


#Groeimomenten

ita

Magazine voor gezondheidszorg  
geïnspireerd door antroposofie  
een uitgave van Antroposana



het universum nam de tijd voor jou  
en schiep je zo dat de wereld iets kreeg  
dat verschilde van al het andere  
als je twijfelt  
over je ontstaan  
twijfel je aan een energie die groter is dan wij

**Rupi Kaur**  
schrijfster

fragment uit: De zon en haar bloemen

## Openbloeien

Het laatste wat ik gedag zei in ons oude huis waren de potloodstreepjes die we tien jaar lang hadden gezet op een deurpost boven de kruinen van ons kroost. We smokkelden niet: schoenen uit, hielen tegen de deurpost en gewoon rechtop gaan staan. Streepje, naam en datum ernaast. Destijds geloofden we onze ogen soms al niet, maar toen ik al die levenslijntjes filmde als dierbaar souvenir, van onder naar boven, was ik opnieuw onder de indruk. Groeien is een wonderschoon proces: het maakt energie en enthousiasme vrij. Het maakt dat je je met vertrouwen uitstrekt naar wat je eerder misschien niet voor mogelijk hield. Johanna Priester duidt het fenomeen ver voorbij die spruitende kinderjaren waarin groeimomenten zo heerlijk zichtbaar zijn. Want groeien kan ook vanbinnen.



Ons leven lang hebben we de kans om ons uit te strekken, maar het wordt met de jaren wel iets wat we moeten willen. Wat hebben we daar dan voor nodig? Innerlijke rust, stelt Bart Vanmechelen. Vorige editie interviewden we hem over het rijke gebied van antroposofische meditatie en dat smaakte naar veel meer! In de nieuwe rubriek *Hartedialoog* beschrijft Bart steeds concreet een meditatie-oefening die je wilskracht kan verstevigen en je creativiteit kan voeden. Deze vermogens kunnen je vleugels geven in tijden van vluchtigheid en te veel buitenkant. Blijf je focussen op de vraag of je wel doet wat echt gedaan moet worden. In *Hartedialoog* verwelkomen we ook illustrator Esther Sepers. Zij verbeeldt in frisse tekeningen wat Bart je vertelt over het beter leren kennen van onze binnenwereld.

Op het toppunt van de zomer gaat het in Ita natuurlijk ook over bloei. Wat hebben we daarvoor nodig? Niet alleen wij mensen, maar ook het planten- en dierenrijk? Astrid van Zon vertelt je enthousiast over een begrip dat ineens overal lijkt op te duiken zonder dat we het zo noemen: wederkerigheid. Vooral de relatie van mens en natuur wordt voorzichtig anders bevraagd. Op Urtica De Vijfsprong onderzochten de mensen die daar werken in de zorg en de biologisch-dynamische landbouw wat ervoor nodig is om tot een gezonder evenwicht te komen met al wat leeft.

Wat ook volop bloeit, is de opleiding Natuurlijke Kraamzorg! Eigenlijk voegde *Founding Mother* Maria Bom een compleet nieuwe loot toe aan de boom van de antroposofische gezondheidszorg. Al tien jaar lang nodigt zij kraamverzorgenden uit tot het verdiepen van hun vakgebied, vanuit menskundig perspectief. Net als artsen en fysiotherapeuten zich kunnen toeleggen op antroposofisch geïnspireerde kennis en kunde die hun klassieke opleiding een bredere bedding en horizon geven. Hoe waardevol dat is? Daarover lees je binnenkort op de website van Antroposana, die als eerste het kwaliteitsonderzoek zal publiceren dat gedaan werd naar natuurlijke kraamzorg. We kunnen alvast verklappen dat zowel aanvragers als kraamverzorgenden zeer positief zijn over hun ervaringen.

En dat allemaal onder de blote hemel van Sint-Jan! Het jaarfeest dat de tegenpool is van de Kerstnacht, wanneer we de geboorte van onze innerlijke zon vieren. Nu is het moment om ons te laven aan de warmte van de uiterlijke zon en misschien wel aan een Sint-Jansvuur. Innerlijk kunnen we die louterende vuursprong sowieso maken. We hoeven ons alleen maar onze diepste wensen te herinneren en serieus te nemen. Spring met zin en bloei!

