking en verbondenheid.

Magnesium komt uit de hoogte van de kosmos én uit de diepte van de aarde op ons toe.

Ook figuurlijk:
soms is olivijn zo
heldergroen dat
het als edelsteen
gedragen wordt
(Chrysoliet).

Magnesium komt
vaak samen met
ijzer en kwarts in
olivijngesteente; een
geneesmiddel voor de
ogen.

Groene bladgroenten
helpen je aan een
gezonde dagelijkse
dosis magnesium:
spinazie, raapstelen,
snijbiet en pepermint
bijvoorbeeld. Ook
in noten zit veel
magnesium.

De cacao boon
is het meest
magnesiumrijke
voedingsmiddel.



Magnesium is een
invanger van
licht, een element
wat ons met de
zon verbindt.

De Dolomieten
gloeien soms op: het
Alpenglühen. Dat
is te danken aan de
lichtkracht van dit
magnesiumhoudend
kalkebergte.

Als je brandend
magnesium in
water gooit, brandt
het onder water
door. Het haalt
de zuurstof uit
watermoleculen.

Eventueel
explosief waterstof
blijft over. Blus
magnesium dus
nooit met water.

Een kankercel is arm
aan magnesium en
mist structurende
kracht. De maretak,
een natuurlijk
geneesmiddel voor
kanker, is juist zeer
magnesiumrijk.

Als planten te weinig magnesium krijgen, dan worden ze bleek en slap, net als mensen met bloedarmoede

Magnesium in ons lijf

Een mens bevat 20-30 gram magnesium, vooral in botten en tanden (60%), de rest bevindt zich in spieren, in zenuwweefsel en in het hart. Slechts 1% zit in het bloed. Magnesium is nodig voor de goede werking van honderden enzymen. Het helpt onder meer bij het goed en gedoseerd vrijkomen van energie.

Tanden hebben een hoge concentratie magnesium die helpt bij de groei van de tanden. Magnesium schuift de tanden als het ware naar buiten. Fluor speelt bij tandvorming ook een rol: het stopt de groei en zorgt met de glazuurvorming voor afronden en verharden van de tand.

Fluor heeft als tegenwicht voldoende magnesiumwerking nodig, anders kunnen harde, maar ongezonde tanden ontstaan. De goede verhouding is magnesium:fluor als 2:1. Aan de vorm van de tanden kun je iets zien over deze verhouding. Veel magnesium leidt tot grote volle tanden, veel fluor leidt tot smalle spitse tanden. Als de tanden bij het jonge kind traag en moeilijk doorkomen kan magnesium in de vorm van homeopathisch magnesiumsulfaat helpen. Moedermelk is ook rijk aan magnesium. Het bevat in wezen vitaliserend zonlicht, wat de groei van het kind bevordert. Soms wil een pasgeboren kindje geen moedermelk drinken of heeft het last van reflux en groenige diarree. Dan helpt een magnesiumpreparaat.

Magnesium zit ook in ons skelet. Het jonge kind moet zijn botten verstevigen; dan helpt de vormende kracht van magnesium. Kinderen groeien snel. Hun levenskrachten worden door magnesium verstevigd en tot een betere samenhang en structuur gebracht. Kinderen die wat "waterig" zijn, die wat te losjes zijn of te weinig gevormd lijken, hebben baat bij magnesium.

Antroposofische geneesmiddelen zijn middelen van minerale, plantaardige of dierlijke oorsprong. In tegenstelling tot chemische geneesmiddelen heeft de mens met deze geneesmiddelen uit de natuur een bepaalde verwantschap: we zijn een afspiegeling in het klein van wat zich in de gehele kosmos afspeelt. Vanuit dit principe werken artsen en bereiders van antroposofische geneesmiddelen aan deze vorm van complementaire geneeskunde. In samenspraak met de patiënt schrijven artsen antroposofische geneesmiddelen voor, eventueel aangevuld met een vorm van therapie. | nvaa.nl/geneesmiddelen

Vitaliteit

Magnesium speelt dus een vitaliserende rol bij de opbouw in het lichaam. Hét orgaan van de vitaliteit is de lever. Daar is magnesium ook in zijn element. Als de lever te zwak werkt, stagneert of verstoord is geraakt, kan een depressie ontstaan. Depressie is meestal een tekort aan licht en levensenergie. Een speciaal magnesiumpreparaat, Hepar Magnesium, kan de depressie ophelderen. Ook voorjaarsmoetheid kan er goed op reageren. Een minder goede leverwerking kan ook leiden tot slecht slapen. Ook dan is Hepar Magnesium behulpzaam.

Tekort en teveel

In de mens ontstaan bij een tekort mogelijk een heel scala aan klachten: vermoeidheid, traagheid, prikkelbaarheid, stressgevoeligheid, hartritmestoornissen, hoge bloeddruk, spierklachten zoals fibromyalgie, maagkrampen en hoofdpijnen. Magnesium kan dan helpen.

