



heel de mens

100 jaar
antroposofische
gezondheidszorg

100 jaar antroposofische gezondheidszorg

Belofte voor de toekomst

Honderd jaar geleden, in september 1920, begon arts Ita Wegman haar eigen kliniek, waarbij ze intensief ging samenwerken met Rudolf Steiner. Ze vonden de reguliere geneeskunde te eenzijdig en ontwikkelden een uitbreiding ('Erweiterung') van wat er al was. Ze bouwden samen de antroposofische geneeskunde inhoudelijk verder op.

Belangrijk hierin is de menskundige achtergrond waaraan Steiner al veel onderzoek had verricht: de mens heeft diverse 'wezensdelen': lichaam, geest en ziel. Een arts zou met deze kennis kunnen onderscheiden wat een ziekte zegt over het *vitaliteitselement* van de patiënt, hoe de menselijke *ziel* in de ziekte meespeelt en wat het *fysieke* in de ziekte is. Ook kan een arts de kwaliteiten van de minerale wereld, de planten- en dierenwereld en hoe dit alles invloed op elkaar heeft inzetten ter ondersteuning van de ontwikkeling van de mens. Al deze elementen zouden in de diagnose hun rol moeten spelen. De kroon op het werk van Ita Wegman en Rudolf Steiner was hun gezamenlijke boek 'Grondslagen voor een verruiming van de geneeskunst'.*

mens nog eens extra onder de aandacht wordt gebracht door de coronapandemie (nota bene: 'corona' is Latijn voor kroon), kan de kracht van de antroposofische gezondheidszorg eveneens zichtbaar worden.

Als buiging voor al het werk dat verricht is gedurende de afgelopen honderd jaar, maakten we deze special met daarin een bloemlezing van juwelen van de antroposofische geneeskunde, zoals Antroposana deze in haar bestaan belichtte in haar ledenmagazines. We hopen met deze jubileumuitgave (opnieuw) te inspireren en een zaadje te planten, om zo gezamenlijk verder te bouwen aan iets dat honderd jaar geleden gestart is ter ondersteuning van ieders eigen ontwikkeling.

In het huidige tijdperk waarin het belang van het welzijn van de

Bestuur Antroposana



* Bron: www.antroposana.nl/ita-2018-1-wie-was-ita-wegman-157





Wat is antroposofische gezondheidszorg?

De antroposofische gezondheidszorg biedt een aanvulling op de reguliere gezondheidszorg, vanuit het antroposofisch mensbeeld. Daarbij staat de aandacht voor de mens als geheel en als individu voorop. Uitgangspunt zijn de ideeën van Rudolf Steiner over ziekte en gezondheid, en over de mens als lichamelijk én spiritueel wezen. Je kunt hiervoor onder meer terecht bij een antroposofisch huisarts, die ook antroposofische medicatie kan voorschrijven. Ook zijn er verschillende antroposofische therapieën, zoals muziektherapie, ritmische massage en euritmie-therapie. Antroposofische gezondheidszorg kan worden toegepast bij alle soorten klachten, in elke levensfase – van kraamzorg tot stervensbegeleiding.

Grondlegger

4

Wie was die powervrouw die samen met Rudolf Steiner aan de wieg stond van de antroposofische geneeskunde?

Hartslag

8

“Met het hart ontstaat de eerste mogelijkheid binnen ons organisme individu te zijn,” aldus dr. Jaap van der Wal.

Warmte

12

Astrid van Zon won de Han Nakken prijs voor haar onderzoek naar warmte als een basisvoorwaarde voor alle andere levensprocessen.

Drijfveren

16

Hoe beleven patiënten de antroposofische zorg? En waarom kiezen ze hiervoor?

Autisme

18

Muziektherapeute Anne Margreet Muller: “Vanuit de muziek probeer ik de kinderen langzaam mee te nemen richting de aarde.”

Nieuw leven

20

Maria Bom vertelt over haar jarenlange ervaring in de antroposofische kraamzorg.

Ouder worden

22

De mentale kracht van ouderen kan onverminderd aanwezig zijn, ondanks het strammer wordende lichaam.

Diabetes

24

Diëtiste Judy van den Berg ziet hoe patiënten opknappen van ‘ik’-versterkende oefeningen en een ‘incarnerend dieet’.

Levensenergie

28

Bij de medische achtbaan waarin Barbara Stout-Wallaart terecht kwam door borstkanker, hielp maretak haar om zelf de regie te houden.

Ervaringen

31

Antroposofische gezondheidszorg en ik: ervaringen van patiënten met verschillende vormen van antroposofische zorg.



“Ik wilde aan
het werk met
die inspirerende
inhouden.
Ik vroeg aan
Steiner hoe.
Zijn antwoord
was simpel:
Word dan arts.”

Powervrouw Ita Wegman

Wie was Ita Wegman? Even opzoeken: Maria Ita Wegman (Karawang 1876, Arlesheim 1943) was een Nederlandse arts en antroposoof. Wegman werd bekend als de medeoprichtster van de antroposofische geneeskunde in samenwerking met Rudolf Steiner. In 1921 richtte zij de eerste antroposofische medische kliniek op in Arlesheim, nu bekend als de Ita Wegman-Kliniek. Zij ontwikkelde een speciale vorm van massagetherapie, genaamd ritmische massage. Handig, dat Wikipedia. Maar wat wéét ik nu eigenlijk? Wie was zij echt? En waarom is ze belangrijk voor onze tijd? Waarom wordt ze samen met Steiner beschouwd als de grondlegger van de integratieve geneeskunde? Om dat te weten te komen, zit er niet veel anders op dan het haar te vragen.

TEKST | ED TAYLOR

UIT: ITA 1, 2018

BEELD | ARCHIEF ITA WEGMAN,
BEWERKT

Ik heb haar virtueel uitgenodigd. En zie daar: zonder aarzelen stemde ze toe in een interview en zat ze bij mij aan tafel. Een kopje kruidenthee wilde ze wel. Toen ik binnenkwam met de thee, moest het schoteltje óp het kopje. 'Anders vervliegen alle krachten!' En ze begon haar verhaal. 'Als kind, geboren in Nederlands-Indië, luisterde ik naar de klanken van het gamelan-orkest en de verhalen uit de Bhagavad Gita. Ik ging op in de verhalen vol demonen, duisternis en stille krachten; die vertelde mijn baboe. Sprookjes hoorde ik van mijn moeder. Zo leer je de mensen wel kennen

hoor. Ook de natuur kende tegenstellingen. Moerassig laagland, riviertjes met aan de oevers rijstvelden, plantages vol tabaks-, katoen- en kaneelplanten, de alangalang, de djatibomen. Later vulkanen, ravijnen, woeste bergrivieren. Daarbij de duistere bergmeren en donkere vulkaanhellingen. Tropische regenbuien veroorzaakten modderstromen en dan was er daarna een tijdlang ongelooflijke droogte waarin nauwelijks een spat regenwater wilde vallen. Ik leerde leven met al die verschillen.'

Waarom werd u arts?

'Ik was begin twintig toen ik Rudolf Steiner ontmoette en gelijk wist ik: dit hoort bij mij. Hij inspireerde me vanaf het eerste moment. Wat een allesweter en alleskunner was hij! Zijn voordrachten en cursusavonden woonde ik bij. Ik werkte al enkele jaren als masseur en praktiseerde de 'Zweedse massage'. In die massage ga je uit van de anatomie en de bloedstroomrichting. Maar toen ik Steiner's kijk op de mens en de wereld hoorde, die vol spirituele inhoud was, merkte ik hoe weinig inhoudelijk ik werkte en hoe onbevredigend mijn opleiding in massage en therapieën was geweest. Ik wilde graag aan het werk vanuit die inspirerende inhouden en vroeg Steiner hoe ik dat zou kunnen doen. Zijn antwoord was simpel: "Word dan arts". Dat was makkelijker gezegd dan gedaan. We hebben het over 1905. Op de universiteiten in Duitsland mochten vrouwen nog geen medicijnen studeren.

Maar in Zwitserland wel. Dus schreef ik me in Zürich in. Vijf jaar later was ik gediplo-

meerd arts. Na praktijkervaring in ziekenhuizen, een kinderkliniek en verschillende privéklinieken, vooral in Zürich, zette ik zelf een kliniek op in Arlesheim. Dat was vlakbij Dornach, waar Steiner zijn Goetheanum gebouwd had. Ik vroeg artsen uit Stuttgart, die ook vanuit Steiners inspiratie wilden werken, om samen met mij die kliniek op te zetten. Maar ja: ik was vrouw, er was geen geld en de toekomst van de kliniek was onzeker. Dus de heren deden dat niet.'



Therapeutisch instituut (1930)

Maar u wel?

'Natuurlijk! Weet je: ik zag het als een soort startup. Zo noemen jullie dat toch? En bij een startup hoort crowdfunding, dus dat deed ik ook. Ik gaf obligaties uit, stuurde een prospectus naar tevreden cliënten en naar kennissen en vrienden in Nederland. Binnen de kortste keren had ik voldoende geld bij elkaar om een geschikt pand te kopen en te laten verbouwen. Gelukkig kon ik een aantal jonge artsen, meest vrouwen, interesseren om met mij te beginnen en zo draaide de kliniek al spoedig op volle toeren. Het werd het begin van een later behoorlijk groeiende beweging met tal van klinieken en instituten voor kinderen met een verstandelijk handicap. We zaten in Engeland, Nederland, Duitsland, Frankrijk, Zwitserland. Er kwamen steeds meer antroposofische artsen, tot in de Verenigde Staten aan toe. En bij een kliniek hoorde natuurlijk een laboratorium, waar geneesmiddelen

konden worden bereid. Samen met Oskar Schmiedel, een Oostenrijkse apotheker die al met Steiner's aanwijzingen werkte, hebben wij dat ook opgezet. Dat laboratorium was het begin van Weleda.'

Waren er dan geen geneesmiddelen, in het begin van de vorige eeuw?

'Zeker wel, maar ik wilde werken vanuit Steiner's gezichtspunten, weet je nog? Ik vroeg hem vanuit Zürich herhaaldelijk om



Ita Wegman met haar artsenteam (1926)

raad bij de behandeling van bepaalde patiënten. Soms stelde ik ook vragen over geneesmiddelen, of over toevoegingen bij badtherapieën. Zijn aanwijzingen hielpen ons, zeker bij het uitdenken en bereiden van de geneesmiddelen. Zo gaf Rudolf bijvoorbeeld een globale aanwijzing voor het gebruik van de maretak bij patiënten met kanker. We zijn dat gaan uitzoeken en ontdekten dat maretak wonderwel werkte bij bepaalde patiënten. Samen met Oskar Schmiedel verfijnden we de receptuur van het preparaat. Toen ik de kliniek in Arlesheim opende in 1921, werd de samenwerking met Rudolf Steiner alleen maar krachtiger. Hij woonde spreekuren bij, gaf raad bij therapieën, besprak met mij het ziektebeeld van patiënten en bezocht hen aan bed. Hij nam het zo serieus, dat hij me talloze keren meevroeg op voordrachtsreizen, vooral als die ook over 'de nieuwe, antroposofische geneeskunde' gingen. Ik

vertelde dan vanuit mijn praktijk. Op een van die reizen sprak Steiner over de oude mysteriecultuur. Toen vroeg ik hem: 'Waarom staat in de geneeskunde het mysterieprincipe niet meer op de voorgrond? Ik zou graag een geneeskunde hebben zoals die bestond in de tijd van de mysteriecultuur.'