# #groeimomenten

Ieder menskind groeit, een leven lang! Eerst fysiek, maar naarmate we ouder worden vooral vanbinnen.



De opleiding Natuurlijke Geboortezorg is tien jaar jong! We gingen *Founding Mother* Maria Bom feliciteren. Vertel eens Maria?

Kalle Heesen filosofeert met een collega op zijn zorgboerderij over hoe je met elkaar kunt groeien in je werk.



Huib de Ruiter vertelt je meer over het geneeskrachtige Sint-Janskruid dat rond de 24<sup>e</sup> juni op de toppen van zijn krachten is.

*Ik draag.  
Ik draag rust.*  
Zo begint de Rustmeditatie. Bart Vanmechelen helpt je op weg.



Dit is Ahimsa: een inspirerend kunstwerk dat het oerbeeld van de koe in je bewustzijn brengt. Lees gauw verder waarom dat belangrijk is.

Met ruim 4000 leden maakt Antroposana zich sterk voor het beschikbaar houden van antroposofische zorg. Help je mee?



## Lees verder ONLINE

Heel veel extra content vind je op [antroposana.nl](https://antroposana.nl)  
Artikelen kun je van daaruit ook makkelijk delen met anderen via social media.



## Metamorfoses

Deze Ita verschijnt op 24 juni, met Sint Jan. Het is niet toevallig dat deze dag samenvalt met het thema 'groeimomenten'. Sint Jan markeert de overgang van een naar buiten gerichte groei, naar een inwaarts gerichte beweging. Hoewel de zomer pas net begonnen is, is de zon op 21 juni op haar midzomerse 'hoogtepunt' gekomen. Daarna worden de dagen alweer langzaam korter, tot we op 21 december op het 'dieptepunt' zijn – de jaarlijkse ademhaling. Ondertussen zijn in de natuur grootse veranderingen waarneembaar, de groeikrachten van de lente, metamorfoserend tot een rijping en dan tot afbraak in de herfst. Deze 'ademhaling' kun je in een grotere tijdschaal ook zien in de levensloop van mensen, in organisaties en zelfs in de wereldgeschiedenis.

Het is nodig dat we ook ons mensbeeld metamorfoserend: van materialistisch (we bestaan uit botten, organen en biochemische processen) naar menselijk (we hebben een lichaam, een persoonlijk verleden en een eigen individualiteit). Het was een van de inzichten die ik opdeed in Antwerpen tijdens de conferentie 'Metamorfose-22' in april, over vormen van wetenschap die gericht zijn op verbinden. Vertaald naar deze Ita betekent dit het bewust zijn of worden van ziekte of *life events* als transformatiemogelijkheid. 'Dat wat op mij toekomt, laat zien wie ik ben'. Antroposofische artsen en therapeuten maken daarom veelvuldig gebruik van de biografie van de mensen die hen om hulp vragen. Samen met de patiënt maken zij de handvatten zichtbaar die in het ziekteproces van belang zijn en die kunnen leiden tot momenten van inzicht, van verandering en vaak ook van herstel. 'Beter worden' is dan ook veel juister uitgedrukt dan 'weer de oude worden'. Het zijn groeiprocessen die niet zwaar of zweverig verlopen, zoals mensen soms nog denken als het gaat over antroposofische geneeskunde. Ze zijn juist heel concreet en heel praktisch.

Concrete metamorfoses zijn ook gaande binnen onze Gezondheidsvereniging. We nemen afscheid van de werkwijze met een vaste officemanager op ons kantoor. We bedanken Mirjam voor haar jarenlange betrokkenheid en inzet. We blijven bereikbaar via een 'virtual assistant', die overal kan werken zolang er maar een internetverbinding is. Ook vindt er dit najaar in het Antroposanabestuur een verandering plaats, als de tweede en laatste termijn van Wieneke Groot een feit zal zijn. Daarom speciale aandacht gevraagd voor de vacature op bladzijde 27. Denk en zoek je met ons mee?