Magnesium kan spierverslapping geven en dus nuttig zijn bij spierverslapping, menstruatiekrampen, bij epilepsie, bij vroegtijdige weeën en ook bij acute hoge bloeddruk. Magnesium is gunstig voor chronische ziekten als diabetes, kanker, hart- en vaatziekten en osteoporose. Magnesium is eigenlijk nooit giftig. Teveel aan magnesium wordt snel en gemakkelijk uitgescheiden, maar kan wel diarree geven. De soort die je neemt, maakt niet veel uit en heeft hooguit effect op hoe snel je lichaam het opneemt. Magnesiumcitraat zorgt bijvoorbeeld voor een snelle opname.

Hoe komt het dat magnesium voor zoveel kwalen helpt? Dat komt doordat dit metaal onze vitaliteit over de volle breedte ondersteunt. Het versterkt de opbouwende krachten – in antroposofische termen: onze levenskrachten die de natuurlijke buffers vormen voor alle stress, afbraak en veroudering die tot ziekten en klachten kunnen leiden. Met de enorme lichtkracht van magnesium kunnen we die buffers weer op peil brengen.

Huib de Ruiter werkt als antroposofisch arts samen met collega artsen en therapeuten in De Lemniscaat in Leiden. Hij bestudeert de werkzame eigenschappen van grondstoffen voor antroposofische geneesmiddelen. In Ita deelt hij zijn bevindingen.

Lezen

De wil is een pijn | René Slot



René Slot, arts, coach, spreker en klassiek concertzanger, schreef een omvangrijk boek (bijna 300 pagina's) over hoe je een vervullend leven zou kunnen leiden. Zijn uitgangspunt: je kunt niet bedenken wat je werkelijk wilt. Lastig. Maar hoe ontdek je dat dan wel? Door met je denkende hoofd een stapje terug te doen en je te richten naar wat je energie geeft, met de focus op

je gevoel. In acht hoofdstukken legt René Slot uit hoe het proces van het vinden en uitvoeren van je echte doelen in zijn werk gaat. Een weg die je – dwars door allerlei angsten – voert langs heerlijke ijkmomenten van *in-flow-zijn*. Leuk en behulpzaam zijn de persoonlijke voorbeelden uit het leven van de auteur en zijn cliënten, Slot sprak er 'duizenden' in zijn 30-jarige carrière.

Boeiend, maar hier en daar ook theoretisch, zijn de uiteenzettingen over 'flow'. Wat is dat precies? Hoe raak je erin en hoe eruit? Zinvol (om je te behoeden voor het om de tuin leiden van jezelf) is zijn uitleg over einddoelen, droomdoelen, tussendoelen, afdwaaldoelen en ratiodoelen. Wat minder: er wordt veel herhaald. En het is makkelijk verdwalen in de overvloed aan informatie en lijstjes, die het uiteindelijke even simpele als complexe advies 'volg je hart' dreigen onder te sneeuwen. De treffende citaten en mooie zwart-wit foto's helpen om dat niet te laten gebeuren. | Petra Essink

Het Boekenschap | € 29,50

Het geheim van de wond: Samariter-cursus | Rudolf Steiner & Ermengarde de la Houssaye-Lievegoed

Neutraal Zwitserland, augustus 1914: Rudolf Steiner belegt vier bijeenkomsten in een bouwkeet pal naast het houten Goetheanum, dat nog volop in aanbouw is. Bedoeld om mensen praktisch, maar ook innerlijk voor te bereiden op het verlenen van eerste hulp aan oorlogsslachtoffers. Tot op de dag van vandaag werken antroposofisch verpleegkundigen met deze 'Samariter-cursus', omdat de spirituele dimensie van verplegen, pijnbeleving en de kracht van mededogen ook aan bod kwamen. Dit verzorgde cahier, met de kleur van een ouderwetse pleister, reikt niet alleen de meditatieve spreuken aan die Steiner deelde met zijn vrouwelijke publiek (de mannen waren veelal gemobiliseerd). Het bevat ook de aantekeningen van toehoorders plus een helder essay over verpleegkunde. Hoe kun je kijken naar het proces van wondgenezing, de relatie tussen hulpverlener en hulpbehoevende en de

vragende houding van onze ziel? Wat is helend handelen? Het woord patiënt: wordt gekoesterd: ziek zijn heeft immers alles te maken met geduld oefenen ('patientia'). En met incarneren, opdat ons geestelijk wezen

in ons lichaam kan leven en we dit als instrument kunnen gebruiken. Dit boekje gaat dus niet over hoe je praktisch eerste hulp verleent, maar over de innerlijke grondhouding die je daartoe in staat stelt. Het maakt je bewuster van wat verplegen ten diepste is: verzorgen, bemiddelen en begeleiden. Eigenlijk leven verpleegkundigen ons voor hoe we tot in de kleinste details vorm kunnen geven aan ons medemens zijn.

| Manon Berendse



Bestellen kan via een e-mail naar edith@scheltema.org | € 15,-



Nieuwe impuls

Dit jaar wordt over de hele wereld de 100^e verjaardag van de antroposofische gezondheidszorg (AG) gevierd. Hoe kijkt Erik Baars, lector AG aan Hogeschool Leiden, naar dit momentum?

