2022 | 03

#Groeimomenten

ita

Magazine voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie

een uitgave van Antroposana

Een mens is net als zaad.

Hij moet groeien tot

wat in hem besloten ligt.

Paul Biegel
(1925-2006) schrijver

Vaardig worden

MANON BERENDSE HOOFDREDACTEUR
BEELD SHUTTERSTOCK

Picknickkleden maakten plaats voor wollen dekentjes, de druiven zijn geplukt en het vuur van Sint Jan reisde via talloze mooie momenten met ons mee naar binnen. Onderwijl herinnert Michaël ons met engelengeduld aan wat ons te doen staat, hier en nu. De donkere helft van het jaar klopt immers op onze deur, het is alweer bijna Sint Maarten! Zijn we daar klaar voor? Namen we genoeg zonlicht tot ons om er een volle winter op te kunnen teren?

Alleen hoeven we het niet te doen. De herfst weefde verrassend felle zonnestralen en grillige plensbuien tot een mantel die we rond onze schouders kunnen trekken terwijl we 'ja' zeggen tegen de tijdlijn die ieder van ons over de aarde trekt. Dat heeft iets bemoedigends, want innerlijk koersen we op het ritme van het jaar. We wéten dat het herfst wordt na de zomer, we verwachten winterse donkerte en we kunnen ons innig verheugen op het licht dat zal terugkeren. Maar die herfstmantel prikt en schuurt natuurlijk ook af en toe, want tijd is allesbehalve statisch. Het is wel de bedoeling dat er iets gebéúrt onderweg. Dat ons dingen overkomen, dat onze wereld kleur krijgt door mensen en gebeurtenissen die komen en gaan, opdat we iets inzien of onszelf eigen kunnen maken. Groter kunnen groeien. Dat is wat Bart Vanmechelen in het zomernummer 'vaardig worden voor de toekomst' noemde. Beloftevol gezegd. We worden allemaal ouder, maar er ligt altijd weer iets in het verschiet – we zijn er nog niet!

Wat kunnen we zoal ontdekken terwijl we onze tijdlijnen trekken en verknopen met de tijdlijnen van degenen die ons pad kruisen? Die vraag kwam bij me op bij het lezen van het verhaal van Johanna Priester. Hoe verschillend het ook kan zijn van moment tot moment: soms ben je zoekend, dan weer weet je precies wat je te doen staat. Het waardevolle van ouder worden vind ik dat die twee grondhoudingen steeds sterker vervlochten kunnen raken: je weet steeds duidelijker wat je zoekt en dan voel je ook beter aan wat echt van waarde is. Niet alleen voor jezelf, maar misschien wel juist voor de ander.

En zo zaaien we onszelf iedere keer opnieuw. De hoeveelheid zon en regen zijn van invloed op hoe we wortelen en groter groeien, maar dát we daartoe voorbestemd zijn, iedere dag opnieuw, is niet iets om aan te twijfelen. Mocht je dat toch doen, roep dan eens het beeld op van een kastanjeboom in september. Hoeveel kastanjes laat één enkele boom wel niet vallen? Loslaten is ook een vorm van vaardiger worden voor de toekomst. Daarom wuiven we tuinman Jan Graafland uit met een sprankje weemoed en zijn we dankbaar dat Huib de Ruiter juist door wil schrijven, ook al liet hij zijn huisartsenpraktijk los.

De toegift is dit keer van de Amerikaanse filosoof Charles Eisenstein. Uit de losse pols mijmert hij over waarom ons menszijn hét tegengif is tegen de alomtegenwoordige technologie, die ons geluk belooft, maar dat niet werkelijk kan schenken. Mensen kunnen dat. Speld zijn inzicht op je herfstmantel en begroet de donkere helft van het jaar met zin!

https://worldlocalizationday.org/stories

#groeimomenten

6 Oud-huisarts Huib de Ruiter staat stil bij de rijke oogst die we vergaren tijdens ons leven.

10 Niets is levensbrengender dan zingeving. Opleidingscoordinator Hannie Bakker ziet dat bij de cursisten van de Academie Antroposofische Gezondheidszorg.

15 Zorgboerderijen weten 30% te besparen op de jeugdzorg. Kalle Heesen vertelt je hoe dat kan.

16 Dementie laat veel verdwijnen, maar kan je ook iets schenken.

20 Thuis kunnen zijn in jezelf is een groot goed. Hoe kun je dat oefenen?

24 Twee boeken die dieper ingaan op hoe we als mens innerlijk kunnen groeien.

26 Verslag van de medische wereldconferentie in het Goetehanum en meer nieuws!

Lees verder ONLINE

Heel veel extra content vind je op antroposana.nl
Artikelen kun je van daaruit ook makkelijk delen met anderen via social media.

BESTUURSBERICHT

Transformatie**kracht**

Ontwikkelingen in de medische wereld gaan razendsnel. Er is behoefte aan transformatie, het begrip transhumanisme komt in beeld. Innerlijk voel ik dan een donkere lucht, met gerommel, ik voel de neiging om dit 'kwaad' te ontlopen – ik wil niet leven in een wereld die natuurlijke grenzen slecht met behulp van technologie. Of is het juist de bedoeling hier anders naar te leren kijken?
Volgens Rudolf Steiner is het kwaad er niet omwille van het kwaad doen, maar om te zorgen dat we ontwaken. Of, zoals kinderarts Michaela Glöckler het uitdrukte tijdens de Medische Conferentie in Dornach: 'Prijs je gelukkig met de tegengeluiden, want zij helpen ons om authentieke antwoorden te vinden'.

Kunnen we zo ook naar ziekte kijken? Plaatsen we het buiten onszelf of beschouwen we het als deel van wie we zijn? Gaat het om eeuwig jong, fit en zorgeloos leven of is er meer waarvoor we hier op aarde rondlopen? Deze vragen raken het hart van de antroposofie. Maar hoe leg je dat uit aan iemand die daarmee niet bekend is? Tijdens de Medische Conferentie kregen we daarvoor goede tips. Een relevante vond ik: houd het simpel. Steiner gaf bijvoorbeeld aan dat antroposofie eigenlijk hetzelfde is als 'de mens begrijpen'.

Er kwamen ook hoopgevende voorbeelden voorbij van transformatie initiatieven: uit Egypte (Sekem), Argentinië, Brazilië, St Petersburg, Israël en het Verenigd Koninkrijk. Al deze initiatieven willen mensen niet iets leren, maar hen ervaringen schenken. Dan werken inzichten door in ons hart.

Dit alles sluit nauw aan bij wat Antroposana probeert te doen: de goede voorbeelden delen. De eerste analyse van de ledenenquête laat zien dat dit voor een deel van onze leden duidelijk is, maar dat er nog ruimte is voor verbetering. Ook blijkt de beeldvorming hardnekkig dat Antroposana een zorgverzekeraar zou zijn in plaats van een actieve Gezondheidsvereniging. Ooit ontstaan doordat we jarenlang gunstige collectieve polisvoorwaarden wisten te bedingen bij een verzekeraar; maar het gaat ons toch vooral om het werken aan en met een bewuste gemeenschap, geïnspireerd vanuit dezelfde bron. Daarin schuilt de echte meerwaarde van jouw lidmaatschap!

Uiteindelijk streven we naar meer dan het behouden van bepaalde therapieën of medicijnen. Het is ons te doen om het heel houden van het mensbeeld dat hieraan ten grondslag ligt. Zien we de mens als een 'zak met botten en organen', waar een pilletje of prikje moet zorgen voor gezondheid? Of valt er nog veel meer te ontdekken? Om die ontdekkingen een echt vitale bedding te geven, hebben we elkaar, met heel ons hart, nodig.

Dr. Marjolein Doesburg-Van Kleffens
Klinisch chemicus & Voorzitter Antroposana

Loslaten

COLUMN JAN GRAAFLAND
BEELD SHUTTERSTOCK

Het was een lang, warm, droog teeltseizoen. Maar wij in het westen hadden nog geluk. Bij tijden viel er ook wat regen. Niet veel, maar net genoeg. Het is een vruchtbare tijd geweest. We hebben de oogst binnen. Goudsbloemen. Meer dan 100 kratten vol. Emmers vol nachthemelblauwe sleedoornbessen. Prachtig. Bitterzoet. Het spande erom, maar ook van dit kruipplantje hebben we uiteindelijk het gewenste gewicht kunnen binnenhalen.

Terwijl ik dit zit te schrijven kondigt de herfst zich aan. Met spinnenwebben her en der in de tuin. Voelbaar vochtige lucht. Verkleurende bladeren. Het gevoel dat ik erbij heb, voert mij naar mijn eigen ouder worden, het feit dat de herfstfase van mijn leven is aangebroken. Ik merk dat ik, om de dingen goed te doen, meer tijd nodig heb dan vroeger. Ik voel dat het lijf strammer wordt, de volgende ochtend, na een dag zeisen. De laatste tijd komt steeds die ene vraag terug: Het is een vruchtbare tijd geweest, heb ik de oogst binnen?