Marjolein Doesburg – Van Kleffens  
klinisch chemicus & bestuurslid

# Vrouwenmantel

Ik ben geen vrouw. Daar ben ik nu, na zestig jaar, wel zo'n beetje achter. Maar toch, ik vind het fijn dat ik – in deze tijd – het recht heb mijzelf, als ik dat zou willen, vrouw te noemen. En dat ik dan evengoed mijn baard gewoon mag laten staan.

Wanneer ik word gevraagd voor een lezing gericht op vrouwen in de overgang, moet ik even slikken. Ik mag dan het recht hebben mijzelf vrouw te noemen, maar dat betekent nog niet dat ik iets van het fenomeen vrouw zou afweten, laat staan dat ik er iets zinvol over kan zeggen. Toch zeg ik niet meteen nee. Wil even rondlopen met de gedachte. De tijd nemen de vraag op me te laten inwerken. Zien of er misschien toch van iets of ergens inspiratie komt.

In de vroege ochtend, bij aanvang van het werk, ga ik – via de deur van de kantine van Weleda – de tuin in. Ik kijk om mij heen en snuif de frisse ochtendlucht in me op. Merkwaardig, de geur van deze ochtend is zoet. Honingachtig. Kruidig. Een zoete, kruidige lucht. Ik ken deze geur. Alsof het kruidenkastje van oma opengaat en het geurmengsel van al haar zorgvuldig verzamelde en gedroogde kruiden je tegemoet stroomt, zeg ik altijd tegen bezoekers, als ik hen deze plant laat ruiken. Het is de geur van vrouwenmantel (*Alchemilla vulgaris* L.).

Aangetrokken door de geur, loop ik naar het hoekje gras waar de vrouwenmantel staat. Je herkent haar meteen. Ronde, viltige bladeren. Gezaagde rand met scherpe vouwen die linea recta wijzen naar het midden van het blad. En daar – precies in het midden – ligt die grote, bolronde, mythische dauwdruppel waar deze plant bekend om staat. De reine druppel die in zijn heldere glans de hele omgeving weerspiegelt. Als je onderdompeld gaat in een bad vol van deze magische druppels behoud je de eeuwige jeugd. Volgens overlevering. Al oogt de vrouwenmantel zacht en kwetsbaar, ik weet dat zij over een enorme vitaliteit beschikt, schuilend in de krachtige, meerjarige wortelstok.

De grond is nat. De plant is vitaal en scherp gevormd. Vrouwenmantel geeft vorm en stevigheid aan het waterachtige. Ik moet denken aan Paracelsus (1493-1541). Hij roemde deze plant omdat zij vrouwen zo van steun kan zijn. Ik las dat hij de vrouw hoog boven de man verheven zag. Omdat de vrouw, in tegenstelling tot de man, een tweede kosmos in zich draagt. Tweede kosmos, zo noemde hij de baarmoeder; de vrouwelijk binnenruimte waarin de foetus zweeft, gewichtloos als een astronautje.

Ik ben eruit. Nu weet ik waar mijn lezing over zal gaan. Dankzij moeder aarde die mij met een subtiele geur naar de juiste plek heeft geleid.

COLUMN JAN GRAAFLAND

BEELD PIXABAY



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



# Groei

TEKST JOHANNA PRIESTER  
BEELD JACCO VAN DER ZWAN

Op vroegere geboortekaartjes stond het vrijwel altijd: ons kindje telst zoveel gram en centimeter! Daarna kwamen de spannende eerste weken: groeit het wel? Weer wat later de streepjes op de deurpost en de verbazing dat een kind zo snel kan groeien, zomaar uit zichzelf! Groter groeien gaat al vlot gepaard met het veroveren van lopen, voorwerpen hanteren, spreken. Ook dat komt zomaar tevoorschijn en de hele omgeving geniet ervan mee. Uiteindelijk wordt groei een meer verborgen proces: het wordt groeipotentie. Hoe kun je kijken naar dit soort momenten waarop we ons als mens ontwikkelen?