Eh... mysteriecultuur?

'Ja, vroeger – bijvoorbeeld in het oude Griekenland – waren er centra, waar mensen opgeleid werden en ingewijd. Je kunt het zien als de universiteiten van de Oudheid. Plekken waar mensen aan zichzelf werkten. Ze leerden over mens en natuur, over mens en godenwereld en over zichzelf. Zo verwierven zij vermogens die voor de cultuur van dat moment van belang waren. Als ze 'klaar' waren, werden zij vaak priester, leraar en dokter tegelijk. Daarover ging mijn vraag: kon Steiner niet een moderne, nieuwe scholingsweg ontwikkelen vanuit zijn spirituele inhouden? Dit was kennelijk de vraag waarop hij had gewacht. We bouwden de antroposofische geneeskunde inhoudelijk verder uit. Grondprincipe: we zetten ons niet af tegen de reguliere geneeskunde – integendeel. Het gaat om een uitbreiding van wat er al was. Verder gaat het om de menskunde: elk mens heeft diverse 'wezensdelen': lichaam, ziel, geest. Wat zegt een ziekte over jouw vitaliteits-element? En hoe speelt jouw ziel mee? Wat kunnen we misschien verwerven als we een ziekte doormaken? Voor onszelf? Een arts zou dus kennis moeten hebben van de minerale wereld, de planten- en dierenwereld én hoe de sterren daarop invloed hebben. Mensen maken immers deel uit van aarde en kosmos! Daarnaast is iedere patiënt ook nog een individu, verschillend van alle andere mensen. Elk mens heeft een unieke biografie en een eigen lot. Al deze elementen zouden in de diagnose hun rol moeten spelen. Juist door zijn kennis van de mineralen, planten en dieren is de arts in staat om het juiste geneesmiddel uit deze aardrijken aan te wijzen. Zoals ieder mens

de wil tot genezen zou moeten hebben, zo heeft de arts de moed tot genezen nodig. Dus we ontwikkelden een integratieve kijk op gezondheid. Op ons functioneren als wezenlijk en bewust deel van een véél groter geheel. Holistisch noemen jullie dat nu. Wat was ik blij met mijn kinder- en jeugdjaren in Indië. Ik had geleerd om me in te leven in andere mensen en culturen. En ik had het voorrecht geworteld te zijn in een rijke natuur!'

“Elk mens heeft een unieke biografie en een eigen lot. Al deze elementen zouden in de diagnose hun rol moeten spelen”

De theepot is leeg en de tijd is op, zie ik.

'Oh, nou dan nog één ding. De antroposofische geneeskunde kan alleen bestaan bij de gratie van wat Rudolf Steiner ons heeft gebracht. Daar ging het me om. De rest deed er eigenlijk niet zo toe. ∞

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



Het hart

'Elke hartslag is een incarnatie-act, brengt ons hier en maakt ons in zekere zin wakker', stelt Jaap van der Wal, voormalig arts, onderzoeker en universitair docent Anatomie en Embryologie. Naar aanleiding van zijn lezing over embryologie en het hart op het Herfstcongres van 2012, gaf hij destijds dit interview.

als woning voor het ik

'Ik gaf jarenlang colleges over het menselijk lichaam. Dan vertelde ik hoe men over het lichaam dacht in de tijd van vroeger tot nu. Ik sloot graag af met de befaamde Nederlandse anatoom Louis Bolk. Hij ontdekte dat de menselijke ontwikkeling traag verloopt ten opzichte van die van dieren. De mens wordt in een veel later stadium volwassen dan de mensapen. En dat terwijl bij de geboorte mens en chimpansee nog grote overeenkomst vertonen. Bolk komt tot bijzondere inzichten in de evolutie. Dat een mensenkind een niet-gespecialiseerde toestand bewaart tegenover de snelle specialisering van de chimpansee. Dat de mens 'eigenlijk embryo blijft'.

Er was bij de studenten altijd grote belangstelling voor de observaties van Bolk. Tegenwoordig zijn de eerstejaarsstudenten al sterk gevormd door de populaire mechanistische opvattingen en kijken ze niet meer zo onbevangen naar de verschijnselen, de natuur, de mens, het lichaam. Het is een moeilijke periode voor de holistische menskunde. We gaan door een dorre woestijn.'

Op het congres gaat uw voordracht over het hart. Hoe kijkt u vanuit uw vakgebied naar het hart?

'Zonder hart kun je niet leven. Zonder brein wel. Dat is een beetje dramatisch voor Dick Schwaab die alles uit het brein verklaart. Hersendood is lariekoek! De orgaandonatie-lobby zal dat wel hebben uitgevonden. Onzin, als je hersenen ophouden, ben je niet dood. Je bent dood als het hart ophoudt.

In het embryo ontstaat eerst het hart; het brein is een stap later en verder. Met het hart ontstaat de eerste mogelijkheid binnen ons organisme individu te zijn. Het brein, het hoofd is niet de primaire oorzaak van ons bewegen. De neurobiologie zit wat dat betreft in een fuik. Het oorzaak-en-gevolg-denken staart zich dood op het brein. Je brein is het hoofd van het zenuw-zintuigstelsel. Het hart is het 'hoofd' van het bloed(orgaan).

In het begin is het embryonale lichaam als het ware leeg. Er is enkel een buitenkant en een binnenkant; de ruimte ertussen is niet manifest. Dan ontstaat er een midden via het bloed dat het eerste orgaan is dat een mens aanlegt. Er ontstaat daarmee een ruimte om te zijn. Tussen de twee polen in wordt de ruimte geschapen door het bloed. Om de mens te plaatsen tussen de *zwei Seelen in meiner Brust* (Goethe), de denkende, beschouwende ziel en de ziel die zich steeds wil verbinden vanuit de wil. Het bloed bemiddelt in een continue stroom tussen deze polariteiten. In hoofd, hart en wil kun je de driegelede mens zien met in het midden het hart, gevormd vanuit het bloedproces. 'Inter-esse' betekent 'er tussen zijn'.

Het brein

'Het hersenorgaan begint zich vanaf de derde week te ontwikkelen. Het is in uitgegroeide vorm niet begin- maar eindpunt van het zenuwproces. Het hart vormt zich vanuit het bloedproces en is (dus ook) hoofd en luistert,

“Waarom krijgt
onze cultuur
het zo aan zijn
hart?”

TEKST | AAD MEIJER
UIT: STROOM 4, 2012

BEELD | HEIDI ARTS, BEWERKT

reageert en coördineert. Het hart voegt aan de beweging van het bloed niets toe! Het geeft een nieuwe impuls, zoals het brein reageert op de bewegingsmens en de zintuiglijk waargenomen wereld om ons heen!

Het hersenproces levert je het bewustzijn van de wereld om je heen. Het hart is in die zin ook een bewustzijnsorgaan: het station waar alle processen tot rust gebracht worden, waardoor steeds weer innerlijke vrije ruimte ontstaat. Waar het bloedproces rust... en omkeert. Het is het incarnatieorgaan. Elke hartslag is een incarnatie-act, brengt ons hier en maakt ons in zekere zin wakker. Hier ben ik! In het hart kun je gewaarworden dat je in je lijf woont. Niemand wijst op zijn hoofd als antwoord op de vraag: bedoel je mij? Ben ik aan de beurt? Dan wijs je op de plaats van je hart. Daar ben je!

“Als je vraagt: ‘Ben ik aan de beurt? Dan wijs je op de plaats van je hart. Daar ben je!’”

Het onbegrepen hart

‘Het hart wordt niet begrepen. Waarom krijgt onze cultuur het zo aan zijn hart? Wat gebeurt er met ons samenlevingshart? Verharding en verkillig verzwakken het. Zoals wij denken over de fysiologie, zo richten wij ook onze samenleving in. Dáár komt de terugslag: in het sociale leven. De harteklop van onze samenleving wordt onregelmatig door stress. Deze komt voort uit hoe wij denken over onze lichamelijkeheid. De huidige trant van denken over het brein bijvoorbeeld – als oorzaak van bewegen – is een gevaarlijke misvatting. Het brein is niet beweging of oorzaak van ons bewegen. Het brein wordt onderhouden door het ritmische systeem en het spijsverterings-ledematensysteem. Het brein bestuurt niet onze zenuwen. Rudolf Steiner waarschuwde al een eeuw geleden dat het begrip ‘motorische’ zenuwen op een denkfout berust, alsof deze ons doen bewe-

gen. Alle zenuwen dienen de waarneming, dus ook de waarnemingen van onze spierbewegingen. Je zult dan ook in de hersenschors geen vrije wil ontdekken. Die wil zeelt daar niet. Hersenonderzoek wil met een scan aantonen dat er geen vrije wil bestaat. Zo ver is het gekomen met het mechanische denken! Ik noem dat schaamteloos reductionisme. De vrije mens terugbrengen tot een regelbaar en geen verantwoording dragend apparaat! Alsof je de wil die je in het dagelijks leven ervaart, kunt ‘vangen’ in een experiment dat de hersenactiviteit in beeld brengt! Dan krijg je een samenleving van ‘Kan ik er wat aan doen? Het was mijn hippocampus die een foutje maakte’.

Het onderzoek moet terug naar de basis

‘De werkelijkheid waarin wij leven is toch wel even iets meer dan het neurolab met knopjes en draadjes! Ik ben geen brein. Ik ben Jaap van der Wal en ik heb én ik ben mijn lichaam. Kennelijk is het brein een belangrijke voorwaarde om te leven. Maar ik ben niet mijn brein. De mensen zijn het transparante lichaam vergeten dat weerstandsloos mij dient. Marcel Proust bracht het zo onder woorden: ‘Wij hebben voor de toekomst geen nieuwe horizon nodig, we hebben nieuwe ogen nodig!’ De empathische blik heeft oog voor het kwalitatieve. Met alleen tellen en meten verliezen we de mens uit het oog.’

Evidence based

‘Van arts-onderzoeker Guus van der Bie kregen onze cursisten vandaag te horen dat slechts 15 procent van ons geneeskundig handelen écht evidence-based is. De andere 85 procent is gewoon kunst, fingerspitzengefühl, situatief handelen, intuïtie. Gelukkig is de geneeskunde nog niet helemaal dichtgetimmerd met richtlijnen en protocollen. De arts kan poortwachter zijn omdat hij waarneemt, de beelden ordent en de diagnose stelt.

De moderne wetenschap 'lijdt aan een hevige vorm van intellectueel ascetisme'. De woorden zijn van de filosoof J.H. v.d. Berg. Het waargenomen object is volstrekt gescheiden geraakt van de waarnemer zelf. Waarom word ik als evolutiebioloog geacht te denken dat de natuur geen doel heeft, maar uitsluitend oorzaken? De menselijke ervaring geeft ons toch de levendige indruk dat de natuur één groot zinvol geheel is? Die ervaring moet je loslaten, meent de wetenschap. Dat heeft tot gevolg dat we het leven zelf buitensluiten. Het causale denken neemt daardoor extreme vormen aan. Een voorbeeld: onze hele samenleving stuitert. Dat levert nervositeit op en stoornissen als ADHD. Kinderen met ADHD 'leven' onze ziekte. Die ziekte is met Ritalin niet te genezen. Als we eerlijk zijn, zien we dat onze leefwereld vol stress zit en dat veel kinderen daar last van hebben.