25 jaar tuinmanschap bij Weleda heeft mij enorm veel opgeleverd. Ik leerde bijzondere planten opkweken, zoals wolfskers, gezegende distel, duizendguldenkruid. Kreeg vaardigheden onder de knie, zoals breedwerpig zaaien, zeisen, compost maken. Deelde mijn werkplezier met fantastische medewerkers. Het boeiende werk van tuinman stelde mij in staat lezingen te geven, columns te verzorgen, zelfs een heus boek te schrijven.

Ik merk dat ik er omheen draai. Wat ik eigenlijk wil zeggen en wat ik best lastig vind: de laatste tijd houdt de vraag van de overdracht mij bezig. Dat de tijd is gekomen om verantwoordelijkheden en taken te gaan overdragen aan anderen, opvolgers. Daartoe ben ik aan het *leren* loslaten. Ik zeg met nadruk leren, want ik vind het lastig, loslaten. Het doet zelfs een beetje pijn. Aan mijn ego. Maar als ik dan werkelijk een stapje terug doe, kijk wat er gebeurt, zie hoe de jonge tuinvrouwen samen een prachtig nieuw bedje Primula veris aanleggen, dan geniet ik daar oprecht van. Loslaten mag ik dan lastig vinden, overdragen ervaar ik als iets prachtigs.

Meer dan twintig jaar werkte ik mee aan Antroposana's ledenmagazine. Toen het nog Evenwicht heette, leverde ik plantenfoto's voor het omslag. Later ging ik daar een klein verhaaltje bij schrijven, een plantenbiografie zogezegd. Het tijdschrift ging Antroposana heten. Mijn bijdrage groeide uit tot een column. En nu schrijf ik alweer vier jaar mee aan Ita.

Zo blijkt een column over de herfst ineens over mijzelf te gaan. Lieve lezer, het is een vruchtbare tijd geweest. Ik heb vele schrijfsels mogen uitzaaien. Vele fijne reacties mogen oogsten. Maar nu is de tijd gekomen, vind ik, om het stokje door te geven. Ik laat mijn column los. Lastig.

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

Vruchten plukken

TEKST HUIB DE RUITER | BEELD ERIK KARITS, UNSPLASH

Het zomerse jaargetijde van warmte en bloei hebben we ingeruild voor de herfst – tijd van rijping en oogst. Het jaar kenmerkt zich immers door verschillende perioden met elk hun kwaliteiten. Ook wij leven onze levens volgens bepaalde wetmatigheden en gaan door door allerlei perioden. Rijper worden gaat niet zonder ook getekend te worden door het leven, maar de plantenwereld en planeet Jupiter laten ons de rijke keerzijden van dat proces inzien.

De ontwikkeling van de mens verloopt in fasen van zeven jaar. Het duidelijkst zien we dat in de jeugdjaren. Een kind ontvangt vooral heel veel, zodat het later juist weer meer kan schenken aan de wereld. De eerste zeven jaar wordt het kind met veel liefde omhuld en kan het ervaren dat de wereld goed is. In de tweede zevenjaarsperiode gaat het kind spelenderwijs ervaren dat de wereld mooi is. In de daaropvolgende periode gaat het erom dat de wereld wáár is. Deze levensfasen gaan gepaard met een alsmaar toenemend bewustzijn. Mensenkinderen ontwikkelen zich vanuit een onbewust, donker, schemerachtig bewustzijn naar een licht en helder bewustzijn. Zo worden we steeds meer een individu, maar helemaal vanzelf gaat dat natuurlijk niet.

Een kind ontvangt vooral heel veel, zodat het later meer kan schenken aan de wereld

Van groei naar bloei

Hoewel mensen en planten totaal andere wezens zijn, heeft het plantenleven ook interessante parallellen met onze levens. Planten zijn levende wezens en hebben ook een bepaalde ontwikkeling. Het begint met een kiemplantje, heel ongedifferentieerd. Je kunt vaak totaal niet zien wat voor plant het gaat worden. Maar dan gaat het groeien, zich ontplooien, wordt herkenbaar en gaat uiteindelijk bloeien. Daar is veel voor nodig. Water, zonlicht en mineralen worden voortdurend opgenomen om te kunnen groeien en uitbreiden. Na enige tijd komt er dan een verandering: de plant

Rijping is een subtiel afbraakproces, waarbij een hele nieuwe chemie ontstaat

gaat bloeien. Met de bloei komt de groei grotendeels tot stilstand. Het groen van de plant maakt plaats voor kleur en geur. Dat is maar goed ook, want anders zouden bijen en vlinders niet op bezoek komen en zou er geen bevruchting plaatsvinden. De gevolgen van die bevruchting zijn eerst niet zichtbaar, maar dan laat zich steeds meer een zwelling zien: de vrucht. Ook de vrucht ontwikkelt zich vanuit het groen naar het gekleurde en geurende – een rijpingsproces. Rijping is een subtiel afbraakproces, waarbij een hele nieuwe chemie ontstaat.

Binnenwereld

Met de vruchtvorming ontwikkelt zich een binnenwereld: de plant is nu niet meer op de omgeving en het kosmische gericht (zoals de bloem), maar richt zich nu naar binnen. De zwelling neemt toe, de vrucht wordt steeds wateriger, sappiger en aromatischer. En zelfs als de plant nu zou verdorren, blijft de vrucht vaak nog een tijd intact. In de vrucht lijkt zich een zelfstandig organisme gevormd te hebben, met een binnenwereld en met een eigen leven. Met enige voorzichtigheid kunnen sommige vruchten lang, soms wel tot een half jaar bewaard worden, zoals de term "bewaarappeltjes" aangeeft. Ook de term "appeltje voor de dorst" geeft aan dat die appel nog een tijdje sappig blijft. Na stoten of vallen wordt dat stabiele levende verstoord. Dan gaat de vrucht te gronde, gaat verrotten.

Jupiterkracht

De natuur is zo ingericht dat de plantenwereld ons kan voeden: we kunnen er letterlijk de vruchten van plukken. Verschillende planten – vooral struiken en bomen – dienen de mens met hun vruchten zoals bessen, druiven, kersen, pruimen, appels, abrikozen, peren, meloenen, bramen, frambozen, citroenen of sinaasappels. Er werkt een ongelooflijke wijsheid in die vruchtvorming. Veel vruchten zijn mooi rond: een kosmische vorm. De kwaliteit om vruchten te vormen komt niet uit het niets, maar vanuit een kosmische invloed, van de planeet Jupiter. Deze krachten zijn niet fysiek, maar werken buiten tijd en ruimte: ze hebben een geestelijke kwaliteit. De Jupiterkracht beheerst het waterige, leidt tot vruchtvorming, zorgt voor stabilisering en het behouden van het vitale van een vrucht. Dit alles speelt zich af in de nazomer en in de herfst. In een ander jaargetijde zou er misschien niet veel van terecht komen. Globaal gezegd is de lente een periode van groei, de zomer die van bloei, de herfst de periode van oogsten en in de winter is er rust.

Fase van overgang

Mensen kennen ook "seizoenen" in hun leven: de jeugd en de adolescentie zijn een soort lente, de periode van het gezinsleven, waarin het leven zich uitbreidt is als een soort zomer. En dan komt er vaak een omslag, met een toenemende vermindering van vitaliteit en gezondheid. Dit luidt de herfstperiode in, zich voortzettend in de ouderdom, de winter van het leven. Net als bij de planten is er dus in het mensenleven een periode van groei en bloei en uitbreiding, en dan volgt er een knik en komt er een periode van afbraak en vermindering. In de veertiger jaren is er vaak zelfs sprake van een *midlife crisis*. Je beleeft dan vaak strijd – het kan gaan stormen. Niet zelden heel nuttig, met een kans om oude dingen die nog niet in orde waren alsnog aan te pakken. Het is de fase van overgang. Een moeilijke fase, maar wel met een kans op meer inzicht en meer zelfkennis. Dat is de achtergrond van het gezegde: "het leven begint bij veertig". Maar het gaat er niet altijd zachtzinnig aan toe: veel wordt op zijn kop gezet en dat gaat gepaard met veel twijfel en verdriet en, noodgedwongen, met meer inkeer.

Jupiterfase

Rudolf Steiner zei ook wel dat wijsheid gekristalliseerde smart is. In de rimpelige gezichten van oudere mensen kunnen wie wijsheid vaak zien. Het zijn niet de sporen van voorspoed in het leven. Eerder zijn het doorstane moeilijkheden die hun gelaat hebben getekend. Wanneer dan de vijftiger jaren aanbreken kan er meer rust en wijsheid ontstaan.
Dit is de Jupiterfase in het leven. Nu kunnen vruchten geplukt worden en kan overzicht en sociaal gevoel ontstaan. In deze Jupiterfase kunnen we allerlei levenservaringen benutten, in het sociale, met de kleinkinderen of als we raad geven aan jongere mensen. Nu wordt het ook meer en meer mogelijk om ons te verdiepen in het geestelijke van het bestaan.