Pas als het simpelweg groter worden zich terughoudt lijkt er iets echt nieuws te kunnen ontstaan in een mensenleven. Misschien kun je zelfs zeggen: de groei stelt zich ter beschikking, offert zich op. Er is dan een soort stokken, een stuwende van de groei die eerst zo vanzelfsprekend maar dóór ging. Bij sommige planten kun je dit proces goed volgen: na een uitbundige groeifase van almaar meer en grotere bladeren

zie je een inhouding. De nieuwste bladeren, steeds kleiner en puntiger, blijven dichter op elkaar tot er een soort stop ontstaat. Alsof alle groeikracht zich dan en daar verzamelt, barst de knop tenslotte open. Dan wordt zichtbaar: aha, dit is het ándere wat zich nu wil tonen! De bloem is wezenlijk anders dan de bladeren en kon alleen ontstaan doordat het groeiproces stokte.



# momenten

## Groeipotentie

Groei gaat altijd in golven. Periodes van gladjes doorgaan wisselen af met momenten van stuwings, wachten, uithou-

## Groei is geen continu proces, maar gaat altijd in golven

den, onzekerheid over of en wat er aan het licht wil komen. En vaak met gedeeltelijk afbreken van wat er was, om plaats te maken voor wat komt. Drie stappen vooruit, één of twee achteruit... Zo wordt uiterlijke groei uiteindelijk onzichtbaar: het verdicht zich tot groeipotentie in de vorm van zaad. En tot innerlijke ontwikkeling – althans bij mensen. Planten zijn gebonden aan de cyclus van het jaar en trekken zich terug als de herfst zich aandient. Dieren zijn 'klaar' als ze voor voldoende nakomelingen hebben gezorgd, daarna zal het dier veelal sterven. Bij mensen loopt de ontwikkeling als vanzelf nog door tot hun eind twintiger, begin dertiger jaren. Tot die leeftijd zijn er van nature vooral stappen vooruit. Biologisch gezien hebben we dan voor nakomelingen kunnen zorgen.

De noodzaak voor verdere aarde-gebonden groei is er niet meer. Het onbewust aanvoelen van dit stokken veroorzaakt op deze leeftijd nogal eens een crisis.

## Innerlijke ontwikkeling

Alleen de echt innerlijke ontwikkeling blijft nu over, of liever: kan vanaf dan opgepakt worden. Het basismateriaal (wie ben ik? wat kan ik?) is bekend en veroverd. Nu gaat het erom in hoeverre we dat ter hand nemen, vanuit een vrijheid die alleen de mens gekregen heeft: wat wil ik? Staan we hiervoor open, dan kan deze ontwikkeling doorgaan tot letterlijk onze laatste ademteug, met een lichaam waaruit tenslotte alle groei verdwenen is en uiterlijke afbraak gaat overheersen.

## Door ziekte en tegenspoed ontstaan er stuwingsmomenten die als het ware vragen om iets nieuws

Innerlijke ontwikkeling krijgen we dus niet zomaar cadeau, maar op onze levensweg krijgen we wel duwtjes in die richting. Door allerlei hobbels, zoals ziekte en tegenspoed, ont-

staan er stuwingsmomenten die als het ware vragen om iets nieuws, om een transformatie. Maar of zo'n knop zich zal openen tot een bloem staat niet langer bij voorbaat vast en hangt mede af van onze eigen actieve, bewuste bijdrage.

## Tussen de grote gebaren van ingroei en uitgroei zit vaak een lange periode van relatieve stabiliteit waarin je er gewoon bént

### Kleine zaadjes, grote gebaren

Je kunt ook zeggen dat groei (vooral) optreedt als je ergens *in* of *uit* groeit. Ingroeien gaat min of meer vanzelf: je krijgt steeds meer gereedschap aangereikt en groeit in het leren hanteren en integreren hiervan. Eerst een eigen fysiek lichaam, dan eigen vitaliteit, een eigen emotioneel (astraal) zielenlichaam en tenslotte een eigen Ik. Bij het uitgroeien gaat het om ontwikkelen door juist het kwijtraken van aspecten, het moeten loslaten: je ontwikkelt je dóór dit desintegreren heen. Groei is nu niet meer vanzelfsprekend en zeker niet zomaar zichtbaar. Zaadjes zijn soms onooglijk klein... Tussen die grote gebaren van ingroei en uitgroei zit vaak een lange periode van relatieve stabiliteit waarin je er gewoon bént, leeft, werkt, verzamelt - ook al zijn kleinere groeimomenten altijd en overal te vinden.