De eenzijdige intellectuele visie op het leven doet ons valse beloftes, is als een wolf in schaapskleren. Want voor alle kwalen is wel een bruggetje in het brein te vinden, een gen te beïnvloeden. Binnenkort wordt een depressie vanuit de hardware verwijderd. Een dergelijk manipuleren ontnemt ons de keuze uit verantwoordelijkheid te handelen.'

Hoe komt het dat we zo'n andere kijk op de wereld hebben ontwikkeld?

'Abstracte kennis is een talent van het hoofd. Het hoofd vindt zichzelf belangrijk, kan zich sterk losmaken uit het leven zelf. Zoals een warm belangstellende mens een ambtenaar wordt. De grondlegger van de evolutietheorie, Charles Darwin, was een goede waarnemer. Hij behoorde nog tot de generatie universele wetenschappers die met veel geduld eigen waarnemingen deed, alles in kleur en detail optekende. Hij stelde vragen aan zichzelf en worstelde met de eerste antwoorden. De generatie geleerden ná hem kijkt niet meer maar interpreteert. Nog een generatie later concludeert men vooral: 'Zo moet het zijn!' Zo ontstaat dogmatisme en het intellectueel ascetisme.'

"Met alleen tellen en meten verliezen we de mens uit het oog"

Spagaat

'Ik sta met de verworvenheden van deze tijd in een spagaat. Ik ben enerzijds dankbaar voor het gemak dat de moderne techniek oplevert, ook voor de therapeutische middelen waar men het leven van mijn vrouw mee kon redden. Anderzijds wil ik verhalen vertellen over wat er aan schoonheid, zin en doel in en om ons heen is. Over hoe het hart de scheppende spil is waar het leven om draait, dat het brein dienstbaar is aan het organisme als geheel en niet de regisseur is die breindenkers er graag in willen zien.

Ik probeer anders te kijken. Ik maak mij zorgen over de wereld die door ons gemanipuleerd en misbruikt wordt. Het organisme Aarde blijkt zich steeds weer aan te passen alsof het al onze misstappen wil vergeven. Maar hoe lang nog? Het ijs trekt zich terug van de polen. Zonder twijfel is de dramatische klimaatverandering een signaal dat we een andere manier van denken moeten oefenen. Met andere ogen leren kijken. Voordat grotere rampen volgen. Dat is mijn missie in mijn werk *Embryo in beweging*. Cursussen geven aan mensen over het embryonale leven met als boodschap: Denk eens nieuw, kijk eens binnenste buiten, dan zie je Geest, overal.' ∞

www.embryo.nl

www.herfstcongres.nl

In Nederland werken zo'n 120 antroposofische (huis) artsen, tandartsen en specialisten. Veel van hen zijn aangesloten bij een antroposofisch gezondheidscentrum, waar verschillende antroposofische therapeuten en behandelaars werken. Zo'n gezondheidscentrum wordt vaak een therapeuticum genoemd. Zoek je een antroposofisch (huis)arts of therapeut bij jou in de buurt? Kijk dan in de database op aandachtvoorjouwsgheheel.nl

Niet iedereen is gezegend met een goed werkend innerlijk kacheltje, dat als vanzelf het lichaam op temperatuur houdt. Astrid van Zon was tot eind 2015 directrice van Rozemarijn, dat onder andere bestaat uit een dagcentrum voor kinderen met ernstig meervoudige beperkingen in Haarlem. Uit ervaring weet zij dat deze kinderen vaak ijskoude ledematen hebben. Zij weet ook dat het toevoegen van warmte van buitenaf, bijvoorbeeld in de vorm van olie-inwrijvingen of handen en voetenbadjes, deze kinderen essentiële stappen in hun ontwikkeling kan laten zetten, 'Uiterst kleine stapjes, die vanuit het perspectief van deze kinderen reuzenstappen zijn!', vertelt Astrid in onderstaand interview. Zij en haar collega's deden een onderzoek waarin zij hun jarenlange positieve ervaring met warmteondersteuning bevestigd zagen. Het onderzoek werd kort na publicatie ervan bekroond met de Han Nakken prijs.

Warmte vergt jaren

TEKST | PETRA ESSINK

UIT: STROOM 1, 2015

BEELD | RAPHAËLSTICHTING,
BEWERKT

Waarom dit onderzoek?

Astrid: 'Zoals in veel antroposofische instellingen voor mensen met beperkingen, werken wij hier ook al vele jaren met de warmteondersteuning in de vorm van olie-inwrijvingen, (hand- en voeten) baden en warmtewikkels. In de kinderbesprekingen begon het ons op te vallen dat we bij kinderen die opeens een bepaalde positieve ontwikkeling doormaakten, vaak veel met warmte hadden gedaan. Hierdoor ontstond de vraag: zouden we dat niet eens kunnen onderzoeken?'

Waarom neemt warmte zo'n belangrijke plaats in, in de antroposofische gezondheidszorg?

'Binnen de antroposofische gezondheidszorg wordt gesproken over een zogenaamd 'warmteorganisme', dat de warmteverdeling in de mens regelt. De kinderen die dagelijks

naar Rozemarijn komen, zitten veelal in een rolstoel en zijn zowel zintuigelijk, lichamelijk als ook verstandelijk sterk beperkt. Daarnaast geldt voor bijna al deze kinderen, net als voor een pasgeboren kindje, dat zij zichzelf niet goed warm kunnen houden. Warmte is een basisvoorwaarde voor alle andere levensprocessen zoals de spijsvertering en andere opname- en afscheidingsprocessen. Als je koud bent bevries je een beetje en kom je moeilijker in beweging. De kinderen die naar het kinderdagcentrum van Rozemarijn komen hebben allemaal een beschadigd warmteorganisme, dat dagelijks onderhoud nodig heeft. Wij zien hier al heel lang dat warmte de kinderen de mogelijkheid geeft om meer in de wereld te komen, om mens te worden. Het verzorgen van het warmteorganisme geeft deze doelgroep echt een verbetering van de kwaliteit van hun bestaan.

A watercolor illustration of a flower, possibly a tulip, with a warm, glowing center in shades of orange, yellow, and red. The petals are rendered in soft, muted tones of grey, blue, and white, with visible brushstrokes and a textured, painterly quality. The background is a light, textured white.

van groei

“Als je het
koud hebt, is
het lastiger om
je te openen
voor de wereld
om je heen”

Warmte gaat ook over behaaglijkheid. Als je het koud hebt, voel je je niet prettig en dan is het lastiger om je te openen voor de wereld om je heen. Daarom zijn warmte en het bijbehorende gevoel van welbevinden basisvoorwaarden om te kunnen leren.

Je kunt natuurlijk meer dingen doen die invloed hebben op de warmte, zoals aangepaste kleding of verwarmende voeding. Om het helder en duidelijk te houden hebben we ons in dit onderzoek gericht op het toevoegen van uitwendige warmte.

Warmte maakt het verschil

'De handen van Bart zijn verkrampd en koud. Zij zijn altijd tot vuisten gebald en daarmee dicht. De eerste tijd warmt de begeleider zijn gebalde handen dagelijks in haar handpalmen; ze legt haar handen er als een kom omheen. Als hij hieraan gewend is, wrijft ze zijn armen en handen dagelijks voorzichtig in met een olie die verwarmend werkt. Op zijn gezicht verschijnt een zweem van een glimlach. Het inwrijven gebeurt iedere dag, lange tijd. Na maanden ontspannen de vuisten zich wat en langzaam gaan de handen een beetje open. Dan komt de dag dat de handen zo open zijn, dat er iets ingelegd kan worden. Nu kan er ook getast gaan worden. Er wordt begonnen met zachte voorwerpen. Na een aantal keren gebeurt er iets met zijn mimiek. Zijn ogen tasten als het ware naar binnen toe; hij concentreert zich en zijn hand beweegt licht over het voorwerp. Ook Bart kan iets nieuws van de wereld gaan ervaren en leren.'

Uit de inleiding van *Warmte vergt jaren van groei*,
Astrid van Zon, Raphaëlstichting, 2014.

Een ander niveau van warmte is de liefdevolle aandacht. Het verzorgen van menselijke warmte is minstens zo belangrijk, daarmee voeg je ook warmte toe. Dat deze intermenselijke warmte een grote rol speelt kun je bij deze kinderen heel goed ervaren, juist omdat ze in alle opzichten zo ontzettend afhankelijk van hun omgeving zijn.'

Kun je een korte omschrijving geven van het onderzoek?

'Voor het onderzoek kozen wij drie kinderen, die allen een 'ontwikkelingsperspectief' hadden van 24 maanden. Dat houdt in dat deze kinderen een ontwikkelingsniveau hebben van ten hoogste twee jaar. Deze kinderen kregen vrijwel dagelijks een warmteondersteuning. De begeleiders die de behandelingen uitvoerden werden begeleid door onze antroposofisch verpleegkundige Anita Weerman. Zij is gespecialiseerd in uitwendige therapieën. Het geven van warmtebehandelingen vraagt een enorme zorgvuldigheid; als er een verkrampde hand is, pak je die op een andere manier dan wanneer je te maken hebt met een ontspannen hand. En ook ritme heeft een belangrijke werking op de levensfuncties en daarom werden de behandelingen ritmisch, dat wil zeggen op een vast moment van de dag, gegeven.

Het effect van de warmteondersteunende behandelingen werd op twee manieren onderzocht. Allereerst door de huidtemperatuur van het kind te meten in relatie tot de eigen temperatuur van de begeleider. Om dat goed te kunnen doen, moet je eerst goed kunnen waarnemen hoe het met je eigen temperatuur gesteld is. Het gaat erom met interesse waar te nemen wat er anders is bij de ander, terwijl je ondertussen voortdurend jezelf waarneemt. Dat is best een opgave. In die zin is het geven van warmteondersteuning een hele bewustwordingsweg voor de begeleiders. Daarnaast maten we de temperatuur van de huid ook met een huidcomputer. En ook werden bij één kind door de revalidatiearts en de fysiotherapeut de strekkingscapaciteit van de ledematen gemeten. Tevens werd gedurende de tijdsduur van het onderzoek gekeken naar de warmteverdeling over het lichaam, de huidskleur en de vitale functies. Warmte heeft ook een belangrijke functie bij de vertering, vandaar dat een andere belangrijke vraag die wij stelden was: hoe gaat het met de ontlasting?'

En wat zijn de bevindingen?

'Hoewel de veranderingen niet voor alle kinderen gelijk zijn, stijgt gedurende het onderzoekstraject de lichaamstemperatuur bij iedereen. Daar waar de strekkingscapaciteit van de knieën en de armen is gemeten, is die na de behandeling van een warmtebad duidelijk verbeterd.

Uit de observaties komt naar voren, dat alle drie de kinderen in de loop van de behandeling meer ontspannen zijn en twee van de drie meer contact maken met hun omgeving. Een van hen kan haar handen beter openen. Twee kinderen laten duidelijk zien dat ze mensen en objecten in hun omgeving meer met hun ogen volgen. Een van de kinderen lacht meer, en huilt minder. Ze maakt meer geluid en heeft meer momenten van wakkerheid. Een ander kind verliest zich minder in de buitenwereld. Verder hebben de kinderen minder last van obstipatie. En dat is heel mooi, als je weet dat veel van deze kinderen dagelijks laxeermiddelen moeten slikken.

