




#mens zijn

ito

**Magazine voor gezondheidszorg
geïnspireerd door antroposofie**

een uitgave van Antroposana



You are the world.
And if you change,
the world changes.

Peter Proctor (1929 – 2018)
voorvechter van biologisch-dynamische
landbouw in Nieuw-Zeeland en India

Aansteken

MANON BERENDSE HOOFDREDACTEUR

BEELD SHUTTERSTOCK



Een beetje onwerkelijk voelt het intussen wel, maar we waren er wel degelijk in september. In en rond het Goetheanum, internationaal centrum voor antroposofie, dat als een solide baken elke dag weer anders oplicht onder de Zwitserse zon. Het was op deze gronden dat arts Ita Wegman en Rudolf Steiner honderd jaar terug intensief samenwerkten aan een verruiming van de opvattingen over wat geneeskunde ten diepste is. Als er iets voelbaar was tijdens de medische wereldconferentie 'Crossing Bridges – Being Human!' over honderd jaar antroposofische geneeskunde, dan was dat het besef dat het aan ons allemaal is om die verruiming telkens weer glans te geven. Zorgverleners, maar zeker ook iedereen die zorg behoeft, dragen deze verantwoordelijkheid samen. Warmte is daarbij van cruciale waarde: niet alleen bij genezingsprocessen, maar zeker ook in ons contact onderling. Nu we afstand moeten houden, kunnen we de waarde misschien pas echt ervaren van het elkaar aansteken met oprechte aandacht en goede intenties.

We missen elkaar en dat wat ons warm maakt – kunst, cultuur, sport en de kracht van een stevige omhelzing. De reductionistische benadering van een begrip als vitaliteit ontmantelt veel meer dan ons lief is en negeert onze plaats in het gouden weefwerk tussen hemel en aarde. Taaltovenaar Paul Biegel herinnerde me daaraan, toen ik terug uit Zwitserland mijn meisje voorlas uit zijn prachtige *Nachtverhaal*. Daarin zoekt een kleine fee naarstig naar drie zaken die niet voor haar volkje zijn weggelegd: trouwen, nakomelingen krijgen en gehaald worden door de dood. Ze verlaat haar feeënrijk omdat ze er alles voor over heeft om te ontdekken wat dat allemaal is – met alle gevolgen van dien. Pas na vele omzwervingen staakt de kleine fee haar queeste, wanneer ze stuit op de mensenwereld, aan het sterfbed van een grootmoeder van wie innig gehouden wordt. Ze ziet hoe de grootmoeder haar kleinzoon en zijn vriendin haar zegen geeft. Dan pas begrijpt de fee: "Ik zag het aan die twee voor het bed, hoe hun handen in elkaar werden gelegd, hoe ze die vasthielden, hoe ze elkaar aankeken. Dat is wat wij niet hebben, waar wij geen woord voor hebben, en wat voor hen de volgende voetstap wordt – die wij nooit kunnen zetten."

Mensen zijn in staat tot liefhebben, elkaar inspireren en zelf scheppen. Dáár halen we onze energie vandaan en langs die wegen geven we onze levenskrachten en wijsheden door. Het zijn geen voorrechten – we zullen er moeite voor moeten doen, zeker nu. Maar het zijn wel voedende voorwaarden die volgende generaties verder kunnen brengen. Als er iets is waar we onze vitaliteit een boost mee kunnen geven, dan is het bewuster handelen vanuit liefde voor al wat leeft. Toon compassie, denk meerdere generaties vooruit als je iets te besluiten hebt en open je hart voor de schoonheid die je onderweg kan toevallen. Merlijn Twaalfhoven, componist en oud-vrijescholier, schreef er een tintelend boek over: *Het is aan ons: waarom we de kunstenaar nodig hebben om de wereld te redden*. Lees het en durf te gaan koersen op de idealen die diep in je hart wonen. Als je jezelf ook durft toe te vertrouwen aan de twijfels die daarbij horen én die met anderen gaat delen, ontstaat nieuwe speelruimte. Advent is de tijd bij uitstek om dit aansteken te oefenen.



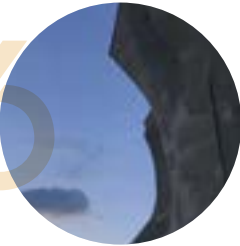
Het boek van Twaalfhoven werd gepresenteerd met een verrassend groepsgesprek over de ontginnende kracht van kunst in onzekere tijden. Kijk je mee? <https://youtu.be/-dshvxyt0m0>

En omdat antroposofische geneeskunde inspireert: onze Duitse zustervereniging Gesundheit Aktiv publiceert filmpjes, interviews en meer. anthroposophischemedizin.gesundheit-aktiv.de



#mens zijn

Thema van deze Ita danken we aan de medische conferentie 'Crossing Bridges – Being Human!' Een impressie.



Kinderarts Edmond Schoorel: 'Hoe jonger het kind is, hoe meer de omgeving zich moet ontwikkelen opdat het kind zich kan ontwikkelen.'

Tandarts Peter Borm: 'De vorming van het volwassen gebit hangt nauw samen met hoe je jezelf ontwikkelt.'



Warmteprocessen zijn onlosmakelijk verbonden met ons mens zijn. Een metaal als koper laat ons dat zien.

Hoe zorg je ervoor dat de antroposofie gaat leven in wat je doet? Verpleegkundige Anita Weerman vindt het nog altijd een inspirerende vraag.



Je thuis voelen in de echte wereld heet: hechten. Hoe kunnen kinderen zich verbinden in tijden van corona?

Lees verder ONLINE

Aanrader: de lezing van Georg Soldner, kinderarts en directeur van de Medische Sectie van het Goetheanum: 'Ecologie en Pandemieën: wat kunnen we leren van Covid-19?' Voertaal was Duits (video) en is inmiddels ook vertaald naar het Engels (tekstdocument).



Deze code brengt je bij de video:

<https://bit.ly/3el173i>

En deze code brengt je bij de vertaling:

<https://bit.ly/2Jlw3VE>



BESTUURSBERICHT

Warmte organiseren

De herfstequinox is alweer gepasseerd en we kijken terug op een heel andere zomer. Aan de zon lag het niet, die heeft kwistig met haar stralen gestrooid, maar door de vele langdurige coronamaatregelen kwamen we tot de ontdekking hoe mooi ook ons eigen land is. Of wisten we dat allemaal best al wel en werden we het ons opnieuw bewust?

Als één ding dit jaar kenmerkt, is het dat veel van onze vaste patronen op losse schroeven kwamen te staan. Soms is dat bedreigend, beangstigend, onrust gevend. Paradoxaal genoeg kan het ons ook een gevoel van her-vonden vrijheid schenken. Niet meer gebonden zijn aan die vol geplande agenda. Meer rust en ruimte ervaren. We zagen ook een polarisatie in onze samenleving ontstaan, tussen hen die meedoen en zij die dat niet (meer) willen. Dat roept de vraag op hoe we daarmee kunnen omgaan. Wat betekent deze periode voor ons mens zijn, voor onze ontwikkeling?

De afgelopen maanden heb ik veel gewandeld. Dat hielp me om te relativeren en te focussen. Het bracht innerlijke balans en rust. Ook het bezoek met een afvaardiging van Antroposana aan de bijzondere jubileumconferentie van de Medische Sectie inspireerde ons tot het gericht en open onder de aandacht brengen van antroposofische zorg. Patiëntenverenigingen elders in Europa maken duidelijk dat dit pure noodzaak is. In meerdere landen zijn steeds minder antroposofische geneesmiddelen verkrijgbaar en in Spanje kunnen antroposofisch artsen beboet worden als zij hun beroep uitoefenen. Wij spannen ons in voor een menswaardige en brede opvatting van de geneeskunde. Door intensief samen te werken met artsen, therapeuten en collega-patiëntorganisaties. Door onze leden te informeren en door onze bestuurservaring te delen op Europees niveau. Wieneke Groot aanvaardde op 7 november het voorzitterschap van de EFPAM, die de belangen van de antroposofische zorg behartigt in Europa. Meer hierover in de volgende Ita!

Wat nodig is in deze uitdagende tijd, is het borgen van de verbindingen *tussen* mensen. Laten we ons bewust blijven van ons eigen warmteorganisme en dat goed en actief verzorgen. Help je ons mee om meer mensen hierin samen te brengen? Vraag een gratis exemplaar aan van Ita of van onze jubileumuitgave 'Heel de mens' over 100 jaar antroposofische geneeskunde. Schenk deze bladen aan iemand die je een warm hart toedraagt. antroposana.nl/ita/ita



Marjolein Doesburg-van Kleffens
Klinisch chemicus en bestuurslid Antroposana

Twée zonnen

Als tuinman ben ik vrijwel altijd buiten, heb ik vaste grond onder mijn voeten, ben ik omgeven door groen. Onder stilte, storm en regen raak ik verweven met de seizoenen. Wat dat betreft gaan de aarde en ik het hele jaar gelijk op. In de lente leven we op. In de zomer floreren we; ik met een jubelende ziel; de aarde letterlijk met bloemen. In de herfst keren we inwaarts. De aarde met vruchten aan de bomen. En ik, ik haal de oogst binnen. In de winter tenslotte, gaan we ondergronds. Het aardse leven trekt zich terug in de wortels van struiken en bomen. Ik kruip weg in een donkerend huis.

Ons levensritme pulseert onder het toeziend oog van de zon. Met een grootse beweging van stijgen en dalen heerst hij over de aarde en mij. In de lente zie je hem met de dag hoger aan de hemel staan. Midzomer, vervolgens, bereikt hij zijn hoogste punt en grootste macht: het zomersolstitium. Meteen daarna daalt hij af – in de herfst op zijn snelst. Midwinter, (het wintersolstitium), staat de zon bijna 50 graden lager aan de hemel dan in de zomer. Het is een levend ritme.

Het jaar en de dag kennen hun eigen zonnebaan. Je zou kunnen zeggen: de ochtend is de lente van de dag. En de lente is de ochtend van het jaar. Het middaguur is de zomer van de dag. En de zomer is het middaguur van het jaar. De avond is de herfst van de dag. En de herfst is de avond van het jaar. De nacht is de winter van de dag. En de winter is de nacht van het jaar. Meegaand in die dynamiek oogst ik wanneer in de lente de bomen uitlopen, de jonge blaadjes van de berk – bij voorkeur in de vroege ochtend. En wanneer we hoogzomer de bloempjes van het sint-janskruid oogsten, doen we dat haast automatisch rond het middaguur. Want als de zon op zijn hoogst staat, zijn de bloemen het mooist en is de werking het krachtigst.

Het is nazomer als ik dit schrijf. Nog te vroeg voor de oogst van de wortels van de valeriaan. Dat doen we pas aan het eind van de herfst, rond namiddag. Eigenlijk, naar de aard van het wortelwezen, zouden we tot de winter moeten wachten en dan pas oogsten in de nacht. Maar in de winter heb je kans dat de grond bevroren is, of onbegaanbaar vanwege nattigheid. En in de nacht, nou dan werk ik liever niet.