> Ieder mens kan proberen iets van het koninklijke in zichzelf naar boven te halen

Aandacht voor het koninklijke

Jupiter was in de Griekse mythologie de koning der goden. Jupiter kwaliteiten hebben dan ook iets van het koninklijke. Een goede koning is joviaal (joviaal komt van Jovis, Jupiter) en staat boven de partijen. Hij beheert en behoedt zijn rijk met overzicht, inzicht en wijsheid.
Een vaderlijk type mens, die alles in zijn rijk overziet. Zijn gestalte is vaak stevig, gevuld, zijn blik rustig en krachtig. Typische Jupiter mensen waren bijvoorbeeld Goethe, Bach en Churchill. Ieder mens kan proberen iets van dat koninklijke in zichzelf naar boven te halen. Als we er oog voor krijgen wat tegenslagen en moeilijkheden in ons leven hebben gebracht, kunnen we ons bewuster worden dat er waarschijnlijk ook vruchten zijn gerijpt. Die vruchten zouden geplukt kunnen worden, en gedeeld met of geschonken aan onze dierbaren en medemensen. De plantenwereld helpt ons door de jaargetijden heen om hier steeds meer aandacht voor te krijgen.

Huib de Ruiter is oud-huisarts van Gezondheidscentrum De Lemniscaat in Leiden. Hij bestudeert de werkzame eigenschappen van grondstoffen voor antroposofische geneesmiddelen. In Ita deelt hij zijn bevindingen.

Plaats voor verwondering

doet zorgverleners groeien in hun werk

Het is iets wat veel mensen niet weten. Antroposofisch zorgverleners rondden eerst een reguliere studie af in de gezondheidszorg en volgden daarna een beroepsspecifieke opleiding. Het eerste jaar van die vervolgpleiding gaat over menskunde, is interdisciplinair van opzet en wordt verzorgd door de Academie Antroposofische Gezondheidszorg. Coördinator Hannie Bakker ziet van dichtbij wat deze intensieve opleiding zorgverleners geeft: zingeving, innerlijke groei en vervulling.

TEKST MANON BERENDSE
PORTRET MAARTJE GEELS

Niets is levensbrengender dan zingeving

Huisartsen, maatschappelijk werkers, psychologen, psychiatrisch verpleegkundigen, verloskundigen, diëtisten, fysiotherapeuten – zo maar een greep uit de lijst van deelnemers die de afgelopen 10 jaar de interdisciplinaire Basismodule Antroposofische Gezondheidszorg volgden. Hannie Bakker die deze eenjarige Basismodule over menskunde coördineert, glundert terwijl ze de lijst op tafel legt. 'Het is een intensief traject dat best hoge eisen stelt aan de deelnemers door het oefenen van nieuwe waarnemingsvaardigheden als basis voor een holistische manier van denken.

Samenwerken hoort voor zorgverleners tot hun opgaven, maar dat wordt nog wel eens vergeten

Maar de verscheidenheid van deelnemers door de jaren heenzegt wel iets over de grote behoefte aan inhoud en verdieping. Deze herfst zijn we gestart met 24 deelnemers! Deze zorgverleners zijn afgestudeerd en aan het werk en realiseren zich dan dat ze vooral natuurwetenschappelijk zijn geschoold. Ze zijn gewend geraakt om microscopisch te kijken naar vraagstukken en ziektebeelden. Maar waar is de mens en zijn grotere verhaal? Die vraag duikt vaak op in hun veertiger jaren. Dan gaan ook zorgverleners vaak op zoek naar nieuwe inspiratiebronnen van waaruit ze hun werk met voldoening kunnen doen. Speciaal voor mensen met een academische, HBO- of gelijkwaardige beroepsopleiding is er sinds tien jaar de Academie Antroposofische Gezondheidszorg.'

Macroscopisch kijken

'Als iets levenbrengend is, dan is het zingeving. De Basismodule schept daar ruimte voor: bij ons is plaats voor het macroscopische perspectief van de héle mens die leeft tussen aarde en hemel. We beginnen de Basismodule met het verkennen van de zichtbare mens, waarna de deelnemers zich steeds verder toeleggen op wat je niet kunt zien: op procesdynamieken en op de levensloop. Daarom is fenomenologie een belangrijk fundament van de Basismodule: we oefenen het waarnemen en inleven intensief omdat je dat nodig hebt bij het bespreken van je patiënten. Ieder mens heeft persoonlijke vragen over hun ziekteprocessen, maar die zijn ingebed in de levensloop. Vanuit menskundig perspectief valt daar al veel over te zeggen, maar het mooie is dat deelnemers elkaar ook zo veel kunnen aanreiken. Een praktijkverpleegkundige kijkt nu eenmaal anders dan een arts, een apotheker anders dan een diëtist. Door de jaren heen hebben we gezien dat zorgverleners veel van elkaar leren: interdisciplinariteit vergroot het wederzijds begrip en dat leidt tot prettiger samenwerken – met collega's en met patiënten. Samenwerken hoort voor zorgverleners tot hun opgaven, maar dat wordt nog wel eens vergeten.

In feite maak je hier dus je eigen antroposofie: je ontdekt wat voor jou waar is. We willen respecteren dat iedereen zijn eigen ontwikkelingsproces gaat. Wij reiken vele ervaringen aan, maar wat ik telkens weer vervullend vind om te zien is hoe mensen hun ogen openen voor wat er nog meer is tussen hemel en aarde en dat hen dat van alles brengt, in hun werk, maar ook in hun persoonlijk leven. Wij scheppen daar de randvoorwaarden

Interdisciplinaire Basismodule

De Academie AG startte onlangs weer met de Basismodule, die loopt van september t/m juni. Daarnaast zijn er verschillende nascholingen voor zorgprofessionals. Op 3 november over omgaan met verlies en rouw. Op 15 november over verbinding leggen in het contact met patiënten. Ook is er sinds dit jaar een docentencursus, want er is een groeiende behoefte aan vormen van complementaire zorg.

Meer over de basismodule vind je hier:
www.academieag.nl/scholing/soort/opleidingen/interdisciplinaire-basismodule

Meer over nascholingen vind je hier:
www.academieag.nl/scholing/soort/nascholing

voor, maar ze zullen zelf uit hun comfortzone moeten stappen. Dat kan onzeker voelen, maar het is hier toegestaan om je te verwonderen en dat schept die ruimte.' Lachend: 'Het gebeurt volop hoor, want het ritme waarin we met elkaar werken is een fijnzinnig instrument.'

Waarnemen en inleven

'We borgen drie verschillende vaardigheden in de Basismodule door een ademende dagindeling waarin deelnemers kunnen opnemen, verwerken en concreet aan de slag gaan met elkaar en met zichzelf. Iedere maand werken we twee dagen achtereen, 20 dagen in totaal. Zo kunnen we de nacht benutten die ertussen ligt, wat zorgt voor een intensievere verwerking van de stof. We beginnen de dag met een uur fenomenologie. We bekijken en leven ons intensief in in een object, plant of natuurverschijnsel. Puur om onze waarneming en inleving te oefenen en ons bewust te worden van wanneer we overgaan tot het geven van betekenis aan wat we zien. Als we uitwisselen over onze waarnemingen en dat procesmatige denken, dan luisteren we intensief, maar onbevangen naar elkaar. In wezen nodigen we elkaar uit tot die verwondering en dat werkt de rest van de dag door.

Daarna volgt een specifieke themales, bijvoorbeeld over de vraag: hoe kunnen ritmische processen helpen genezen? Door zo'n onderwerp intensief na te bespreken werken we met ieders expertise. Na de lunch werk je dan juist samen met vakgenoten aan beroepsspecifieke uitwisseling. En we sluiten de dag af met een uur kunstzinnig werken, huiswerkvragen en met de Basisoefeningen van Rudolf Steiner waarover we ook volop uitwisselen.

Meerwaarde

'En zo komen we weer uit op de levensloop als ontwikkelingsweg: dat is echt een sleutel voor zowel zorgverlener als patiënt. Het pad duiden dat je gaat in relatie tot je aandoening of je patiënt, is altijd waardevol. En als je je dan verdiept in het grotere concept van het menszijn ontstaat betekenisgeving als vanzelf. We zijn ten slotte allemaal individuen in ontwikkeling, maar we zijn wel afhankelijk van anderen. Dat inzicht komt vrij als je ontdekt dat je niet alles kunt "regelen". Dan verschuiven je behoeftes ook, naar een kernbegrip als aandacht. Dat vraagt die fenomenologische blik en een liefdevolle benadering. Op zich is aandacht geen nieuw fenomeen – er is al heel veel onderzoek naar gedaan – maar we nemen dit begrip binnen de Basismodule en nascholingen die we bieden wel serieus. Dit najaar bijvoorbeeld, verdiepten we ons op een nascholingsdag in de vraag wat jongeren nodig hebben na twee jaar covid-beperkingen. Zijn sociale processen niet veel belangrijker dan onderwijs? Met dit soort vragen willen we mensen een concreet én spiritueel vertrekpunt bieden voor het opnieuw verkennen van stukjes van hun werkgebied. Dat is wat antroposofie in gang kan zetten: het hernieuwen en uitbreiden van je kijk op de wereld waarin je leeft en werkt.'

We zijn individuen in ontwikkeling en afhankelijk van anderen

Hannie Bakker (1954) werkt als fysiotherapeut bij Therapeuticum Aquamarijn in Arnhem en verzorgt ook Biografisch werk met individuen en groepen. Daarnaast geeft ze les aan de beroepsopleiding voor antroposofische fysiotherapie en studeert ze Gezondheidswetenschappen. Sinds 2012 begeleidt Hannie samen met huisarts en senior onderzoeker Guus van der Bie de deelnemers van de Interdisciplinaire Basismodule AAG.
www.therapeuticumaquamarijn.nl/gezichten/hannie-bakker-1

Ben je als **zorgprofessional** toe aan een nieuwe impuls of verdieping van je vak of professie?