Iedereen kan leren. Dat is, bij alles wat wij hier doen op Rozemarijn, het onderliggende uitgangspunt. Het is niet gemakkelijk om bij de kinderen uit onze doelgroep waar te nemen waar hun ontwikkeling uit bestaat. Maar dat het met onze oppervlakkige beschouwing moeilijk is om die ontwikkeling te zien, betekent niet dat die er niet is!

Ik ben heel blij dat wij met dit onderzoek een aantal positieve effecten van het ondersteunen met warmte hebben kunnen laten zien. We denken na over een vervolgonderzoek, want hoe duidelijker datgene wat wij hier dagelijks zien gebeuren beschreven staat, hoe beter!'

Onderzoek ontvangt prijs

Het onderzoek *Warmte vergt jaren van groei* bleef niet lang onopgemerkt. Al een paar maanden na publicatie ontving het de zogenaamde Han Nakken prijs. De in 2010 overleden Han Nakken, een bevlogen orthopedagoog, heeft zich door zijn vele onderzoeken en publicaties sterk ingezet voor het verbe-

"Het verzorgen van menselijke warmte is minstens zo belangrijk, daarmee voeg je ook warmte toe"

Wie is Astrid van Zon?

Astrid van Zon studeerde pedagogie en theologie. Ze werkte vanaf haar achttienste in de antroposofische zorg. Vanaf haar drieëndertigste raakte ze betrokken bij het opzetten van nieuwe initiatieven op dit gebied, eerst in Zeist, later in Rotterdam en Haarlem. In Haarlem werd ze mede-oprichtster en later directeur van Rozemarijn. Dit multifunctionele centrum op antroposofische grondslag biedt zowel dagbesteding als woon- en werkgelegenheid voor kinderen en (jong)volwassenen met verstandelijke of meervoudige beperkingen en/of psychiatrische kwetsbaarheid. In 2016 werd zij directeur van de therapeutische leef-werkgemeenschap Urtica De Vijfsporang.



teren van de kwaliteit van leven van kinderen met ernstig meervoudige beperkingen. Het Research Centre on Profound and Multiple Disabilities, onderdeel van de afdeling Orthopedagogiek van de Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen, looft iedere twee jaar de Han Nakken prijs uit voor de beste wetenschappelijke prestatie op het gebied van personen met zeer ernstig verstandelijke en meervoudige beperkingen. ∞

A watercolor illustration of a hand holding a branch with several green leaves. The hand is rendered in shades of pink, red, and purple, with visible brushstrokes. The leaves are green with some darker spots and are attached to a thin brown stem. The background is a light, textured wash of colors.

De keuze voor antroposofische gezondheidszorg

Drijfveren

TEKST | MANON BERENDSE

UIT: ITA 2, 2018

BEELD | ALEX LOUP, UNSPLASH,

BEWERKT

Ze kent de onderzoeksartikelen die ze mailde ter voorbereiding vrijwel uit haar hoofd. Het is dan ook een boeiend onderwerp: waarom kiezen mensen voor antroposofische gezondheidszorg? Al snel valt de term SF36: een favoriete gevalideerde vragenlijst die wetenschappers vaak inzetten als ze de kwaliteit van leven van mensen willen meten. Evi Koster: 'Via die lijst wordt gekeken naar het fysieke functioneren van iemand, naar beperkingen die hij ervaart door fysieke problemen, pijn, ervaren algemene gezondheid, beperkingen door emotionele problemen, vitaliteit, ervaren geestelijke gezondheid en sociaal functioneren. Dat is op zich een mooi rijtje, maar toen we meer dan 1000 mensen vroegen naar hoe hun antroposofische behandeling heeft bijgedragen aan hun kwaliteit van leven, vonden we nóg zeven gebieden. Dat zijn: actief kunnen bijdragen / autonomie, een bewuste innerlijke houding, goed geïnformeerd worden, de zorgrelatie, natuurlijk beter worden, rust / ontspanning, en betekenisgeving.'

"Respect voor de natuur en zelf kunnen kiezen wordt door deze groep belangrijker gevonden"

Bedding creëren

Mensen herkennen zich vast in deze begrippen – ook als ze niet kiezen voor antroposofische zorg. Wat is er zo nieuw aan vanuit wetenschappelijk oogpunt? 'In de reguliere gezondheidszorg worden kwaliteit van leven en aspecten rondom het zorgproces meestal apart gemeten. Terwijl dit bij patiënten van antroposofische zorgverleners

Evi Koster schreef een proefschrift over hoe antroposofische zorg wordt beleefd door patiënten. Gelukkig komt er in onderzoek naar gezondheidszorg steeds meer aandacht, ook internationaal, voor het perspectief van de patiënt. Iets wat diep verankerd zit in de eigenheid van antroposofische gezondheidszorg.

vaak door elkaar loopt. Zo vinden veel mensen de relatie die ze hebben met hun arts of therapeut bijdragen aan hun kwaliteit van leven. Dat is nieuw. Maar het valt wel te verklaren. Als een arts oog heeft voor de mens als geheel, creëert hij een bedding waarin de patiënt zich gezien voelt. Dat draagt bij aan zijn autonomie en daarmee aan zijn kwaliteit van leven. Dit soort aspecten worden in onderzoek trouwens wereldwijd steeds belangrijker gevonden.'

Waardenonderzoek

'Vorig jaar hebben we alle Antroposana-leden via een vragenlijst gevraagd naar wat zij belangrijk vinden in hun leven. Ruim 800 mensen hebben toen gereageerd, waarvoor dank! De uitkomsten hebben we vergeleken met de Nederlandse bevolking. Wat daarbij bijvoorbeeld opvalt, is dat respect voor de natuur en zelf kunnen kiezen door deze

groep belangrijker gevonden wordt. Waarschijnlijk zijn deze waarden ook van invloed op de keuzes die je maakt als het aankomt op gezondheidszorg. Dan kun je denken aan het stimuleren van het zelfherstellend vermogen, het gebruik van natuurlijke middelen en de wens om persoonlijke keuzes te kunnen maken als het gaat om je eigen behandeling. Als je het vanuit de menskunde bekijkt, gaat autonomie over je eigen wil om beter te worden en de weg die je kiest. Welke kant wil je op? Welke waarden zijn drijfveren voor je beslissingen? Een van mijn respondenten zei het krachtig: 'Je moet achter je ziekte gaan staan'. Volgens mij is dat een wilsbesluit. Dus zowel op maatschappelijk niveau als individueel is de wil een belangrijke factor bij het vormgeven van de gezondheidszorg, en parallel, binnen je eigen ziekteproces.' ∞

Wie is Evi Koster?

Onderzoeker van het eerste uur bij het lectoraat AG, waar zij startte als afgestudeerd sociaal geograaf en kunstzinnig therapeut. In 2019 promoveerde zij op haar onderzoek naar de kwaliteit van zorg vanuit patiëntenperspectief. Momenteel werkt Evi onder andere aan onderzoek naar de beeldvormende bespreking.

Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG)

aan de Hogeschool in Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek en helpt daarmee om de AG zorgpraktijk verder te ontwikkelen, deze wetenschappelijk te verantwoorden en erover te communiceren. Schrijf je in voor de gratis nieuwsbrief via:

hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg





Muziek woont in de hemel

Het therapeutisch helpen en begeleiden van autistische kinderen vraagt om een heel precieze en subtiële afstemming. De ervaring heeft geleerd: alleen als ze zich veilig en geaccepteerd voelen lukt het hen om, soms verrassende, sprongetjes te maken in hun ontwikkeling. Bijna altijd onverwacht.

Iedere therapie heeft zo zijn manier om die 'finetuning' tot stand te brengen. Muziektherapeut Anne Margreet Muller vertelt hoe zij autistische kinderen uitdagen stapjes te zetten in de voor hen uiterst ingewikkelde wereld van het intermenselijke contact.

TEKST | KALLE HEESSEN
UIT: STROOM 1, 2016

BEELD | JOSEP MOLINA SEGAL,
UNSPLASH, BEWERKT

'Kinderen met autisme wonen nog een beetje daar', muziektherapeut Anne Margreet Muller wijst omhoog, 'de vraag die aan mij gesteld wordt als kinderen hier komen is of ik ze een beetje uit de hemel los kan peuteren en mee kan nemen naar de aarde.'

Muziektherapie is in het kindertherapeuticum één van de eerste behandelingen die een jong kind met autisme kan volgen. Dit wordt hier gegeven door muziektherapeut Anne Margreet Muller. Na jarenlang als docent op de vrije school te hebben gewerkt, startte zij in 2008 als muziektherapeut bij het Kindertherapeuticum in Zeist. Hoewel ze zowel de opleiding tot muziektherapeut als beeldend therapeut had gevolgd, was wat haar betreft de stap naar muziektherapie niet van tevoren gepland: 'Sommige dingen gebeuren gewoon. Er werd opvolging gezocht en ik kende degene die hier werkte'.

Richting de aarde

Dat voor kinderen met autisme haar muziektherapie vaak de eerste behandeling is, is volgens Anne Margreet niet gek: 'Ook muziek woont in de hemel. Daarom zingen moeders altijd voor hun baby's. Vooral voor kinderen met autisme is muziek ook op latere leeftijd nog hun ingang. Vanuit de muziek probeer ik ze dan langzaam mee te nemen richting de aarde.' De reis die Anne Margreet en een kind samen maken, gaat niet via een vastgestelde route: 'Ik heb heel wat plannen en ervaring in mijn rugzak, maar als een kind binnenkomt ga ik eerst op zoek naar zijn enthousiasme. Weet hij nog wat we de vorige keer hebben gedaan? Wat vond hij leuk? Meestal weten kinderen uiterst scherp wat ze nodig hebben. Wat ik doe is ze het vertrouwen geven dat ze dat inderdaad weten. Van daaruit ontstaan de dingen vanzelf. Ik zoek hoe ik ze meer in het luisteren kan krijgen, en hoe ik voorzichtig toch contact met ze kan maken.'

Hoe breed muziektherapie is, is nauwelijks te beschrijven. Naast dat het een ingang is om contact te maken, bevat muziek ritme. Omdat ritme een vorm is van tijd, kun je daarmee de verbinding maken met het etherische lichaam. Die verbinding maken is essentieel in de behandeling van autistische kinderen. Daarnaast heeft muziek de eigenschap dat een toon weg is nadat die gespeeld is. Of de toon 'goed' of 'fout' was, is nooit meer te achterhalen.

Dat geeft veel kinderen een gevoel van veiligheid. Ook de 'eerlijkheid' van een instrument – zoals jij speelt zal de toon worden – kan een veilig gevoel geven, maar dat heeft ook een andere kant: 'Ook je lichaam is een instrument', legt Anne Margreet uit, 'en vooral voor autistische kinderen kan dat nog wel eens een beetje eng zijn omdat ze niet verbonden zijn met hun lichaam. Op een snaarinstrument tokkelen is dan een eerste stap. Daarna kun je een lange streek maken. Dat levert een mooie volle toon op, maar daarvoor moet je wel durven 'ademen'. Je moet je groot durven maken en je moet de ruimte durven innemen.'

Houvast

Muziek kan, naast therapeutisch, volgens Anne Margreet, ook goed ingezet worden in het dagelijkse leven van een kind. Niet alleen kunnen rituelen met muziek, zoals een liedje voor het slapen of het eten, kinderen veel houvast geven, ook overgangen tussen bijvoorbeeld spelen en naar buiten gaan kunnen makkelijker gaan met muziek: 'Een dwingende opdracht is voor een autistisch kind lastig. Vooral als hij net in zijn spel zit. Dan is muziek een handig hulpmiddel. Door een opdracht zingend te brengen: *'we gaan nu lekker naar buiten, dus ruim je spulletjes maar op'*, haak je aan bij de leefwereld van het kind, en geef je hem de ruimte om met je mee te bewegen.'

