



Wilskracht

ita

Magazine voor gezondheidszorg
geïnspireerd door antroposofie



It's not that some
people have willpower
and some don't.
It's that some people
are ready to change
and others are not.

Carl Sandburg (1878-1967)
Amerikaans schrijver & dichter

Wilsbesluiten

MANON BERENDSE | HOOFDREDACTEUR

Deze herfst zindert van de wilskracht: overal gaan stemmen op voor een menselijker maat der dingen en klinkt de echo van de aarde als ons thuis. Soms luid, soms voor de goede verstaander. Dat korte berichtje ergens achterin de krant was bijvoorbeeld makkelijk te missen. Roel Coutinho nam eind september afscheid als hoogleraar Life Sciences in Utrecht. Bij die gelegenheid zei hij iets opmerkelijks over het rijksvaccinatieprogramma, zoals dat uitgevoerd wordt door het RIVM, tot 2013 onder zijn leiding. De krant schrijft: 'Het vaccinatieprogramma is steeds uitgebreid uit kostenoverwegingen, aldus Coutinho, maar daarmee overtuig je individuen niet; dat kan beter met een persoonlijke benadering.' Enkele weken eerder adviseerde een externe commissie het RIVM om 'met een open blik te kijken naar het verschijnsel 'vaccinatietwijfel''. Commissielid Martine Bouwman (wetenschappelijk directeur van het Centrum Media & Gezondheid) verwoordde het zo: 'In een tijd waarin van mensen wordt gevraagd zelf verantwoordelijkheid te nemen, moeten we niet raar opkijken als ouders dat ook doen.'

Binnen de vraagstukken van nu willen we ons als mens gezien en begrepen voelen – zeker wanneer het onze gezondheid betreft. Dat betekent niet alleen dat we ons laten horen, maar ook dat we bewuster gaan kiezen, ons sterk maken voor verandering en elkaar daartoe inspireren. Volkert Engelsman deed dat bijvoorbeeld met zijn Duurzame Troonrede, vlak voordat hij de fakkel als aanvoerder van de Duurzame Top 100 door gaf. Engelsman staat aan het roer van het grootste distributiebedrijf voor biologische groenten en fruit in Europa. Met tomeloze schrandereheid verandert hij van daaruit de wereld iedere dag een beetje. Niet door bij zijn leest te blijven, maar juist door de grotere verbanden te schetsen tussen de dingen: 'In 2040 geven artsen patiënten eerst een gedegen voedseladvies voordat er medicijnen worden voorgeschreven. Leefstijlbegeleiding is een belangrijk onderdeel van het basispakket van de zorgverzekering. Eten en koken zijn onderdeel van het basisonderwijs en supermarkten zijn uitgegroeid tot lokale gezondheidscentra waar geen bocht meer wordt verkocht. Kennis van natuurlijk, sociaal en spiritueel kapitaal is vast bestanddeel van het academische curriculum, evenals de bijbehorende leiderschapsvaardigheden en monetarisatiemodellen.' Vrijwel tegelijkertijd ontvouwde minister Carola Schouten haar gedurfde visie op kringlooplandbouw. Ook zij schetst een horizon voor ons allemaal, want het is haar óók te doen om meer respect voor onze boeren en om het weer leren waarderen van echt voedsel. Nog geen maand later besteedt actualiteitenprogramma Eén Vandaag aandacht aan leefstijlgeneeskunde, op de agenda gezet in een ontvankelijke Tweede Kamer door kamerleden Corinne Ellemeet en Carla Dik-Faber. Meer aandacht voor gezonde voeding en bewegen verdienen een serieuze plaats binnen de gezondheidszorg, dus is er meer wetenschappelijk onderzoek nodig – ook al is dat nog niet in het belang van de farmaceutische industrie. Dat die belangen nauwelijks te overschatten zijn, maakte Dick Bijl duidelijk in zijn veelbesproken boek 'Het pillenprobleem'. Bijl, oud-huisarts, epidemioloog en luis in de pels van de farmaceutische industrie omdat hij al vijftientig jaar onderzoeken over medicijnen grondig napluist op slordige, maar ook grove onjuistheden, toont aan dat het verdienmodel van pillen draaien en voorschrijven niet meer van deze tijd is. Die draak is nog niet getemd, maar het mag duidelijk zijn: de mens en onze planeet komen in beeld als de enige echte ervaringsdeskundigen, souffleurs én rentmeesters van ons gezondheidsbestel.



Inhoud

BESTUURSBERICHT MARJOLEIN DOESBURG-VAN KLEFFENS

Gezondheidsvereniging



Het herfstcongres voor antroposofische zorgverleners wordt jaarlijks in november georganiseerd en verbindt theorie, praktijk en mensen via praktische workshops en inspirerende lezingen. Dit jaar is het congres thema 'wilskracht', gekoppeld aan diabetes en het metabool syndroom. Een prachtig thema dat we ook in deze Ita breed belichten – niet alleen vanuit ziektebeelden, maar ook vanuit ons dagelijks leven.

De eerste ita is door leden en lezers goed gewaardeerd: we mochten positieve reacties ontvangen op de nieuwe huid van ons Antroposana magazine. Hoewel Antroposana soms gezien wordt als zorgverzekeraar, zijn we sinds 2004 een landelijke patiëntenvereniging, die zich inzet voor het zichtbaar maken en beschikbaar houden van antroposofische gezondheidszorg. We delen voorbeelden in ons tijdschrift, geven informatie via onze folders, website, nieuwsbrief en via de sociale media en we organiseren ledenacties. Ook werken we met meerdere partijen samen binnen het Platform Antroposofische Geneeskunde, bijvoorbeeld vanwege regelgeving die de beschikbaarheid van antroposofische geneesmiddelen bemoeilijkt. Het thema wilskracht ligt ons dus wel.

Wilskracht is ook een thema als je overweegt om over te stappen naar een andere verzekeringspolis. Bedenk welke vorm van zorg je wel of juist niet vergoed wilt hebben en kijk kritisch naar de vele mogelijkheden – vergelijkings-sites kunnen een hulp zijn om je weg te vinden in het woud van mogelijkheden. Investeer vooral ook in preventie: kijk goed naar je voeding, beweging en mentale 'fitheid'. Op dat vlak kunnen we zoveel zelf doen, daar getuigt deze ita van. Het is ook de reden waarom we Antroposana een gezondheidsvereniging zijn gaan noemen, bijna 4500 leden groot. Sommige leden hebben ook de verzekeringspolis, waarover je bij deze ita een speciale brief met informatie vindt.

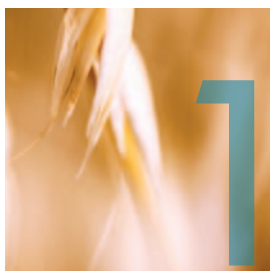
Omdat Antroposana geen subsidie van de overheid krijgt zijn we dankbaar voor extra giften, bijvoorbeeld via legaten. Overweeg je dit? Vastleggen in het testament is het enige wat daarvoor nodig is. Misschien wel de meest bijzondere vorm van wilsuiting.