TEKST EVI KOSTER | BEELD SHUTTERSTOCK

Waar staan we nu?

‘Het meest indrukwekkende vind ik dat de antroposofische gezondheidszorg (AG), begonnen is met een cursus van Rudolf Steiner voor artsen die zich wilden verdiepen in de werking van medicijnen, in 100 jaar tijd is uitgegroeid tot een wereldwijde beweging, verspreid over zeker 80 landen. Nederland was samen met Duitsland en Zwitserland vanaf het begin betrokken bij de ontwikkeling van de antroposofische gezondheidszorg. Het was de Nederlandse arts Ita Wegman die AG verder ontwikkelde vanuit het Zwitserse dorpje Arlesheim. In Nederland bestaan inmiddels zo’n dertig antroposofische gezondheidscentra (therapeutica). Momenteel kennen vooral Brazilië en verschillende Aziatische landen, waaronder India en Thailand, een sterke groei. Belangrijk is dat deze landen verbonden zijn met het internationale centrum voor de antroposofie in Dornach. Nieuwe kennis en ontwikkelingen worden vanuit dat hart, als was het een bloedsomloop, meegenomen naar de periferie. En nieuwe input en actualiteit wordt vanuit de periferie weer samengebracht in Dornach.’

Wat betekent 100 jaar AG?

‘100 jaar valt in het ritme van 3 keer 33 jaar. En ritmes zijn verbonden met de gezondheid van de mens. Denk maar aan het ritme van dag en nacht, van het jaar en de ontwikkeling van mensen in zevenjaarsfasen. Het ritme van 33 jaar is verbonden met ontwikkelingen in de wereld. Na 33 jaar moet een impuls weer opnieuw worden opgepakt om vruchtbaar te worden. Daarom vieren we dit jubileum niet alleen, maar proberen we ook actief een nieuwe impuls vorm te geven. Vooral veel activiteiten te organiseren voor zorgprofessionals, studenten, en vooral ook voor gebruikers en geïnteresseerden.’

En hoe zag dat er 33 jaar geleden uit?

‘Tijdens de vorige impuls, 33 jaar geleden, was er in Nederland de wereldconferentie over karma in relatie tot ziekte en gezondheid. Karma gaat over samenhangen, verbindingen en biografieën. Een belangrijk element is dat de antroposofie heeft gezorgd voor innovatie in de gezondheidszorg. Sommige thema’s die toen nieuw waren, zijn nu mainstream, zoals bijvoorbeeld een focus op vitaliteit en herstel, maar ook kennis over bijna-dood-ervaringen. Dit zijn ook voorbeelden van hoe de wetenschap met empirisch onderzoek tot ontdekkingen komt die Steiner met zijn geesteswetenschappelijk onderzoek ook benoemd heeft.’

Wat is de relatie tussen AG en Integrative Medicine?

‘Integrative medicine (IM) is een grotere, nieuwe beweging, ontstaan in Amerika, waarvan de principes goed aansluiten bij AG. 75 academische centra in de Verenigde Staten werken samen, waaronder het toonaangevende Harvard. IM laat zien dat de oude manier van denken over gezondheid en ziekte alleen in moleculen en fysisch-chemische processen, door nieuwe inzichten niet meer voldoet. AG sluit aan bij dit nieuwe denken, bijvoorbeeld in het concept van de gehele mens. We hebben niet alleen een fysiek lichaam, maar beschikken bijvoorbeeld ook over niet-stoffelijke delen, zoals

‘Het ritme van 33 jaar is verbonden met ontwikkelingen in de wereld. Na 33 jaar moet een impuls weer opnieuw worden opgepakt om vruchtbaar te worden.’

onze levenskrachten (het etherlichaam). Verschillende antroposofische therapieën, zoals euritmitherapie, kunnen helpen om ons etherlichaam waar nodig weer in balans te brengen. En dit is ook mogelijk voor andere niet-stoffelijke lagen van de mens, zoals de ziel (het astraallichaam, die ons innerlijk leven mogelijk maakt) en het Ik. Vanuit AG kunnen we dus met gerichte kennis van deze ‘wezensdelen’ bijdragen aan de ontwikkeling van IM.’

Welke rol heeft het lectoraat hierin?

‘Het lectoraat AG aan Hogeschool Leiden heeft enerzijds een bescheiden rol, maar is wel onderdeel van een groter geheel. Het lectoraat is bekend bij de internationale gemeenschap van onderzoekers in de AG, en werkt alleen of in groter verband mee in projecten. Er is momenteel veel belangstelling voor de twee proefschriften die recent bij ons zijn verschenen over het inzetten van kunstzinnige therapie als behandeling bij angst en over de waarden en kwaliteit van AG door de ogen van patiënten. Een van de doelstellin-

‘Door deel te nemen aan jubileumactiviteiten geef je mede vorm aan de nieuwe impuls voor antroposofische gezondheidszorg en dat is precies haar kracht.’

gen van het lectoraat is een nauwe verbondenheid met de zorgpraktijk en de samenleving. Daar halen we onze onderzoeksvragen op.’