De meeste autistische kinderen die Anne Margreet ziet, zijn tussen de zes en dertien jaar oud. 'Één keer had ik een kind van drie, maar dat was een uitzondering', vertelt ze. De muziektherapie wordt meestal in blokken van acht sessies gegeven. Dat is aan de ene kant omdat alle opvolgende therapieën ingepland moeten kunnen worden, maar dat is niet het enige: 'Je ziet dat er na acht sessies vaak ook echt een start is voor een nieuw begin. Ik ben erg blij als het de kinderen in die acht keer is gelukt om echt verbinding te maken met een instrument en om ook vertrouwen te krijgen in mij als speelmaatje. Dat is namelijk ook een vorm van verbinding maken. Van de ouders krijg je dan meestal terug dat er thuis meer rust en ontspanning is.' Hoewel ze al heel veel kinderen heeft gezien, blijft dat voor Anne Margreet bijzonder om terug te horen: 'Zo'n halfuurtje spelen hier', concludeert ze met een glimlach, 'werkt dus toch wel flink door.' ∞



Geen koude lotiondoekjes

Maria Bom (1957) is antroposofisch kraamverzorgster en geeft les aan de Opleiding Natuurlijke Kraamzorg, die zij mede heeft opgericht. Maria vertelt over de praktijk van deze kraamzorg, waarmee ze inmiddels al bijna twintig jaar ervaring heeft.

'Toen mijn jongste kind tien jaar was, heb ik mij omgeschoold van secretaresse naar kraamverzorgster. Via de vrijeschool van mijn kinderen kwam ik in aanraking met antroposofie. Dat inspireerde mijn werk binnen de reguliere kraamzorg; ik ontwikkelde zo mijn eigen aanpak. Het besef dat ieder nieuwgeboren kindje een bewuste keuze voor deze moeder en deze vader heeft gemaakt, klinkt door in mijn handelen. Ouders voor wie ik kraamzorg verzorg, hoeven mijn overtuiging niet te delen, om toch mijn zorg als waardevol ervaren. Van kraamvrouwen kreeg ik destijds positieve

TEKST | PETRA ESSINK
UIT: STROOM 3, 2016

BEELD | SHUTTERSTOCK, BEWERKT
EN HEIDI ARTS

reacties, ze waren blij verrast dat ze bij mij naast vakkundige begeleiding ook een grondhouding ontmoetten, waarin ze vertrouwen en warmte ervoeren.

Elf jaar geleden ben ik voor mezelf begonnen. Ik ga uit van het welzijn van het kind en probeer deze blikrichting bij de ouders bewust te maken. Als ouders vanuit hun baby leren kijken, wordt het gemakkelijker om hem te geven wat hij nodig heeft en huilt een baby bijvoorbeeld minder. Extra aandacht voor warmtezorg, prikkelreductie en de verzorging met natuurlijke middelen zijn vaste elementen van mijn kraamzorg. Naast mijn eigen praktijk startte ik met workshops over babyverzorging, met daarin aandacht voor het belang van warmte. Vier jaar geleden lukte het de Opleiding Natuurlijke Kraamzorg te starten, waar kraamverzorgsters na hun reguliere opleiding een specialisatie kunnen doen. Nu werk ik maandelijks gemiddeld nog maar bij één gezin als kraamverzorgster, ik

van natuurlijke materialen en doeken. Ik doe een trappelzakje aan voor het slapen gaan, waardoor een kindje zijn eigen beetjes en begrenzing kan voelen. Anderzijds gaat het bij omhulling om de omgeving, zoals rust rondom de wieg, en om hoe de mensen om hem heen zich gedragen. Zo praat ik bij de baby niet over 'het nieuws' bijvoorbeeld. Als een baby te weinig omhuld wordt, vindt hij moeilijk rust in zichzelf en slaapt hij moeilijker in. Door omhulling en warmte geeft je een baby de kans zich zowel aan zijn eigen nieuwe lichamelijkeheid als aan zijn ouders te binden.

De kern van natuurlijke kraamzorg is persoonlijke aanacht. Ik zie moeder en kind als individuen en pas mijn zorg op hen aan. Dankzij de natuurlijke materialen en eerbiedige verzorging kan de tastzin zich optimaal ontwikkelen. Daarmee geef je het kindje houvast, en help je het om hier op aarde aan te komen.' ∞

maar verschonen met lauwwarm water

heb mijn handen vol aan de organisatie en lessen van de opleiding.

Het specifiek antroposofische van het werk komt tot uitdrukking in praktische handelingen, zoals het verschonen. Dat doe ik met lauwwarm water in plaats van met koude lotiondoekjes, zodat ik de warmte van de baby verzorg. Een kind dat niet helemaal goed warm is, is minder ontspannen, en dan heb je meer kans op spugen, op buikkrampen en op een onrustige baby. Naast warmte heb ik veel aandacht voor 'omhulling'. Deze wordt voor de baby enerzijds verzorgd door bijvoorbeeld kleding



Natuurlijke kraamzorg

is gebaseerd op het antroposofisch mensbeeld en is op het moment zeer in trek, zowel bij aankomende ouders als bij kraamverzorgsters. Meer informatie over het aanvragen van natuurlijke kraamzorg en opleidingsmogelijkheden vind je op natuurlijkekraamzorg.eu



Binnen mijn huid woon ik

TEKST | AAD MEIJER

UIT: STROOM 2, 2014

BEELD | SHUTTERSTOCK,
BEWERKT

Leuk of niet, ouder worden gaat nu eenmaal samen met een afname van vitaliteit. De huid wordt minder elastisch, en gevoeliger voor invloeden van buitenaf. De organen werken minder goed en alles beweegt langzamer. Hanne Post Uiterweer-van der Meulen werkt al jaren als verpleegkundige en uitwendig therapeut in verpleeg- en verzorgingshuizen: het Leendert Meeshuis in Bilthoven en Valckenbosch in Zeist. Hier wonen ouderen en chronisch zieken in een beschermde woonomgeving. Haar werk bestaat onder meer uit het geven van inwrijvingen en baden met geneeskrachtige oliën. Een gesprek met Hanne over de zorg voor de ouder wordende mens.

Hanne: 'Bij oude mensen wordt alles vastter. Niet alleen in het lijf, maar ook in de levensgewoonten. Er is een tendens naar verharden. Toch hoeft het helemaal niet zo te zijn dat als je lichaam ouder wordt, je van binnen ook meegaat in die neergaande beweging van verharding. De mentale kracht van ouderen kan, ook in ouder wordende lichamen, onverminderd aanwezig zijn en voor innerlijke beweeglijkheid zorgen. Dat komt omdat het Ik, de kern van iemands persoonlijkheid, in essentie altijd gezond is. Dat wezensdeel – dat Ik – is de poort naar herstel en weerbaarheid. Dat deel wil ik als therapeut aanspreken.'

Omhullende aandacht

Kun je een voorbeeld geven van hoe je te werk gaat?

Hanne: 'Oude mensen moeten veel achter zich laten. Ik krijg bijvoorbeeld te maken met iemand die zijn vertrouwde woonplek moet verlaten omdat zijn partner is overleden. Deze persoon is 'uit zijn huisje', loopt wat verdwaald en ontheemd rond, slaapt slecht en zoekt geen contact met andere bewoners. Zo iemand zal ik een solumpakking geven. Met deze intensieve uitwendige behandeling geef ik extra omhulling mee. Het hele lichaam wrijf ik met ritmische bewegingen in met een speciale emulsie op basis van lavendel- en turfolie. Ik let op de lichaamswarmte, hoe die aanwezig is en kan veranderen. Turf is bekend om zijn afsluitende, omhullende eigenschappen. Lavendel om zijn ontspannende werking. Ik pak het lichaam in met een flanellen laken en dek het af met een wollen deken. Daarna rust de cliënt. Na een serie van zes of twaalf van deze pakkingen knapt de bewoner op, hij is meer aanwezig en opent zich meer naar zijn omgeving.' Een andere vorm van therapie die Hanne toepast, is de ritmische inwrijving. 'Dat is iets anders dan ritmische massage. Ik wrijf het lichaam in met een uitwendig medicament. Het ritme waarmee dat gebeurt, werkt in op het zelfherstellend vermogen van het organisme. Dat ritme wisselt tussen intensief huidcontact maken en terughouden en waarnemen. Door deze afwisseling kom ik in een gesprek-zonder-woorden met mijn gesprekspartner. Ik stel vragen en luister naar de antwoorden. Deze innerlijke houding voorkomt dat ik mij helemaal wegschenk. Steeds keer ik terug op eigen grond.'

Licht

'Ouderen krijgen te maken met afscheid en rouw. Ook moeten ze leren omgaan met ziekte, pijn en handicaps. Zulke beproevingen kunnen de gezondheid ondergraven. Ik doe mensen in bad met een etherische olie van planten die lichtkrachten opwekken of vrijge-

ven. Neem het stralend-goudgele sint-janskruid, dat hoog bloeit in de zomer. Iets van de gulle zonnekracht is achtergebleven in de minuscule druppeltjes in de blaadjes. Tijdens het baden vertel ik over het kruid en zijn bloei. De plant zie ik duidelijk voor me, rechtop en stralend met zijn geperforeerde blaadjes en bloempjes. Dit licht schijnt op de persoon in bad. Het wekt het ik op uit de zwaarte. Elke ontmoeting met een bewoner vraagt weer iets anders van mij. Soms gebruik ik de stilte en werk ik vanuit een meditatieve sfeer. Er wordt veel over de eigen regie van de patiënt gesproken tegenwoordig. Ik vertaal dat naar: hoe komt deze mens meer bij zichzelf, bij de eigen kracht van dit ene ik?