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

6



10



12



16



18



20



22



De moed en de wil

Column | Ed Taylor

De Volkskrant publiceert elke zaterdag de rubriek 'Die ene patiënt'. Daarin vertellen artsen, medisch specialisten of therapeuten over de patiënt die hen anders liet kijken naar hun vakgebied. Een verloskundige adviseerde ouders om hun ongeboren kind te laten aborteren omdat de echo een hartafwijking liet zien, maar zij wilden dat niet. Dat zette haar aan het denken – zeker, toen later bleek dat het kind over haar hartafwijking was heen gegroeid. Of die longarts die meende dat een levenslustige jonge vrouw met een agressieve en al uitgezaaide longtumor was uitbehandeld. Maar zij wilde door – ondanks alle pijn en ongemakken en leefde nog anderhalf jaar. Dit soort eye-openers werpen de vraag op wat kwaliteit van leven nu eigenlijk is. Ook Ita Wegman worstelde als jonge arts met de betekenis van het ziek-zijn, het ziekteproces en haar manier van (be)handelen. In 1918 schreef zij aan Rudolf Steiner:

'(...) Ik moet u de treurige mededeling doen dat mevrouw K. de 29e 's morgens om 9 uur is gestorven, nadat zij twee dagen bewusteloos was geweest. Het leek aanvankelijk bergop te gaan, maar plotseling begon zij te klagen over nek- en hoofdpijnen. De koorts kwam terug (...), langzamerhand verdween ook het bewustzijn. Reflexachtige bewegingen waren er nog wel, evenals ongearticuleerde uitingen en zwaar kermen. Het was zwaar dit alles te moeten meemaken en op geen enkele manier te kunnen helpen. Ik had voordat de verslechtering in haar toestand kwam, nog een ernstig gesprek met haar gevoerd dat haar zeer in verwarring had gebracht. Zou dat het doorzetten van haar ziekte kunnen hebben bespoedigd? Ik hoop nog eens indringend met u hierover te kunnen spreken, omdat ik me door dit voorval bewust ben geworden van de verantwoordelijkheden van mijn post en daarover innerlijke vragen heb: het heeft me zeer getroffen.'

Wat voor vragen waren dat? Herkenbare vragen, die ons herinneren aan ons mens zijn. Wat voor effect hebben onze daden bijvoorbeeld in de levens van anderen? Een leraar, die zijn of haar leerling opmontert of juist bekritiseert? Een agressieve reactie in het verkeer? Het stille mantelzorgen bij de buurvrouw? Ita Wegman vroeg zich af: 'Hoe lang moet ik als arts blijven behandelen? Wat betekent dat, voor de zieke en voor mij zelf?' Het werd een levensvraag, waarover ze ongetwijfeld ook met Rudolf Steiner gesproken heeft. Toen hij eind september 1924 ernstig ziek werd, verpleegde zij hem dag en nacht, zes maanden lang. Ze leefde met hem mee, behandelde hem naar vermogen en moest ervaren dat zijn krachten langzaam maar zeker afnamen tot de dood erop volgde.

Haar antwoord op haar levensvraag was karakteristiek: Ita Wegman was ervan overtuigd geraakt dat liefdevolle behandeling ook nog doorwerkte na het overlijden van haar patiënten. Zij realiseerde zich bovendien dat ze met haar behandelingen niet alleen ingreep in het lot van haar medemens, maar ook in dat van haar zelf. Zo worden aan het ziekbed als het ware besluiten over het karma genomen: zowel van haar als arts, als van de patiënten. Voor Wegman werd het helder: de patiënt moet de wil hebben om beter te worden, en het leven opnieuw kunnen ordenen en invullen. Maar de arts moet de moed hebben te willen werken aan de genezing van de zieken.

Meer brieven van Ita Wegman vind je in: Wer war Ita Wegman
J.E. Zeylmans | Edition Georgenberg

Lees online het artikel 'Wie was Ita Wegman?' | Ed Taylor



Ed Taylor, biograaf van Ita Wegman, neemt ons mee in haar werk en leven. Wie was zij en hoe legde zij als arts de basis voor de antroposofische geneeskunde van nu?

Daadkracht & Levende voeding

Kun je jezelf wilskrachtig eten? Peter Vandermeersch, kok en kenner van de antroposofische voedingsleer denkt van niet. Toch is vitale voeding volgens hem een onmisbaar ingrediënt als je daadkracht wilt ontwikkelen. Hoe zit dat?

TEKST PETRA ESSINK | BEELD SHUTTERSTOCK

Peter Vandermeersch is opgeleid als kok, maar zijn kennismaking met de antroposofische voedingsleer en de voordrachten en boeken van Heinz Grill veranderden zijn kijk op voeding. Omdat hij beseftte dat bestaande koksopleidingen en kookcursussen weinig vakkennis hebben over hoe je op een vitaliteits-inclusieve manier vegetarisch kunt koken, richtte hij zijn eigen kookschool op even buiten Brugge. In 'De Zonnekeuken' leert hij mensen hoe ze nieuwe voedingsinzichten om kunnen zetten in een vegetarische keukenpraktijk. >>



Nieuwe voedingswetenschap

‘Voordat ik iets zinvol kan zeggen over voeding in relatie tot de wil, zal ik eerst moeten uitleggen wat ik onder ‘de wil’ versta,’ zegt Peter Vandermeersch. ‘Willen zie ik, vanuit een antroposofische achtergrond, als een kracht van het bewustzijn. Net zoals denken en voelen dat zijn. Als je dus vraagt naar de werking van voeding op de wil, dan gaat dat wat mij betreft over de werking van voeding op het bewustzijn.’ Die vraag wordt in onze tijd eigenlijk niet gesteld. ‘Ons hedendaagse denken over voeding is opgebouwd rondom twee vragen. De ene: welke stoffen bevat de voeding? En de andere: voor welk lichaamsdeel of voor welke lichamelijke klacht zijn die stoffen goed? Bijna alle kook- en dieetboeken zijn vanuit deze twee vragen geschreven.’

Vanuit de antroposofische omgang met voeding kun je ruimer en breder leren kijken naar wat je bereidt en eet. Je leert zien dat eten meer is dan een verzameling voedingsstoffen. Dat voedsel ook levenskracht in zich draagt. ‘En’, benadrukt de kok nog eens, ‘dat voeding een werking heeft op ons bewustzijn, op ons denken, voelen en willen. Deze inzichten kunnen de hedendaagse voedingsleer ongelooflijk verruimen. In plaats van het in standhouden en verbeteren van onze fysieke gezondheid – het doel van de huidige voedingswetenschap – zou met deze aanvullingen voedingswetenschap in dienst kunnen gaan staan van onze bewustzijnsontwikkeling.’

‘Voeding heeft een werking op ons bewustzijn, op ons denken, voelen en willen’

Twee wegen naar de wil

Als je over de wil spreekt, heb je het eigenlijk over wilskracht. Antroposofisch bekeken zetelt die kracht in ons stofwisselings-ledematenstelsel. ‘Vanuit onze buik ‘straalt’ de wil centrifugaal uit, naar de rest van het lichaam. Dit ‘stelsel’ is, naast het hart-longstelsel en het zenuw-zintuigstelsel, een van de drie systemen waarin je het menselijk lichaam kunt differentiëren.’

Om de wilskracht goed te begrijpen moet je leren zien dat die via twee wegen wordt opgebouwd. De ene weg is van bovenaf: vanuit ons denkbewustzijn (het hoofd), via ons gevoel (het hart) naar ons onderlichaam. De andere weg is van onderaf: vanuit het onderlichaam, via onze voeding en stofwisseling, naar onze geest. Peter Vandermeersch vindt het belangrijk

om deze wegen te onderscheiden. ‘De eerste weg voert van ideeën en idealen naar de praktijk. Op deze weg ordent het denken via het voelen van bovenaf de wilskrachten. Het is een lastige weg voor de meeste mensen in deze tijd. Eentje die veel kracht kost. Ik bedoel niet de idealen van de tijdsgeest, van snelle en explosieve groei. Dat soort idealen zijn over het algemeen makkelijker te verwerklijken. Het zijn de kwalitatieve, de geestelijke idealen, die veel moeite kosten om te bewerkstelligen. We kunnen deze idealen wel denken, maar in het proces van het op de grond zetten zijn we aan het strijden en worstelen. In zijn algemeenheid kun je daarom zeggen dat onze huidige cultuur lijdt aan wilszwakte. Een belangrijke versturende factor in het uitvoeren van onze plannen, waar we in bijna alle levensgebieden last van hebben, is het materialistisch georiënteerde rendementsdenken. Alles moet groeien en winstgevend zijn, en graag zo snel mogelijk.’