En wat hebben de 250.000 Nederlandse gebruikers van AG aan dit momentum?

‘Ten eerste gaan we de impuls richten op het zichtbaarder en toegankelijker maken van AG. Veel mensen zijn op zoek naar andere vormen van zorg. Waar aanbod van AG is, wordt de kwaliteit goed gevonden – er zijn soms zelfs wachtlijsten. Dit jaar worden er door het land verschillende activiteiten georganiseerd voor zorgprofessionals, patiënten én geïnteresseerden. Je kunt elkaar ontmoeten, therapieën verkennen, kennis opdoen en ideeën uitwisselen. Zo vergroten we samen de toegankelijkheid van AG. De antroposofische gezondheidscentra (therapeutica) organiseren bijvoorbeeld open dagen en ook het Herfstcongres eind november in Amsterdam, staat dit jaar in het teken van de waarde van antroposofische gezondheidszorg anno 2020. Iedereen kan zich aanmelden voor de lezingen en workshops.

Ten tweede wordt er internationaal gewerkt aan het bundelen en delen van kennis en ervaringen binnen thema’s als zwangerschap en geboorte, infectieziekten, oncologie, angst, trauma en depressie en palliatieve zorg. Deze gedeelde kennis is waardevol voor patiënten én zorgprofessionals.

Al deze activiteiten creëren het momentum van 2020. Door deel te nemen aan deze activiteiten geef je dus mede vorm aan de nieuwe impuls voor AG en dat is precies haar kracht: samen dragen we zorg voor onze gezondheid.’

Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan de Hogeschool in Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek en helpt daarmee om de AG zorgpraktijk verder te ontwikkelen, deze wetenschappelijk te verantwoorden en erover te communiceren. | Schrijf je in voor de gratis nieuwsbrief via hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg



100jaarag.nl



'De Keltische atmosfeer van spirituele verbondenheid en liefde voor de natuur kun je nog steeds goed ervaren als je hier bent'

Hoe kom je tot het besluit om je gezin te stichten aan de uiterste rand van West-Europa?

'Dat heeft te maken met een verlangen dat ik al heb van voor mijn studententijd, om heel dicht bij de natuur en het land te leven. Ik heb zeven jaar bij het Goetheanum onderzoek gedaan naar maretak. Toen mijn proefschrift klaar was, voelde ik de vrijheid om te doen waar mijn hart ligt: leven in verbinding met dit Schotse eiland. Gelukkig was mijn zwan-

gere vriendin Charlot het met me eens, dus zijn we gegaan. Onze dochter Fiona is hier geboren.'

Werk je nog steeds als wetenschapper?

'Wetenschap en fenomenologie is voor mij een manier van leven en van kijken naar de wereld. Dat kan van alles zijn, bijvoorbeeld mijn kind dat leert praten, het bestuderen van vingerhoedskruid of het gedrag van naaktslakken in de tuin.'



Herstellen en hervinden aan de rand van Europa

Een uitbundig groen eiland voor de ruige westkust van Schotland in heel slecht weer. Twee doorweekte wandelaars kloppen aan bij een klein huis dat hoort bij een groot stuk land dat Leob Croft heet. Ze worden liefdevol ontvangen en kunnen zichzelf en hun bagage drogen. Eén van de wandelaars is wetenschapper en fenomenoloog Renatus Derbidge (1979). Hij doorvoelt dat deze plek op het eiland Mull is verbonden met zijn leven. Inmiddels woont hij er, samen met zijn jonge gezin. 'Ons doel is om hier een klein studie- en retraitecentrum op te bouwen.'

TEKST EVI KOSTER | BEELD RENATUS DERBIDGE

Mull is daarvoor een ideale plek: de natuur is hier enorm rijk en de elementen zijn sterk aanwezig. Ook de cursussen, workshops en retreats hebben een wetenschappelijke benadering, geïnspireerd door de fenomenologie van Goethe. Deze methode van waarnemen leert je om aanwezig te zijn in het nu en de scheppingskrachten uit de geestelijke wereld bewust waar te nemen.'

Vertel eens over Mull en Iona.

'Mull en het veel kleinere Iona zijn verbonden met de Keltische geschiedenis van Europa. Keltische waarden als respect en liefde voor de natuur zijn hier samen gegaan met het christendom tot een 'kosmisch' christendom, waarbij Christus juist ook in de natuur en de elementen te vinden is. Die atmosfeer van spirituele verbondenheid en liefde voor de natuur kun je nog steeds goed ervaren als je hier bent.'

Mull en Iona zijn verschillend in hun kwaliteiten. Mull bestaat voor een groot deel uit oude vulkanische grond en heeft daardoor een sterk vitaliserende kracht. Het is hier heel groen en barst van het leven: bloemen, planten, dieren, waaronder veel vogels. Je vindt hier snel nieuwe energie en voelt gewoon hoe je levenskrachten zich herstellen. Op Iona gebeurt iets anders, wat eigenlijk meer met ons astraallichaam te maken heeft. Iona heeft invloed op je gemoed. Ze heeft iets sereens, zoals een kathedraal. Ze stelt je in staat om je sluiers, je schilden, je weerstanden en angsten van je af te laten vallen, als bagage die je niet langer nodig hebt. Iona is als een warm en liefdevol wezen dat ons omarmt met al onze imperfecties en moeilijkheden. Je kunt daar ten diepste zijn wie je bent.