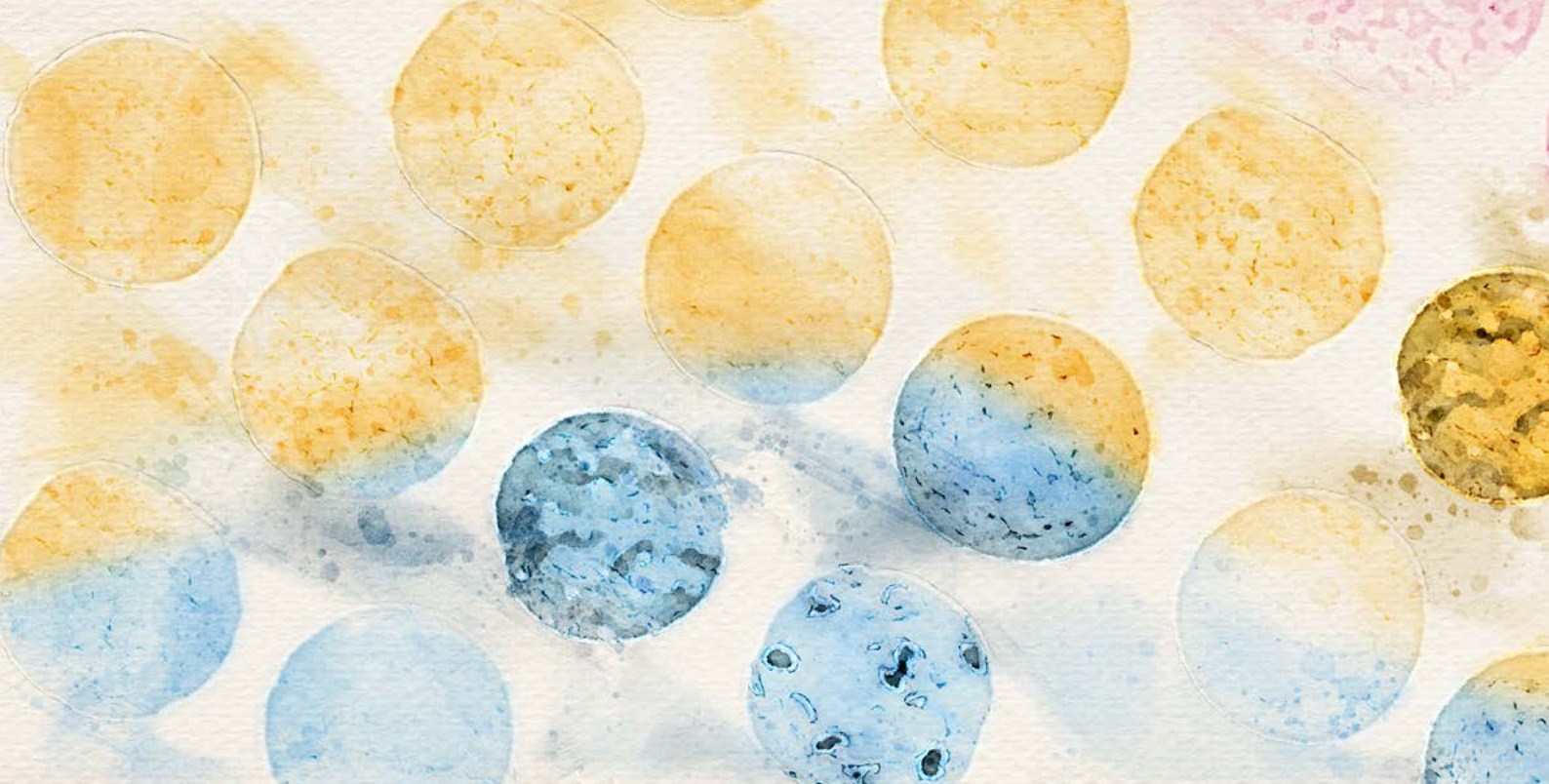
Mee-bewegen

'Verpleegkundigen en verzorgenden kunnen bij tijden 'wegschenkend' zijn, maar ook be-moederend en betuttelend. Als verzorgende moet ik zelf beweeglijk blijven. Goed blijven kijken en luisteren. Dan kan ik steeds de wietjes vinden waar het om draait. Dus oefen ik om zelf niet vast te gaan zitten in patronen. Want die kunnen in een verpleeg- en verzorgingshuis maar al te gauw om de hoek komen kijken. In een klimaat van al te strakke routines kun je niet goed aansterken en in een proces van verandering komen. En dat is nu juist wat de verzorging wil bereiken.'

Help je ook mensen die stervende zijn?

'Mij werd gevraagd een vrouw te helpen ontspannen. Zij was preterminaal, bedlegerig en haar lichaam was overstrekt in de nek. Ze lag er oncomfortabel bij. Je kon je afvragen: nu het einde van het leven zo dichtbij lijkt, moet je dan nog een behandeling aangaan? We besloten dat wel te doen. Een warm bad in goud-lavendel en rozenolie. Je zag haar lichaam langzaam ontspannen, het spasme liet los en ze viel in bad in slaap. Drie dagen later overleed deze vrouw. Dat was voor mij een voorbeeld van hoe goed therapie kan werken: ontspannen is loslaten.' ∞

"De mentale
kracht van
ouderen kan,
ook in ouder
wordende
lichamen,
onverminderd
aanwezig
zijn en voor
innerlijke
bewegelijkheid
zorgen"



Diabetes nodigt uit tot eigen strategie

TEKST | PETRA ESSINK
UIT: STROOM 4, 2016

BEELD | SHUTTERSTOCK, BEWERKT

'Ik'-versterkende oefeningen plus een 'incarnerend dieet' - dat is de bijzondere aanpak van diabetes, die kenmerkend is voor de antroposofische diëtetiek. Judy van den Berg, antroposofisch diëtist, werkzaam in een therapeuticum in Leiden, ziet keer op keer dat met deze, altijd individueel afgestemde, therapie diabetespatiënten enorm opknappen en in sommige gevallen zelfs volledig genezen van deze welvaartsziekte.



Voor de lezer die niet precies weet wat diabetes is: er bestaan twee varianten van de ziekte. Diabetes type 1 openbaart zich meestal op jongere leeftijd en wordt over het algemeen in het ziekenhuis begeleid. Bij dit type maakt de alvleesklier (pancreas) geen of minimaal insuline aan, het is een auto-immuunziekte. Dat maakt de behandeling met insuline noodzakelijk.

Bij diabetes type 2 (veruit de grootste groep, ook wel ouderdomsdiabetes genoemd) bestaat er een onvermogen om het bloedsuikerniveau binnen bepaalde marges te houden. De oorzaak hiervan is tweeledig: er is een verstoring van de alvleesklier, waardoor de insulineaanmaak ontregeld is. En daarnaast zijn grote groepen lichaamscellen ongevoelig geworden voor insuline (insulineresistentie), waardoor ze niet meer in staat zijn suiker op te nemen. Judy van den Berg behandelt met grote regelmaat patiënten die diabetes type 2 hebben.

Oververmoeide alvleesklier

Over de oorzaak van diabetes type 2 vertelt Judy: 'In de meeste gevallen is het tekort aan insuline het gevolg van een

overvraagde alvleesklier, veroorzaakt door een overmatige koolhydraatconsumptie in combinatie met overgewicht. Met name snel opneembare koolhydraten (suiker, ver geraffineerde tarweproducten zoals koekjes en pasta) doen een groot beroep op de alvleesklier.'

Vanuit de antroposofie is bekend dat bij de koolhydraatvertering het astrale lichaam en het 'ik' (zie kader) een belangrijke taak hebben. Judy legt uit hoe dat zit: 'Processen rondom de insulineproductie en suikeropname in de cellen worden gereguleerd door het 'ik'. Een voorwaarde om die taak goed te kunnen volbrengen is dat je 'ik' en je astraallichaam voldoende zijn verbonden

“Om ‘vat te krijgen’ op diabetes, is het van belang het ‘ik’ er weer bij te halen, zodat die ‘het beest’ kan gaan opvoeden”

Antroposofisch mensbeeld

In de antroposofie wordt een mensbeeld gebruikt, dat bestaat uit vier elkaar doordringende delen:

- het **fysieke lichaam**, het dode, **steenachtige** in ons;
- het **etherlichaam**, het levende, **plantaardige** in ons;
- het **astraallichaam**, het driftmatige, **dierlijke** in ons;
- het **'ik'**, het eigenlijk menselijke, ons sturende, regisserende 'orgaan'.

**“Zeg nooit:
'ik mag dat
koekje niet',
maar: 'ik wil
dat koekje
niet'. In het
werkwoord
willen zit heel
veel kracht”**

den met de levensprocessen in je fysieke lichaam. Anders gezegd: dat je voldoende geïncarneerd bent. Wanneer mensen de gewoonte ontwikkelen zich, tegen hun natuur in, te overeten, kan het 'ik' zijn regulerende werk niet meer goed doen. Niet goed luisteren naar je lichaam en ook stress veroorzaken dan een terugtrekken van die grote ordeschepper, die stuurloos raakt. Met als gevolg: grote pieken en dalen in het bloedsuikergehalte. Zowel bij een te laag, als een te hoog bloedsuikergehalte, wordt je 'ik' als het ware uit je lichaam geknepen.'

De innerlijke saboteur

'Als je 'ik' zich niet goed kan verbinden met processen in de stofwisseling, dan gaat het astrale lichaam (het 'dierlijke' in ons) een poging wagen dit wel te doen. Wat je ziet is dat het eetgedrag dan de neiging krijgt om driftmatig en impulsief van karakter te worden, bijvoorbeeld in de vorm van eetbuien. In mijn consulten omschrijf ik dat gedrag als: 'het beest is los' of als 'de innerlijke saboteur is weer bezig'. De meeste cliënten begrijpen dan precies wat ik bedoel. Om 'vat te krijgen' op diabetes, is het van belang het 'ik' er weer bij te halen, zodat die 'het beest' kan gaan opvoeden. Met je 'ik' erbij, kun je bewustere keuzes maken, minder voortkomend uit alleen 'de lusten' en meer vanuit inzicht en werkelijke behoeften.'

Het 'ik' naar huis roepen

Één van mijn cliënten, een student, was in een jaar tijd 18 kilo aangekomen, omdat hij dagelijks werd geconfronteerd met eettentjes op stations. Zo'n man nodig ik uit om te werken aan vragen als: 'hoe zien mijn innerlijke saboteurs eruit?' en 'wanneer komt bij mij dat dierlijke om de hoek kijken?' Daartoe vraag ik zo iemand innerlijk terug te gaan naar zijn keuzemomenten op zo'n station. Om vervolgens zijn strategie te bepalen voor de volgende confron-

tatie met die snacks. Ik laat mensen altijd zelf hun doelen en hun motivatie opschrijven. En ik benadruk dat er op geen enkele manier sprake is van 'eigen schuld dikke bult'. Het veranderen van voedingsgewoonten is moeilijk. Je belandt onherroepelijk af en toe op een zijspoor. Dat is niet erg, ontsporen hoort erbij. Als je maar blijft zien dat het hoofdspoor er nog is en dat je daar altijd naar terug kunt keren. Ik verwoord deze 'problematiek' zo naar mijn cliënten: 'Sommige mensen hebben nu eenmaal als aanleg dat het astrale zich snel met de stofwisseling gaat bemoeien.' De manier waarop je jezelf aanspreekt is ook van belang: zeg nooit: 'ik mag dat koekje niet', maar: 'ik wil dat koekje niet'. In het werkwoord willen zit heel veel kracht.

Als mensen veel moeite hebben zichzelf op een zachte manier bij de hand te nemen, zijn er een aantal hulpmiddelen van buitenaf. Soms vraag ik de arts om een ijzerpreparaat (antroposofische medicatie) voor te schrijven. IJzer geeft 'ik'-kracht, want het 'ik' heeft het ijzer in het bloed nodig voor zijn werking. Ook adviseer ik rozemarijnthee, omdat dit kruid je 'ik' 'naar binnen' trekt. Rozemarijnolie op de onderbenen werkt ook. Stilstaan bij het eten, je afvragen of je iets echt wilt eten en heel bewust proeven, helpen ook om je 'ik' weer naar binnen te 'lokken'.

Dieet

'Wat betreft het dieet dat ik adviseer maak ik dankbaar gebruik van de inzichten van internist Hanno Pijl. Hij schreef het boek met de titel *Diabetes type 2? Maak jezelf beter*. In zijn dieet, dat zich keer op keer bewijst als zijnde zeer geneeskrachtig, zie ik veel gelijkenissen met de antroposofische inzichten over diabetes.