‘Onze huidige cultuur lijdt aan wilszwakte’

Oefenen

Om uit de greep te komen van die eenzijdige manier van denken bestaan allerlei antroposofische ziels-oefeningen die je kunnen helpen om de wilskracht vanuit het denken te versterken. Peter: ‘Maar daarmee alleen ben je er niet. Om die gesterkte wil goed te laten ‘aangrijpen’ heb je van beneden, vanuit de stofwisseling, de vitaliteitskrachten van gezonde voeding nodig. Maar ook vanuit die kant stuiten we op problemen. Rudolf Steiner beschreef dat we in onze tijd met een ernstige verslechtering van de voedingskwaliteit te maken zouden krijgen. Dat die armer zou zijn aan levenskrachten. Hij sprak over een verzwakking van de wil van de mensheid die daarvan het gevolg zou zijn.’ Enigszins bedrukt voegt hij toe: ‘Dit is helaas waarheid geworden, want de hedendaagse klassieke landbouw – waarin het kwantitatieve winstgerichte denken ook voorop staat – produceert voeding waarin niet alleen minder mineralen, maar ook minder levenskrachten terug te vinden zijn.’

Dat kun je zichtbaar maken door voeding te onderzoeken met een zogenaamde beeldvormende onderzoeksmethode, zoals bijvoorbeeld de kristallisatiemethode. En het zijn nou net die levenskrachten die voeding waardevol en echt voedzaam maken. In de biodynamische landbouw legt men een groter accent op de kwaliteit, op het ontwikkelen van levenskracht in voeding.’

‘Steiner beschreef dat we in onze tijd met een ernstige verslechtering van de voedingskwaliteit te maken zouden krijgen’

Wat moet je eten?

‘Soms ontmoet ik mensen die heel consequent gezond eten – alles biologisch en biodynamisch. Dat is prachtig, maar alleen daarmee ben je er ook niet. Je kunt jezelf niet wilskrachtig eten, helaas. Het gaat erom beide kanten – die van de ontwikkeling van het bewustzijn én de kant van vitale voeding en gezonde vertering – te verzorgen en in een synthese te brengen.’

Maar hoe werkt dat dan in de praktijk? Welke voeding werkt wilskrachtversterkend en welke niet? Welke invloed heeft de herkomst van voeding op je wilskracht? Wat doen kruiden? Welke oliën en vetten zijn gunstig? Wat is het verschil tussen de werking van dierlijke en plantaardige voeding? Wat doet rauwkost? En welke speciale waarde hebben vruchtgewassen? Daarover valt een heleboel te vertellen. Peter Vandermeersch zet een



aantal inzichten voor je op een rij in een verdiepingsartikel dat je online kunt lezen.



Peter Vandermeersch

ontdekte in de jaren '90 de wereld van de natuurvoeding via de macrobiotiek. Nadat hij zijn koksdiploma behaald had, leerde hij via de boeken van Rudolf Steiner en Heinz Grill een verruimend en leven-inclusief aspect van voeding kennen. Hij richtte zijn eigen vegetarische kookschool 'De Zonnekeuken' op en verzorgt sinds 2007 kooklessen, voordrachten, opleidingen en teambuildingslessen. Recentelijk vertaalde hij het Duitstalige voedingsboek van Heinz Grill: 'Voeding en de gevende kracht van de mens: de geestelijke betekenis van de voeding', waarin het levende aspect van voeding verder wordt uitgewerkt.

dezonnekeuken.be



Over eten en willen lees je ook in ons online artikel 'Diabetes nodigt uit tot eigen strategie.'





Ziels

oefeningen

Aan de slag met een wilsversterkende oefening | Aan ideeën en idealen hebben we vaak geen gebrek, maar ze praktisch omzetten en echt integreren in ons leven is nog iets anders. In het openingsartikel beschreef Peter Vandermeersch twee 'in elkaar grijpende wegen' die je wil kunnen versterken: aan de ene kant voldoende vitale voeding tot je nemen en anderzijds aan de slag gaan met wilskrachtversterkende oefeningen. De ene weg kan niet zonder de andere. We vroegen Peter Vandermeersch om een voorbeeld van zo'n oefening.

TEKST PETRA ESSINK & PETER VANDERMEERSCH | BEELD SHUTTERSTOCK

'Mijn belangrijkste leraar op het gebied van zielsoefeningen is Heinz Grill. Reeds vrij vroeg hield hij zich bezig met diverse spirituele tradities en bronnen. Vooral het Christendom, de antroposofie van Rudolf Steiner en de integrale yoga waren voor hem belangrijk. Grill ontwikkelde een fijnzinnig spraakvermogen waarmee hij zijn ervaringen beeldend en levendig kon beschrijven. De manier waarop hij zijn inzicht ontwikkelt, is vergelijkbaar met hoe Rudolf Steiner en Goethe het aanpakten.'

Onderstaande oefening vind je in zijn boek 'Übungen für die Seele' – vooralsnog alleen in het Duits verkrijgbaar. De oefeningen in dit boek blijken zeer aanvullend op de zogenaamde neven oefeningen van Steiner, die je ook heel goed voor dit doel kunt gebruiken.

Stap 1: Consolideren

De zielsoefeningen van Grill hebben, net als die van Steiner, altijd een 'object', een concrete inhoud nodig. Dat kan van alles zijn; een steen, plant, dier, mens of een stukje tekst, een gebouw of een kunstwerk. Als je met voeding bezig bent, kun je een voedingsplant kiezen. Tarwe bijvoorbeeld. Begin met de plant uiterlijk waar te nemen. Op zo'n manier dat je jouw waarneming actief gaat sturen, vanuit vragen als: hoe is deze tarweplant gevormd in het wortelgebied, in het blad-stengelgebied en in het vruchtgebied? Hoe bloeit ze? Hoe ontwikkelt ze haar vruchten? Je kunt je object ook vergelijken met soortgelijke objecten. Bijvoorbeeld: hoe is het bladstengelgebied van deze plant aangelegd in vergelijking met dat van een aardappel? Aan de hand van gerichte vragen help je jezelf in de waarneming te komen en leer je die te sturen. Je kunt ook de eigenschappen van je object onderzoeken. Welke inhoudsstoffen ontwikkelt ze? Wat is de geschiedenis van tarwe? Welke soorten tarweplanten bestaan er? Zowel de gerichte waarneming als het onderzoek behoren tot deze consolidatie- of ordeningsfase.

Stap 2: Herinneren & concentreren

Vervolgens leg je je object even opzij om nu zelf in gedachten een nauwkeurige voorstelling van je object te gaan opbouwen. Je zult ontdekken dat het moeite kost om dit beeld zelfstandig, levendig en nauwkeurig te gaan vormen. Was je accuraat genoeg tijdens het consolideren? Belangrijk is dat je het innerlijke opgebouwde beeld een tijdje vasthoudt en als het ware voor je ziet. Ook dat vraagt bewustzijnskracht. Er sluipen vaak snel andere dingen in het beeld – dingen die je zelf toevoegt. Ook hebben we de neiging om sympathieën en antipathieën aan het beeld te kleven, bijvoorbeeld door de plant mooier of lelijker te maken of het object te gaan associëren met andere zaken. De oefening zit hem erin dat je ondanks die obstakels het beeld steeds weer opnieuw probeert enige tijd vast te houden en de dingen die niet in de oefening thuishoren terugwijst. Nu ben je je wil aan het versterken.

Werk drie tot zes dagen met hetzelfde object. Tien minuutjes per dag op een vast moment werkt versterkender dan incidenteel. Het ritmische aspect en het ritmisch oefenen vraagt wat van ons, maar werkt zeer gunstig en opbouwend.

Verbinden

Een derde stap is de 'vergeestelijking' die we hier wegens ruimtegebrek niet verder kunnen beschrijven. Wel ontwikkel je tijdens de eerste twee stappen nog een ander belangrijk aspect: een nieuwe, persoonlijke verbinding met je object. Een relatie die nooit tot stand kan komen door het verzamelen van louter informatieve weetjes. Door intensief waar te nemen, kan je ziel zich intensief verbinden met de tarweplant. Dat merk je aan het feit dat je een andere, veel intiemere gewaarwording krijgt wanneer je weer eens naar een tarweplant kijkt. Het wezen van het graan is als het ware dichterbij gekomen. Door op deze manier een tijdje met de verschillende voedingsgewassen bezig te zijn, sta je na verloop van tijd op een heel andere manier in de keuken.