De combinatie van Mull en Iona is krachtig en helend. Op Mull kun je je etherlichaam voeden, om vervolgens op Iona een puurheid te vinden die zuiverend werkt in je ziel. Daarom is deze plek zo'n mooie en passende omgeving voor een retreat als onze *Curative Weeks*.

Wat zijn Curative Weeks?

Het is een van de verschillende groepsactiviteiten die we aanbieden. Het zijn intense weken bedoeld voor mensen die toe zijn aan een time-out, die behoefte hebben aan nieuwe veerkracht of op zoek zijn naar een nieuwe impuls in hun

vrije dagen, waarin ieder tijd heeft voor zichzelf of mee kan doen met helende euritmie, onder begeleiding van Charlot. 's Avonds hebben we gesprekken met elkaar. We proberen ons te verbinden met de schoonheid en vrede van Iona en haar zachtheid op ons in te laten werken, om op die manier terug te vinden wie we werkelijk zijn.

We helpen elkaar door te luisteren en te reflecteren, waarbij we Steiners methode *omgekeerde cultus* gebruiken. We proberen met elkaar in het moment aanwezig te zijn. Door dat samen te doen, kan ook het hogere daarin aanwezig zijn, en zich uiten binnen de groep. In deze sfeer van vertrouwen en veiligheid zijn mensen in staat om dingen te verwoorden die ze nooit eerder (bewust) verteld hebben. Het hogere zelf kan dan door iemand heen spreken.'

Wat inspireert jou om deze weken te organiseren?

'Ik weet nog dat het me verraste en ontzettend raakte in het begin hoe mensen enorm veranderden tijdens de groepsweken. Er was bijvoorbeeld een deelnemer waarmee ik grote moeite had. Ze had altijd een slecht humeur en was onberekenbaar. Ik was een beetje bang voor haar, maar voelde ook medelijden, omdat ze het ook zichzelf niet makkelijk maakte. Maar hier op Leob Croft is iedereen welkom en nodigen we je uit om deel te zijn van de groep. Niet makkelijk met zo iemand, want ook ik heb mijn vooroordelen, maar

'Op Mull kun je je
etherlichaam voeden,
om vervolgens op Iona
een puurheid te vinden
die zuiverend werkt in
je ziel'



leven. We begeleiden dit proces door de fasen van initiatie heen: het loslaten van het oude, transformeren en dan het nieuwe integreren. We nodigen mensen uit om deel te nemen aan een programma gedurende de week, maar je bent niets verplicht. Het programma is zo opgebouwd dat het een proces van verandering in gang zet, op weg naar eenheid en verbondenheid met jezelf, de mensen, en het landschap om je heen.

We starten 's ochtends met euritmie en we maken dagtochten naar Iona, Staffa en helende plaatsen op Mull. Er zijn twee

na twee dagen werd ze stiller en ging ze meedoen aan het proces van de groep. Ze ging helpen met klusjes en voor het eerste hoorde ik haar lachen. Het meest verrassende vond ik dat haar hele gezicht en ook de manier waarop ze liep, veranderde. Haar persoonlijkheid transformeerde! Ze veranderde in een liefdevolle persoon, vol met subtiele humor en ze werd zeer behulpzaam. Aan het eind van de week was ze geliefd en gerespecteerd door de hele groep. Het is vaker gebeurd dat iemand zo radicaal veranderde. Ik denk dat de enorme kracht van Iona hiermee verbonden is. Die kracht



'De fenomenologie van Goethe is een methode van waarnemen die je leert om aanwezig te zijn in het nu. Het maakt je bewuster van de scheppingskrachten uit de geestelijke wereld.'

maakt je vrij van innerlijke weerstand of angsten om het oude te laten gaan en het nieuwe te omarmen. Er gebeurt zoveel in slechts een week.

Je idealen zijn groot. Hoe verbind je deze met het leven op deze ruige en afgelegen plek?

'Dit is geen gebaand pad, maar een behoorlijk veeleisend experiment met open einde. We hebben op Leob een kleine traditionele boerderij, een zogenoemde croft, met een koe, een ezel, kippen en een prachtige én productieve biodynamische moestuin. Daarnaast bestaat de croft uit drie eenvoudige gastverblijven en dertig hectare highland, met vooral moerasland, bos en weide. Als het droog is, werk ik buiten op het land. En als het regent, werk ik binnen aan onze activiteiten voor gasten. We zijn onze gemeenschap nog volop aan het vormen, gebaseerd op samen leven, samen werken, afhankelijk zijn van elkaar en elkaar (durven) vertrouwen. Dat is een gelaagd proces, een echt learning field. Ons doel is om hier een klein studie- en retraitecentrum op te bouwen. Het

thema van het Change-festival deze zomer is bijvoorbeeld klimaatverandering. Wat kunnen we als individu betekenen in dit vraagstuk? Charlot en ik willen op deze manier zowel een fysieke als spirituele basis bieden om de kracht van deze eilanden niet alleen ten goede te laten komen aan de gezondheid van mensen, maar ook aan de aarde als organisme.'