Maar de levensloop van de gewassen is diep verbonden met twee zonnen; met de jaarzon en, op fijner niveau, met de dagzon. Als tuinder navigeer ik op beide. Hoe vanzelfsprekend het allemaal ook mag lijken: dit is voor mij dynamische landbouw. Geleid te worden door de ritmen van de natuur, geeft me het vertrouwde, solide gevoel van gedragen worden. Ik zou niet weten hoe het anders moet.

COLUMN JAN GRAAFLAND

BEELD SHUTTERSTOCK



Jan Graafland verzorgt al twintig jaar de biodynamische Weledatuin met medicinale planten en bijenvolken in Zoetermeer. Waarneming is misschien wel zijn belangrijkste tuingereedschap.



Vuurmeesters gezocht!

TEKST & PORTRETTEEN MANON BERENDSE
BEELD ARIANE TOTZKE / GOETHEANUM

Wat ontstaat er als je kennis paart aan moed in het prille coronatijdperk? De eerste medische conferentie die doorgang vond in Zwitserland sinds de uitbraak van covid-19. Een ploeg jonge artsen en therapeuten realiseerde op uitnodiging van de Medische Sectie een prikkelende jubileumeditie in het Goetheanum met als raak thema: *Crossing Bridges – Being Human!*

Wat is de wezenlijke kern van antroposofische gezondheidszorg anno 2020? Over die korte, maar diepe vraag bogen duizenden artsen, therapeuten, apothekers, verpleegkundigen en belangstellenden zich tussen 12 en 20 september. Niet alleen in het Zwitserse Dornach – ook wereldwijd via zestig extra evenementen, live en online, om honderd jaar antroposofische geneeskunde met zo veel mogelijk mensen te kunnen vieren. Lange tijd voelde het ongewis of deze wereldcon-

'Genezen lukt niet
in alle gevallen,
maar de wil tot
jezelf ontwikkelen,
maakt groei
mogelijk – altijd.'



ferentie wel door kon gaan, gewend als we ondertussen al zijn aan de corona-slag om de arm. Maar weifels en twijfels werden nauwelijks mee omhoog gedragen naar het Goetheanum, dat uitkijkt over de heuvels ten zuiden van Bazel. Eenmaal op adem aan de voet van deze betonkolos die gastvrij en toch ook een tikkeltje ongenaakbaar onderdak biedt aan iedereen die zich wil verdiepen in de antroposofie, heerste vooral een sfeer van warme wilskracht en verwachting. Honderden mensen bleken de reis ondernomen te hebben – sommigen met een stevige quarantaine in het vooruitzicht bij terugkeer naar eigen land. Dat zegt iets over hoe graag mensen hun vragen en expertise willen delen in deze tijd. Speurbaar was een mengeling van gevoel voor urgentie en behoefte aan reflectie. Kennis delen vanuit oprechte betrokkenheid is belangrijker dan ooit. Niet alleen het soort kennis dat je verovert en begrijpt met je hoofd. Er lichtten ook persoonlijker inzichten en levenswijsheden op van het soort

die je alleen gaandeweg kunt verzamelen, door te handelen naar de levenslessen die je bewaart in je hart.

De mens als brug

Op die hartenkrachten koerste ook de voorbereidende werkgroep van artsen en therapeuten, veelal dertigers. Sinds 2017 werkten zij enthousiast en gedreven aan een acht-daags programma vol lezingen en workshops, waarin wetenschap en de spirituele kwaliteit van geneeskunde een gelijkwaardige plaats kregen. Vertrekpunt: twee velletjes die Rudolf Steiner schreef aan arts Ita Wegman op Kerstavond 1920, over de bruggen die we als mens te bouwen hebben. Bruggen tussen geest en materie, tussen denken en willen, liefde en vrijheid, verleden en toekomst: "Eine Brücke ist der Mensch". Vlak voor Kerstmis, honderd jaar geleden, sprak Steiner drie keer uitgebreid over dit gelaagde thema in relatie tot de ontwikkeling van de antroposofische geneeskunde. Deze lezingen zijn geboekstaafd als de Brugvoordrachten. Nu werden bezoekers opnieuw uitgenodigd om zich te verdiepen in deelaspecten uit deze lezingen.*

Bijzonder was dat die bruggen ook echt geslagen werden, zowel in het officiële programma in het Goetheanum als daarbuiten: op het ruime terras, aan tafel en op allerlei wandelpaden die voerden naar workshopruimtes en logeeradressen. Meer dan eens verzuchtten geroutineerde conferentiegangers dat de sfeer prettig anders was en dat er zo veel jongeren waren. De jongeren op hun beurt leken haast te hebben, met de diepe wens tot breder en intensiever samenwerken, lichtelijk wars van de geijkte hiërarchieën die bestaande organisatiestructuren, zowel in het Goetheanum als in menig ziekenhuis, vaak nog hoog worden gehouden.

Innerlijk oefenen

Hoogtepunt voor velen was de lezing van gastspreker Giovanni Maio, professor Bio-ethiek en voorzitter van het multidisciplinaire ethiekcentrum van de universiteit van Freiburg. Geen klassieke antroposoof, maar wel een man die van zijn verlangen als jonge student geneeskunde zijn levenswerk maakte. Hij had gedacht zich tijdens zijn studie te kunnen bekwamen in de talloze processen die je vormen als mens, zodra je ziek wordt of ervoor kiest om anderen daarin te begeleiden. Maar hij begreep al snel dat dat iets was wat je in je eigen tijd moest zien uit te vinden. Maio: 'Uiteraard vormt natuurwetenschappelijke kennis een belangrijke basis voor de geneeskunde, maar er is meer nodig om je op de andere te kunnen richten. Artsen wordt geleerd om zich te focussen op de ziekte in plaats van op degene die ziek is. Hoe kunnen we helpen als we niet weten wie er ziek is en hoe dat voelt? Er is zo veel meer dat zich afspeelt tussen patiënt en arts. De complexiteit van zulke concrete situaties kun je niet leren vanuit theoretische modellen. Je kunt het wel innerlijk oefenen door elke keer weer open te staan voor het unieke van iedere situatie en van ieder mens. Pas als je je als arts ook

Vuurmeesters Een medische wereldconferentie voor zorgprofessionals én belangstellenden. Wat kan dat je geven? Drie verhalen van mensen die afreisden naar Dornach. Wie zijn zij en wat inspireerde hen?

Jan Uwe Gösch is sportleraar aan de Freie Waldorfschule Freudenstadt, in het Zwartewoud. Hij bezocht de wereldconferentie vanuit het besef dat we goed moeten zorgen voor de vitale elementen in ons leven, in plaats van te focussen op ziekte en onvermogen.

Daarom besloot hij zelf ooit om geen geneeskunde te gaan studeren.

Als sportleraar kan hij jonge mensen heel concreet helpen om gezond en sterk te blijven – fysiek én mentaal. Hij is blij dat hij leerlingen mag begeleiden van hun 9e t/m hun 14e levensjaar. 'Als je ieder jaar een andere klas begeleidt, kom je alleen toe aan hun lichamelijke ontwikkeling.

Als je hen ook zielsmatig wilt begeleiden, is meer tijd nodig, plus een multi-disciplinaire aanpak. Het komt voor dat ik bij een leerling iets waarneem dat zijn klassenleerkracht nog niet had opgemerkt. En andersom. Deze manier van werken zou ik ook graag breed zien landen in de gezondheidszorg. Samen komen vanuit verschillende disciplines, elkaar echt bevragen en ervaringen uitwisselen. Met open vizier.'



Ylvie de Kam is kunstzinnig therapeut en bakker. Ze woont met haar jonge gezin op een boerderij in Frankrijk. Ylvie was benieuwd naar hoe de jonge kwartiermakers van de conferentie *Enlightening the Heart* (2013) thema's nader hadden uitgewerkt in deze medische jubileumconferentie. 'In Frankrijk

voel ik me soms alleen in het verwerkelijken van mijn idealen. Ik werk aan het opzetten van een boerderij-kleuterschool en wil daar mijn eigen praktijk beginnen als kunstzinnig therapeut. Ik kom hier om me te laten inspireren door de antroposofie en mensen te ontmoeten. Er is veel in beweging

in deze tijd, ook in het Goetheanum. Ik merk dat een nieuwe impuls voor de antroposofische gezondheidszorg aan het ontstaan is. De jongeren willen intensiever samenwerken, vanuit oprechte interesse in elkaar. Door disciplines en culturen wereldwijd te verbinden, ontstaat ruimte voor ontmoeting. Het is tijd om de juiste vragen te stellen aan elkaar, om wakker te blijven in deze wereld en in ons zelf.'



schoolt in een praktische oordeelskracht in dergelijke situaties, kun je je werkelijk gaan bekommeren om de ander.'

Responsief reageren

'Dat is het moment waarop ruimte ontstaat voor het daadwerkelijk zorgen voor de ander. Zorgen is wat mij betreft: kunnen antwoorden. Niet ik geef dat antwoord als arts, maar de patiënt reikt het me aan. Als ik leer luisteren naar het appèl dat de ander op mij doet, kan ik een passend antwoord vinden en kunnen we elkaar echt ontmoeten. Het is een proces van responsief reageren dat ver voorbij het moment voert van het stellen van een diagnose. Als dat lukt, nader je de essentie van de geneeskunde. Dan kunnen arts en patiënt zich werkelijk richten op elkaar en gaan handelen vanuit een gezamenlijke wil. Genezen lukt immers niet in alle gevallen, maar de wil tot jezelf ontwikkelen, maakt groei mogelijk – altijd. Zorgen voor de ander is dus vooral een ontwikkelingsopgave waarin je kunt laten zien dat niet

alles verloren gaat. Het gaat om oog houden voor de levendigheid in het gezonde stuk dat er ook altijd is in het leven van een iemand die ziek is. Zorgen is geduld opbrengen, ruimte scheppen en durven wachten. Als we dit soort processen serieus gaan nemen binnen de geneeskunde, wordt onze houding belangrijker dan ons handelen. Als arts moet ik durven delen met de ander, me laten aanspreken en de ander te verstaan geven dat ik begrijp dat hij lijdt. Zo kan ruimte ontstaan voor werkelijke zorg en bemoediging. Als de ander zich niet begrepen of gezien voelt in wie hij is, dan is geneeskunde niet toereikend.'

Lichtbakens

Hoe troostrijk en inspirerend was dit verhaal van iemand die besloot om zijn verlangen brandend te houden, ver voorbij wat hem werd aangereikt tijdens zijn opleiding. Helder verwoord, diep doorleefd en met grote kalmte verteld. Na afloop werden alle toehoorders uitgenodigd om buiten onder

Florian Bonte werkt als apotheker bij Weleda in Nederland. 'Misschien heb je wel eens een antroposofisch geneesmiddel bij ons besteld via de app 'Complementaire geneesmiddelen'. Die maken we dus speciaal voor jou, in Zoetermeer. Deze Welttagung vond ik echt zinvol. Het houdt me scherp om kennis en ervaringen uit te wisselen met collega apothekers van over de hele



wereld. Maar het is ook een super kans om te leren van mensen uit andere vakgebieden: van verpleegkundigen, therapeuten, artsen, farmaceuten en heilpedagogen. Ik heb bijvoorbeeld een workshop gevolgd bij een Zwitserse verpleegkundige die ons liet zien en ervaren wat er inmiddels ontwikkeld is in het begeleiden

van mensen met covid-19 klachten. Compressen met duizendblad of gember blijken de longen en het warmte-organisme van patiënten goed te ondersteunen. Ook heb ik de mensen van Antroposana beter leren kennen, die het perspectief van de patiënt voorop zetten. Kennis delen is belangrijk én inspirerend. Wij merken dat ook: mensen hebben vragen en willen begrijpen waar middelen voor dienen. Dat persoonlijke contact vind ik bijzonder.