Benieuwd naar meer zielsoefeningen van Rudolf Steiner en Heinz Grill? Het zesvoudige pad | Joop van Dam | Christoffor • Übungen für die Seele | Heinz Grill | Synergia Verlag

Heinz Grill komt op 4 mei volgend jaar naar België op uitnodiging van Peter Vandermeersch. dezonnekeuken.be





Hang zelf je slingers op

TEKST KALLE HEESEN | BEELD SHUTTERSTOCK

Wilskracht | 'Iedereen weet wat hij niét wil, maar bijna niemand wat hij wél wil', zegt antroposofisch en integratief arts René Slot. Hij verdiepte zich in de wilskracht van de mens en werkt aan een boek over dit onderwerp, maar één conclusie geeft hij alvast mee: 'als je wilt weten wat je écht wilt, moet je zoeken naar het feestje in je leven. Maar je moet wel zelf de slingers ophangen.'





Hoewel onze samenleving zich primair richt op het denkende van de mens, hebben wij naast gedachten ook gevoelens en kunnen we iets willen. Vooral dat laatste is een lastig gebied. René Slot: 'Dat we kunnen denken is iets waarvan we ons bewust zijn. Steiner zegt dat we daar 'wakker' zijn. Dat is al heel anders in onze gevoelswereld: daar zijn we meer dromend aanwezig. We hebben wel door dat we gevoelens hebben, maar we hebben ze lang niet zo helder als onze gedachten. Voor de wil kun je stellen dat we ons daar nóg minder bewust van zijn. Zoals Steiner het zegt: in de wil slapen we.'

Na-denken

In zijn praktijk komt René Slot veel patiënten tegen die zoekende zijn in hun leven. Soms uit dat zich in depressieve stemmingen. Wat hem betreft is de ontwikkeling van de wil het antwoord op die zoektocht: 'Veel patiënten vragen zich af wat het doel is in hun leven. De valkuil is om dat met je hoofd te gaan bedenken. Dat kán een hoofd helemaal niet: met je hoofd kun je alleen maar na-denken. Dat moet je letterlijk nemen: je kunt alleen terugkijken naar wat er gebeurd is. Maar het werkt niet om daar vervolgens een conclusie aan te verbinden voor de toekomst. Alleen met je wilskracht kun je je bewust worden waar je naar toe wilt in de tijd die nog voor je ligt. Wat is jouw taak hier op aarde?'

Richting

Om je bewust te worden van wat je echt wilt, vraagt een behoorlijk ontwikkelingstraject. 'De wil kun je het beste zien als een pijl. In de natuurkunde noemen ze dat een vector. Zo'n pijl heeft een richting, wijst naar een doel en heeft een bepaalde energie. Dát is wat je als mens moet doen: beweeg je in de richting die je energie geeft!' René Slot is de eerste om toe te geven dat dat een spannende en lastige opgave kan zijn. Je hebt immers geen concreet einddoel voor ogen. 'Het vraagt doorzettingsvermogen, maar de voorgaande stap is misschien nog wel lastiger: ben je je al bewust waar je energie van krijgt?'

Durven dromen in een richting

Bij het onderzoeken van hun doel in dit leven, adviseert Slot patiënten soms om een energiedagboek bij te houden. Daarin kunnen ze opschrijven wat hen door de dag heen energie geeft en wat niet. 'Hiermee kun je de richting helder krijgen van waar jouw levensdoel ligt. Ik onderscheid drie soorten doelen: het ratio-doel is het doel wat je bedenkt in je hoofd. Je bedenkt bijvoorbeeld dat het goed zou zijn om een baan alleen te kiezen omdat je dan genoeg inkomen hebt. Het tweede doel noem ik het afdwaal-doel. Dit doel heeft alles te maken met begeerte – dit zie je nu heel sterk bij jongeren. Ze willen van alles, maar het is vooral begeerte gevormd door dierlijke gevoelens. Het échte doel in je leven noem ik je droom-doel. Om dat doel na te streven moet je lef hebben, want het eindpunt is zelden concreet.

Je hebt slechts een richting die aangegeven wordt doordat je energie en plezier schept in wat je doet. Eerst zul je moeten onderzoeken wanneer het leven voor jou leuk is en daarna moet je er zélf naar handelen. Of zoals Loesje het zegt: 'Het leven is een feestje, maar je moet wel zelf de slingers ophangen.'

Bevrijd jezelf uit je hoofd

Om erachter te komen wat jouw passies zijn en waar jouw levenspad ligt, noemt René Slot nog een aantal dingen die je kunt doen. 'Bevrijd jezelf uit je hoofd, dat zijn informatie krijgt via de zintuigen. Die zijn naar buiten toe gericht, wat betekent dat het hoofd altijd bezig is met de dingen buiten jouzelf. Wat wil of vindt de ander? Hoe reageert die ander? Wat wil de ander van mij? Dat zijn allemaal hoofd-vragen. Maar het hoofd kan geen antwoord geven op de vraag 'Wat wil ik?'. Volgens Slot kom je uit je hoofd door je gevoel te onderzoeken. 'Ons hoofd wordt vaak gegijzeld door onze gevoelens. Ja, we hebben onze Ik, wat ons tot mensen maakt, maar we hebben ook nog een dierlijke schil om ons heen met allerlei driften die dieren ook hebben.' Volgens Slot doet ons hoofd zijn best om emoties zoals angst, begeerte of woede beredenerend in toom te houden. 'Als je dat niet kunt loslaten, kun je jezelf niet bevrijden. Je moet je gaan realiseren dat je gevoelens hébt – niet dat je gevoelens bént. En iets wat je hebt, kun je loslaten.' De vraag 'Wat wil de ander?' kun je dan achter je laten.

Wat wil jouw Ik?

Nu komt er ruimte voor de vraag 'Wat wil ik?' Ook dan liggen er nog een paar uitdagingen in het verschiet. René Slot: 'Als je blijft hangen in die vraag krijg je het pure narcisme: je bedenkt alleen nog maar wat je zélf wilt. In de politiek zie je daar op dit moment heldere voorbeelden van. De kunst is om ook de stap te maken naar je gevoelens toe. Met je hoofd kun je zien wat de ánder wil. Met je wilskracht kun je zien wat je zélf wilt en met je gevoel kun je zien wat jullie samen willen. Dát is de uiteindelijke taak van de mens.'

René Slot (1956) studeerde geneeskunde aan de Universiteit van Amsterdam en aan de Rijksuniversiteit Leiden, waar hij verder studeerde voor huisarts. Sinds 1989 werkt hij als antroposofisch (huis-)arts in Deventer, Arnhem en Zwolle. Hij geeft lezingen, onder andere over wilsontwikkeling. | ParacelsusMC.nl



Seizoener

TIJDSCHRIFT VOOR DE VRIJESCHOOLWERELD



Heb je je kinderen op de vrijeschool? Zoek je verdieping en een prachtig kijkje in de keuken van dit onderwijs? Neem dan een abonnement op Seizoener, het landelijke tijdschrift voor de vrijeschoolwereld.

Ita-lezers ontvangen Seizoener
een jaar lang voor € 26,- (ipv €36,-)

seizoener.nl/abonneren | code: ita1802

Bestellen bij de bron via de app

Van de nood een deugd maken is niet altijd eenvoudig, maar het wordt wel makkelijker om antroposofische geneesmiddelen te verkrijgen. Via de nieuwe bestel-app kun je alle antroposofische geneesmiddelen bestellen, hoef je minder lang te wachten en wordt alles netjes thuisbezorgd.