Wie is Renatus Derbidge?

Renatus Derbidge (Frankfurt, 1979) is bioloog, geograaf en filosoof. In 2018 promoveerde hij op de maretak aan de Universiteit Witten/Herdecke (Duitsland). Mull en Leob Croft vormen zijn nieuwe thuis, waar hij wat hij leerde over BD landbouw combineert met fenomenologie. Zijn waarnemingen in de natuur deelt hij graag met anderen tijdens activiteiten op Leob Croft en wandeltochten over het eiland. Daarbij maakt hij gebruik van fenomenologie, meditatie, spirituele ecologie, praktische ervaringen, tekenen, microscopie en het luisteren naar vogelgeluiden in de vroege ochtend. Naast zijn praktische buitenwerk op Mull werkt hij als freelance docent, onderzoeker en schrijver. Naast zijn praktische buitenwerk op Mull werkt hij als freelance docent, onderzoeker en schrijver.

knowyourself.land | beetroot.family | leobcroft.co.uk



Artsen & therapeuten

Uw praktijk kan in deze rubriek opgenomen voor € 1,50 per woord | Stuur een e-mail naar adverteren@antroposana.nl

ACUPUNCTUUR

Delft / Zoetermeer / Den Haag

Auryn Acupunctuur v Vrouwen, Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegerink Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | 06 43060 433 www.auryn-acupunctuur.nl

ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE

Arnhem, Steenderen, Zutphen

Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland Consultatieve praktijk in Steenderen en Arnhem Consultatiebureaus in Arnhem en Zutphen | allen te vinden via www.loesklinge.nl | **Tip:** Prenataal consult; vol waardevolle suggesties | ook als je niet naar ons CB komt.

Zutphen, Wageningen

Margaret Vink, Consultatief arts in Zutphen therapeutisch de Rozenhof en in Wageningen therapeutisch 't Waag. 0575 - 574 466 of www.margaretvink.nl

CHIROFONETIEK

Lochem - Olst

Praktijk voor Chirofonetiek, Angelique M. Petersen | Heuvelenweg 1, 7241 HX Lochem | 06 165 120 41 www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

COACHING

Zeist

Lente: Wat wil jij laten ontstaan dit voorjaar? Leer doen wat je wilt en willen wat je krijgt en kom tot bloei met **biografische coaching** - Zeist tel 06 24587212 (Solange) www.binnenplaats-biografiewerk.nl

DATING

From social distance to digital closeness: www.antroposana.nl/afdelingen/nieuws/450/2020-waldorfdating

EURITMIETHERAPIE

Zutphen/Warnsveld

Irtha, praktijk voor euritmitherapie, cursus en scholing Wieger Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld | 0575 572 124 Irtha@kpnmail.nl

FYSIOTHERAPIE

Midden-Limburg

Antroposofisch Fysiotherapeute Annette Lansink, De Peel 13, Chalet 115, NL-6097 Heel 06 48 696 926

KUNSTZINNIGE THERAPIE

Amsterdam e.o.

Lida van Twisk, Psychoanalytisch Kunstzinnig Therapeut | Gespecialiseerd in Psychosomatiek Lichaamsmentaliteit bevorderende therapie Ita Wegmanhuis Antroposofisch therapeutisch (Ma/Di/Vrij) | GGZ Altrecht Psychosomatiek Eikenboom (Wo/Do) | Regionaal Psychiatrisch Ziekenhuis Woerden (Wo) | 06 293 516 15 info@kunstzinnige-therapie.com

Arnhem e.o.

'Ik ontwikkel', ambulante kunstzinnige therapie + kleuradvies en sluiswerk | Hugo Tijssen 06 233 259 98 | yhugot@gmail.com

Haarlem

Praktijk voor schildertherapie in licht, kleur en duisternis | Anna Robadey | 06 11 134 037 www.schildertherapiehaarlem.nl

Nijmegen

Femke Klein, Kunstzinnige Therapie, Voor kinderen en volwassenen. Vergroot je veerkracht en levensvreugde. 024 848 03 19 www.therapieweek.nl

Wageningen

Vitaalkunst - School voor Innerlijke Vrijheid Elske Hoen | 0317-412 996 | www.vitaalkunst.nl

MEDISCHE MASSAGE THERAPIE

volgens Volkier Bentinck

Amersfoort

Elgem, praktijk voor lichaamsgerichte (psycho)therapie, Gemma van der Heijden: integratief therapeut, antroposofische massage, opsteller, trainer lichaamswerk. T: 033 472 89 17 M: 06 20 891 191 www.eigem.nu

PSYCHOSOCIALE THERAPIE

Amersfoort e.o.