Het is een gefaseerd dieet: in de eerste fase is het zaak de overvraagde pancreas rust te geven en de verstorende metabole processen om te keren. Daartoe beperk je de consumptie van snelle koolhydraten (suiker

en tarwemeelproducten) tot een minimum. In plaats daarvan eet je, liefst plantaardige, ijzer- en eiwitrijke producten, zoals noten en bonen met daarbij veel groenten. Daarnaast: volvette voedingsmiddelen. Ook in vlees zit veel ijzer, voor sommige mensen is af en toe een stukje vlees onmisbaar. Met een eiwit- en vetrijk menu trek je het 'ik' en het astrale samen naar binnen. In deze fase vallen mensen af en hierdoor wordt de insulineresistentie minder. Het afvallen versterkt hun wil en hun motivatie, en ze voelen zich vitaler. Een ander bijkomend effect is dat ze 'wakkerder' worden.

In de tweede fase introduceer ik de granen. Ik ben heel voorzichtig met tarwe, omdat de huidige tarwe extreem veredeld en te ver geraffineerd is. Veel tarweproducten vullen alleen en voeden ons niet meer. Tarwe vervangen door de veel minder veredelde spelt is een stap in de goede richting. Maar ook andere granen, rogge en haver adviseer ik. Daarnaast adviseer ik een haverkuur (zie kader). Om mensen hierin te ondersteunen help ik ze op weg met graanrecepten.

Dit dieet gaat, in overleg met de behandelend arts, hand in hand met het afbouwen van de gangbare diabetes-medicatie (metformine en SU-derivaten). Als antroposofisch diëtist werk ik ook met smaken. In het geval van diabetes adviseer ik zure producten om het astrale naar binnen te trekken (zoals citroen, limoen en mosterd) en bittere producten om het 'ik' naar binnen te trekken (zoals witlof, grapefruit, bittere thee). Net als suiker 'duwt' een voeding met veel kunstmatig geur- en/of smaakstoffen het ik naar buiten, omdat het daaraan geen 'aangrijpingspunt' kan vinden. Dus gaan voor 'puur', is een goed idee. Ten slotte kijk ik altijd hoe iemand in het leven staat: niemand krijgt van mij hetzelfde advies.' ∞



Wie is Judy van den Berg?

Judy van den Berg is diëtiste bij het antroposofisch therapeutisch centrum in Leiden. Sinds 2009 is ze als antroposofisch diëtist gecertificeerd. De meerwaarde van

de antroposofische manier van kijken is voor

haar, 'dat je door het antroposofische

vierledige mensbeeld (zie kader)

in staat bent holistischer én

individueeler te kijken naar

mensen en hun stofwisselingsproblemen.'

Ze denkt door die bagage

veel meer in (le-

vens)processen en

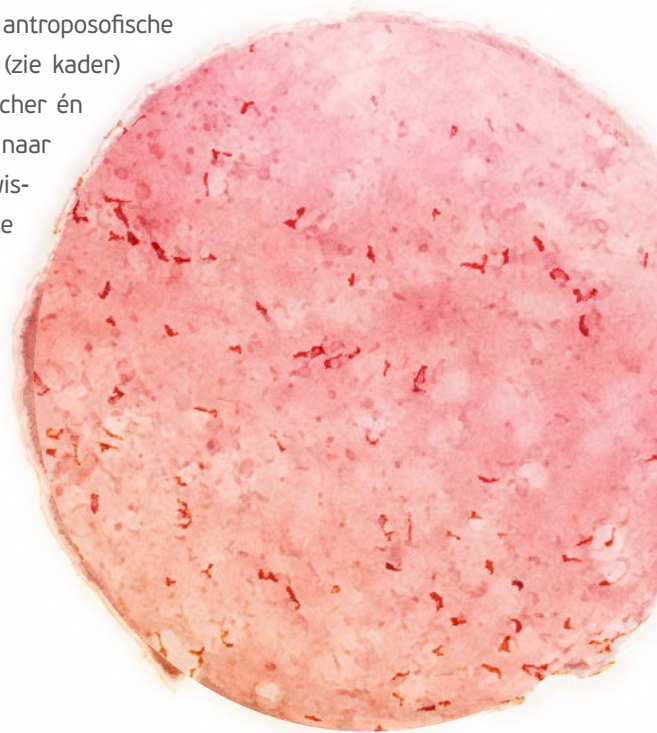
vermogens, en ziet

meer aanknopings-

punten om voeding

als geneesmiddel in

te zetten.



Haverkuur

De vanuit de antroposofie ontwikkelde haverkuur houdt in dat je twee dagen lang alleen maar haver eet als koolhydratenbron. Door de speciale vezels van haver worden koolhydraten langzaam vrijgemaakt en stijgt je bloedsuikerspiegel langzaam. Daarnaast bevat haver veel kiezel (silicium, Si), en wordt daarom het lichtgraan genoemd; het draagt veel lichtkracht in zich. Haver is ook een relatief vet graan, waardoor het veel warmtekracht heeft. Het menselijke 'ik' gaat in die warmte- en lichtkrachten heel gemakkelijk mee naar binnen: eigenlijk is de haverkuur een 'ik'-incarnatiekuur, die een diepe doorwerking heeft.



Toen Barbara Stout-Wallaart, kindercoach en moeder van twee schoolgaande kinderen, ontdekte dat het niet goed was met haar borsten, bleek ze een zeer agressieve vorm van borstkanker te hebben. Vanaf dat moment bevond ze zich in een medische achtbaan, hoewel ze wist dat ze zelf de regie wilde houden. Antroposofische medicatie met maretak heeft haar daarbij geholpen.

Levensenergie

TEKST | EVI KOSTER

UIT: ITA 1, 2019

BEELD | SHUTTERSTOCK,
BEWERKT

'Het ging allemaal heel snel. Binnen twee weken wist ik hoe ernstig de situatie was en ben ik ook meteen behandeld. Ik dacht: 'Als ik maar gewoon meebeweeg, dan ga ik er soepeler doorheen.' Dat voelde voor mij het meest natuurlijk. Met weerstand zou ik het mezelf alleen maar lastiger hebben gemaakt. Een van de heftigste dingen vond ik mijn haar verliezen. Het werd daardoor zo zichtbaar dat ik ziek was. Alle leven verdween eruit, overal lagen plukjes haar. Het voelde alsof een deel van mijn vrouwelijkheid me werd afgenomen.' Dan laat ze een prachtige blonde pruik zien: 'Vrouwelijkheid is heel belangrijk voor me. Zonder lange haren voel ik me niet mezelf. Ik heb ook altijd zorg besteed aan mijn uiterlijk. Die aandacht voor mezelf heeft me er wel doorheen gesleept.'

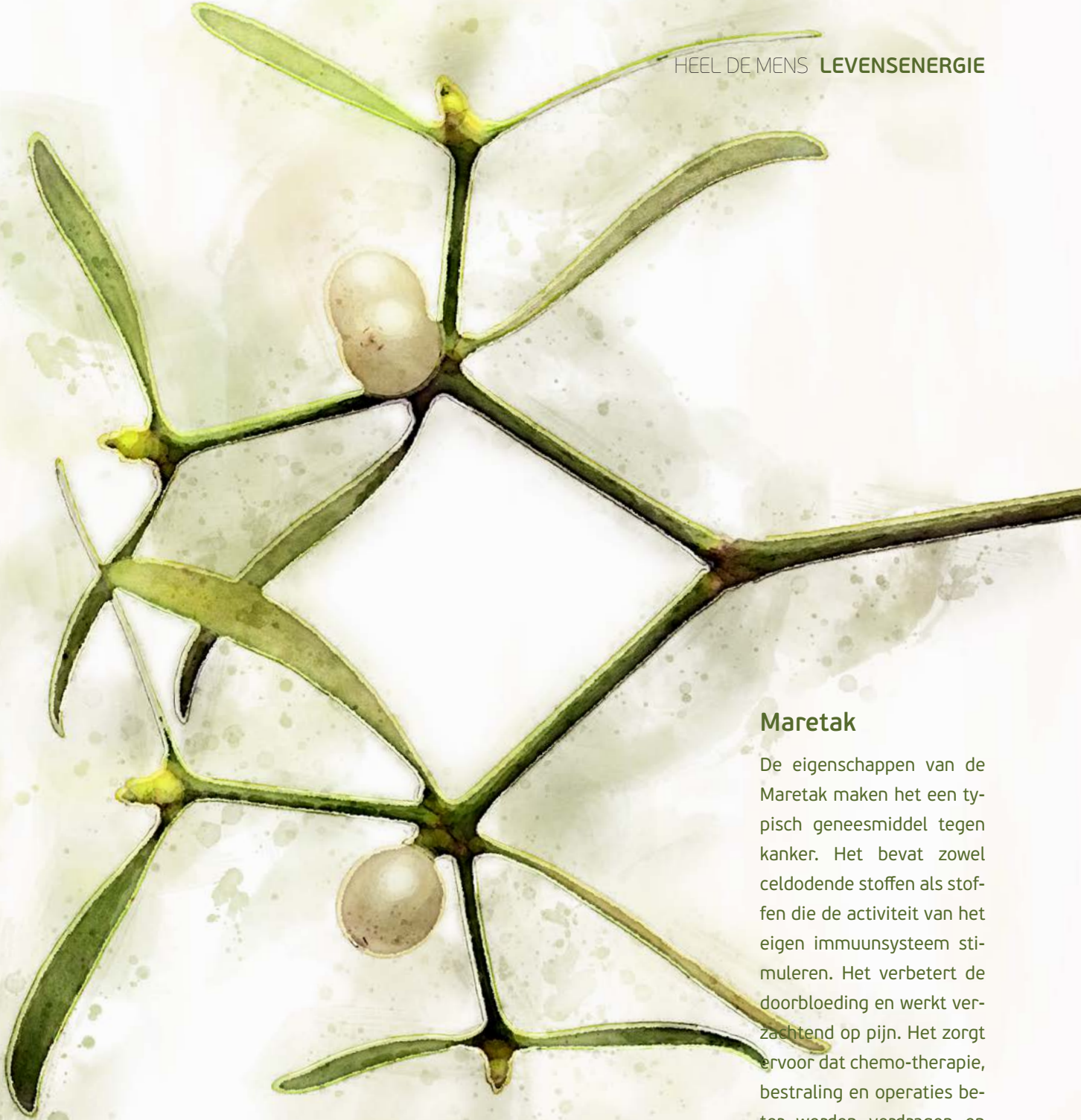
Wanneer ben je maretak gaan gebruiken? 'Mijn antroposofisch huisarts kwam er meteen mee en ik ben al begonnen voor mijn eerste chemokuur. Ik prik mezelf twee keer per week. Steeds in overleg met mijn huisarts, wanneer en welke dosis. Het is echt maatwerk.'

Wat doet het met je? 'De chemokuren nemen de regie van je over, maar langs deze weg krijg ik de regie weer een beetje terug. Maretak helpt mijn lichaam om zelf de genezing

aan te gaan. Na het spuiten voel ik me eerst griepig, maar na een dag of twee voel ik me steviger, alsof ik een zetje in mijn rug krijg. Door de chemo voel ik me vergiftigd en in een soort bel, afgesloten van de wereld. Maretak prikt die bel door en het voelt alsof het gif dan opgeruimd wordt. Het licht gaat weer aan. Ik kan mijn eigen kracht en levensenergie weer voelen.'

Heb je deze aanvullende behandeling ook besproken met je oncoloog? 'Mijn oncoloog kende deze vorm van complementaire geneeskunde niet, maar stond er open voor. Hij doet er verder niets mee. Wel was hij heel blij met de bloeduitslagen: 'O, je hebt wel heel veel witte bloedlichaampjes!' Zelf denk ik echt dat dat door de maretakinjecties komt.'