Denk je mee?

Wil je meer weten over hoe antroposofische geneesmiddelen eigenlijk worden gemaakt? Stel je vragen aan apotheker Florian Bonte. In 2021 komen we er in Ita op terug. apotheek@weleda.nl

een warme septemberzon van een bolletje klei een kaarshoudertje te kneden. Die avond brandden er rondom het Goetheanum achthonderd kaarsjes. Met een simpel gebaar hadden we inzichtelijk gemaakt voor elkaar dat vanuit oprechte betrokkenheid nieuwe lichtbakens ontstoken kunnen worden. Dat is de opgave voor de komende honderd jaar: meester worden en blijven van je eigen innerlijke vuur.



* De Brug-voordrachten verzorgde Rudolf Steiner in Dornach op 17, 18 en 19 december 1920. Je vindt ze hier: <https://medsektion-goetheanum.org/en/anthroposophic-medicine/bridges/content/#c4236>

Wat doen ziek worden en zorg verlenen met ons mens zijn?

In dit filmpje deelt gast spreker Giovanni Maio zijn visie. Dr. Maio is professor Bioethiek und Medizinethik aan de Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg. <https://youtu.be/NTNL8WWUTnl>





Ouders

begeleiden is immens belangrijk

TEKST SIMONE THOMASSE

PORTRET JÖRGEN CARIS

Het gaat goed met het Kindertherapeuticum. Al 24 jaar maakt een toegewijd team zich sterk voor een multidisciplinaire diagnose en behandeling van kinderen, in nauwe samenspraak met de ouders. Er veranderde onnoemelijk veel in de wereld en in de jeugdzorg, maar hier toetsen en ontwikkelen kinderartsen en therapeuten hun visie nog altijd gezamenlijk, geïnspireerd door de praktische toepassingen van de antroposofie. Kinderarts Edmond Schoorel vertelt.

Afgelopen zomer werd de dagelijkse leiding van het Kindertherapeuticum in Zeist overgedragen aan een nieuw bestuur en zes maanden eerder vond de verhuizing plaats naar een groter pand. De kiem voor dit unieke antroposofische en gezinsvriendelijke behandelcentrum werd gelegd in 1990 door kinderarts Edmond Schoorel. Er bestond toen nog een antroposofische kliniek in Nederland: de Willem Zeylmans van Emmichovenkliniek in Bilthoven, onderdeel van het Medisch Centrum Berg & Bosch. Edmond Schoorel had de kinderafdeling ruim 3 jaar mogen leiden toen het Medisch Centrum in 1992 failliet ging. De kliniek kreeg nog een jaar de tijd om een nieuwe behuizing te vinden. Er volgde een periode van zoeken

naar een andere plek, het ontwikkelen van bouwplannen en het schrijven van eindeloze rapporten. Zonder resultaat. Intussen reisde Schoorel door Nederland met z'n koffertje vol kinderarts-spullen om spreekuur te houden in verschillende therapeutica. Alleen: 'Het kostte te veel energie. Ik had geen team om me heen en moest het allemaal uit mijn eigen hoge hoed toveren.'

De drie stromen

'Om niet overspannen te raken moest ik er mee stoppen. Met het team kindergeneeskunde dat zich in de kliniek gevormd had, besloten we toen gewoon maar te gaan beginnen met een Kindertherapeuticum met een poliklinische functie.

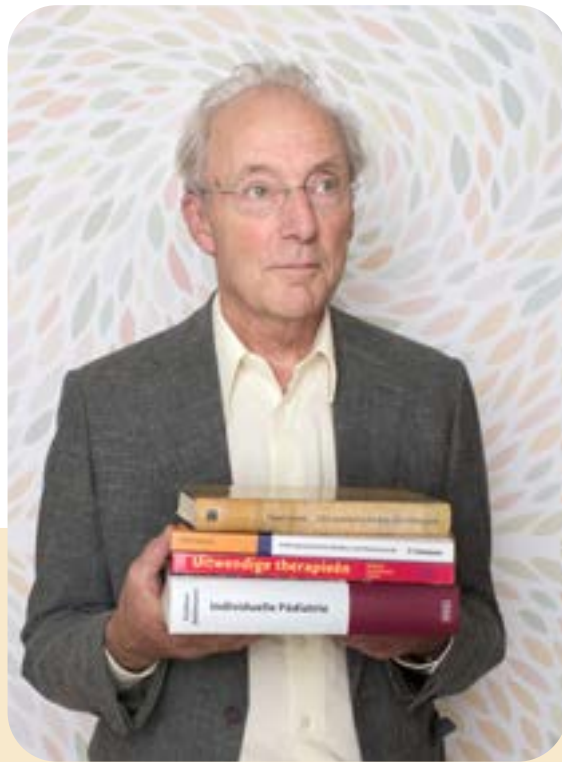
Zodra het kon wilden we invoegen in een ziekenhuis. Al snel begonnen we te groeien. Eerst werd duidelijk dat er een pedagogische stroom bij moest komen en weer een jaar later de psychiatrie. In de loop van de tijd barstten we twee keer uit onze voegen. Ons nieuwe huis aan de Wilhelminalaan voldoet aan al onze wensen: veel ruimte en we wilden een huiselijke, warme sfeer.' In de kamers is

Het zien van menselijk scheppingswerk biedt de mogelijkheid voor een positieve herinnering voor kind én volwassene.

veel hout, kleur en een massa kunst om te bekijken, waaronder schitterend glaswerk uit Murano. Kunst? Ja, want kunst is een deur naar een andere werkelijkheid, een andere wereld, zo staat beschreven in het boekje ter gelegenheid van de opening van het nieuwe pand. In de wereld waar de kinderen vandaan komen leeft scheppingskracht – het zien van menselijk scheppingswerk biedt de mogelijkheid voor een positieve herinnering voor kind én volwassene.

Een nieuwe kinderarts

Terug naar het nu. Blijft Edmond Schoorel spreekuur houden nu de dagelijkse leiding is overgedragen? 'Voorlopig wel, maar ik ben 74 en wil graag een stapje terug doen. Naast mijn collega Roelie Jonkers komt er deze herfst hopelijk een nieuwe kinderarts, iemand met wie ik erg blij ben. Die ga ik nog mee inwerken en dan zullen we zien hoe het loopt. Mijn plan is om zeker bij de scholingen betrokken te blijven, als dat gewild wordt. We hebben al jarenlang de gewoonte om alle medewerkers vier dagen aan het eind van de zomervakantie vrij te plannen zodat we ons gezamenlijk kunnen bezighouden met antroposofie. Dat voelt als een rijkdom voor ons allemaal, maar het is extra fijn voor de nieuwe mensen, die soms wel geïnteresseerd, maar nog niet thuis zijn in de antroposofie. Verder behandelen we iedere donderdag een bepaald onderwerp. Nu is dat bijvoorbeeld het thema angst. In de loop van een jaar of twee, drie komt de hele an-



Kinderarts Edmond Schoorel (1947) begon zich in 1979 te verdiepen in de antroposofie. Zijn weg liep via de scholingscursus (een stoomcursus antroposofie van drie maanden die destijds gegeven werd, red.), de antroposofische artsopleiding en een opleiding heileuritmie. Hij werkte een half jaar mee in het ziekenhuis in Herdecke (D). Daar zag hij dat je de antroposofie ook heel praktisch in een ziekenhuisomgeving kunt toepassen. Eenmaal terug nam hij deel aan de initiatiefgroep en verbond zich als arts aan de op te richten Zeylmans van Emmichovenkliniek voor antroposofische geneeskunde. Voor hem onvergetelijk zijn de talloze lezingen en cursussen die hij volgde bij 'reuzen' onder wie artsen Joop van Dam, Frank Wijnbergh en Thomas Göbel: 'Van hem komt het onsterfelijke woord denknotwendig, fantastisch. Want in de medische opleiding leerde je hoe het is, maar niet hoe je erover dént en dat je je denken een beetje ordelijk bij elkaar houdt.' Schoorels levenswerk kreeg gestalte in het Kindertherapeuticum, dat hij onder anderen ontwikkelde met Ruth Keller (ouderbegeleiding) en Regien van der Velden (maatschappelijk werk en organisatie). Een gastvrije plek, met oog voor de noden van het hele gezin. De kring van patiënten, collega's en Vrienden van het Kindertherapeuticum groeit nog altijd. kindertherapeuticum.nl

troposofische menskunde voorbij. En sinds een half jaar doen we met een flinke groep ook nog een uur het ouderwetse werk: een voordracht van Steiner bestuderen, samenvatten, uitkauwen.'

Individuele aanpak

'De antroposofische menskunde verandert niet, die verdiept zich in de loop van de jaren alleen maar. Wat wel veranderd is – en dat is niet alleen mijn

verdienste maar dat doen we hier met z'n allen – is dat het beeld rijker wordt. Als je een kind op het strand zet, dan zie je een kind op het strand. Maar als je daar de duinen bijneemt en misschien het bos achter de duinen ook, dan heb je al drie territoria waarin je kunt kijken. Zo breiden we ons werkgebied uit. Voor de huidige kinderen is het nodig om specifiek te kunnen kijken. Ze vragen om een individuele aanpak. Toen het allemaal begon, zag ik nog veel kinderen met meer huisartsachtige problematiek; die blijft nu – en dat is maar goed ook – bij de huisartsen, antroposofisch dan wel regulier. Sinds de jeugd-ggz bij de wijk- en buurtteams is ondergebracht in 2015, buigen zij zich over alle min of meer eenvoudige problemen. Dus wij zien in toenemende mate complexe, uit de hand gelopen toestanden. We begonnen met één orthopedagoog, nu hebben we er zes! Hoe jonger het kind is, hoe meer de omgeving zich moet ontwikkelen opdat het kind zich kan ontwikkelen. Dat inzicht is gaandeweg binnen het Kindertherapeuticum heel duidelijk geworden.

Hoe jonger het kind is, hoe meer de omgeving zich moet ontwikkelen opdat het kind zich kan ontwikkelen. De begeleiding van de ouders is dus immens belangrijk. Dit beschouw ik als het centrale thema van de moderne kindergeneeskunde.

De begeleiding van de ouders is dus immens belangrijk. Dit beschouw ik als het centrale thema van de moderne kindergeneeskunde, of liever gezegd: van de zorg voor kinderen waar iets mee is.'