De Interdisciplinaire Basismodule biedt de mogelijkheid de uitgangspunten van de antroposofische behandel- of begeleidingsconcepten te leren kennen.

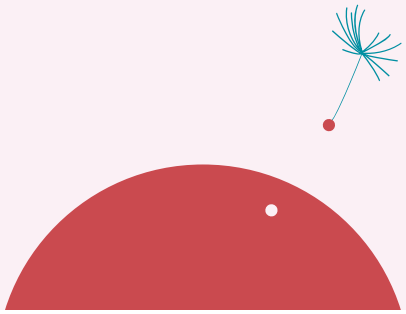
Stap in de wereld waarin de reguliere zorg en de antroposofische gezichtspunten elkaar ontmoeten en aanvullen en meld je aan.

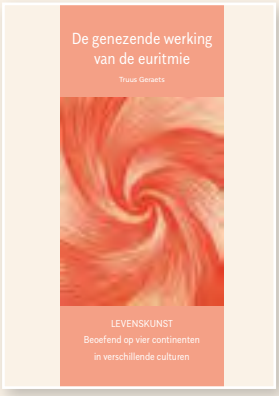
Kom naar de **voorlichtingsavond** voor de basismodule op 10 november

Informatie en aanmelden:
www.academieag.nl

Academie
Antroposofische
Gezondheidszorg

LOGO HUISSTIJL WEBSITE stip.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)

BEDAFFAIR

Slaap Zacht en Duurzaam
met Bedaffair

Klimaatpositieve Lente/Herfst Dekbedden
van Bio Hennep

Heerlijk slapen onder biologisch hennep, handgemaakt en lokaal geteeld. Vier de lente met het nieuwe Bedaffair dekbed, voor een uitgeruste ochtend en gezonde nachtrust. Nooit meer te warm of te koud dankzij de natuurlijke ventilerende kwaliteit. Handgemaakt met alleen de beste hennepvezel en een biologisch katoenen tijk.

Bio Circulaire Matrassen
van Natuurlatex & Hennepwol

De ambachtelijke beddenmakers van Bedaffair maken deze natuurlijke matrassen volledig aanpasbaar naar jouw lichaamsbouw, slaaphouding en wensen. Alles is lokaal en handgemaakt, voor de mooiste duurzame dromen. Het is 100% recyclebaar en Bedaffair biedt een eigen matras-recycling service aan bij aankoop van een Circulair Bedaffair matras.

Bekijk de slaapcollectie op onze website.

Systeem Probleem

COLUMN KALLE HEESEN
BEELD SHUTTERSTOCK

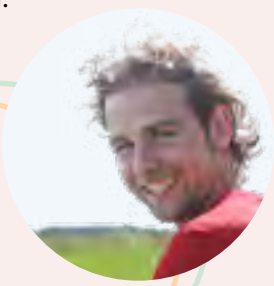
'En, hoe bevalt je nieuwe plek?' vraag ik aan een jongen die een paar maanden bij ons in zorg is geweest. Hij kijkt me wat twijfelend aan en begint zijn antwoord dan met een paar flinke scheldwoorden. 'Wat bedoel je nou?' vraag ik hem verwonderd. Hij is namelijk nu naar de plek die altijd al voor hem bedacht was en waar ze precies de kennis en kunde hebben om antwoord te geven op zijn 'problematiek'. 'Ze zullen vast heel goed zijn, maar ik vind er niks aan daar! Hier bij jullie was heel veel fijner. Jullie snapten me tenminste. En die bezemkast die ik daar als kamer heb is ook....' En weer volgen er wat krachttermen.

De positieve resultaten die zorgboerderijen behalen bij de ondersteuning van kinderen kun je 'fors' noemen

Kinderen gedijen goed op zorgboerderijen. Nu ben ik natuurlijk niet objectief, maar de Wageningen Universiteit zegt het inmiddels ook. Uit onderzoek blijkt dat je de positieve resultaten die zorgboerderijen behalen bij de ondersteuning van kinderen 'fors' kunt noemen (Hassink e.a. 2011). Hierdoor zorgen zorgboeren voor een besparing van zo'n 30% op de jeugdzorg (Veerman e.a. 2016). Een mooi compliment, maar hoe komt dat nou? Hassink geeft daar geen wetenschappelijk antwoord op, maar analyseert wel wat er gebeurt als bijvoorbeeld een kind dat uitvalt op school op een zorgboerderij terecht komt. De eerste stap is dat er eens gekeken wordt waar zijn interesses eigenlijk liggen. Als dat bij trekkers is, gaat er aan trekkers gesleuteld worden. Als de jongere er dan achter komt dat het toch wel knap lastig is om een handleiding te lezen als je de letters niet kent, is dat een goede motivatie om toch maar te gaan leren lezen. Maar als de interesse van een kind bij programmeren ligt (een vaardigheid die de gemiddelde zorgboer niet zo goed beheerst), dan wordt er gewoon een ICT-er ingevlogen. Ik vond het een logisch verhaal. Zo doen we dat inderdaad. Totdat ik het eens ging omdraaien: zie je een ICT-opleiding al een koe naar de campus halen omdat een student beter gedijt in de buurt van dieren?! Echt niet!

Zou dát de kracht zijn van de zorgboerderij? Dat we eerst naar de kinderen kijken? Want waar in de wereld staat het kind nog centraal in plaats van 'Het Systeem'? Scholen werken met 'leerlijnen', toetsmethodes en allerhande protocollen en daarin worden – met meer of minder liefde – kinderen ingevoegd. Hoe je het ook wendt of keert: ook binnen het onderwijs is het systeem leidend. Is er überhaupt nog een plek in de samenleving waar de mens voorop staat? Niet in de gezondheidszorg – daar regeren de 'DBC's' (diagnose-behandel-combinaties) en de tienminutengesprekjes. En al helemaal niet meer bij de overheid.

Als je zo gevormd bent dat je toevallig precies in al die systemen past, heb je er niet veel last van. Of als je plooibaar genoeg bent om erin mee te komen. Maar als je dat nou niet bent, dan gaat er heel wat groeipotentieel verloren! Dan is het hopen dat je iemand tegenkomt die echt naar jou wil kijken. Want dat is het: een kwestie van willen. Dan volgt het doen vanzelf.



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 peuter en een kleuter?

leder **rijpt** op zijn manier

dementie is er één van

TEKST JOHANNA PRIESTER
BEELD PEXELS

Tot onze allerlaatste levensdag is innerlijke groei mogelijk, lazen we in het zomernummer. Maar hoe zit dat dan bij dementie, waar tijdens het leven al zo veel lijkt te verdwijnen? Kan er dan ook sprake zijn van ontwikkeling? En wat is het eigenlijk, dat ons ouder wordende lichaam doet verdorren? Johanna Priester onderzoekt deze vragen vanuit antroposofisch gezichtspunt.

Niet alle mogelijkheden die we als mens in ons hebben kunnen tijdens ons leven helemaal gemanifesteerd worden. Er zijn drie soorten mogelijkheden te onderscheiden. De mogelijkheden die we bij onze geboorte meekrijgen en die we als vanzelf kunnen inzetten. De mogelijkheden die we tijdens het leven ontwikkelen en die ons lichaam doen veranderen. Dat kun je terug zien In fysiognomie (gelaatsuitdrukking, rimpels), houding en het patroon van bewegen: daarin worden levenservaringen vastgelegd. Ons lichaam voegt zich naar onze activiteiten op aarde. En tot slot zijn er de mogelijkheden die niet tot wasdom komen – deze moeten wachten op verwerkelijking.

Zaadkorrel

Die niet tot ontwikkeling gekomen kwaliteiten gaan in de tweede helft van het leven als het ware stuwen. Ze worden steeds meer tot één geheel van krachten dat je uiterlijke lichaam begint tegen te werken. Meer en meer wordt nu het lichaam een last, een ongeschikt en onwillig werktuig dat weggeworpen moet worden. Het heeft gediend voor wat in dit leven bereikt kon worden, maar voor een volgende stap in de ontwikkeling is het niet (meer) geschikt. Alles wat bereikt is, wordt nu samengetrokken tot een soort zaadkorrel, het zaadje voor het volgende leven. En zoals de plant die zaad heeft gevormd afsterft of de vrucht die het zaad bevat verschrompelt, zo begint ook ons lichaam te verdorren zodra het zaad van dit leven zich vormt. Zonder dit afsterven, zonder de dood zouden wij ons niet verder kunnen ontwikkelen. Zouden we niet opnieuw kunnen ontkiemen en een nieuw, geschikter lichaam kunnen gaan bewonen. Tot zover een in mijn eigen woorden weergegeven fragment uit een voordracht van Rudolf Steiner.*) Vanuit deze visie wordt begrijpelijk dat het verouderingsproces wellicht vertraagd kan worden door goed voor je lichaam te zorgen, nieuwsgierig te zijn naar nog te ontwikkelen kanten in jezelf, en open te blijven staan voor nieuwe ontmoetingen. Dat zijn op zich al groeimomenten!