TEKST MANON BERENDSE | BEELD WELEDA

Sinds 2012 mogen apothekers geen antroposofische geneesmiddelen meer op voorraad houden in Nederland omdat deze niet geregistreerd zijn. Deze middelen mogen pas geleverd worden zodra ze daadwerkelijk zijn voorgeschreven door een arts aan een specifiek persoon: de naam van de patiënt vind je daarom terug op het etiket. Alleen een magistrale bereider (apothek) kan deze middelen maken. Gevolg van dit besluit van voormalig minister Schippers is dat mensen die bewust kiezen voor complementaire zorg, voor bijvoorbeeld antroposofische, ayurvedische of homeopatische geneesmiddelen, extra moeite moeten doen. Het begint bij het voorgeschreven krijgen van deze middelen door een arts. Wel is het zo dat iedere gecertificeerde arts deze middelen mag voorschrijven – vraag er dus om bij jouw arts. Maar vervolgens is het wel vaak wachten geblazen – zeker als de apotheek of apothekhoudend huisarts werkt met slechts een enkele groothandel. Dan kan het gerust een week of nog langer duren voordat jouw bestelling een keertje binnen komt.

Keuzevrijheid

Dat de keuzevrijheid en het geneesproces van patiënten door deze wetwijziging worden belemmerd is ernstig, maar het maakt ook inventief. In Nederland kennen we twee aanbieders van antroposofische geneesmiddelen: Wala (veertig geregistreerde middelen) en Weleda (ruim 800 middelen). Beide bedrijven investeerden in het goed aangesloten houden van voorschrijvende artsen en in het vereenvoudigen van bestelprocedures, onder andere via een gratis bestel-app voor op je smartphone. Nieuw is dat je nu als patiënt met één app alle antroposofische geneesmiddelen kunt bestellen, ongeacht van welk merk en waar het vandaan moet komen. Kijk, dat lijkt meer op keuzevrijheid! Een doktersrecept is nog altijd nodig, maar daarvoor geldt dus: maak je wensen en voorkeuren duidelijk.

Schloßroute

Aanleiding voor deze extra service is het stoppen van de zogenaamde 'Schloßroute'. Alle antroposofische geneesmiddelen die niet officieel op de Nederlandse markt verkrijgbaar zijn konden tot voor kort per fax rechtstreeks besteld worden bij Wala, die deze doorstuurde naar de Schloß-apotheek in Duitsland. Sinds 1 oktober is Wala gestopt met deze doorstuur-service. De Weleda bereidingsapothek heeft deze service voor patiënten overgenomen, zodat ook de middelen die niet op de Nederlandse markt verkrijgbaar zijn, maar bijvoorbeeld wel geregistreerd zijn in Duitsland, doorgestuurd worden naar een Duitse apotheek vlak over de grens.

Hoe werkt de bestel app?

Scan de QR code voor Apple of Android op deze pagina. Of zoek naar de gratis Complementaire Geneesmiddelen bestel-app in de Apple store of Google Play en download deze op je smartphone. Nu kun je in vijf overzichtelijke stappen je recept doorgeven aan de bereidingsapothek van Weleda in Zoetermeer. Betalen kan per incasso of via een betaallink naar iDeal. Per levering wordt € 3,95 verwerkingskosten gerekend. De verzendkosten neemt Weleda voor haar rekening. Levering is snel: als je vóór 14 uur je recept doorstuurt, wordt je bestelling nog dezelfde dag aangeboden bij Post NL. Bestellen blijft ook gewoon mogelijk per fax of per post, of mail naar: weleda.nl/apotheek.

Nog vragen? Bel de bereidings-apotheek: 079 3631 377
Of mail: apotheek@weleda.nl





Wat doen antroposofische geneesmiddelen?

Antroposofische geneesmiddelen helpen de patiënt om een ziekte zo door te maken dat hij zich na het genezingsproces werkelijk beter voelt. Antroposofische geneesmiddelen onderdrukken dus geen symptomen. Een antroposofische arts vormt zich een totaalbeeld van de patiënt en de ziekte. Hij let op de processen die juist in deze mens gaande zijn: hoe is zijn fysieke gesteldheid? Met welke instelling staat hij in het leven? Hoe is zijn levensloop? Hoe verloopt de ziekte? Hoe is het dynamische evenwicht dat gezondheid heet verstoord geraakt? Pas dan schrijft de arts antroposofische en/of allopatische geneesmiddelen voor.

Bron: nvaa.nl

Lees verder over antroposofische geneesmiddelen op pagina 22.

Vergoeding

Veel zorgverzekeraars vergoeden (een deel van de) medicijnen die in Nederland op de markt zijn. Hiervoor moet je wel aanvullend verzekerd zijn. Zelfzorgmiddelen die in Nederland zonder recept verkrijgbaar zijn bij drogist en apotheek, worden meestal niet vergoed – ook niet als een arts ze voorschrijft. Medicijnen die je zelf in Duitsland koopt, worden slechts door enkele verzekeraars vergoed.

Bron: nvaa.nl

Pioniers

COLUMN JAN GRAAFLAND | BEELD SHUTTERSTOCK

Sommige mensen zoeken hun geluk op onherbergzame plekken. Plekken waar niemand anders nog kwam of plekken waar anderen maar liever niet komen. Zulke mensen noemen we pioniers. Pioniers hebben hun weg in hun eentje af te leggen. Vaak is dat een eenzame weg. De last van het alleen-zijn is best te dragen, maar dan moet je er wel innerlijk van overtuigd zijn dat deze weg nu eenmaal de weg is die je onvermijdelijk moet gaan en geen andere. Zo'n overtuiging kanaliseert wilskracht.

Duindoorns zijn plantaardige pioniers. Ze groeien op moeilijk begaanbaar terrein, in de duinen. De duindoorn leeft daar op een rantsoen van enkel zand en licht, in droogte. Dat maakt hem tot een tanige struik die uit taai hout bestaat en smalle, haast naaldvormige blaadjes heeft. Alles aan de duindoorn wijst op zijn vermogen tot energiebehoud. De duindoorn heeft immers geen energie te verspelen en wordt door zijn extreem schrale standplaats tot in de diepste vezels aangesproken op overleven. Het is een echte pioniersplant en daar plukken wij de vruchten van: helder oranje besjes, boordevol energie, gerijpt aan het licht van de zon. Het proeven van zo'n duindoornbesje, zo van de tak, is een zure bedoening. Je voelt je mondholte samentrekken, waarna dat gevoel zich uitbreidt over je gehele gezicht. Je ogen knijpen ervan samen. Door dat zure heen bijten is op zich al een daad die wilskracht vraagt. Sommige mensen beginnen er niet eens meer aan. Menselijke pioniers zijn een soort duindoorns. Zij laten ons zien dat in schraalte leven tot op zekere hoogte niet slecht is voor een mens. Je te moeten handhaven in minder comfortabele omstandigheden spreken je wilskracht en doelgerichtheid aan.

Bij de duindoornstruik in de Weledatuin sprak ik ooit een psychotherapeute. Ik beschreef haar de fysieke verschijning van deze pioniersplant puur feitelijk, zoals hierboven. Zij zweeg een moment en zei toen in dat beeld van de duindoorn een cliënte te herkennen, die beweerde te lijden aan lusteloosheid. De therapeute beschreef haar cliënte als mager, maar ook tanig en taai. Zij was ervan overtuigd dat deze vrouw wel degelijk over voldoende innerlijke kracht beschikte, maar dat het haar kennelijk niet lukte om er contact mee te maken en die kracht aan te spreken. De psychotherapeute wilde het beeld van de duindoorn aan haar cliënte meegeven en haar de duindoornbes laten proeven. Misschien zou zij zich hierin herkennen en de weg kunnen terug vinden naar haar eigen vitaliteit.

Het verraste mij hoe de ontmoeting met de therapeute deze wending nam. Als tuinman deed ik namelijk niets anders dan een plant beschrijven die ik in de loop der jaren een klein beetje had leren kennen. Over een mogelijke samenhang met de mens had ik haar niets gezegd.

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



Drijfveren

Evi Koster onderzoekt 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.

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.'

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 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.

TEKST **MANON BERENDSE** | BEELD **SHUTTERSTOCK**

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 Antroposanaleden 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. De resultaten zijn nog niet gepubliceerd, maar wat 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?