### Loslaten

Geboren worden en sterven zijn natuurlijk de ultieme knooppunten van in- en uitgroei. Daarbinnen zijn de puberteit en de overgang (bij vrouwen) wel de meest bekende hobbels, omdat ze vaak met zulke opvallende en kenmerkende onrust-tekens gepaard gaan. In de puberteit worden we van menskind tot man of vrouw, terwijl we in de overgang een deel van het fysiek-vrouwelijke loslaten en weer meer algemeen-menselijk worden. Om de menstruatiecyclus tot stand te brengen, moeten de wezensdelen van de mens heel specifieke taken vervullen. Elke maand opnieuw worden de vitaliteitskrachten in de onderbuik extra actief. Een eikel rijpt, hormonen worden aangemaakt en het baarmoederslijmvlies verdikt. Als er geen bevruchting is opgetreden zorgt het astrale lichaam (het wezensdeel dat beweegt tussen binnen en buiten) dat het slijmvlies weer wordt afgebroken en uitgestoten. En dat alles onder leiding van het Ik, dat moet zorgen dat alles op het juiste moment en in de juiste mate gebeurt. Het kost vaak jaren oefening voor alles goed verloopt en de vier wezensdelen goed op elkaar zijn afgestemd. Vooral het astrale lichaam met zijn bewegende zielenkrachten laat dan van zich horen. De puberteit is een periode waarin het 'dierlijke' uitbarst en getemd moet worden, zowel in het lichaam als in de ziel. De overgang wordt ook wel de omgekeerde

puberteit genoemd. Het deel van de astrale- en ik-krachten die de menstruatiecyclus regelden maken zich dan weer los van het lichaam. De vitaliteitskrachten worden nu niet meer gericht gestuurd en laten niet zelden het héle lichaam opzwellen in plaats van alleen een eikel. Het astrale lichaam krijgt geen 'antwoord' meer: er is geen eikel meer die wil springen en er valt geen baarmoeder meer uit te knijpen. In plaats daarvan probeert het nu toegang te krijgen van buitenaf en wordt het hele lichaam uitgeknepen: de beruchte zweeuitbarstingen. Emoties zijn hun anker kwijtgeraakt en kunnen alle kanten op schieten.

### Zoektocht

Ook een deel van de individuele ik-kracht, dat leeft in de warmte, komt in de overgang weer vrij. En hoe, niet zelden met laaiende kracht! Het is vaak een hele zoektocht voor het lukt die vrijgekomen energie gericht ergens anders voor in te zetten. Maar wat een potentie ligt erin verborgen! Bovendien geeft het de kans om dat wat bij de ingroEIFASE min of meer scheef is gegaan, opnieuw te bekijken, recht te zetten of alsnog te verwerken. Want ook dat is een kenmerk van groei: thema's die terugkomen, dingen die je steeds weer van een iets andere kant kunt (of moet...) benaderen. *'Ik dacht dat ik dat nu wel gehad had, krijg ik het wéér voor mijn kiezen...'* Hoe is het mogelijk...

### Verder lezen?

Johanna Priester | *Vrouwenzaken: over ongesteldheid en opvliegers*, brochure #32 | [gezichtspunten.nl](http://gezichtspunten.nl)

Manon Kerkhof & Maaïke de Vries | Ook leuke meisjes worden vijftig | Kosmos  
Leen Steyaert | Stralend door de menopauze | Pelkmans



### Johanna Priester

is oud-huisarts en deelt haar kennis over ziek zijn en gezond worden nu op andere manieren. Op [puntjes.nu](http://puntjes.nu) schrijft ze kleine overwegingen. In *Ita* schrijft ze over het versterken van zelfinzicht, gezond gedrag en over het aanvaarden van dat wat nu eenmaal hoort bij het leven. En Johanna heeft een videokanaal. Haar nieuwste videoboodschap gaat over hoe het is om een evenwichtskunstenaar te zijn.