> Wellicht kan het verouderingsproces worden vertraagd door goed voor je lichaam te zorgen, nieuwsgierig en open te blijven

Hoe de dood kan verschijnen

Maar op een zeker moment wordt de discrepantie tussen wat nog ontwikkeld zou willen worden en wat mogelijk is met dit lichaam te groot. En dan zijn er vele manieren (dynamieken) waarop het zaad en daarmee de dood, kan verschijnen. Misschien wordt het door een storm van de boom gerukt, nog nauwelijks rijp. Misschien blijft er vele weken een rammelend zaaddoosje overeind staan. Of het zweeft nauwelijks merkbaar als een miniscuul pluisje de hemel in, is zomaar verdwenen. Elk zaadje heeft zijn eigen manier nodig; elk mens zijn eigen manier van ouder worden en sterven. Soms ligt het zaad voor het grijpen en lijkt het gemakkelijk samen te vatten wat de betekenis van dit mensenleven is geweest. Soms is het in vele lagen verpakt en moet er lang gekauwd worden voor de essentie van iemands bestaan enigszins begrepen kan worden.

Uitpakken

Na de middelbare leeftijd kom je steeds meer tegen hoe het met de drie soorten mogelijkheden in jouw leven staat. In feite begin je je leven uit te pakken: de verpakking gaat er vanaf zodat je beter kunt zien wat je straks mee gaat nemen naar de andere wereld en wat je nog kunt aanvullen. Tegelijk wordt je wereld kleiner; heel geleidelijk of - door ziekte - schoksgewijs, tot je tenslotte je bed of stoel niet meer uit komt.

Helemáál uitpakken gebeurt straks pas, na de dood. Het eerste dat je dan te zien krijgt is een groot levenspanorama: alles wat je hebt meegemaakt staat in één keer om je heen. Daarna komt een periode waarin je van al je daden de keerzijde gaat ervaren: wat hebben jouw daden, gevoelens en gedachten bij anderen teweeggebracht? Je wordt in feite binnenstebuiten gekeerd als je gestorven bent. Vanuit de samengetrokkenheid van je oude zieke lichaam kom je terecht in een overweldigende ongrijpbare uitgestrektheid die je niet meer kunt veranderen en die je moet ondergaan. En die weidsheid, dat ben jij zelf!

Uitgestrektheid

Van demente mensen wordt wel gezegd: hij of zij is al vertrokken vóór hij of zij is gestorven. We kunnen het echter ook andersom te bekijken. Is het misschien zo dat de demente mens nog tijdens zijn leven iets ondergaat dat normaal gesproken pas na de dood gebeurt? Nog niet vertrokken, maar al wel binnenstebuiten gekeerd. De demente mens ervaart een ongrijpbare uitgestrektheid en voelt geen houvast meer in de aardse wereld. Hij is niet meer samengetrokken in zijn lichaam, ervaart geen centrum meer in zichzelf, maar

> Wezenlijk nieuws kan volgens Steiner alleen op aarde plaatsvinden. Zou de ziekte dementie dan toch iets mogelijk maken

Spiegel-puntje

Natuurlijk

Je komt
geboren
met pijn, moeite en vreugde
in je blik de echo van mysterieuze verten
je kent niemand kent je nog
overgeleverd, op je rug
van slag of getroost door kleine veranderingen
je wordt gevoed, gebaad, gekleed, gedragen en gereden,
je vraagt en ontvangt zorg – of heb je dat te snel afgeleerd?
langzaam verover je je lijf
je valt en valt en wordt overeind geholpen

tot de wereld de jouwe is, tot

je valt en valt en overeind wordt geholpen
Langzaam laat je je lijf los
Heb je tijdig geoefend: kan je zorg vragen en aanvaarden?
je wordt gevoed, gebaad, gekleed, gedragen en gereden
van slag of getroost door kleine veranderingen
overgeleverd, op je rug
je kent niemand kent je meer
in je hart het verlangen naar mysterieuze verten
met pijn, moeite en vreugde
sterven

Je gaat.

Johanna Priester

is omtrek geworden. Zijn leven doemt voor hem op, herinneringen staan levendig om hem heen, ze zijn 'heruitingen' geworden. Emoties vliegen af en aan, zonder duidelijke aanleiding. Zijn dit gevoelens van hem of van de omgeving? Van nu of van toen?

Kiem

En toch: ook de diep demente mens is nog verbonden met de aarde, levend. De aarde is de plek waar we ervaringen opdoen, ontmoetingen hebben, leren en verzamelen. In de geestelijke wereld wordt wat we verzameld hebben verteerd en een volgend leven voorbereid. Wezenlijk nieuws kan volgens Steiner alleen op aarde plaatsvinden. Zou de ziekte dementie dan toch iets mogelijk maken, iets wat alleen kan lukken als vrijwel al het andere is uitgeschakeld? Iets wat verstand en logica, structuur en gewoontes te boven gaat? Er worden door dit ziekzijn noodzakelijkerwijs nog verbindingen gelegd met anderen (verzorgers), zij het heel diffuus. Wordt met zulke contacten wellicht iets ouds doorgewerkt, of een kiem gelegd voor een samenwerking in een volgend leven?

Leren verstaan

Er zijn indrukwekkende voorbeelden beschreven van mensen die in hun dementie weggestopte traumatische ervaringen uit het verleden hebben kunnen ontsluiten en daarmee enigszins helen. Zoiets is alleen maar mogelijk als naasten of verzorgers leren luisteren in de diffuusheid van de ander. Tastend, aanvoelend, zonder woorden, vanuit het hart verbinding zoekend. Luikjes in jezelf proberen te openen om de ander, die zo perifeer is geworden, te leren verstaan. Als dat geen groeimomenten zijn...!

*) Uit GA 118, voordracht van 12 april 1910, (niet vertaald)

Verder lezen

- Jan Pieter van der Steen | *Vroeger wordt nu, binnen wordt buiten* | Christofoor
- Gezichtspunt #59 *Dementie* | gezichtspunten.nl
- Huub Buijssen | *De heldere eenvoud van dementie* | Spectrum
- Huub Buijssen | *Het hart wordt niet dement* | Handboek voor naasten van mensen met dementie | TRED
- Hans Siepel | *Stemmen van de ziel* | Elikser BV
- Ruud Dirkse & Caro Petit | *Had ik het maar geweten.* Praktisch basisboek | Bohn Stafleu van Loghem

Waar ontstaat gezondheid?

TEKST BART VANMECHELEN | ILLUSTRATIE ESTHER SEPERS

Wat een lichtvolle zomer ligt achter ons! De zomerzon maakte mijn gemoed licht en nodigde uit om buiten te zijn, te reizen, nieuwe schoonheid en perspectieven te ontdekken. Nu de dagen merkbaar korter zijn en de ochtendkilte ons meeneemt de herfst in, dwarrelen de herinneringen aan deze zomer door mijn ziel. Wat ik heb beleefd, leeft verder in mij. Het wordt tot mijn verhaal waarin ik mezelf herken en laat me mijn verbondenheid met de wereld voelen. Het leeft helder in mij – zeker als ik mezelf actief bewust maak van de samenhang van mijn waarnemingen en ervaringen. Dan gaat het licht van mijn denken stralen, zijn mijn zintuigen actief en open en wordt de wereld rondom mij begrijpelijk en zinvol. Dit heldere denken tilt me op zodat ik los kom van wat ik heb ervaren. Dan lukt het ook om mezelf te overstijgen: ik krijg inzicht in samenhangen die eeuwigheidskarakter hebben. Hierin kan ik mijn eigen spirituele zelf beleven: ik kan me autonoom, creatief en vrij voelen. Dat geeft houvast.

Aanschouw de lichtkracht in je ziel,
Voel in je lichaam het vermogen van de zwaarte.
In de lichtkracht straalt het geestelijke zelf,
In het vermogen van de zwaarte,
werkt de geest van God.
Maar lichtkracht mag geen bezit nemen
van het vermogen van het zware.
Evenmin mag de macht van het zware
in de lichtkracht doordringen.
Want als de lichtkracht de zwaartemacht grijpt,
En zwaartemacht dringt door in de lichtkracht,
Dan verstrengelen in de warrige wereld
ziel en lichaam zich
in het verziekende.

Mantram Rudolf Steiner, 1924

Vrijheid of verstarring?

Na een innerlijke zoektocht met wikken en wegen, met beweeglijkheid en inleving kan ik tot een besluit of een conclusie komen. Zo'n conclusie brengt rust in mijn ziel, maar kan soms ook tot verharde standpunten leiden – zeker in onzekere tijden. In plaats van vrijheid neemt dan verstarring en angst bezit van mij. Angst werpt me terug op mezelf en confronteert me met onbegrip en onvermogen. De warme kracht van mijn lichaam verkilt daardoor. Mijn wereld wordt dan klein en dof en ik voel me opgesloten in mezelf.