Kinderbespreking

'Het doet je wat als dingen echt uit de hand gelopen zijn; als team moet je ook maar tegen al die drama's bestand zijn. We moeten op elkaar kunnen terugvallen, elkaar aanvullen - op je eentje gaat dat allang niet meer. Niemand kan dat. Gelukkig hebben we al jaren een behoorlijk stabiel team, een voorrecht. We moeten het hoofd koel houden om te zorgen dat het hier 'schoon' blijft. Dat probe-

ren we te realiseren door ervoor te zorgen dat alle ellende, emoties, gekwetstheid en onmacht dit huis

Als collega's moeten we op elkaar kunnen terugvallen, elkaar aanvullen - op je eentje gaat dat allang niet meer. Niemand kan dat.

ook weer uitgaan. Anders kunnen we niet verder. Het vraagt een actieve houding van ons allemaal. Elke donderdagavond bespreken we gezamenlijk de kinderen van de afgelopen week. We nemen waar, beschrijven en dan krijgt het zijn plek en hangt het niet meer in de ruimte. Zonder de handvatten van de antroposofie redden we dat niet, dat is voor ons allemaal wel duidelijk.' Om zich heen wijzend: 'Dan hadden we dit niet voor elkaar gekregen.'

Lees verder op pagina 22. Hoe kijkt Edmond Schoorel aan tegen het coronatijdperk? Wat staat ons te doen?

Over onder- en bovenstroom

Edmond: 'Van Frank Wijnbergh, die als huisarts vele decennia in Amsterdam praktijk hield, adopteerden wij het begrip boven- en onderstroom. Daarmee werken we met veel plezier in de kinderbesprekingen. De onderstroom staat voor waar het kind vandaan komt - wat neemt het mee aan vermogen en onvermogen; vanuit de erfelijkheid maar ook vanuit vorige incarnaties? Het is de plek waarin constitutie, temperament en karakter wonen: zo ben ik nu eenmaal. Met de term bovenstroom wordt aangeduid dat je een mens in ontwikkeling bent. In welke wereld word ik geboren, wie ontmoet ik daar, welke dingen kom ik tegen in de mensen, dieren, planten, de feiten – in dat wat mij overkomt? En: hoe ga ik daarmee om?'

Verzegelen

PETER BORM INTEGRATIEF TANDARTS

BEELD JEREMY BISHOP / UNSPLASH

Fissuren: ooit van gehoord? Dit zijn de groeven in tanden of kiezen. Je kunt niet je ouders of voorouders aankijken voor het hebben van dergelijke groeven. Het blijvende, volwassen gebit vormt zich immers pas ná je geboorte en hangt nauw samen met hoe je jezelf ontwikkelt.

Een kies of tand ontstaat, heel simpel gezegd, vanuit een tandkiem in de kaak; als een knobbel met pieken en dalen, waar het glazuur uit stroomt als lava uit een vulkaan. Glazuur wordt aangemaakt door aparte daarvoor bestemde cellen (ameloblasten), die nadat ze dat proces voltrokken hebben, afsterven en volledig verdwijnen. Glazuurvorming vindt dus slechts eenmalig plaats voordat tanden en kiezen door komen, maar het duurt alles bij elkaar wel 6 á 7 jaar. Als om wat voor reden dan ook de versmelting van het glazuur niet volledig heeft kunnen plaatsvinden, tot in alle uithoekjes van tand of kies, heeft dat een kwetsbare plek tot gevolg. Die plek is vaak nog smaller dan de haar van een tandenborstel. Dat is de eigenlijke groef waar vaak het eerst gaatje ontstaat (Cariës). Want bacteriën zijn nog veel kleiner: een groef heft ongeveer de afmeting van een tienbaans snelweg ten opzichte van bacteriën. Dat de tandarts hier iets aan moet doen, is noodzaak.

Vroeger werd het probleem van dergelijke groeven opgelost door het zogenaamde fissuurbeslijpen. De gedachte daarachter was, dat als de groef wat meer opengelegd zou worden, deze beter schoon te houden zou zijn. Dat bleek tegen te vallen. Spoedig werd deze ingreep ingehaald door de ontwikkeling van de vloeibaardere composieten, waarmee de groef wordt opgevuld. In Nederland kennen we dit reparatieproces als 'sealen'. In België noemen ze het 'groevenverzegeling' – wat mij betreft een duidelijker term. Door de groef te verzegelen, kan cariës niet tot nauwelijks meer ontstaan. Dat is goed nieuws.

Dan rest nog de vraag hoe het komt dat tandglazuur steeds vaker stolt nog vóórat alle pieken en dalen van het tandbeen bedekt zijn. Glazuurvorming is een kristalliserend zenuw-zintuigproces, waarvan we ons niet bewust zijn. We voelen niks van die versmelting, maar het is wel een continu proces dat zich in die 6 á 7 zeven jaar voltrekt. Voor mij hangt gebitsvorming samen met je levensloop en je welbevinden. Ook tandglazuur reageert op hoe jij je voelt en je als mens ontwikkelt. Ik vermoed dat we tegenwoordig te veel afgeleid worden om glazuurvorming ongestoord te laten plaatsvinden. Onze levens zijn al vroeg

vol van prikkels. De lockdown heeft ons misschien bewuster gemaakt van alleen al de hoeveelheid omgevingsgeluid waarmee we hebben leren leven. Ook straling en stress zijn mogelijk van invloed. Gelukkig houdt de tandarts tijdens de halfjaarlijkse controles de verzegelde groefjes nauwlettend in de gaten.



Peter Borm houdt praktijk in Arnhem. Hij gaf les aan de Duitse opleiding antroposofische tandheelkunde en werkt in Nederland structureel samen met een integratief arts en met meerdere euritmitherapeuten.

tandartsborm.nl

Lezen

Zielevoedsel

We leren allemaal dat voeding bestaat uit koolhydraten, vetten, eiwitten, vitaminen en mineralen. Maar er is meer: levenskracht en vitaliteit – voeding is ervan doortrokken. Over die levenskracht (etherkracht) in voeding las ik voor het eerst in boeken en voordrachten van Rudolf Steiner. Voeding is levende materie: planten groeien, dieren leven alvorens ze de mens tot voedsel dienen. Hoe planten en dieren zich hebben kunnen ontwikkelen, is van invloed op de voedingswaarde voor ons mensen. Heinz Grill, spiritueel leraar en natuurarts, schreef er ook over in dit bijzondere boek. Hij heeft het onder andere over de specifieke werking van voedingsmiddelen op onze ziel en onze geest. Volgens Grill kunnen we voedsel inzetten als hulpbron voor onze spirituele ontwikkeling. Zo versterken koolgewassen, aldus Grill, ons wilsleven: 'Kool is de handwerksman onder de groenten en geeft de bereidheid en de kracht om met beide handen aan te pakken...'. Zuidvruchten hebben volgens hem een ongunstig effect op mensen uit Noordelijke landen en pompoenen oefenen een geneeskrachtige werking uit op de nieren. Heel interessant is het hoofdstuk over rauwe voeding. Grill schrijft dat rauwkost met name werkt op de 'uiterlijke persoonlijkheidsontwikkeling'; rauw eten laat je naar buiten toe stralen. Het geeft je een fysiek gevoel van vitaliteit, maar komt moeilijker tot in de ziel. Gekookt voedsel daarentegen geeft 'gedachtenkrachten', doorbreekt de kringloop van de wil en brengt bezinning en inkeer. Dit boek biedt je heel wat om op te kauwen en volop aanknopingspunten om anders om te gaan met voedsel, boodschappen doen, koken en eten. Aanrader! | Petra Essink



Heinz Grill *Voedsel voor de ziel, de geestelijke waarde en werking van voedingsmiddelen* Kosmos Uitgevers (2007) € 14,95

Resoluut en zacht

De titel wekte de onweerstaanbare wens om me in dit boek te verdiepen en daar heb ik geen spijt van. De woorden 'radicale compassie' werken als een toverspreuk: ze combineren iets uitermate resoluuts met iets buitengewoon zachts. Tara Brach, meditatielerares uit de VS, neemt je in dit boek mentaal en gevoelsmatig mee in een vanuit het boeddhisme ontwikkelde methode van zelfheling en zelfverwerking met de naam RAIN; Recognise (herken), Allow (sta toe), Investigate (onderzoek) en Nurture (koester). Waar het op neerkomt: leer alles wat er aan gevoelens in je leeft te herkennen en er vervolgens bewust 'ja' tegen te zeggen. Ook tegen schaamte, schuld en angst. Vervolgens kun je er nog iets dieper op ingaan (onderzoeken) alvorens alle ervaringen die daarbij horen liefdevol te kunnen koesteren. Radicale compassie voor anderen en de wereld om je heen begint, zo leert Brach je, altijd met diepe compassie voor jezelf, inclusief al je zogenaamde 'donkere kanten'. Ze kreeg het voor elkaar



om de magie van de titel door te laten werken in de vele voorbeelden en oefeningen die ze beschrijft. Een bijzondere oefening vond ik: het je laten troosten door je toekomstige zelf. Stel je voor dat je toekomstige zelf zachtmoedige aandacht en zorg geeft aan je huidige zelf. Het lezen van dit boek, dat je begrip van en waardering voor het boeddhisme kan vergroten, kun je ervaren als een verzachtende therapie. De kans om er zonder tranen te laten doorheen te lezen is vermoedelijk klein, maar is dat niet de mijlpaal voor een goed boek? | Petra Essink

Tara Brach *Met radicale compassie naar de wereld kijken* Kosmos Uitgevers € 22,50

Warmte offensief!

Notities over koper

Substanties kun je technisch en biochemisch onderzoeken. Dan leer ze je al aardig kennen. Maar door met gevoel en aandacht kwaliteiten te benoemen komt de ware aard en werkzaamheid van een substantie nog meer tevoorschijn. Dit keer verkennen we de kwaliteiten van koper (cuprum) als metaal, sporenelement en als homeopatisch geneesmiddel voor de spijsvertering, de nieren, bij krampen en warmte regulering. Hoe kan koper zo werken?

Klinkende kleur

Koper is naast goud het enige metaal met een kleur. Het heeft een warme kleur en houdt het midden tussen rood, roze en oranje. Verwarmingsbuizen en waterleidingen zijn vaak van roodkoper. Er bestaat ook geel koper, het zogenaamde messing. Dat is een legering met zink. Messing kan bij een bepaalde hoeveelheid zink goudkleurig zijn. Rood en geel koper zijn mooi om te zien, en om die reden altijd al voor siervoorwerpen gebruikt.

Koper met een beetje tin (10%) geeft brons. Brons staat aan het begin van iedere cultuur. Het was het eerste echt harde metaal en heel geschikt voor het smeden van wapens en gereedschappen, maar ook van siervoorwerpen en beelden. Brons werd in de klassieke Oudheid door Chinezen, Grieken, Etrusken en Romeinen toegepast. Omdat brons heel hard is, klinkt het mooi: klok-

ken worden in brons gegoten en de koperblazers zijn niet weg te denken uit een orkest. De waarde van brons komt ook tot uitdrukking in het gebruik van bronzen munten. Bij sportwedstrijden is de medaille voor de derde plaats van brons.

Groei stimuleren of remmen

Deurknoppen waren vroeger vaak van messing. Ze waren niet alleen mooi, maar ook ontsmettend: bacteriën gaan dood van koper of messing. Tegenwoordig zit er helaas een synthetisch laagje over het messing. Een bronzen of koperen munt in bloemenwater remt de groei van bacteriën en algen. Voor hogere dieren is koper juist gunstig voor de groei en het gewicht. Bij kopergebrek worden dieren mager. Voor de mens is koper een noodzakelijk sporenelement. Het is onder andere nodig voor de bloedvorming. In oesters, noten en lever zit veel koper. Bij een chronische overdosis aan koperinname slaat dit metaal zich vooral op in lever, hersenen en nieren. Kennelijk heeft koper affiniteit met die organen.