Onderzoekster van het eerste uur bij lectoraat AG, waar zij startte als afgestudeerd sociaal geograaf en kunstzinnig therapeut, promoveert in 2019. Benieuwd naar meer onderzoeksgebieden en -resultaten van het lectoraat? Deze QR codes linken je naar een compact overzicht van tien jaar onderzoek en naar een Nederlandstalige publicatie over 'health promotion'. Evi Koster beschrijft in hoofdstuk 7 de drijfveren van mensen die bewust kiezen voor antroposofische zorg.



10 jaar onderzoek



health promotion

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

Lezen

BOEKRECENSIES

Antroposofische geneesmiddelen

Hoe antroposofische geneeskunde (AG) precies werkt, is niet altijd voor iedereen duidelijk. Ook heersen er nog wel eens vooroordelen over wat het überhaupt is. Mocht je daar tegenaan lopen, vind je concrete uitleg in deze brochure van het Centrum Sociale Gezondheidszorg. Huib de Ruiter, arts bij Therapeuticum De Lemniscaat in Leiden, schreef dit kraakheldere deeltje. Antroposofisch artsen zijn regulier opgeleid, maar schoolden zich breder. Vanuit welke principes werken zij? Wat hebben we als mens gemeen met het plantenrijk? Wat is de verwantschap tussen homeopathie en antroposofische geneeskunde en op welke punten verschillen deze vormen van complementaire gezondheidszorg van elkaar? Huib de Ruiter vertelt over manieren van potentiëren, toedienen en de werking van verschillende geneesmiddelen. Over de houdbaarheid van druppels, tabletten en korrels is hij nuchter: "Er is een verschil tussen bederf en vermindering van werkzaamheid. Van bederf zal slechts zelden sprake zijn. Het verminderen van werkzaamheid is minder van belang dan in de gewone geneeskunde, waar het vaak aankomt op de exacte dosis." Hier stipt De Ruiter een kenmerkende eigenschap aan van antroposofische geneesmiddelen: het ritme van innemen is belangrijker dan die exacte dosis. Hoe je dat simpel kunt doen, zelf of met je kind,

beschrijft hij ook. Kijk, daar kun je wat mee. De paragraaf over verkrijgbaarheid is toe aan een update, maar deze brochure is vooral nog enig in zijn soort. Hoewel... Huib de Ruiter beschreef geneeskrachtige planten, metalen en mineralen én ziektebeelden op de-lemniscat.nl. We want more!

Manon Berendse



Gezichts punten # 12: Antroposofische geneesmiddelen | Huib de Ruiter
Bestellen via gezichts punten.nl | € 3,-

Gezonde voeding

Mensen die nieuwsgierig zijn naar antroposofische voedingsinzichten kunnen hun hart ophalen: er verscheen nóg een heruitgave van voordrachten over voeding van Rudolf Steiner. Ditmaal twaalf boeiende lezingen, gehouden tussen 1922 en 1924 voor de bouwvakkers van het Goetheanum. In deze compilatie aandacht voor veel onderwerpen die opnieuw

actueel zijn, zoals vegetarisme en veganisme. Uitgebreid vertelt Steiner over de werking van dierlijke voeding (melk en vlees) en de voor- en nadelen van een plantaardig menu.

Dat ik bij het lezen van teksten van Steiner vaak overvallen word door een prettige sensatie van avontuur – daarin ben ik vast niet de enige. Zo ook – misschien zelfs meer dan anders – bij deze arbeidersvoordrachten. Dat heeft te maken met het eenvoudige en bijzonder beeldende taalgebruik. Soms met een humoristische ondertoon. Ergens zegt hij bijvoorbeeld: 'Als je bieten eet, krijg je een sterk verlangen om veel te denken. (...) En als je niet wilt denken, dan houd je niet van bieten.' Omdat voeding volgens Steiner primair bedoeld is als ondersteuning van de menselijke bewustzijnsontwikkeling, vertelt hij vanuit een heel nieuw perspectief. Hij zegt bijvoorbeeld: 'Telkens wanneer de mens vrij en onbekommerd vanuit de grote inzichten zijn leven en denken regelt, dankt hij dit snelle overzicht aan zijn relatie tot de plantenwereld op het gebied van voeding. En als hij zich laat meeslepen door zijn woede, antipathie of vooroordelen dan is dat te wijten aan voeding afkomstig uit de dierenwereld.' Ook over de werking van koffie, thee, alcohol, nicotine en opium vertelt hij blikveld verruimende dingen die je nergens anders kunt lezen. | Petra Essink



Gezonde voeding | Rudolf Steiner | Pentagon € 27,50

Artsen & therapeuten

Antroposofische geneeskunde

Arnhem, Steenderen, Zutphen

Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland

Consultatieve praktijk in Steenderen en Arnhem:
www.loesklinge.nl | Consultatiebureau Zutphen:
www.antrocbbzutphen.nl | Consultatiebureau Arnhem:
www.therapeuticumaquamarijn.nl (zie huisartsen) |
Welkom!

Zutphen en Wageningen

Margaret Vink | Consultatief antroposofisch arts

Therapeuticum De Rozenhof, Zutphen
Therapeuticum 't Waag, Wageningen
T 0575 574 466 | www.margaretvink.nl

Chirofonetiek

Lochem - Olst

Praktijk voor Chirofonetiek

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

Euritmietherapie

Groningen

Euritmiendoord Connie Oterdoom

Cursussen Vitaal Bewegen, dementerenden.
Therapie volwassenen kinderen
T 06 3069 3420 | info@euritmiendoord.nl

Nijmegen

Maria Pedro | Euritmietherapeute bij Hypericon Berg en
Dalseweg 83, 6522 BC Nijmegen | T 06 497 980 48
maria.pedro.arcen@gmail.com

Rotterdam

Katrin Beise | Euritmietherapeute in Therapeuticum
Helianth | Rotterdam | 010 226 37 88
www.euritmierotterdam.nl | www.helianth.nl

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.

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

Amsterdam

Rita Stüter **Kunstzinnige therapie en coaching voor
dyslexie** | Kinderen en volwassenen | 06 481 880 76
www.deblauwesteenopleidingen.nl

Arnhem

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

Arnhem e.o.

'Ik ontwikkel' | ambulante kunstzinnigetherapie +
kleuradvies en sluiwerk | Hugo Tijssen | T 06 23325998
yhugot@gmail.com

Den Haag

Agnes Kunstzinnige Therapie

voor volwassenen en ouderen | 06 43 800 555
www.agneskunstzinnigetherapie.nl

Haarlem

**Marijke de Vries, Kunstzinnige therapie &
Coaching**, gespecialiseerd in burn-out en

hooggevoeligheidsklachten | 06 52451214
www.kunsttherapiehaarlem.nl

Haarlem

Praktijk voor schildertherapie in licht, kleur
en duisternis | Anna Robadey | 06 111 340 37
www.schildertherapiehaarlem.nl

Hilversum e.o.

Brigitte Povel | kunstzinnig therapeut - beeldend
kunstenaar | T 035 685 04 46 | www.brigittepovel.nl

Wageningen

Vitaalkunst: Intuïtieve kunstzinnige therapie |

Leren varen op je natuurlijke stroom | Elseke Hoen | 0317
412996 | www.vitaalkunst.nl

Muziektherapie

Groningen

Balans-Muziek, praktijk voor muziektherapie

Gooyke van der Schoot | Gerard Doustraat 91, 9718 RH
Groningen | T 050 527 8453 | www.Balans-Muziek.nl

Psychosociale therapie

Amersfoort e.o.

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

Utrecht

Bernie de Bie, Psycholoog NIP Gesprektherapie:
Vertellen – uitpraten/luisteren – verwerken – nieuwe
moed verzamelen | Kijk op www.bijdebie.nl

Tandheelkunde

Arnhem

Aesculus Cortex, tandartsenpraktijk

Reguliere en antroposofische tandheelkunde | P.J.M. Borm
T 026 351 56 48 | www.tandartsborm.nl | info@tandarts
borm.nl | Burgemeestersplein13A, 6814DM Arnhem vlakbij
centraal station | goede parkeergelegenheid

Voeding

Op zoek naar een natuurvoedingskundige?