Maar ook het omgekeerde beleef ik soms in de herfst. Ons maatschappelijk leven raast almaar sneller. Na de zomervakantie moet plots weer zó veel gebeuren! In de *rush* om alles op tijd geregeld te krijgen, dreig ik mezelf te verliezen. Hollend van hot naar her ontglipt me de tijd om rustig te eten. Onrust verstoort mijn slaap.

Zowel die verstarring als het verliezen van mezelf werken door tot in mijn vitaliteit en levensprocessen. Dit maakt me ongezond.

Hoop en vertrouwen

Welk medicijn helpt tegen deze ongezonde krachten die me wegtrekken uit mijn midden?

Hoe breng – en houd – ik mezelf in evenwicht? Wat versterkt mijn verbindende hartekrachten?

Om innerlijke gezondmakende krachten te versterken, wordt in de antroposofische geneeskunde soms een meditatie aan de patiënt meegegeven. Een wijsheidsvolle spreuk die uitnodigt om via het meedenken tot het meevoelen en meeleven te komen. Net zoals alle medicijnen in de antroposofische geneeskunde op maat van de individuele patiënt worden voorgeschreven, is het ook hier aan de arts of psychotherapeut om zorgvuldig een spreuk of mantram te kiezen die bij deze patient en in deze fase van zijn leven het beste past. Ook de opvolging om de werkzaamheid na te gaan is van belang. Bij de juiste keuze ontstaat hoop en vertrouwen: de patiënt voelt zich helemaal begrepen en in zijn diepste wezen gezien.

Mee denken, voelen en leven

Hierin ligt de werkzaamheid van de antroposofische meditatie: al doende wordt de potentie van ons hogere Ik versterkt. Als ik mee-denk met de inhoud van de spreuk, kan ik me verbinden met het licht van de waarheid. Als ik mee-voel met de kwaliteiten en de dynamiek van de spreuk, kan ik me er liefdevol mee verbinden. Ik voel dan hoe zinvol dit is. En als ik mee-leef met de dynamiek en de werkzaamheid die erin verwoord worden, maak ik me bewust van de mogelijkheden om

Meditatie gaat verder dan het mee-denken met de betekenis van de spreuk. De woorden nemen ons mee naar een innerlijke beleving.

idealen te realiseren. Een idee wat tot ideaal wordt, geeft kracht.
Zo verbind ik me sterk met de bronnen van mijn menselijkheid: licht, liefde en leven. Door me te verbinden met wat wezenlijk is, groeit mijn innerlijke veerkracht en kan ik een gezondmakend evenwicht brengen in alle domeinen van mijn leven.

Een belangrijke meditatie voor de antroposofische geneeskunde is bijvoorbeeld de mantram die Rudolf Steiner gegeven heeft in de cursus voor jonge artsen in 1924.

Inleven

Het is niet moeilijk om de gedachten mee te denken die hier worden weergegeven. Bijvoorbeeld: licht en zwaarte zijn allebei wezenlijk voor ons. Ze verbinden ons met ons hogere Zelf en met de scheppende kracht van het goddelijke. Licht en zwaarte hebben elk hun eigen dynamiek en werkzaamheid en deze kunnen zich het beste ontplooien als we ze niet met elkaar vermengen.
Nog wezenlijker is het om mee te doen met de activiteit die in de meditatie wordt aangesproken: ons vermogen tot aanschouwen en invoelen. Vanuit ons mee-voelen met de gedachten, kunnen we ons inleven in wat hier beschreven wordt. Hierdoor kunnen onze eigen levenskrachten gewekt en werkzaam worden.

Meditatie gaat verder dan het mee-denken met de betekenis van de spreuk. Door onze gedachten tot rust te brengen en ons actief in te leven in de gedachtenstroom komt een andere dimensie naar voren. De woorden nemen ons mee naar een innerlijke beleving. Het woord "lichtkracht" bijvoorbeeld brengt de werkzaamheid van het licht sterker tot leven. Het licht wat hier wordt beschreven is geen fysiek licht, maar een innerlijk licht wat we kunnen voelen. In de mee-voelende aandacht ontstaat tegenwoordigheid van geest. Hierdoor maken we dit licht zo sterk dat het ons zijn oorsprong kan tonen. In dit oorspronkelijke vinden we de impuls tot het ontstaan, het scheppende wereldwoord.
Een heel andere ervaring wordt voor ons toegankelijk door ons meditatief in te leven in de "zwaartemacht". Hierin beleven we de krachten in ons lichaam die ons verbinden met de aarde. En tussen "lichtkracht" en "zwaartemacht" ontstaat in de meditatie een innerlijke vrije ruimte van waaruit we deze twee richtingen kunnen verkennen, kunnen beleven en in evenwicht kunnen houden.
Zo kan antroposofische meditatie een kracht worden die niet alleen tot spirituele gezondheid leidt, maar die ook doorwerkt in onze ziel, in onze levenskrachten en onze fysieke gezondheid.

Goetheanum TV

Welke betekenis hebben meditatie en innerlijke ontwikkeling op onze gezondheid? Daarover hield dr. Matthias Girke een verhaal dat je kunt terugkijken op Goethenaum TV. Girke leidt samen met kinderarts Georg Soldner de Medische Sectie van het Goetheanum, internationaal huis voor de antroposofie in Dornach, Zwitserland. Duitstalig gesproken, Engels ondertiteld.

www.youtube.com/watch?v=2cpwQWYR2wU

Vanuit ons mee-voelen met de gedachten, kunnen we onze eigen levenskrachten wekken en voor ons laten werken.

Bart Vanmechelen (1963) is directeur van heilpedagogisch dagverblijf De Speelhoeve in Boechout (B) en werkt voor de Anthroposophic Council for Inclusive Social Development, waar meditatie een belangrijke kern vormt bij het werken met zorgprofessionals en belangstellenden. In *Ita* vertelt Bart je over verschillende meditatie oefeningen omdat ze zo praktisch en helpend zijn. Je kunt ze altijd en overal doen! Wil je Bart iets vragen over antroposofische meditatie? Stuur hem een bericht via: hartedialoog@gmail.com. Wil je gewoon aan de slag? Dat kan online. Voor mensen die al mediteren geeft Bart een verdiepingscursus op 7, 14, 21, 28 nov en 5 dec. om 20.00 uur. In de winter verzorgt hij ook weer een basiscursus.
www.atelierantroposofie.nl/antroposofische-meditatie/

Christofoor uitgeverij

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

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

Over de redding van de ziel

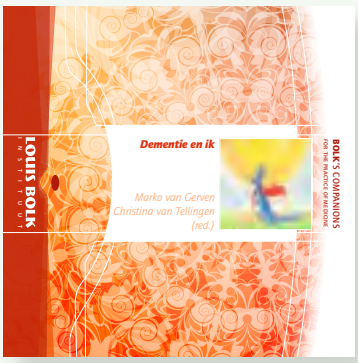
Dit boek vat het levenslange streven van Lievegoed samen: de integratie van antroposofie en maatschappij ten dienste van een betere wereld.
Paperback | 160 blz | € 16,50
ISBN: 9789060388365

Opgroeien met idealen?

Wat nam je mee uit je kindertijd het leven in, bewust of onbewust? Paulien Bom onderzocht het in deze bijzondere interviewbundel. Ze portretteert acht mensen die in hun kinderjaren een ideaalbeeld mee kregen van hun ouders. Kinderen van politici, van zeer milieubewuste ouders, van ouders die zich diep lieten inspireren door bezitloosheid, macrobiotisch eten, transcendente meditatie of de antroposofie. Paulien Bom maakte er prachtig gelaagde levensverhalen van, waarin respect doorklinkt, maar ook een eigen geluid dat vroeger of later op gang kwam. Dat eiste hier en daar zijn tol, maar het bracht deze mensen ook een doorleefde visie op het leven dat ze later wilden leiden. Bom koos haar geïnterviewden zorgvuldig – het zijn acht karakters met elk een expliciete geschiedenis, waardoor er ook een groter verhaal ontstaat over de veranderende tijdgeest waarin generaties kinderen de afgelopen eeuw linksom of rechtsom opgroeiden in Nederland. Voor de oorlog bijvoorbeeld, toen de wereld nog overzichtelijk was, maar burgerlijke ongehoorzaamheid niet kies. In oorlogstijd, toen er flinke druk ontstond binnen de samenleving door verschillende denkbeelden – waarin ook kinderen werden meegezogen. En in de decennia daarna, toen mensen sterk gedreven raakten om het beter of anders te doen. Zonder oordeel, met oprechte aandacht komen er acht mensen aan het woord die levenswijs geworden zijn. Dat is enorm inspirerend om te lezen en roept de vraag op hoe zelf in het leven staat, met jouw (klein)kinderen? Wat wil je hen meegeven? Waarvoor wil je hen behoeden? Een tijdloos boek dat in feite gaat over cruciale groeimomenten. | Manon Berendse

Overzicht creëren

Bij het artikel 'Ieder rijpt op zijn manier' staan al een aantal boeken vermeld die gaan over het leren omgaan met dementie (p. 19). Op deze plaats noemen we een publicatie die is geschreven vanuit het perspectief van zorgverleners en onderzoekers. Hoe kijken zij naar dit ziektebeeld? Het valt niet mee om overzicht te creëren als je er zelf mee geconfronteerd wordt in je nabije omgeving, of als patiënt. Wat is dementie, hoe ontwikkelt het zich en wat kun je ermee? Het Louis Bolk Instituut bracht verschillende artsen en therapeuten samen die deze vragen verkennen vanuit hun brede ervaringskennis én vanuit contextuele dataverwerking, waardoor er een completer beeld ontstaat. 'Dementie & ik' is dus wat klinischer van toon, maar vertelt wel duidelijk over een ziektebeeld waarover je gewoon alles wilt weten als het zich aandient in je leven.