# Lezen

## Inleven is de sleutel

De titel legt meteen het waarom van deze publicatie bloot: mensenkinderen puberen om innerlijk te leren vrij te zijn. Had je je kind in die eerste jaren goed leren kennen, wordt alles weer net even anders in de tienertijd. Want hoe zit het met het wat en het hoe van puberen? Zeker die hoe-dan-vraag kan



voor ouders en opvoeders van tieners en adolescenten een zoektocht zijn. Hoe kan je kind leren staan voor haar of zijn eigen gedachtegoed? Jeanne Meijs beschrijft in deze samenvatting van haar boek *Puberteit* wat er gebeurt met kinderen van 12 jaar en ouder. Hoe hun gevoelsleven anders wordt en hoe zij hun wil leren beproeven – en die van hun omgeving. Ieder puberend menskind ontwikkelt zich op het gebied van denken, voelen en willen. Meestal ligt er een accent op een van deze gebieden. Daarom onderscheidt Meijs denk-, gevoels- en doe-pubers, die allemaal gedijen bij een andere bejegening en begeleiding.

Groeien gaat ook niet zonder strubbelingen – het kan stilvallen of juist flink gaan woekeren. Fijn: nadat Meijs geschetst heeft wat er zoal kan spelen reikt ze je steeds een concrete paragraaf aan over wat je kunt doen. Wat is bijvoorbeeld de functie van jokken? Wanneer gaat jokken over in liegen? Waarom helpt het om juist te schenken als er sprake is van stelen? En wat vervult jonge zielen nu echt? Jeanne Meijs: "Wie de ziel gevoelsmatig tot leven wil brengen moet zoeken naar hetgeen dat nog meegevoeld kan worden." Dat geldt natuurlijk ook voor de opvoeders rondom de puber. Inleven is voor ons allemaal de sleutel tot mens worden.

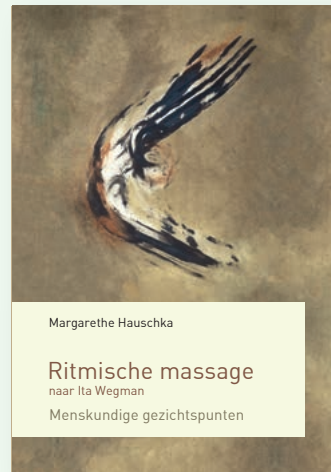
| Manon Berendse

*Puberen om mens te worden* | Jeanne Meijs | [gezichtspunten.nl](http://gezichtspunten.nl) | € 5,-

## De oerprincipes van ritmische massage

Als een van de eerste vrouwelijke artsen in Europa zette Ita Wegman in nauwe samenwerking met Rudolf Steiner de antroposofische geneeskunde op de kaart. Vitaal onderdeel daarvan was en is de ritmische massage. In 1972 publiceerde dokter Margarethe Hauschka hierover het boek *Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman*. Dit boek is nu in Nederlandse vertaling verschenen. Mooi nieuws voor antroposofische fysiotherapeuten in opleiding, maar ook voor iedereen die benieuwd is naar hoe Ita Wegman het antroposofisch mensbeeld uitlegde en concreet toepasbaar maakte.

Geïnspireerd door de priesters uit de Griekse Oudheid die de macrokosmos nog betrokken op de microkosmos van de mens, verdiepte Wegman zich in de samenhang van mens en natuur. In de Griekse tijd lag ook de essentie van massage besloten, als een oerprincipe: hoe we ons lichaam verzorgen werkt in op de verhouding tussen ons lichaam en onze ziel en op de bewustzijnsontwikkeling van een tijdperk. Hoe actueel...



Hauschka ordent in dit naslagwerk de samenhang tussen lichaam, ziel en geest en beschrijft het zenuw-zintuigstelsel, het ritmesysteem en het stofwisselingssysteem. Ook het waterorganisme, lucht- en warmteorganisme komen aan bod. Bijzondere aandacht is er voor bloedsomloop en hart: daar waar massage diep werkzaam kan zijn. In

het tweede deel van het boek lees je heel concreet over de waarde van etherische oliën en de inwrijving van milt, hart, lever en nieren. Iedereen die wel eens de weldaad van zo'n inwrijving heeft ervaren, kan nu lezen over het wat, waarom en hoe van deze behandelingen die Wegman heeft ontwikkeld. Een boek dat de meerwaarde van antroposofische geneeskunde gul en helder toont. | Manon Berendse