Tosca Derks Antroposofisch Psychotherapeut, G.Z. Psycholoog, met specialisatie in biografisch werk, relatie gesprekken en verslavingsproblematiek | Mijn werkwijze is toekomst- en oplossingsgericht | www.meedee.org

TANDHEELKUNDE

Arnhem

Aesculus Cortex, tandartsenpraktijk, Reguliëre en antroposofische tandheelkunde, P.J.M. Borm 026 351 56 48 | info@tandartsborm.nl Burgemeestersplein 13A, 6814 DM Arnhem vlakbij centraal station, goede parkeergelegenheid | www.tandartsborm.nl

VOEDING

Leiden

Eriu Voedingsadviesbureau, Judy van den Berg natuurvoedingsdiëtist en antroposofisch diëtist eriu.nl | www.antroposofischdietisten.nl

OVERIGE THERAPIËN

Wikkelfee, voor natuurlijke warmtezorg www.wikkelfee.nl

Opleidingen & Co

Driebergen | **Biografisch Coachen** is de opleiding die praktisch én diepgaand zicht geeft op ontwikkeling in de levensloop | Dit dient als basis voor de kennis, vaardigheden en attitude om mensen met levensvragen toekomstgericht te begeleiden | www.biografiek.nl

Nieuw verschenen **Leven met autisme**, een bijzondere vorm van bestaan geschreven door Jos Meereboer. Kijk op onze site www.gezichtspunten.nl

Workshop Aarden op herhaling! **Boetseer met veel klei** | Kijk op www.klei.nu voor locaties en data.

Opleiding Natuurlijke Kraamzorg met geschoolde waarneming, kennis over tast- en warmtezin, rust, ritme en respect en natuurlijke (borst)voeding. Ontdek aandachtige zorg met warme handen. www.natuurlijkekraamzorg.eu

Welke voeding is gezond voor jou?

Veerkracht ligt ook zeker voor het grijpen op je bord. Wat kun je doen als je je band met voeding wilt verdiepen en vitaliseren? Daarover schreef Petra Essink voor Ita online. Door keer op keer ervaringen op te doen met dezelfde voedingsmiddelen, word je in de loop van je leven je eigen persoonlijke voedingsexpert en weet je steeds beter wat je nodig hebt. 'Alles wat je eet, al je ontmoetingen met voedingsmiddelen maken deel uit van je ontwikkeling als mens.'

TEKST PETRA ESSINK | BEELD GABRIEL GURROLA / UNSPLASH

www.antroposana.nl/2020-1-eten-is-ontmoeten-219



Corona: een sociale aardbeving

Er is een heleboel gezegd over Corona virus. We kunnen kijken vanuit de virologie, die allerlei terechte maatregelen met zich meebracht. Of luisteren naar mensen die zich er meditatief mee bezig hielden. Citaten van Rudolf Steiner komen voorbij. En we zagen interpretaties van artsen langskomen – allemaal pogingen om vat te willen krijgen op de penibele situatie. Maar, zegt consultatief arts Zoltán Schermann, we kunnen ook onze behoefte aan controle aan de kant zetten en kijken naar wat er gebeurt.

TEKST SIMONE THOMASSE | BEELD SHUTTERSTOCK

www.antroposana.nl/2020-1-corona-een-sociale-aardbeving-218

Wég met die winterblues!

Dit voorjaar is er een om nooit te vergeten: het kwam bijzonder vroeg op gang en we maakten dat mee op onszelf, veelal vanuit huis. Toch is onze behoefte niet anders: wie snakt er nou niet naar licht, naar frisse lucht, naar bewegen en je vitaal voelen? Antroposofisch verpleegkundige Freya Pardoel heeft nog wel wat tips om voorjaarsmoedeheid mee te lijf te gaan.

TEKST SIMONE THOMASSE | BEELD SHUTTERSTOCK

www.antroposana.nl/2020-01-weg-met-die-winterblues-217



Colofon

Ita gelezen? Geef dit magazine door...

De naam van ons ledenmagazine brengt Ita Wegman (1876-1943) in herinnering: de Nederlandse arts die de antroposofische geneeskunde op de kaart zette met Rudolf Steiner. In 1921 richtte zij de eerste antroposofische medische kliniek op in Arlesheim, nu bekend als de Ita Wegman-Kliniek.

Ita is het magazine van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Ita, kost € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een periode van een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 1 december voorafgaand aan het jaar van opzegging: Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist | info@antroposana.nl

Opplage | 5.800 exemplaren

Redactie | Manon Berendse (hoofdredactie), Marjolein Doesburg-Van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen | itaredactie@antroposana.nl

Vormgeving | Huibert Stolker, Stip.nl en Gerda Peters, Fingerprint.nl

Omslag | Illustratie: Nina Graafland

Drukwerk | Quantes, Rijswijk

Aan dit nummer werkten mee | Jörgen Caris, Evi Koster, Petra Essink, Jan Graafland, Nina Graafland, Kalle Heesen, Huib de Ruiter en Simone Thomasse