Warmte

Een koperen voorwerp is niet alleen mooi om te zien, maar ook prettig om te voelen. Vergeleken met een koel metaal als ijzer voelt koper warm aan. Koper is het metaal dat warmte heel goed geleidt – daarom waren pannen en kruiken vroeger vaak van koper. Ook stroom wordt goed geleid: in elektriciteits snoer vind je koperdraad.

Kleur en ziel

Koperertsen en mineralen als cupriet zijn uitgesproken kleurrijk. Hier zijn de meest bonte en

Het Latijnse woord Cuprum komt van Cyprus. Koper werd in de Oudheid op dit eiland gewonnen.

Koper werd wel de meretrix (courtesane) metallorum genoemd: het gaat goed samen met alle metalen.

Veel bronzen beelden uit de Oudheid bestaan niet meer omdat ze omgesmolten werden: gerecupereerd. Men goot er kanonnen van.



Egyptenaren maakten hun koperen bijlen hard door er met stenen op te hameren. Ze werden dan bijna zo hard als staal.

Bij een te sterke schildklierwerking wordt de hele stofwisseling opgejaagd. Cupriet, een koperoxide, kan rust brengen.

In koperen pannen kun je temperatuur heel precies reguleren. Pâtissiers zweren er nog altijd bij.

sterke kleuren van het mineralenrijk te vinden. Vooral groen en blauw, maar ook rood, geel en purper, alle kleuren van de regenboog! Er zijn dieren met heel mooie kleuren, die aan koperkleuren doen denken. De pauw heeft blauwe, groene en koperkleurige veren. Bij de inktvis, de sepia, golven alle kleuren van de regenboog over zijn lijf als hij opgewonden is. Zoals bloemen kleur aan het leven geven, zo doen koper en zijn mineralen dat eveneens. Dat vinden we mooi, dat spreekt ons gevoel aan. Koper heeft met het kleurrijke van de menselijke ziel te maken.

Venus en Mars

In de menselijke psyche heeft het koper ook zijn uitwerking. Mensen die iets met koper hebben, zijn kunstzinnig, fijngevoelig en letten erop dat de dingen mooi zijn. Het zijn vaak vrouwen, want koper is een 'vrouwelijk' metaal dat met Venus, de godin van de liefde, van doen heeft. Het teken van mars, de god van de oorlog (en verbonden met ijzer) is het mannelijk teken. Deze twee planeten horen bij elkaar, net als man en vrouw en zijn tegelijkertijd in veel kwaliteiten tegengesteld aan elkaar. Het vrouwelijke element (niet te verwarren met het moederlijke van de maan) is meer ontvangend, luisterend, het mannelijke meer handelend, zich uitsprekend. Er zijn natuurlijk altijd uitzonderingen; het is een goed streven als mannen vrouwelijke eigenschappen ontwikkelen en vrouwen mannelijke eigenschappen.

Koper en ijzer hebben dus veel uitgesproken tegenstellingen. In de techniek worden ze juist samen gebruikt. IJzer daar waar een apparaat sterk moet zijn, koper waar het mooi mag zijn.

Koper is heel goed smeedbaar en heeft verder een eigenschap die erg behulpzaam is voor de instrumentenmaker: koper (of messing) voegt zich, het metaal 'pakt', bijvoorbeeld wanneer iets aangedraaid moet worden. IJzer is hard en stug en moet precies passen, anders gaat het niet.



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

Antroposofische geneesmiddelen zijn middelen van minerale, plantaardige of dierlijke oorsprong. In tegenstelling tot biochemische 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

Koperwerking in de mens

Hoe koper nu in het menselijk organisme werkt, is niet zonder meer uit bovenstaande af te leiden. Het is meer zo dat het er goed bij past. Allereerst werkt koper in homeopatische verdunning regulerend voor de gehele stofwisseling. Het verbetert de werking van de hele stofwisseling. Het belangrijkste koper orgaan is de nier. In de nier vindt uitscheiding van water plaats (urine productie). In de bijnier vindt een sterke opbouw plaats door anabole (opbouwende) steroïden, door hormonen als cortison en prednison. Hier is een opbouwende koperwerking herkenbaar. Een orgaan waar homeopatisch koper ook sterk werkt, is de lever. Daar vindt opbouw van vele lichaamsstoffen plaats, met name van eiwitten. Koper helpt bij de opbouw en vorming van eiwitten. Tijdens de zwangerschap stijgt het kopergehalte in de moeder, het ijzer wordt relatief minder. Een gebaar om het kind met warmte te ontvangen

De lever heeft zijn aanvoer vanuit de darmen via de aderen, in medische term 'venen' genoemd. De venen hebben iets met 'Venus' te maken. Als de venen te veel uitzetten, zoals bij spataderen, dan kan een lotion met koper worden gebruikt: Lotio pruni cum cupro (Venadoron).

De sensitiviteit van de kopermens kan ook ontregelen en leiden tot spanning en verkramping. Dat kan bijvoorbeeld in de darmen zijn (spastische darm) of in de longen (astma of kinkhoest). Dan werkt een koperverbinding ontkrampend, bijvoorbeeld in de vorm van Cuprum aceticum druppeltjes, of als koperzalf op de nierstreek. Bij buikkrimp is een inwrijving met koper-olie heilzaam of een compres met kamille, een plant met koperkwaliteiten. Bij koude voeten geeft een koperinwrijving warmte en ontkramping.

Koper is warm, mooi, vriendelijk en een dankbaar geneesmiddel. Dat kan het zijn door de antroposofische wijze van kijken naar de natuur, de substanties en naar de relatie met het wezen van de mens.

Voorbij de diagnose



ADHD, PDD-nos, ODD, autisme... er komen steeds meer etiketten die we onze kinderen op plakken en waarmee we concluderen dat ze 'anders' zijn dan wat wij normaal vinden.

Het is best heftig wat we kunnen doen met deze etiketten. We kunnen ermee zeggen: je past niet in ons schoolsysteem. Je past niet in onze samenleving. Je moet veranderen. Je moet je aanpassen. En als je dat niet kunt, geven we je medicijnen en therapie zodat je wel past in het hokje dat binnen onze samenleving voor jou is gereserveerd. Onze samenleving, waarin we het normaal zijn gaan vinden dat we binnen drie generaties alle fossiele energie van de afgelopen eeuwen er doorheen jagen. Waarin we gaten schieten in de biodiversiteit die zo groot zijn dat het de vraag is of we die ooit nog kunnen herstellen. Waarin we de wetenschap misbruiken om met een 'schoon' geweten ons voedsel vol rotzooi te kunnen stoppen. Onze samenleving, waarin we bedrijven kapotmaken en dat 'aandelenhandel' noemen en waarin we leugens steeds vaker accepteren als 'alternatieve feiten'.

Dat *kunnen* we met zo'n diagnose zeggen. Als... we zouden vergeten dat er mensenkinderen achter al die etiketten leven. Want het gaat natuurlijk niet om die diagnoses of etiketten. Niet voor niks vragen we aan onze sollicitanten voor de zorgboerderij steevast: 'Heb jij het lef om door de diagnose heen naar het kind te blijven kijken?' Dat is namelijk wat we nodig hebben: interesse in de individuele mens. Als we elk kind met het etiket 'ADHD' hetzelfde zouden behandelen, is de kans groot dat ze ook allemaal dezelfde kant op groeien. Dat wist Goethe

al: 'Behandel iemand zoals hij is, en hij zal zo blijven. Behandel iemand zoals hij kan zijn, en hij zal zo worden.'

Want *dát* die kinderen druk zijn, vertelt het etiket je wel. Maar waarom zijn ze druk? Omdat het kind zwaar óvervraagd wordt en van gekigheid niet weet wat hij eerst moet aanpakken? Omdat hij óndervraagd wordt en zich te pletter verveelt? Of omdat hij onzeker is en zich op deze manier nergens écht mee hoeft te verbinden? Dit soort verschillen zie je pas als je echt naar het kind in kwestie durft te kijken. Wil je deze kinderen verder helpen, dan moet je op zoek naar de oorzaken van hun gedrag. Managementgoeroe Richard Koch zei al: '80% van de gevolgen wordt veroorzaakt door 20% van de oorzaken.'

Dus: ja, we moeten deze kinderen opvangen en ondersteunen. Desnoods met medicijnen. Maar niet om ze te veranderen. Niet om ze zo te kneden dat ze in onze samenleving passen, maar om te zorgen dat ze niet door die samenleving vermorzeld raken voordat ze een jaar of dertig zijn. Dat is niet alleen in het belang van deze mensenkinderen. Hun verfrissende manier van denken kunnen we nog wel eens harder nodig hebben dan we nu beseffen. De kinderen op wie we nu een etiket plakken, kunnen straks wel eens onze redding zijn. Laten we hen maar koesteren.

TEKST KALLE HEESSEN

BEELD SHUTTERSTOCK



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?



Antroposofie doen

TEKST SIMONE THOMASSE | BEELD SHUTTERSTOCK

Misschien is verpleegkunde wel het meest humane werk dat bestaat: zieke en kwetsbare mensen begeleiden met kennis, aandacht en tact. Hoe geeft een antroposofisch verpleegkundige hier invulling aan? We vroegen het Anita Weerman van Rozemarijn, een antroposofische zorginstelling in Haarlem voor mensen met een vaak meervoudige beperking.

Een voetenbad, inwrijvingen, zalf- of oliewikkels – al deze aspecten van uitwendige therapie maken deel uit van het leven in Rozemarijn. Het is een van die extra's die in de antroposofische gezondheidszorg 'gewoon' zijn, tot geluk van verpleegkundige Anita Weerman. Pas later in haar werkleven als verpleegkundige kwam de antroposofie op haar pad. Anita Weerman: 'Via de kinderen hadden we al kennis gemaakt met de vrijeschool én we hadden een antroposofisch huisarts – mijn interesse in de antroposofie was dus al veel eerder gewekt. Na mijn reguliere opleiding heb ik me verder geschoold als antroposofisch verpleegkundige en in 2001 stapte ik over naar Rozemarijn, toen net opgericht. Eerst werkte ik op de groep, maar toen het bewonersaantal groeide, ontstond er behoefte aan een verpleegkundige die functioneert als vraagbaak en bemiddelaar tussen arts, medewerkers, ouders en cliënten. Die taak kreeg ik.'

Op de ademhaling

Anita was al gewend om inwrijvingen en wikkels te geven en leerde aspecten hiervan aan haar collega's. 'Zoiets eenvoudigs, waarmee je zoveel kunt betekenen voor een ander! Meestal beginnen we met een voetenbad. Ik vertel altijd dat het belangrijk is om naar je buikademhaling te gaan en de voetinwrijving vervolgens op je in- en uitademing te geven. Dat creëert rust, zowel voor jou als gever als voor de ontvanger. Het is een moment van aandacht voor elkaar; je stapt samen even uit de dagelijkse routine. Meestal gebeurt dit in stilte. Dat hoeft niet altijd – bij mensen met een ernstig meervoudige handicap merk je vaak dat het juist wél fijn is om zachtjes een liedje te zingen of

te neuriën. Het is net of je ze er dan beter bij krijgt. Maar voor bewoners die heel druk in hun hoofd zijn en veel praten is het een zegen om samen met jou die stilte te beleven.'