*Ritmische massage naar Ita Wegman* | Margarethe Hauschka | Cichorei | € 25,-

# Geborgen verzorger

TEKST SIMONE THOMASSE  
PORTRET MAARTJE GEELS

Deze zomer bestaat de bloeiende opleiding Natuurlijke Kraamzorg tien jaar. Founding Mother Maria Bom vertelt erover en blikkt vooruit naar de toekomst – er gaat veel veranderen in de Nederlandse geboortezorg. Maar laten we beginnen met de mens achter het onberispelijke uniform, de gedegen opleiding en het zo diep gekoesterde antroposofische mensbeeld: 'Ik heb gevonden waarvoor ik gekomen ben.'

Maria Bom werd in 1957 in Papendrecht als vijfde van negen kinderen geboren. Vader was fruitteiler, hun huis lag midden in een afgelegen boomgaard. Maria: 'Ik ben zwaar gereformeerd opgevoed, niveau 'Knielen op een bed violen'. Alles hing af van de genade Gods en je had geen idee of je in die genade ging vallen. Hoogstwaarschijnlijk niet. Eigenlijk ben je al verloren op het moment dat je geboren bent want 'een mens wordt in zonde geboren en in zonde zal hij heengaan'. Dat kan niet kloppen, dacht ik al heel jong. Het was moeilijk, maar mede dankzij de antroposofie is er een boel rechtgebred.'

## Griekenland

Maria kon goed leren en toch mocht ze ondanks het aandringen van de bovenmeester niet naar de hbs. Op de mulo verveelde ze zich oneindig, organiseerde liever een jeugdthunk in een kraakpand en uiteindelijk ging ze op haar zestiende al uit huis. 'Ik was helemaal de weg kwijt, wilde van een brug springen en heb allerlei therapieën gedaan.' De kentering komt als ze op haar twintigste in een commune in Limburg gaat wonen en werken. 'Een rijk en vol leven. Ik volg een opleiding sociale dienstverlening en loop stage bij Humanitas. Al snel krijg ik het gevoel dat ik eerst veel meer over het leven moet weten voordat ik anderen kan helpen. Ik stop met

de opleiding, lift door Europa en kom in Griekenland terecht. Ik leer Grieks en verdien de kost met Engelse les geven in Thessaloniki, een grote stad in het noorden. Ik raak bevriend met Afrikaanse studenten die ik daar ontmoet.'

Vanwege politieke omstandigheden wordt Maria gedwongen te vertrekken. Ze keert terug naar Nederland en gaat MO Engels studeren. 'Voor de kerst komt een van de Afrikaanse vrienden uit Griekenland over. De vlam slaat in de pan. Hij is het en ik ben het en wij zijn het. Inmiddels ben ik 29. Mijn toekomstige man studeert nog medicijnen in Griekenland, dus hij pendelt heen en weer.' Ze trouwen, Maria wordt zwanger en hun eerste dochter komt ter wereld. Haar man heen-en-weert nog twee jaar; zij is kostwinner en neemt een administratieve baan in de wereld van de anderstaligen. Leuk, maar het voelt niet als haar werkelijke bestemming.

## Ndaya Madya

Dan vraagt iets heel anders al haar aandacht. 'Als ik 31 ben, komt er nog een meisje dat niet levensvatbaar blijkt. Heel droevig natuurlijk, maar voor mij ook goed. Kijk, ik was zo'n vrouw die altijd aan het werk was en allemaal nieuwe dingen begon. Ndaya Madya, zo noemen we haar, zet mij op de bank naast de wieg waar niks gebeurt. Gewoon niks. Zij brengt mij bij het moederschap en ook bij het hele kleine, terwijl ik juist



van de grote gebaren was.' Ze weten dat Madya niet kan blijven leven en na vier maanden komt dat moment. 'Waar is ze gebleven? Waarom gebeuren deze dingen? Voor mijn Afrikaanse man is het heel normaal om met zijn voorouders te spreken. In zijn wereld bestaat die scheiding van hier en daar niet en hij kan dat lijntje ook voor mij openen. Ik denk dat Madya bij mij gekomen is om mij op mijn weg te zetten.'