Voor individuele begeleiding, (kook)workshop of lezing?
Kijk op www.natuurvoedingskundige.nl voor iemand bij
u in de buurt.

Leiden

Eriu Voedingsadviesbureau, Judy van den Berg

natuurvoedingsdiëtist en antroposofisch diëtist
www.eriu.nl | www.antroposofischdietisten.nl

Overige therapieën

Stilgevallen puber? Hoe komt je zoon of dochter weer in
beweging? | Kijk voor een therapeut bij jou in de buurt op
www.actiefbeeldendetherapie.nl

Delft/Zoetermeer/Den Haag

Auryn Acupunctuur v Vrouwen | Acupunctuur op
antroposofische basis | Renny Wiegerink
Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | T 06 43060433
www.auryn-acupunctuur.nl

Opleidingen

Onderzoek je levensloop | Opleiding Biografisch

Coachen | Cursussen en workshops | www.biografiek.nl

Aandacht voor uw praktijk en activiteiten?

ita (oplage 7.000) wordt gelezen door leden,
patiënten én belangstellenden - thuis en in
therapeutica en praktijken in heel Nederland.

Prijs: € 1,50 per woord | Bel 06 486 237 41
of mail naar adverteren@antroposana.nl

Agenda

Den Haag | 20 nov

Licht op de verlichting. Sebastiaan de Vries gaat deze avond in op de filosofische uitgangspunten van het verlichtingsdenken aan de hand van het denken van Immanuel Kant. Betekende de stroming van de Verlichting, met al het licht van de rede, niet in bepaalde zin juist een verduistering? Vredehuis, Riouwstraat 1 Den Haag, 20 uur | info@antroposofie-denhaag.nl

Schoorl | 24 nov

Workshop Schrijven en collage. O.l.v. Neline Tjallingii. In deze workshop gaan we spelenderwijs op zoek in de taal. Kleine zelfgemaakte dichtvormen zoals haiku's en elfjes zullen ons inspireren. Schrijven werkt ordenend. Het is een innerlijke reis waarbij je op onverwachte plekken komt en herinneringen naar boven kunnen komen. De zevenjaarsperiodes zullen een leidraad zijn. We verbeelden de vragen die in ons leven spelen. 's Middags verwerken we wat we geschreven hebben in een schilderij. Atelier Scorewald, Valkenlaan 14 Schoorl | 10 – 15.30 uur | 06-52682037 | nelietjallingii@gmail.com | nelieflarski.exto.nl

Amersfoort | 24 nov

Themadag Het gevecht met de eenzaamheid. O.l.v. Hans Stolp. Bijna ieder mens krijgt in onze tijd te maken met gevoelens van eenzaamheid. Niet alleen ouderen krijgen hiermee te maken: het zijn met name de alleenwonende veertigers bij wie deze gevoelens het meest voorkomen. Mensen beleven hun eenzaamheid zeer verschillend. Veelzeggend is het dat de eenzaamheid ons juist in deze tijd belaaft, waarin wij ons bewustzijn moeten ontwikkelen. De esoterische traditie vertelt dat eenzaamheid een noodzakelijke ervaring is op onze inwijdingsweg: zonder eenzaamheid geen geestelijke groei. S.v.p. vooraf aanmelden. Farel College, Paladijnenweg 101 Amersfoort | 11 – 16.00 uur | aanmelding@stichtingdeheraut.nl

Zeist | 24 nov

Workshop Beter in balans met de kracht van je naam. O.l.v. Brigitte van Bourgonje. Vanuit stilte en oprechte aandacht ga je aan de slag met je naam, voor meer balans, vreugde en vitaliteit in je leven. Karbonkel, Steynlaan 28 Zeist | 10.00 – 12.30 uur | € 55,- Informatie / aanmelden: 010-4209371 | asmaraklank.nl

Arnhem | vanaf 30 nov

Cursus Schrijven in de adventstijd. O.l.v. Magda Vlasblom. Advent, de naam van de periode voorafgaand aan de Kerst, komt van het woord Adventus dat 'komt' betekent. In de cursus gaan we dus schrijven in verwachting van de komst van... Onze verlosser? De zonnewende? Onze toekomst? Het nieuwe dat gaat komen? Het licht dat terug keert? We gaan schrijvend zoeken naar wat ons innerlijk beweegt. Mooie zinnen maken hoeft niet. Wel: je durven openstellen voor wat er in je binnenste leeft. Tuinhuis, Emmastraat 17 Arnhem | 30 nov 14.00 uur en 21 dec 16.30 uur | 06-12896817 | info@magdavlasblom.nl

Haarlem | Start 30 nov 2018 en 1 maart 2019 Cursus Balanceren is een Kunst Met behulp van o.a. non-verbale technieken (tekenen en boetsen) laten we belangrijke levensthema's passeren waarin we meer balans zoeken, zoals verbinden en loslaten, willen en moeten, inspannen en ontspannen. 8 bijeenkomsten op vrijdag van 11:00 – 12.30 uur. Therapeuticum Haarlem (Van Dam Huis) | Prinsen Bolwerk 3b te Haarlem. Vergoeding via zorgverzekeraar, eigen bijdrage voor materiaalkosten € 10,-. Aanmelden: bit.ly/Balanceren of Balanceren@therapeuticumhaarlem.nl

Rotterdam | 1 en 2 dec

Je naam als levenskompas. Stilte-weekend o.l.v. Brigitte van Bourgonje. Even loskomen van de hectiek van alledag. In dit stilte-weekend leer je hoe je jouw (geboorte-

naam als een levenskompas kunt gebruiken bij het tot rust komen en ontspannen van jezelf. Prijs: € 197,- inclusief lunch. AsmaraKlank Trondheimpad 46 Rotterdam | 11.00 – 16.00 uur | aanmelden: 010-4209371 | asmaraklank.nl

Eindhoven | 13 dec

Lezing De heilige nachten, een weg naar innerlijke gezondheid. Door Frans Lutters. De periode tussen Kerstmis en Driekoningen is een tijd van rust en bezinning. Dromen, ontmoetingen en gesprek geven mogelijkheden tot innerlijke verdieping en daarmee tot bron van gezondheid. De avond zal zowel inhoudelijk als praktisch gericht zijn op het zelf werken met de Heilige Nachten. Novaliscollege, Sterrenlaan 16 Eindhoven | 20-22 uur | Kosten: leden € 5,- niet leden € 7,50

Culemborg | 15 dec

Iconen schilderen met softpastel. Workshop o.l.v. Marlies 't Hart. We werken met soft-pastelkrijt op een plankje hout, naar een kopie van een bestaande licoon. Het kopiëren van een licoon vraagt terughouden van de kunstenaar in jezelf, maar geeft daardoor gelegenheid om de werking van een licoon te ervaren. Dit is een heerlijk meditatieve manier van werken, het brengt je in het hier en nu. Je gaat naar huis met je eigen unieke licoon. Iedereen kan mee doen, ook als je weinig ervaring hebt met schilderen of pastelkrijt. Atelier 't Hart in De Gelderlandfabriek, Stationsweg 7 Culemborg | 9.30 – 13.30 uur | 06 26780863 | info@marliesthart.nl

Driebergen | 15 dec

Kerstmarkt Kraaybeekerhof. Tijdens de kerstmarkt, op het horecaplein, inspireert het restaurant met de verkoop van allerlei lekkers (hartig en zoet). Ook oliebolletjes zijn te koop. Er zijn diverse kinderactiviteiten, waaronder een lampionnenoptocht. Verder wordt er geknutseld met zoveel mogelijk natuurlijke

materialen. Nico de verhalenverteller is natuurlijk van de partij en ook de wandelende kerstboom die een persoonlijke wens voor u heeft, ontbreekt niet. Diverse (lokale) ondernemers presenteren op het Landgoed hun producten: zowel food als non-food. De hele middag is er (koor)muziek. De kerstmarkt eindigt om 19.00 uur. Diederichsstraat 25 Driebergen | 14.00-19.00 uur | 034-3533885 | kraaybeekerhof.nl/landgoed/plantenverkoop