Hamam-uurtje

Een jaar of vijftien geleden kwam Yvonne Kaptein bij ons op een groep werken. Na verloop van tijd zei ze: 'Anita, ik wil jou worden – jouw werk doen.' Ze besloot elders verpleegkunde te gaan studeren, kreeg ondertussen twee kinderen en kwam terug. Inmiddels werkt ze inderdaad mijn uren en onlangs is ze gestart met de applicatiecursus antroposofische verpleegkunde. Zelf werk ik sinds kort nog maar één dag in de week en ben ik volledig vrijgemaakt om op te pakken wat ik belangrijk vind. Ik heb nu bijvoorbeeld de tijd om de biografieën van onze bewoners op te tekenen, prachtig om te doen. Mijn belangrijkste taak nu? Het nieuw leven inblazen van de uitwendige therapeutische vaardigheden. Want ja, sinds corona... We kregen goede informatie, zinnige protocollen en beschermingsmiddelen, maar een heleboel kon niet meer. In het begin waren we voornamelijk bezig met het voorkomen van besmettingen; daarnaast probeerde ik de heersende angst en onzekerheid een beetje weg te nemen en meer rust te brengen. Maar het wekelijkse hamam-uurtje op de dagbesteding - met elkaar genieten van een voetenbadje en voetenhandinwrijvingen - kan nog altijd niet. Vanuit alle groepen werd daaraan deelgenomen, sommigen kwamen met een rolstoel. Ik werd daarbij geholpen door een collega en soms ook door een deelnemer van de dagopvang die ik het leerde. Inmiddels moeten we ook nog eens rekening houden met de *bubble*; deelnemers uit de verschillende groepen dienen zo min mogelijk gemengd te worden. Daarom staat mijn fijne uurtje voorlopig nog *on hold*. Ook mag er nog steeds niet gezongen worden. Zingen – hoe belangrijk is dat! Slaan we niet een beetje door met z'n allen? Inmiddels ben ik trouwens wel weer begonnen met inwrijvingen. Gewoon met mijn handen en een mondkapje op.'

'Het is hier mogelijk om in volle aandacht naast onze bewoners te staan. Ouders die een plek voor hun kwetsbare kind zoeken, herkennen het onmiddellijk.'

Levende antroposofie

'Soms denk ik weleens: wat weet ik nou eigenlijk helemaal van de antroposofie? Ik ben er wel mee bezig, maar het kwartje valt bij mij meer door te doen dan door te lezen. We hebben bij Rozemarijn geen groot verloop; medewerkers ervaren het hier als een warm bad. Dat horen we ook van de ouders van onze cliënten. Het is heus aanpoten hoor, maar

toch... de sfeer, de omgeving, wat er aangedragen wordt, de manier hoe er met elkaar en de cliënten omgegaan wordt. Het is hier mogelijk om in volle aandacht naast onze bewoners te staan – een belangrijke en misschien onzichtbare factor. Maar ouders die een plek voor hun kwetsbare kind zoeken, herkennen het onmiddellijk. 19 jaar geleden waren we veel antroposofischer dan nu. Het lijkt of het bewustzijn op een andere manier komt. Ik kan niet zeggen dat het slechter is, het is anders. Al ben ik blij toe dat bij cliëntbesprekingen bijvoorbeeld nog steeds inlevend wordt waargenomen. Hierbij roept ieder voor zich het letterlijke beeld van de te bespreken cliënt op en aan de hand daarvan doen we samen ontdekkingen; daarvoor hoef je niet antroposofisch onderlegd te zijn. Vanuit de Raphaëlstichting worden genoeg scholingen en workshops aangeboden, superfijn. Maar het belangrijkste is: hoe kun je ervoor zorgen dat de antroposofie gaat leven in wat je doet? Dit aspect wil ik deze laatste jaren voor mijn pensioen meer aandacht geven.'

'Ik ben zo blij dat de uitwendige therapie geborgd is bij mijn opvolger! Laatst vroeg ik haar waardoor het nou kwam dat zij het ervoor over had om een opleiding verpleegkunde te gaan doen om zich te kunnen specialiseren in antroposofische verpleegzorg. Door het warmteonderzoek dat we samen met onze voormalig directeur Astrid van Zon deden, vertelde ze (zie QR code onderaan dit artikel). 'Hoe je dat dééd en dat ik dat ook zelf mocht doen... mooi vond ik dat. En als iemand terugkwam na een inwrijving van jou, was het net of hij even helemaal oplichtte.' Toen realiseerde ik me dat ik een voorbeeldfunctie had. En niet alleen ik – die rol kunnen we allemaal vervullen. Een levende antroposofie neerzetten. Daar kan ik heel enthousiast voor worden.'



Anita Weerman (1956)

werkte eerst op een ZMLK school en verzorgde crisisopvang met haar man binnen hun gezin. Het inspireerde haar tot de opleiding hbo verpleegkunde, die ze verbreedde met de opleiding antroposofische verpleegzorg.

Rozemarijn biedt dagbesteding en woon- en werkgelegenheid voor kinderen en adolescenten met verstandige of meervoudige beperkingen en/of psychiatrische kwetsbaarheid. Dit multifunctionele zorgcentrum is onderdeel van de Raphaëlstichting, die vanuit een antroposofische visie zorg biedt aan mensen met een verstandelijke beperking en actief is in de psychiatrie en verpleeghuiszorg. | raphaelstichting.nl



Meer over het warmte onderzoek van de Raphaëlstichting lees je in het artikel 'Warmte vergt jaren groei'.

www.antroposana.nl/2015-1-warmte-vergt-jaren-van-groei-105



Hoe kijkt kinderarts Edmond Schoorel
naar het verschijnsel corona?

TEKST SIMONE THOMASSE
BEELD TATIANA SYRIKOVA (PEXELS)
& CEES HOESTLANDT

De ontkenning

Het interview met kinderarts Edmond Schoorel stond al enige tijd in de planning voor deze Ita. Maar ergens in dat gesprek klonk ook: 'We moeten het natúúrlijk over corona hebben...' We kozen ervoor om de visie van Edmond Schoorel op het coronatijdperk online te publiceren. Daar werd het zo warm ontvangen door ouders en opvoeders, dat we het als-nog opnemen in dit themanummer over 'mens zijn'. Ter bemoediging.

Edmond Schoorel: 'In het begin van de coronatijd heb ik een brochure geschreven om een beetje tegenwicht te geven aan de oorlogstaal die in de media verscheen. De grote uitdaging waar we nu voor staan is waar we ons gevoel van veiligheid en vertrouwen vandaan halen. Besteed je dat uit aan afstand houden, regels en mondkapjes - wat zeker voor sommige situaties prima is? Wat is volgzzaam gedrag, wat is verstandig gedrag en wat is wel afgewogen? Waar houd je je aan de regels omdat je gewoon lomp bent als dat niet doet en hoe blijf je toch overeind als autonoom mens, terwijl de wereld op z'n kop staat?'

Verantwoordelijkheid

'De vraag is hoe je je innerlijke vrijheid behoudt als er uiterlijke dwang is. Er gaan mensen dood, hoor je overal. Ja, mensen gáán dood. Maar waaraan meet je af of het iemands tijd is om dood te gaan of dat dat niet het geval is? We gaan corona alleen maar overwinnen – deze crisis gaat weer voorbij en dan komt de volgende crisis – als we een verhouding

De verantwoordelijkheid voor jezelf en je kleine leefwereld moet echt worden uitgebreid met de verantwoordelijkheid voor de natuur en je medemensen.

hebben gevonden ten opzichte van de geestelijke wereld en het principe van de vrijheid. De slogan "Alleen samen houden we het coronavirus onder controle" wekt de indruk dat we door gehoorzaamheid aan de regels de epidemie gaan bedwingen. Ik vind dat niet echt geschikt, maar ondertussen doet deze crisis wel een groot appèl op onze medemenselijkheid en ons gevoel van verantwoordelijkheid voor de rest van de wereld. Spiritueel gezien zou ik zeggen: of we nou

Levensenergie

'Wat we in het Kindertherapeuticum doen sinds corona? We houden ons keurig aan de regels. We hebben de wachtkamers uitgebreid, houden afstand, wassen onze handen en niezen in onze ellekom en als medewerkers of patiënten ziek zijn, raden we ze af om te komen of we sturen ze naar huis. Dat gaat allemaal prima. Allemaal uiterlijkheid. De *innerlijkheid* is dat we proberen om de angst uit het pand te houden. Niet makkelijk, want ouders, grootouders en kinderen zijn bang gemaakt. Maar waar ben je nou eigenlijk bang voor? Misschien zit het wel zo: als je dicht bij elkaar komt, sta je in elkaars etherlijf oftewel levensenergie. Dan ben je besmettelijk. Niet via bacteriën en virussen, maar via wat je uitstraalt. Op het moment dat je een kind bij je neemt en troost, is jouw gevoel van vertrouwen immers "besmettelijk". Bij volwassenen werkt dat meestal ook heel goed: een arm om iemand heen slaan en er zijn. Wat nu feitelijk gecoupeerd wordt met anderhalve meter afstand houden en mondkapjes is dat mensen elkaar niet langer kunnen besmetten met hun stemming - in positieve en negatieve zin. Je kunt het zien als een enorme ontkenning van de realiteit van onze levensenergie.'

Dankbaarheid

'Binnen het veld van de geneeskunde is het een hele klus om een besef van het etherische – dat wat ons levend maakt en laat functioneren – wáár te krijgen. Voor de meeste mensen bestaat het niet. Dat was niet alleen in Steiners tijd zo. Nog steeds is het fysiek waarneembare heel dominant. De anderhalve meter afstand is eenvoudigweg een maatregel waarmee de realiteit van het etherlijf ontkend wordt. Geniaal. Hoe verzin je het? Toen ik dat bedacht had, kon ik er weer vrede mee hebben. We moeten dus op een andere manier dat etherische verzorgen opdat de boel niet verkommert. Hoe ga je met je gezondheid om, wat is de plaats van salutogenese in de anderhalve meter samenleving? Wat is ons zelfherstellende vermogen waard in een wereld zonder cultuur? Grote vragen. Hoe verzorg je in je eigen leefomgeving

van de etherwereld

willen of niet, we gaan naar een ontwikkeling van de volgende fase van de wereld en die kan alleen maar verder als we het – inderdaad - sámen doen. Het komt erop neer dat iedereen zich voor de rest van de wereld verantwoordelijk zou moeten voelen. Daar kun je in kleine kring mee beginnen en vervolgens maak je je kring groter en groter. Ja, de verantwoordelijkheid voor jezelf en je kleine leefwereld moet echt worden uitgebreid met de verantwoordelijkheid voor de natuur en je medemensen. En straks voor de hele wereld. Het ikke-ikke-ikke moet naar de achtergrond.'

het etherische? Toon je bijvoorbeeld dankbaarheid voor het voedsel dat je eet, voor de bloemen in je huis of je tuin, de lucht die je ademt, de grond die je draagt? Hoe ga je om met de kabouters en de elfen en de vuurwezens, zodat ze weten: wij mogen er ook zijn? *Wir möchten erkannt werden*, zeggen ze in die prachtige reeks van de Flensburger Hefte. *Wir möchten dass sie wissen dass es uns gibt*. Dat wij er zijn! Als we nou een paar stappen zetten in ons besef voor al wat leeft, dan komt het wel goed met die corona en kunnen we dat overheersende idee van besmettelijkheid achter ons laten.'