Advertenties | Marjolein Stolker
adverteren@antroposana.nl

De volgende ita met thema **ZORGRELATIES** verschijnt 26 juni



Manon Berendse, hoofdredacteur



Marjolein Doesburg, bestuur



Kalle Heesen, redacteur



Huibert Stolker, grafisch ondernemend



Gerda Peters, designer



Jan Graafland, auteur



Petra Essink, auteur



Huib de Ruiter, auteur



Evi Koster, redacteur



Wieneke Groot, bestuur



Hans Bastianen, bestuur



Mirjam van Groenestein, office manager



Anne Koopmanschap, bestuur



Simone Thomasse, auteur

Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana |

Hans Bastianen, Wieneke Groot, Marjolein Doesburg-Van Kleffens en Anne Koopmanschap

Office manager Antroposana |

Mirjam van Groenestein

Contact | info@antroposana.nl

of bel 085 - 7731 440

ISSN | 2012-5744

Disclaimer | De inhoud van alle uitingen van Antroposana, landelijke gezondheidsvereniging antroposofische gezondheidszorg, zoals website, tijdschrift, brochures, posters, folders, banners en dergelijke, is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Deze uitingen beogen bij te dragen aan de realisering van de doelstellingen van de vereniging Antroposana. Het bestuur van Antroposana kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele, buiten haar schuld ontstane, onjuistheden en evenmin voor de gevolgen van het gebruik van de inhoud. Het bestuur wijst eveneens elke aansprakelijkheid van de hand voor bijdragen van derden, of voor de inhoud of het functioneren van informatiebronnen waarnaar wordt doorverwezen.

© 2020, alle rechten voorbehouden

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN

Tine Verhagen

T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

BREDA

Meander, Hans van Gennip

T 076 5878834 | meander@antroposana.nl

DEN HAAG

Duindoorn, Ellen Baehr

T 06 138 496 76 | e.a.baehr@gmail.com

DRIEBERGEN-ZEIST E.O.

de afdeling **Jaspis** is momenteel niet actief
jaspis@antroposana.nl

EINDHOVEN

Henk Verboom

T 06 150 544 71 | eindhoven@antroposana.nl

FRYSLÂN (FRIESLAND)

Annette de Vries

T 06 108 262 74 | fryslan@antroposana.nl

HAARLEM

Keerkring, Hilda Rijkman

T 023 5518640 | keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM

Helianth, Mathilde van Mil

helianth@antroposana.nl

REGIO ZUID (LIMBURG)

René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Tromp de Vries

T 071 5416732 | trompdevries@casema.nl

50 prachtige verhalen van Weleda-tuinman Jan Graafland



koop al onze boeken direct op
www.christofoor.nl



ISBN 978-94-90455-53-8
92 blz. | Prijs € 13,50

Rudolf Steiner **Ziekten, epidemieën en preventie**

'Die ziekte wordt veroorzaakt door dat virus,' horen we. Is dat juist? Wat is besmetting werkelijk? – Vroeger zag men de oorzaken van ziekte in spoken, of als straf van God; tegenwoordig zijn het bacillen of virussen. Steiner beschrijft de ware oorzaken van ziektes en epidemieën. Over besmetting, en over de rol van angst. Een boekje met inzichten en adviezen hoe je met epidemieën om kunt gaan.

Gezond opgroeien in de digitale mediawereld

Een gids voor ouders en opvoeders

Schade aan de hersenontwikkeling, stress bij communicatie, verslavingsgevaar, verlies van privésfeer, cyber-bullying en gezondheidsschade – zomaar enkele risico's van social media en mobieltjes. Maar de digitale media horen bij onze tijd. Wat kunnen wij als opvoeders doen om de jeugd gezond te laten opgroeien – in een goed evenwicht?

Met een voorwoord van de arts
Michaela Glöckler.



ISBN 978-94-92462-51-0
150 blz. | € 20,-



WWW.UITGEVERIJPENTAGON.NL

Wil je je

omscholen tot antroposofisch zorgverlener

volg dan de 'basismodule'.
Kom **17 juni** naar de
voorlichtingsavond en maak
kennis met de module-
coördinatoren.

Informatie en aanmelden:
www.academieag.nl



Academie
Antroposofische
Gezondheidszorg



Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl

Peter Borm

info@tandartsborm.nl
026-3515648

Burgemeestersplein 13A
6814 DM Arnhem



WILT U OOK ZORG OP MAAT?

DAT KAN MET
DE NATUURLIJKE
GENEESMIDDELEN
VAN WELEDA.



Weleda kijkt op een holistische manier naar de mens, vanuit de gedachte dat elke mens een uniek individu is. Weleda produceert in Nederland meer dan 800 verschillende geneesmiddelen volgens farmaceutische standaarden om dit voor u in passende gezondheidszorg om te zetten. De antroposofische huisarts benadert u op dezelfde wijze en maakt daarbij gebruik van Weleda's doeltreffende geneesmiddelen.

Ga nu naar www.weleda.nl/apotheek om uw voorschrijfgeneesmiddel te bestellen en voor een arts bij u in de buurt. Voor vragen kunt u bellen naar 079 - 363 13 13 of mailen naar info@weleda.nl.

Weleda. Puur natuur, net als jij.

WELEDA

Since 1921