Rheden | 31 dec

Winterwandeling, oudjaarsdag. Onder begeleiding van Dick Blokker. Halverwege de 12 Heilige Nachten kunt u tijdens een wandeling door de natuur beleven hoe alles schijnbaar tot rust gekomen is. In werkelijkheid heeft de geestelijke wereld in het onzichtbare haar optimale werkzaamheid. Misschien is het mogelijk om tijdens de wandeling in alle rust hiervan iets te beleven. Start bij Bezoekerscentrum Veluwezoom | Heuvelseweg 5A Rheden | 13.30 – 16.30 uur | Aanmelden: 026-4431544 of dickblokker@hotmail.com | spectrumarnhem.nl

Eindhoven | 14 feb 2019

De twaalf deugden, gezondheid en duurzaamheid. Lezing door Manfred van Doorn. Wat is de samenhang tussen twaalf lichaamsgebieden, basisbehoeften, onze gezondheid, duurzaamheid en de ontwikkeling van mentale en morele kwaliteiten? Aan de hand van inspirerende filmbeelden laat Van Doorn zien hoe de persoonlijke en sociale ontwikkeling nauw samenhangt met het streven naar een gezonde en duurzame samenleving. Hoe verrijkt de transformatie van deugden het individuele leven en hoe helpt dit proces om maatschappelijke kloven te dichten? Kosten: leden € 5,- Niet leden € 7,50 | Novaliscollege, Sterrenlaan 16 Eindhoven | 20-22 uur



Word lid van Antroposana!

(€ 35,- per jaar)

Je ontvangt dan elk kwartaal Ita, plus Weleda's welkomstgeschenk:

Everon Lippenbalsem of Colour lip balm.

Ook krijg je korting op workshops en activiteiten.

Everon lippenbalsem, winkelwaarde € 4,99

Colour lip balm, winkelwaarde € 6,99

antroposana.nl/lid-worden

Antropo & Sana
onze gezondheid  onze zorg

Door jouw lidmaatschap kan Antroposana: • De belangen behartigen om antroposofische zorg voor iedereen bereikbaar te houden • De antroposofische gezondheidszorg zichtbaar, toegankelijk en beschikbaar houden • Brede aandacht geven aan de kwaliteiten van deze gezondheidszorg vanuit patiëntperspectief

Colofon

Ita is het magazine van Antroposana, landelijke gezondheidsvereniging antroposofische gezondheidszorg. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Ita, kost € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en wordt steeds stilzwijgend met een periode van een jaar verlengd. Opzeggen kan schriftelijk vóór 25 december: Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist.

Oplage | 7.000 exemplaren

ISSN | 2012-5744

Uitgever | Ton Werinussa - Fabrica Media

Redactie | Manon Berendse (hoofdredacteur)
Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen (redactie)

Redactie email | itaredactie@antroposana.nl

Redactie secretariaat | Slotlaan 66, 3701 GN Zeist

Art direction en vormgeving | Maritgen Matter en Ton Werinussa

Coverbeeld | Shutterstock (afbeelding van duindoorn)

Advertenties | adverteren@antroposana.nl, 06 28144954

Drukwerk | Zijlstra, Rijswijk

Aan dit nummer werkten mee | Petra Essink, Jan Graafland, Kalle Heesen, Ed Taylor, Cynthia Uijens, Peter Vandermeersch

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

Office manager Antroposana | Mirjam van Groenestein

Vragen Antroposana polis | antroposana polis@flexisgroep.nl 020 6260628

Overige vragen | info@antroposana.nl of bel: 085 77 31 440

Kopijsluiting lentenummer | 15 februari 2019

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

© 2018, alle rechten voorbehouden



Antropo & Sana
onze gezondheid & onze zorg

Boslaan 15, 3701 CH Zeist | 085 77 31 440
di-wo-do van 11 tot 14 uur
info@antroposana.nl | www.antroposana.nl

Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN

Tine Verhagen

T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

ARNHEM

Aquamarijn, Gerard Rotteveel

T 026 3512712 | g.rotteveel50@upcmail.nl

BREDA

Meander, Hans van Gennip

T 076 5878834 | meander@antroposana.nl

DEN HAAG

Duindoorn, Ellen Baehr

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

DRIEBERGEN-ZEIST E.O.

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

EINDHOVEN

Henk Verboom

T 06 150 544 71 | eindhoven@antroposana.nl

FRYSLÂN (FRIESLAND)

Annette de Vries

T 06 108 262 74 | fryslan@antroposana.nl

HAARLEM

Keerkring, Hilda Rijkmans

T 023 5518640 | keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM

Helianth, Mathilde van Mil

helianth@antroposana.nl

Regio's

REGIO ZUID (LIMBURG)

René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Tromp de Vries

T 071 5416732 | trompdevries@casema.nl

Geïnspireerd door

Antroposofie Noord-Holland

Laat je ook inspireren!



antroposofie-noord-holland.nl

Op de hoogte blijven?
Schrijf je in voor de nieuwsbrief

Het Nieuwe Borstvoeding Boek



Boeken die meegroeien



www.christofoor.nl

ISBN 978 90 603 8842 6 | PRIJS € 24,50

tandartsenpraktijk
Aesculus Cortex



Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

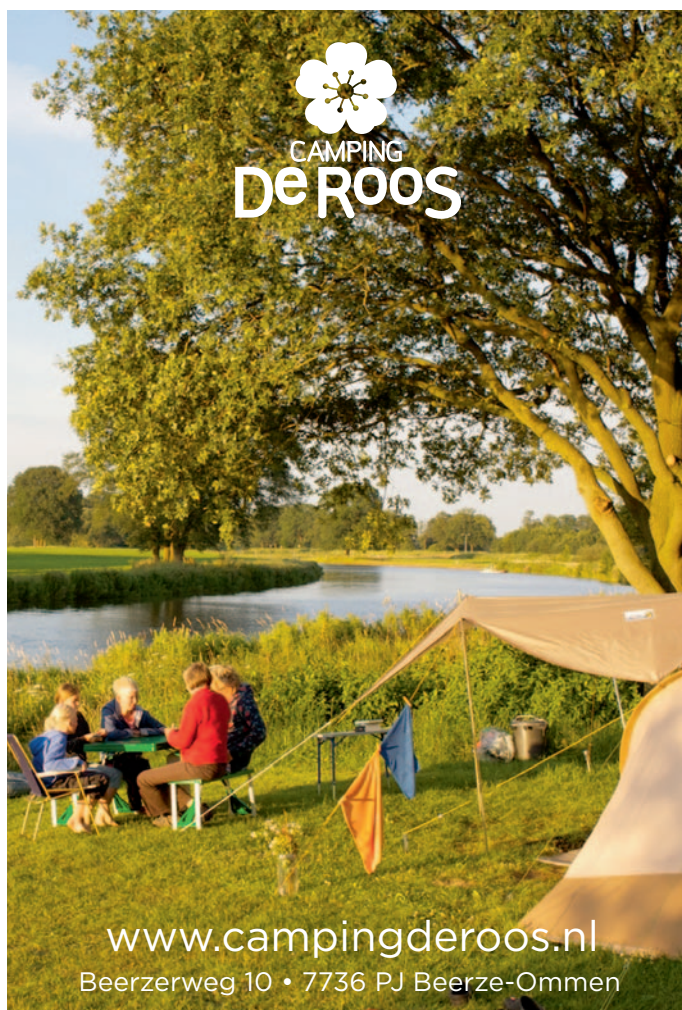
www.tandartsborm.nl

Peter Borm

info@tandartsborm.nl
026-3515648

Burgemeestersplein 13A
6814 DM Arnhem


CAMPING
De Roos



www.campingderoos.nl

Beerzerweg 10 • 7736 PJ Beerze-Ommen



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