Hechten

'Van ongeveer de helft van de kinderen die we hier zien, horen we dat ze enorm opgeknapt zijn van de letterlijke rust die de lockdown met zich meebracht. Zij leidden een leven dat ze eigenlijk niet aankonden, in drukke klassen. Voor hen is het een zegen geweest dat ze niet meer van alles moesten. En voor de andere helft is het explosief geworden. Er zijn gezinnen uit elkaar gespat, ze kregen te maken met agressie en vergeet de opmars van de elektronica niet. Want nu blijkt dat we ook op

De ergste bijwerking van alle maatregelen is misschien wel dat we het gewoon zijn gaan vinden dat je kind urenlang achter een scherm zit – tijdens de lockdown gemiddeld zeven uur per dag.

afstand kunnen communiceren, worden we meteen met een grote schaduwkant geconfronteerd. Veel kinderen zijn verdwenen achter hun schermje, want papa en mama moeten thuis werken, dus ga maar een filmpje kijken. Dat vind ik misschien nog wel de ergste bijwerking van alle maatregelen, dat het gewoon vinden dat je kind urenlang achter een scherm zit zo enorm toegenomen is – tijdens de lockdown gemiddeld zeven uur per dag. Lessen volgen, logopedie of muziektherapie krijgen via een beeldscherm! We zijn met z'n allen toch een beetje gaan denken dat het kan. Als je zou willen verzinnen hoe je kinderen uit de reële wereld in de virtuele wereld kunt krijgen, dan stuur je corona de wereld in. Heel knap. Ik ben niet van de complottheorieën, maar kijk gewoon naar de fenomenen. Zitten wij hier ons best te doen om kinderen met hun lagere zintuigen als tast-, evenwicht-, bewegingszin in hun lijf te krijgen... dat is de helft van ons werk, wist je dat? En in één klap lukt het om miljoenen kinderen uit hun lijf te

Verbind je kind met de echte wereld

Tegenwicht bieden tegen schermtijd, hoe doe je dat? Kinderen ontwikkelen zich aan alles wat leeft en concreet is, zoals:

- Buiten spelen, wandelen of fietsen
- Handmatig schrijven, tekenen, schilderen, bouwen
- Samen koken of klusjes doen in huis
- Werken in de (moes)tuin of iemand daarbij helpen
- Lezen en voorlezen – ook als je kinderen dat al zelf kunnen
- Een muziekinstrument leren bespelen
- Samen de dag afronden: wat was er fijn vandaag?



krijgen. Ik vind dat antroposofen daar een mening over moeten hebben. Wat is hier aan de hand? We moeten met al dat schermgebeuren drie keer zo hard ons best doen om kinderen te laten zien dat er een echte wereld is, zodat ze zich erin thuis kunnen gaan voelen. Daar hoort bij: vertrouwd raken met je eigen lichamelijkheid, je medemensen en de natuur. Je thuis voelen in de echte wereld heet: hechten. Gehechtheidsproblemen, die epidemisch zijn momenteel, zorgen voor veel angst en onrust. Maar als je gezond tegenwicht blijft geven, dan kunnen die schermen geen kwaad.' (zie kader)

Vertrouwen

'Ik vind dat wij bevoorrecht zijn dat we vanuit de antroposofie gedachten over dit soort dingen kunnen vormen. Om ergens iets van te vinden zonder dat je in complottheorieën of demonstraties terecht komt. Of iets van Rutte te vinden. Ik vind niets van Rutte, hij doet zijn best. Ik vind ook niks van Grapperhaus; ik ben de man diep dankbaar dat hij heeft laten zien dat die maatregelen echt niet kunnen. Maar we zouden als weldenkende mensen wel het voorbeeld moeten geven. Laten zien dat er een mogelijkheid is om onze kinderen in deze gekke wereld met zijn elektronica en zijn angst vertrouwen te geven. Het is van wezenlijk belang dat kinderen veruit het grootste deel van de dag in contact zijn met de zintuiglijk waarneembare wereld. Dat zullen wij hen als ouders en opvoeders moeten blijven voorleven. Er is geen betere tijd om dit te oefenen dan nu, want de angst gaat door de wereld – en niet zo'n beetje. Dat we aan kleine kinderen gevoelens van angst, schuld en schaamte leren... Wie is de heer van de schuld, de schaamte en de angst? Wie gehoorzamen we?'

Verder lezen? De brochure 'Virussen en ontwikkeling' schreef Edmond Schoorel naar aanleiding van de corona-uitbraak. Voor €3,- te bestellen. | kindertherapeuticum.nl/over-ons/brochures-en-boeken

Over natuurwezens:

- *Was die Naturgeister uns sagen* (FH 79), *Neue Gespräche mit den Naturgeistern* (FH 80) | flensburgerhefte-shop.de
- *Leven met natuurwezens* | Roland en Lieke Schwaiger-Dijkstra | Nearchus

Lezen

Luwte laadt op



Een leven veroveren met meer levensvreugde en vervulling? De kiosken liggen vol met vuistdikke 'bookazines' die je meer eenvoud, leven in het moment en zingeving beloven. En dan is er ineens dit boekje. Het houdt het midden tussen een bijbeltje met zijn dunne papier en een schrift – het telt net 100 pagina's. Maar

het barst van de terechte vragen, vlot vertelde ervaringen, rake inzichten en prikkelende citaten van anderen. Marret Kramer stelt zich aan je voor als een verkenner die de kim voor je heeft afgeschuimd. Zelf werd ze groot op Urk, in een groot gezin. Samenleven en -werken loopt als een rode draad door haar leven en werk als coach. De beeldspraak van schipperen hoort daarbij: haar vader was schipper op een Noordzeekotter. Hoe ouder je wordt, hoe meer je kunt voelen bij de wens weer steviger aan je eigen roer te kunnen gaan staan. Zeker als je de veertig gepasseerd bent, kan je leven zich hebben gevuld met talloze mogelijkheden, maar ook met veel 'moeten'. Kramer laat je de luwte opzoeken om je koers opnieuw in kaart te brengen en misschien wel te herzien. Elk hoofdstuk bevat praktische en onderbouwde handvatten voor het aandachtiger turen over van het stuurwiel van je eigen kotter. Leren laveren en bijsturen in roerige tijden hoeft niet te voelen als een opgave die gedoemd is te stranden. Kramer praat je gemoedelijk op weg en loodst je langs concrete levensvragen en prikkelende inspiratiebronnen. Ze staat stil bij de kracht van enthousiasme, jezelf bemoedigen, gezonde gewoontevorming en gewoon beginnen. | Manon Berendse

Marret Kramer | *Schipperen is levenskunst* | Studio Kers | € 15,-

Warm pleidooi

Parels opduiken – daar is het ons om te doen als we boeken bespreken die verband houden met het thema. Net dat ene boek bespreken over 'mens zijn' waarmee we je verder denken te helpen, voorbij de Ita die je nu vasthoudt. Dit boek van klinisch psycholoog Manu Keirse is zo'n parel. Net als Giovanni Maio (zie pag. 8) blinkt Keirse uit in het helder en persoonlijk verwoorden van wat hij met vallen en opstaan van anderen heeft geleerd. Keirse is bekend om het kundig duiden van rouw en verlies, maar hij is ook een echt mensenmens. Iemand die met genegenheid is blijven kijken en luisteren en het bestuurderspluche in zijn ziekenhuis niet interessant vindt. Liever werkt hij zijn directietaken af vanaf zijn eigen afdeling, te midden van patiënten, hun familie en zijn collega's. Om te blijven zien en voelen waarover ziek zijn en mensen daarin begeleiden werkelijk gaat. In dit boek breekt Keirse een lans voor

het opnieuw bekrachtigen van sociale waarden en de waardigheid van mensen. Hoe meer onze samenleving gefragmenteerd raakt en moet opleveren, hoe meer zuurstof eruit weg gedrukt wordt en we ons onbegrepen zullen voelen. De analyse van Keirse is vlijmscherp, maar hij vertelt het je op warme toon. Hij prikkelt je zodanig dat je je eraan kunt opladen om zelf weer zorg en verantwoordelijkheid te willen gaan dragen of bepleiten voor anderen. In je gezin en familie, in de opvoeding en in het onderwijs, in de gezondheidszorg of als leidinggevende. Is dat niet precies wat we nu nodig hebben? Met inspirerende gedichten en citaten. | Manon Berendse



Manu Keirse | *Zie de mens* | Terra – Lannoo | € 17,99

Artsen & therapeuten

Uw praktijk kan in deze rubriek opgenomen: € 1,50 per woord (starttarief van € 25 per editie). 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 therapeuticum de Rozenhof en in Wageningen therapeuticum '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

Herfst: Oogst de vruchten en zaden van je levensloop en vind met **biografische coaching** je eigen antwoorden op zingevings- en ontwikkelvragen. tel 06 24587212 (Solange) www.binnenplaats-biografiewerk.nl

DATING

Draag je de vrijeschool een warm hart toe? Meld je dan aan op waldorfdating.com, de digitale ontmoetingsplaats voor het vinden van vriendschappen of een partner.

Leden van Antroposana ontvangen een 1 jaar gratis lidmaatschap.

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 therapeuticum (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.

De Wervelstroom, Kunstzinnige therapie en coaching voor kinderen vanaf 5 jaar, scholieren en volwassenen, dewervelstroom.nl

'Ik ontwikkel', kunstzinnige therapie + sluiwerk en biografische gesprekken | 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. Zorg in deze coronatijd extra goed voor jezelf! Bel 024 848 03 19, www.therapieweek.nl

Wageningen

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

MEDISCHE MASSAGE THERAPIE

Amersfoort e.o.

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, Reguliere 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

WIKKELS

Zoeterwoude

Toke Bezuijen Workshops in wikkelen, schatkist uit 100 jaar antroposofische zorg. Voor scholen en privé. | www.verpleegkundigepraktijk.nl

Zutphen

Wikkelfee, voor natuurlijke warmte-zorg, persoonlijk advies en workshops | www.wikkelfee.nl

OVERIGE THERAPIEËN

Regio Amsterdam

Aanraking Bevordert lichaamsbewustzijn. Maakt je stevig geaard. Geeft diepe rust. Louteraanraking.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

Workshops BOETSEREN (met veel klei).

Aardend en vitaliserend!

Kijk op www.klei.nu voor locaties en data.