Nog even over wat je zelf kunt doen, want die vraag wordt vaak terzijde geschoven. Deze auteurs staan stil bij de gehele ontwikkeling van de mens en schrijven ook over wat van positieve invloed is op het voorkomen van dementie op latere leeftijd. "Het principe 'use it or lose it' is de belangrijkste tot nu toe gevonden factor bij de preventie van dementie. Hierbij zijn zowel geestelijke als lichamelijke activiteit essentieel. Meer dan de helft van potentiële Alzheimerpatiënten zou zijn ziekte kunnen uitstellen of voorkomen door gedragsverandering als lichaamsbeweging en dieet, in combinatie met niet roken en behandeling van een eventueel aanwezige hypertensie." Is dat geen bemoediging om hier dagelijks bewuster mee om te gaan? | Manon Berendse

Nieuwsberichten

Antroposana verwelkomt haar nieuwe penningmeester

Ik ben Adriaan van Assem, geboren en getogen in Harmelen en getrouwd met Heleen Faas. We hebben geen kinderen. Na de middelbare school ben ik bij de plaatselijke Rabobank gaan werken. Naast deze drukke baan heb ik veel opleidingen gevolgd met als laatste de doctoraalstudie aan Nyenrode. Ondanks dat ik dit jaar 65 jaar word, voel ik me fysiek en mentaal nog sterk en wil ik, nu ik met prepensioen ben, me maatschappelijk inzetten. Ik doe al het nodige vrijwilligerswerk voor mijn tennisvereniging en geef ook computerles, maar ik zocht nog een functie buiten de sport. Toen kwam de vacature voorbij van penningmeester bij Antroposana. De doelstellingen van deze landelijke organisatie spreken me aan en passen bij mijn persoonlijke overtuiging dat we in de huidige maatschappij anders zullen moeten gaan leven. Ik richt me vooral op de levensstijl waarbij bewegen een belangrijk thema is. Via mijn echtgenote en schoonmoeder ben ik in aanraking gekomen met het gedachtegoed van de vrijeschool en de antroposofie. Niet dat ik er al veel van weet, maar ik wil me erin verdiepen en het me eigen maken. Dat ik dat in de rol van penningmeester kan en mag doen spreekt me aan. In deze functie wil ik de belangen en doelstellingen nastreven door te werken aan een efficiënte organisatie en een financieel gezonde vereniging. Dat dit veranderingen met zich zal meebrengen ben ik gewend, maar als we het samen doen, komen we tot een mooi resultaat en een vitale toekomst voor Antroposana.

Natuurlijke kraamzorg

In het zomernummer vertelde Maria Bom al uitgebreid over natuurlijke kraamzorg in Nederland. Inmiddels verscheen het tevredenheidsonderzoek dat gehouden werd onder kraamgezinnen en natuurlijk kraamverzorgenden. Wat opvalt, is dat natuurlijke kraamzorg zich onderscheidt door de ruime aandacht voor warmtezorg, gehechtheidsontwikkeling en prikkelreductie. Door de ouders meer vaardigheden aan te reiken op deze gebieden, worden zij zich ook bewuster van de waarde van het belang van zelfzorg en het welbevinden van alle gezinsleden. Zo kan vertrouwen groter groeien en ervaren ouders meer rust in het kraamgezin. Meer achtergronden en uitkomsten van het onderzoek van Hogeschool Leiden vind je hier:
www.natuurlijkekraamzorg.eu/nieuws/onderzoek-waarde-natuurlijke-kraamzorg-voltooid/

Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg

Het onderzoek naar Natuurlijke Kraamzorg is een voorbeeld van het werk van het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg. Lector Erik Baars vertelt in een online interview over het werk van het lectoraat. Een fragment:

“De antroposofische gezondheidszorg is niet een alternatieve gezondheidszorg. Mensen die in de antroposofische gezondheidszorg werken zijn regulier opgeleid, aanvullend antroposofisch geschoold en integreren antroposofische kennis met reguliere kennis. Het zijn dan ook twee benaderingen die elkaar heel goed kunnen aanvullen. Het verschil tussen de twee – heel basaal gezegd – is dat de reguliere gezondheidszorg met name heel goed is in acute zorg, ziekte en symptomen bestrijden, terwijl de antroposofische aanvulling op de gezondheidszorg zowel preventief als bestrijdend veel te bieden heeft. Het is gericht op het bevorderen van de vitaliteit, de (algemene) gezondheid en op het ondersteunen en versterken van het zelf-herstellend vermogen en de eigen regie van zowel de zieke als gezonde mens.” Het hele interview met Erik Baars vind je hier:
www.hsleiden.nl/over-hl/profiel/lector-in-de-schijnwerper/erik-baars/de-antroposofie-kan-een-belangrijke-bijdrage-leveren-aan-onze-zorg

Gezocht: antroposofisch huisarts

Het Leids Dagblad besteedde onlangs ruim aandacht aan het afscheid van antroposofisch arts Huib de Ruiter. Ondanks drie jaar zoeken vond hij nog geen opvolger voor zijn praktijk in Gezondheidscentrum Lemniscaat in Leiden. Inmiddels zijn alle vijftienhonderd patiënten ondergebracht bij andere huisartsen. Zij verrasten hun oud-huisarts op zijn afscheid met een heus boek waarin veel van zijn artikelen gebundeld waren, getiteld 'Gezondheid, ziekte en antroposofie'.

Intussen gaat de zoektocht naar een opvolg(st)er onverminderd verder. Huib de Ruiter: ‘De vijver is klein, maar misschien komt er toch een visje tevoorschijn. Wie hier komt, komt wel in een gespreid bedje.’ Lezers van Ita hoeven Huib de Ruiter niet te missen: hij blijft schrijven over heilzame stoffen in antroposofische geneesmiddelen. Lees verder op pag. 5.

Vacature

Bestuurslid Antroposana

Antroposana is een gezondheidsvereniging voor mensen die kiezen voor antroposofische gezondheidszorg. Het accent ligt niet op ziekte maar op de gezondheid van mensen. Vanuit onze organisatie behartigen wij de belangen van onze leden. Zodat antroposofische zorg voor iedereen bereikbaar is en blijft. Ben je lid van Antroposana en wil je een bijdrage leveren aan de ambities van Antroposana? Kom dan het enthousiaste bestuur versterken!

In verband met de aflopende termijn van één van onze bestuursleden zoekt Antroposana een energiek bestuurslid die zich minimaal zes uur per week wil inzetten voor Antroposana. Verder verwachten we van je dat je bestuurservaring hebt en gewend bent om processen te begeleiden. Ook verwachten we van je dat je de kernwaarden van Antroposana onderschrijft en je bekend bent met het 'antroveld'. Het bestuur vergadert om de zes weken in Zeist en ontvangt jaarlijks een vrijwilligersvergoeding ter compensatie van de gemaakte kosten. Het bestuurswerk is inspirerend omdat je betrokken bent bij alle activiteiten rondom de antroposofische gezondheidszorg in Nederland en Europa. Samen houden we antroposofische zorg toegankelijk voor onze leden.

Heb je vragen of overweeg je te solliciteren? Neem contact met ons op via ons secretariaat voor meer informatie. Of schrijf een motivatiebrief met begeleidende CV naar info@antroposana.nl

We zien je reactie met plezier tegemoet!

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

Internationaal

Foto: Marjolein Doesburg

De medische wereldconferentie in het Goetheanum had dit jaar het thema 'Het hart rondom ons', over de waarde van de therapeutische gemeenschap. De aftrap werd gegeven door Machteld Huber, die een update gaf over Positieve Gezondheid. In Nederland is dit na tien jaar echt een begrip, in het buitenland begint het ook te komen. Er bestaat veel wantrouwen binnen de gezondheidszorg – de uitdaging is om dat wantrouwen te genezen. Haar verhaal werd zeer goed ontvangen. | iph.nl

Ook onze Europese koepel, de EFPAM (European Federation of Patients' Associations for Anthroposophic Medicine) verzorgde een bijdrage. De focus lag op belangenbehartiging en het delen van inspirerende voorbeelden. Elisa Baldini (IVAA, internationale vereniging van antroposofische artsen) gaf een workshop *'advocacy'*, compleet met rollenspellen en *elevator pitches*. Hoe kun je als patiënt op een effectieve manier meehelpen de belangen van de antroposofische geneeskunde te behartigen? Samen met voorbeelden van bevlogen sprekers uit onder andere de VS en het Verenigd Koninkrijk, kregen deelnemers van alle kanten praktische inspiratie en ervaringen aangereikt. Zo vertelde de arts Steven Johnson over de Foundation for Health Creation die in 2019 is opgericht als gemeenschapsproject, om gezamenlijk een bredere kijk op gezondheid uit te dragen. Genezing gebeurt tussen mensen, daarom is verbinding zo belangrijk. | foundationforhealthcreation.org/

In het spirituele verdiepingsdeel van de conferentie kwamen persoonlijke ervaringen met de inhouden vanuit de antroposofie en workshops aan bod. De conferentie besloot met een multidisciplinair deel. Hier gingen de bijdragen over transhumanisme, de menselijke biografie en de huidige uitdagingen in de reductionistische manier waarop naar gezondheid en geneeskunde wordt gekeken. In de afsluitende sessies werden zaadjes geplant voor een geneeskunde waarbij mensen moedig zélf het roer in handen nemen, met elkaar. Daarom sluiten we dit verslag graag af met een spreuk van Rudolf Steiner:

In meinem Herzen
strahlt die Kraft die Sonne
In meiner Seele
Wirkt die Wärme der Welt.
Ich will atmen
die Kraft der Sonne.
Ich will fühlen
Die Wärme der Welt.
Sonnenkraft erfüllt mich
Wärme der Welt durchdringt mich.