Heeft je ziekte je iets gebracht? 'Dat ik ziek geworden ben, is niet voor niets. Het heeft me ook positieve dingen gebracht en de relatie met de mensen om me heen versterkt. Ik ben van mezelf een geveer en vroeger gaf ik alleen maar. Nu heb ik geleerd om ook te vragen en te mogen ontvangen. Er zijn zoveel mensen die me geholpen hebben en ik kreeg hulp uit onverwachte hoeken. Echt fijn om verzorgd te worden wanneer je dat hard nodig hebt. Een grote uitdaging was wel om rust te vinden in het loslaten.'



Maretak

De eigenschappen van de Maretak maken het een typisch geneesmiddel tegen kanker. Het bevat zowel celdodende stoffen als stoffen die de activiteit van het eigen immuunsysteem stimuleren. Het verbetert de doorbloeding en werkt verzachtend op pijn. Het zorgt ervoor dat chemo-therapie, bestraling en operaties beter worden verdragen en het werkt positief op de vitaliteit. Door zijn lichtkwaliteiten versterkt maretak je autonomie en stimuleert het licht en warmte in de mens. Hoog in de boom, in een bijna perfecte bolvorm, los van de aardse bodem is de plant sterk verbonden met de kosmos. Deze verbinding met kosmische krachten werkt genezend op de ontsprende aard van kanker.

Krijg je verder nog ondersteuning? 'Nu alle reguliere behandelingen voorlopig achter de rug zijn, krijg ik uitwendige therapie (inwrijvingen met etherische olie die lichaamswarmte en welbevinden stimuleren - red.). Dat is zo heerlijk! Ik heb er behoefte aan om lief te zijn voor mijn lichaam. De aandacht, zorgvuldigheid en rust tijdens de behandeling brengen me bij mezelf. Ik voel dat het energie geeft, alsof er weer iets op gang gebracht wordt. En dat mijn levenskracht wordt aangesproken – dat helpt bij het verwerken van dit alles.'

Hoe is het nu met je? 'Wisselend. Er zijn momenten dat ik veel kan en andere dagen voelt mijn leven heel zwaar. Toch voel ik me over het algemeen ondersteund en gedragen en dat geeft vertrouwen. Vroeger was ik vrij onzichtbaar. Als ik terugkijk op afgelopen jaar en mezelf nu zie, ervaar ik hoeveel kracht er in mij zit. Ik zoek ook weer naar manieren om mijn eigen kracht voor anderen in te zetten. Ik heb meer vertrouwen gekregen in wat ik kan.' ∞

Help Antroposana om antroposofische zorg toegankelijk te houden

Antroposana komt op voor de belangen van mensen die kiezen voor antroposofische gezondheidszorg.

Een vorm van gezondheidszorg waarin de visie op ziekte en gezondheid binnen de antroposofie leidend is, en die zich onderscheidt van de reguliere zorg door de aandacht voor het voorkomen en accepteren van ziekten, voor de mens als geheel en voor het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

Zo'n 250.000 Nederlanders kiezen voor antroposofische gezondheidszorg. Wij vinden het belangrijk dat deze zorg voor iedereen bereikbaar is en blijft. Al sinds 2004 doen we er daarom alles aan om antroposofische zorg een duidelijke plaats in de maatschappij te geven. We steunen bijvoorbeeld wetenschappelijk onderzoek naar antroposofische gezondheidszorg, en hebben contact met antroposofische zorgaanbieders, platforms en fora. Maar ook met zorgverzekeraars en de overheid.

Ook willen we ervoor zorgen dat informatie over antroposofische zorg toegankelijk en bereikbaar is. Dat doen we onder meer door het organiseren van activiteiten en het uitgeven van ITA, ons ledenmagazine met toegankelijke en tegelijkertijd verdiepende artikelen.

Help je mee om antroposofische gezondheidszorg beschikbaar te houden? Voor €35,- per jaar ben je lid en draag je eraan bij dat onze stem als belangenbehartiger steeds nadrukkelijker wordt. Ook krijg je korting bij workshops en activiteiten én ontvang je drie keer per jaar het ledenmagazine ITA.



Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg



Meer informatie en aanmelden:
antroposana.nl/lid-woorden

ANTROPOSOFISCHE GEZONDHEIDSZORG & IK

& IK Mede dankzij antroposofische therapievormen leerde **Henk Schutte** zijn bipolaire stoornis een beheersbare plaats in zijn leven te geven: "Echt een bodem om op te staan voelde ik pas na jaren oefenen met de neven oefeningen. Met deze oefeningen kun je je vermogens van je denken, je voelen en je willen verdiepen en meer laten samenwerken." (Uit: Stroom 2014-4)



& IK **Nadine Borst** raakte op haar achttiende door een hernia volledig aan huis gebonden. Dit was psychisch zo confronterend dat ze hulp moest zoeken: "De psycholoog verwees me naar Nieuw Rijsenburg, een zorgboerderij, waar ik werkte en diverse groepstherapieën deed. Het belangrijkste wat ik heb geleerd is dat ik nu veel meer zelf mijn leven kan leven, in plaats van dat ik door het leven geleefd word." (Uit: Stroom 2015-3)

& IK **Judith Jansen** bezocht met haar zoon Pepijn (foto) het antroposofisch kind-therapeuticum. Pepijn vertoonde vanaf ongeveer zijn tweede jaar een vertraagde taalontwikkeling en was vaak onrustig: "Een kind dat zich niet ontwikkelt volgens de algemeen geldende normen kan je als ouder behoorlijk onzeker maken. De gesprekken in het therapeuticum en ook de holistische visie op de ontwikkeling van kinderen hebben ons vertrouwen gegeven in de weg die Pepijn gaat. Wij hebben leren zien wat voor kind hij is en wat hij van ons nodig heeft." (Uit: Stroom 2013-3)



& IK **José van den Berg** werd door antroposofisch verpleegkundige Toke Bezuijen behandeld met goudzalf in de hartstreek: "Dat het mij ten deel valt in de goede handen te zijn van iemand die zo zorgvuldig en bekwaam zulke processen op gang weet te brengen, is iets waar ik nauwelijks woorden voor heb. Daarbij te 'weten' dat er ingrediënten worden gebruikt die de natuur ons geeft, aangeboden in een ruimte met zacht licht en heerlijke geuren, warme wikkels en dekens, is zo heilzaam en bevorderend geweest voor mijn gezondheid." (Uit: Stroom 2012-4)

& IK **Jolanda Theunis** over natuurvoedingskundige Marga Brusselers: "Marga heeft me veel geleerd over de groeiwijze van planten in relatie tot hun werking. Dat heeft me heel enthousiast gemaakt om nog bewuster met voeding om te gaan." (Uit: Stroom 2016-4)





Deze tijd vraagt om een
nieuw soort boeren.
Zoals jij en ik.

WARMONDERHOF

'vrijeschool mbo' voor
biodynamische landbouw
wonen, werken, leren



INSTITUUT
VOOR
BIOGRAFIEK



BIOGRAFIEK

Zicht op je biografie: koers op vitaliteit

Opleidingen, cursussen, workshops
en masterclass



06 208 100 48

contact@biografie.nl • www.biografie.nl

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



Academie
Antroposofische
Gezondheidszorg



tandartsenpraktijk
Aesculus Cortex

Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

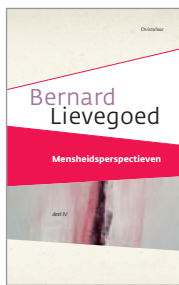
Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl

Peter Borm

info@tandartsborm.nl
026-3515648

Burgemeestersplein 13A
6814 DM Arnhem



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




Ben je fysiotherapeut, oefentherapeut of ergotherapeut?

Start in September met de Opleiding Antroposofische Fysiotherapie

www.stibaf.nl



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.

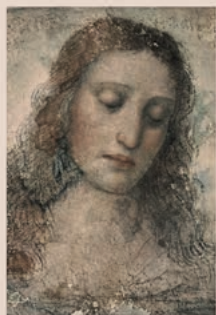
NIEUW: onze 100% natuurlijke zit- en slaapbanken. *Uniek in Nederland.*

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

www.bedaffair.nl

Nu uit voorraad leverbaar:
Special Edition natuurlatex / hennep matrassen





Coronamaatregelen
en de Offerhandeling
van Rudolf Steiner

Uitgaven naar aanleiding van de coronacrisis

www.uitgeverijcichorei.nl

De maatregelen als gevolg van de coronapandemie maken het onmogelijk om gezamenlijk de avondmaalsviering te houden of om ter communie te gaan. Daarom is besloten om de tekst van de Offerhandeling, die Rudolf Steiner oorspronkelijk aan de vrijescholen heeft gegeven, nu aan eenieder beschikbaar te stellen.

Paperback, 29 blz. € 9,00
ISBN 978 94 91748 96 7

In twee brieven als antwoord op vragen van de leden van de Lazarus-Johannes-groep in Berlijn gaat Judith von Halle in op talrijke aspecten van het coronavirus. Ze onderzoekt met name de spirituele oorzaken voor het ontstaan ervan en gaat in op de sociale consequenties van de pandemie.

Paperback, 146 blz. € 12,00
ISBN 978 94 91748 98 1

Judith von Halle

De coronavirus- pandemie

Antroposofische gezichtspunten

De genezende werking
van de euritmie

Truus Geraets



LEVENS Kunst
Beoefend op vier continenten
in verschillende culturen

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)



stip.nl

LOGO HUISSTIJL WEBSITE

Colofon

Deze special is een uitgave van gezondheidsvereniging Antroposana, ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van de antroposofische gezondheidszorg. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Ita, het ledenmagazine dat drie keer per jaar verschijnt, kost € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een periode van een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 25 december voorafgaand aan het jaar van opzegging: Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist | info@antroposana.nl

Uitgever | Antroposana, Zeist
www.antroposana.nl

Oplage | 10.000 exemplaren

Redactie | Cissy Burcksen (hoofredactie),
Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur),
Manon Berendse
itareddactie@antroposana.nl

Tekstcorrectie | Rogier van Nierop

Vormgeving | Gerda Peters - Fingerprint.nl
Huibert Stolker en Ulrike Främbis - Stip.nl

Omslag | Ulrike Främbis

Advertenties | Marjolein Stolker
adverteren@antroposana.nl

Drukwerk | Quantas, Rijswijk

Aan dit nummer werkten mee | Manon Berendse, Petra Essink, Kalle Heesen, Evi Koster, Mieke Linders, Aad Meijer, Ed Taylor en Simone Thomasse

Beeld | Heidi Arts, Archief Ita Wegman, Archief Kindertherapeuticum, Raphaëlstichting, Shutterstock, Unsplash.com.

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

Officemanager Antroposana |
Mirjam van Groenestein

Contact | info@antroposana.nl
of bel 085 - 7731 440

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

Zorg met hoofd, hart en handen



LIEVEGOED®
ANTROPOSOFISCHE ZORG



Antroposofische zorg voor mensen met een beperking

Kijken naar wat goed gaat. Een 'luisterende houding'. Aandacht voor ontwikkeling, kwaliteit, wensen en mogelijkheden van mensen. Wat voor beperking zij ook hebben. Dát kenmerkt antroposofische zorg.

In het hele land zijn locaties waar je als begeleider aan de slag kunt. Kijk op onze websites of

kom eens langs!



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