Coaching, cursus, scholing:

Ontdek je gezonde kern. Alleen, samen, of in een groep. En vind een positieve verhouding tot jezelf, de ander, de wereld. Met ernst en humor beleef je daarbij plezier aan wat je tegenkomt... | www.inspel.nl; **Madeleine Wulff**

Behandeling met Viscum of Maretak, aanvullende therapie voor kankerpatiënten door Casper Post Uiterweer (nummer 69)

Bestellen: www.gezichtspunten.nl

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

Wil je je scholen
in de antroposofische
zorgvisie met aandacht
voor de mens als geheel?

Volg dan de 'interdisciplinaire
basismodule'.
Kom naar de voorlichting en maak
kennis met de docenten.

Informatie en aanmelden:
www.academieag.nl



Immanuel Baan Uitvaartbegeleiding

met liefdevolle aandacht

Wilt u zich oriënteren op uw eigen
uitvaart of die van uw naaste? Ik wil u
graag begeleiden bij het vormgeven van
een passend afscheid. Tijdens een
eerste kennismaking kunnen we de
vele mogelijkheden en wensen
bespreken. Ik ben werkzaam in de
regio midden Nederland.



06 1288 3557 immanuelbaan.nl



**SLAAG VOOR
HET LEVEN**



Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl
Peter Borm

info@tandartsborm.nl Burgemeestersplein 13A
026-3515648 6814 DM Arnhem

INSTITUUT
VOOR
BIOGRAFIEK



BIOGRAFIEK

Zicht op je biografie:
koers op vitaliteit

Opleidingen, cursussen, workshops
en masterclass



06 208 100 48

contact@biografiek.nl • www.biografiek.nl



BEDAFFAIR
DESIGNED BY NATURE

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

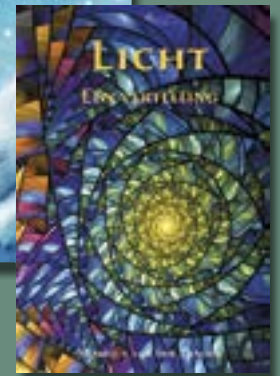
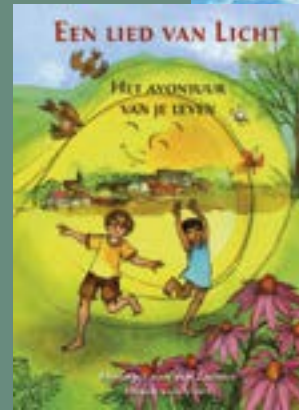
Nu uit voorraad leverbaar:
Special Edition natuurlatex / hennep matrassen

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

Doe je ook mee?
antroposana.nl/lid-woorden

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

3 BOEKEN
SAMEN VOOR
€ 40,-
(SERIEKORTING € 5,95)



LICHT –
VERHAAL VAN HET LEVEN
ISBN SERIE: 978 90 830811 5 1

Licht laat je met andere ogen naar je leven en onze aarde kijken.
Een eigentijds verhaal dat inspireert tot verandering.
Koop de drie boeken tegelijk en ontvang een seriekorting van € 5,95:

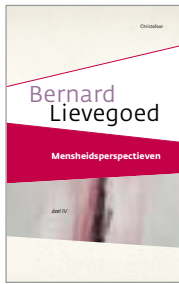
Sprankel; de cirkel van het leven (3-7 jaar), € 15,45
Een lied van Licht; het avontuur van je leven (7-12 jaar), € 17,50
Licht; een vertelling (12-100+), € 13,00
(ook los verkrijgbaar)

www.uitgeverijcichorei.nl / www.dewereldboom.nl



Truus Geraets beschrijft tot in detail een rijke verscheidenheid aan voorbeelden van de grote therapeutische werkzaamheid van de euritmie.

Ringband, 186 pag.
Te bestellen op
www.truusgeraets.nl
€ 37,50 (excl verz. kosten)



Mensheidsperspectieven

Een boek waarin fundamentele verschillen toch tot vruchtbare samenwerking kunnen leiden.

Paperback | 136 blz | € 14,50
ISBN: 9789060388358

Het goede doen in de 21e eeuw

Voordrachten voor jonge mensen in de VS, met een toekomstvisie die krachtig hun moraliteit oproept.

Paperback | 112 blz | € 14,50
ISBN: 9789060388327

De levensloop van de mens

Het basisboek voor het begrijpen van de biografie.

Paperback | 216 blz | € 16,50
ISBN: 9789060388334

Zingeving en betekenis door Bernard Lievegoed

Pedagoog, psychiater, hoogleraar en organisatie-adviseur Bernard Lievegoed (1905-1992) was een krachtige inspirator van maatschappelijke ontwikkelingen. Zijn kracht lag in het nemen van initiatieven. Hij stond aan de basis van gehandicaptenzorg, organisatieontwikkeling en universitaire propedeuse voor studenten. Mensen inspireerde hij met zijn voordrachten. Zijn boeken vormen de neerslag hiervan met thema's die onverminderd actueel zijn.

Mens op de drempel

Biedt inzicht in de lichte en donkere kanten van de menselijke psyche.

Paperback | 240 blz | € 16,50
ISBN: 9789060388341

Over de redding van de ziel

Dit boek vat het levenslange streven van Lievegoed samen: de integratie van antroposofie en maatschappij ten dienste van een betere wereld.

Paperback | 160 blz | € 16,50
ISBN: 9789060388365

Uitgeverij Christofoor


Postbus 234, 3700 AE Zeist
T 030-6923974
E info@christofoor.nl
W www.christofoor.nl



WERKEN MET DE SPREUKEN

Het werk van Johan Theissen in een geheel nieuwe samenstelling en met uitbreidingen van Trudy Veeken. Het project bevat meerdere onderdelen.

Zie weekspreuken.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

NIEUW!



Rudolf Steiner
In gesprek met de kosmos
Mensen en planeten

Hoe beïnvloeden de planeetkrachten mens en aarde? We krijgen inzicht in de geneeskrachtige werking van planten en metalen, en in de rol van cultische handelingen. Indrukwekkend is het vragen stellen aan de planeet en het antwoord krijgen vanuit de dierenriem. – Helder beschrijft Steiner de zonnevlekken, zons- en maansverduistering, en het weer. En de slapende en wakkere mens in verband met de planeten. Hardcover, met bordtekeningen.

Prijs € 27,50 | 178 blz.
ISBN 978-94-92462-60-2



Rudolf Steiner
Seksualiteit

Een prachtige verzameling teksten van Steiner over dit actuele thema. O.a. organen en seksuele krachten, verschillend beleven van seksualiteit door de man en de vrouw, opvoeding, seksualiteit en liefde. – Waar komt de seksualiteit vandaan? Hoe ermee om te gaan?

Prijs € 14,00 | 98 blz.
ISBN 978-94-92462-62-6



Rudolf Steiner
Het aardeleven als spiegeling van het kosmische leven

We dalen af naar de aarde. Vóór de geboorte werken krachten die tussen de zon en haar planeten spelen. Wat voltrekt zich bij de conceptie in de aura van de aarde? Wat werkt er tijdens de kinderjaren en in de vroege jeugd? De opvoeder moet de uitingen van het kind als spiegelingen van de sterren leren zien. – Boeiend is het over het overmatige bewustzijn na de dood.

Prijs € 10,00 | 46 blz.
ISBN 978-94-92462-59-6

WWW.UITGEVERIJPENTAGON.NL

Antroposana ontvangt legaat

Dit voorjaar ontvingen we het bericht dat ons lid mevrouw F. Otter was overleden. Zij had in haar testament opgenomen dat ze Antroposana na haar overlijden extra wilde ondersteunen door het schenken van een bedrag van 10.000 euro.

Postuum danken wij mevrouw Otter voor dit prachtige gebaar. Mede dankzij haar steun hebben wij dit jaar een jubileumuitgave kunnen maken over de kenmerkende kwaliteiten die de antroposofische gezondheidszorg al 100 jaar biedt. Deze special hebben onze leden inmiddels thuis ontvangen en konden we dankzij haar gift veel breder verspreiden, naar alle therapeutica en antroposofische initiatieven in Nederland. Het is een van de manieren waarop Antro-

posana zich inspant om kennis en persoonlijke ervaringen ruimhartig te delen.

Wilt u ons ook opnemen in uw testament? Neem gerust contact met ons op. Goed om te weten: Antroposana heeft de ANBI-status en is dus vrijgesteld van erfbelasting. Het bedrag dat u nalaat komt dus volledig ten goede aan onze doelstellingen.

Meer weten?



U kunt contact opnemen met Mirjam Groenestein op dinsdag, woensdag en donderdag tussen 11.00 en 14.00 uur: 085 7731 440.

Of kijk op: antroposana.nl/steun-ons

Ben je lid van Antroposana en wil je een bijdrage leveren aan de ambities van onze Gezondheidsvereniging? Kom dan ons enthousiaste bestuur versterken!

Word jij onze nieuwe penningmeester?

We zijn op zoek naar een energieke penningmeester die zich minimaal een halve dag in de week wil inzetten voor Antroposana. Als penningmeester stel je de begroting op, legt deze ter goedkeuring voor aan de leden, betaalt de rekeningen, bewaakt de inkomsten en uitgaven en zorgt dat de jaarrekening wordt opgemaakt en besproken tijdens de ledenraadvergadering. Je krijgt hierbij ondersteuning van het secretariaat en administratiekantoor Prust van Wifferen. De penningmeester hoeft dus niet zelf de boekhouding te verzorgen. Daarnaast kun je nog andere verantwoordelijkheden in je portefeuille opnemen die voor jou belangrijk zijn.

Het bestuur bestaat momenteel uit vier personen en vergadert om de zes weken in Zeist. Het bestuurswerk inspireert enorm omdat je betrokken bent bij alle activiteiten rondom de antroposofische gezondheidszorg in

Nederland én Europa. Samen houden we de antroposofische gezondheidszorg toegankelijk. Je ontvangt jaarlijks de maximale vrijwilligersvergoeding ter compensatie van de gemaakte kosten.

Heb je vragen? Onze huidige penningmeester Hans Bastianen beantwoordt ze graag. Ook jouw motivatiebrief met begeleidende CV is welkom op dit adres: info@antroposana.nl

We zien je reactie met plezier tegemoet!

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

Colofon

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 het Zwitserse 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

Oplage | 5.800 exemplaren

Redactie | Manon Berendse (hoofdredactie), Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen, Evi Koster

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

Omslag | Apekshit Gurukhudde / Unsplash

Drukwerk | Quantes, Rijswijk

Aan dit nummer schreven mee | Peter Borm, Petra Essink, Jan Graafland, Kalle Heesen, Huib de Ruiter en Simone Thomasse

Portretfotografie | Jörgen Caris

Advertenties | Marjolein Stolker
adverteren@antroposana.nl

De volgende ita verschijnt op 26 februari 2021, met als thema: **KINDEREN GROOTBRENGEN**

Ita gelezen? Geef dit magazine door



Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana

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

Office manager Antroposana

Mirjam van Groenestein

Contact

Praktische zaken: info@antroposana.nl

of bel 085 - 7731 440

Redactionele zaken:

itaredactie@antroposana.nl

ISSN | 2012-5744

Disclaimer | De inhoud van dit tijdschrift is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Dit tijdschrift beoogt 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 Rijkmans

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, Lia Groenendijk

T 071 5143095 | cpmgroenendijk@icloud.com



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