In mijn hart
straalt de kracht van de zon
in mijn ziel
Werkt de warmte van de wereld
Ik wil ademen
De kracht van de zon
Ik wil voelen
De warmte van de wereld
Zonnekracht vervult me
Wereldwarmte doordringt mij.

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 en persoonlijk afscheid.

Ik ben werkzaam in midden Nederland en bij een overlijden kunt u mij 24 uur per dag bereiken voor de verzorging en begeleiding van de uitvaart.

06 1288 3557 **immanuelbaan.nl**

Gezichtspunten nr. 59

Wanneer we beter beseffen wat een mens met dementie doormaakt, geeft dat aanknopingspunten om te ondersteunen.

Kijk voor alle nummers op www.gezichtspunten.nl

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

Omgaan met verlies en rouw

- 3 november
  van 09:00 tot 16:30 uur

Verbinding leggen in het gesprek met de patient

- 15 november
  van 09:00 tot 17:00 uur

Kom naar de **voorlichtingsavond** voor de basismodule op 10 november

Informatie en aanmelden:
www.academieag.nl

Academie Antroposofische Gezondheidszorg

met extra schrijfruimte, nog duurzamer & steviger kaft!

Hij is er weer!

koester jouw tijd

agenda 2023

Als je leeft met de seizoenen en inspiratie belangrijk voor je is.

Bestellen kan nu al! Wie maak jij blij in december?

dit jaar exclusief verkijgbaar via
vonkplaats.nl/agenda

Artsen & therapeuten

Uw praktijk kan in deze rubriek opgenomen; voor informatie: adverteren@antroposana.nl, tarief: € 12,50 + € 1,50 per woord (per editie).

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.

• Deventer

René Slot, arts antroposofische en integrale geneeskunde, ook online consulten.
Specialisaties zijn onder meer: constitutietherapie, chronische darmklachten, moeheid en wilscoaching (op basis van het boek: *De Wil is een Pijl*). Afspraken en informatie:
www.paracelsusmc.nl, info@paracelsusmc.nl of 0570-677000.

• Tilburg

Artspraktijk Rogger. Een nieuwe kijk op genezing. www.artspraktijkrogger.nl, 06 38 47 58 95

• Zutphen

Margaret Vink, consultatief arts in Zutphen therapeuticum de Rozenhof. 0575 574 466 of www.margaretvink.nl

BIOFOTONEN THERAPIE

• Rotterdam, Delft, Den Haag

Biofotonen Therapie Delfgauw Laat je cellen weer stralen! Voor natuurlijk herstel op eigen kracht. Info en contact: Wendy Schouten via www.biofotonen.com of wendy@biofotonen.com

CHIROFONETIEK

• Lochem, Olst

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

COACHING

• Zeist

Herfst: Wat wil jij laten ontstaan dit najaar? Doen wat je wilt en leren leven met wat je krijgt: Kom tot bloei met **biografische coaching - Zeist** tel 06 24 58 72 12 (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.

EURITMIETHERAPIE

• Zutphen, Warnsveld

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

KUNSTZINNIGE THERAPIE

• Amsterdam e.o.

Psychoanalytisch Creatief Therapeut "Art Therapy". Gespecialiseerd in Hooggevoeligheid. Gezondheidscentrum Ita Wegmanhuis, "Business in Being", Weteringschans 74, 1017 XR Amsterdam. Openingstijden: Ma/Di/Wo/Zat.
info@kunstzinnige-therapie.com
tel 06 29 35 16 15

PSYCHOSOCIALE THERAPIE

• Amersfoort e.o.

Tosca Derks Antroposofisch Psychotherapeut, G.Z. Psycholoog, individuele en relationele ontwikkelingsvraagstukken. www.meedee.org

• Haarlem

Praktijk voor **individuele therapie, (partner) relatietherapie, ouderbegeleiding en gezinstherapie**. Renée van Hoof, Antroposofisch Psychotherapeut – Psycholoog – Systeemtherapeut. 06 15 28 63 01, info@praktijkreneevanhoof.nl
www.praktijkreneevanhoof.nl

WIKKELS

• Zutphen

Wikkelfee, voor natuurlijke warmtezorg, persoonlijk advies en workshops | 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

Workshops BOETSEREN (met veel klei).
Aardend en vitaliserend!
Kijk op www.klei.nu voor locaties en data.

OPLEIDING ANTROPOSOFISCHE FYSIOTHERAPIE (ook voor ergo- en oefentherapeuten) 2-jarig traject na de Basismodule Academie AG, start september '23 zie www.stibaf.nl

Nieuw verschenen: Gezichtspunt 73
PUBEREN OM MENS TE WORDEN
Bestellen via WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL

Natuurlijke Kraamzorg voor verdieping door geschoolde waarneming, expertise in warmtezorg, rust en ritme. Ontdek aandachtige zorg met warme handen. www.natuurlijkekraamzorg.eu

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 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 € 36,- per jaar. Het lidmaatschap loopt vanaf de eerste dag van de maand en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 1 maand vóór afloop van uw jaarlidmaatschap: info@antroposana.nl | Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist

Oplage | 5.500 exemplaren

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

Vormgeving | Huibert Stolker, Valentine Stolker, Stip.nl

Omslag | Esther Sepers

Drukwerk | Quantes, Rijswijk

Aan dit nummer schreven mee | Jan Graafland, Kalle Heesen, Johanna Priester, Huib de Ruiter, en Bart Vanmechelen

Portretfotografie | Maartje Geels

Advertenties | Marjolein Stolker
adverteren@antroposana.nl

Ita gelezen? Geef dit magazine gerust door!

Marjolein Doesburg, bestuur

Valentine Stolker, vormgever

Huibert Stolker, grafisch ondernemend

Jan Graafland, auteur

Johanna Priester, redacteur

Huib de Ruiter, auteur

Kalle Heesen, redacteur

Esther Sepers, illustraties

Bart Vanmechelen, auteur

Adriaan van Assen, bestuur

Maartje Geels, fotografie

Anne Koopmanschap, bestuur

Wieneke Groot, bestuur

Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana Adriaan van Assem, Marjolein Doesburg-van Kleffens, Wieneke Groot en Anne Koopmanschap

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.

© 2022, alle rechten voorbehouden

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN
Tine Verhagen
T 06 239 437 63 I dewilg@antroposana.nl

BREDA
Meander, Hans van Gennip
T 076 5878834 I meander@antroposana.nl

DEN HAAG
Duindoorn, Ellen Baehr
T 06 138 496 76 I 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 I eindhoven@antroposana.nl

FRYSLÂN (FRIESLAND)
Annette de Vries
T 06 108 262 74 I fryslan@antroposana.nl

HAARLEM
Keerkring, Hilda Rijkmans
T 023 5518640 I keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM
Helianth, Mathilde van Mil
helianth@antroposana.nl

REGIO ZUID (LIMBURG)
René Alofs, fysiotherapeut
T 06 497 167 21 I info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN
VOAG, Lia Groenendijk
T 071 5143095 I cpmgroenendijk@icloud.com

COSMETICASERIE
MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE

Natuurlijke verzorging met Maretak. Activeert, harmoniseert en vormt een beschermlaag.

Voedende massageoliën met Maretak

Meer informatie over de behandeling in de fluidische oscillator en over de kwaliteit van de nieuwe mistelproducten vindt u op www.sonett.eu/mistelform

Verkrijgbaar in bio-winkels.

HOE GEZOND BEN JIJ?

De natuurlijke geneesmiddelen en zelfzorgproducten van Weleda zijn gericht op het ondersteunen van het zelfherstellend vermogen van de mens. Het ondersteunen van de eigen herstelkrachten is de beste garantie voor een goede gezondheid.

WELEDA GENEESMIDDELEN & ZELFZORGPRODUCTEN:

- Biologisch en 100% natuurlijk
- Ontwikkeld vanuit holistische kijk op de mens
- Ondersteunen het zelfherstellend vermogen

Benieuwd wat Weleda voor jou kan betekenen? Kijk op **www.weleda.nl/apotheek**. Uiteraard kun je ook bellen naar **079 - 363 13 13** of mailen naar **info@weleda.nl**.

Weleda. Puur natuur, net als jij.