### Vrijeschool

Er komen nog twee kinderen en ook een nieuwe oppas, die Maria de weg naar de vrijeschool wijst. 'Ik ontmoet er zoveel warmte en mildheid én totaal nieuwe gedachtes. Ook oubolligheid, ja, ik vind er van alles van, maar wil erbij in de buurt zijn.' Dan begint het thuis fout te lopen. Het middelste kind is erg druk en de juf kan hem niet houden in de kleuterklas. Maria schrikt: 'Doe ik het niet goed? Tegelijk krijg ik een soort bevestiging, want het is toch vaak ook een half gekkenhuis. Het brengt een groot proces in mij teweeg. Ik stop met werken en ga op kookcursussen; opvoeden wordt mijn nieuwe vak. Ik lees alles wat er te lezen valt over ontwikkeling vanuit de antroposofie. We gaan naar de Zonnehuizen, er komt speltherapie en ouderbegeleiding.'

### Eyeopeners

Haar man vindt die vrijeschool wel leuk, maar stapt nergens echt in. Hij raakt ernstig de weg kwijt, en uiteindelijk scheiden ze. 'Dramatisch. Gelukkig hebben we het later goed kunnen afronden.' Ondertussen zit Maria met haar gezin in de bijstand en draait alles alleen. 'Gewoon doorademen, doorgaan en vertrouwen houden.' Uiteindelijk is ze ver in de veertig tot ze vindt dat de jongste ook groot genoeg is

## Er is een binnen- en een buitenwereld en daarin moet je kunnen ademen

om een werkleven te kunnen oppakken. Wat gaat ze doen, met alle kennis die ze verzameld heeft? 'Want ik dacht: dit moet iedereen weten! Ritme en regelmaat belangrijk? Ik serveerde het vroeger af als ouderwets omdat het niet werd uitgelegd. Dankzij de antroposofie werd het volkomen duidelijk. O, daar word je dus gezónd van! Er is een binnen- en een buitenwereld en daarin moet je kunnen ademen. Wat er gebeurt moet je kunnen innemen en verteren en dan pas weer iets nieuws. Als het teveel is, heb je wel de gebeurtenissen, maar kun je ze niet 'eigen' maken. Het waren zulke eyeopeners voor me!'

### Kraamverzorging

Nu wil het feit dat Maria's oudste dochter al van jongs af aan verloskundige wilde worden en het ook wérd. Op een goede

## 10 jaar opleiding Natuurlijke Kraamzorg!

In 2012 ging de opleiding Natuurlijke Kraamzorg van start. Initiatief van Maria Bom, gerealiseerd in samenwerking met onder anderen verpleegkundige Edith Minnaar, kinderarts Edmond Schoorel en een groep kraamverzorgenden uit Amsterdam onder wie Cora Bakker. In de Natuurlijke Kraamzorg worden extra vaardigheden ingezet om een zo behaaglijk mogelijk begin van het nieuwe gezinsleven te creëren: warmte-zorg, prikkelreductie, goede voeding – fijntjes en persoonlijk afgestemd. Wollen kleertjes, een mutsje, bijzondere aandacht voor de borstvoeding, rust en omhulling bieden de veiligheid waarbinnen het proces van moeder en kind-woorden kan gaan gedijen.

De opleiding kan gevolgd worden als verdieping na de reguliere kraamzorgopleiding, duurt één jaar en vindt plaats in Zeist (één dag per maand). Afgestudeerden zijn enthousiast en er is voor hen werk in overvloed. Inmiddels worden ook docenten Natuurlijke Kraamzorg opgeleid. | [natuurlijkekraamzorg.eu](http://natuurlijkekraamzorg.eu)

## Wat is de waarde van Natuurlijke Kraamzorg?

Dit voorjaar heeft de Leidse Hogeschool een tevredenheidsonderzoek afgerond onder ouders die Natuurlijke Kraamzorg kregen. Ook werd onderzocht hoe het kraamverzorgenden bevalt om op deze specifieke manier te werken. Hoeveel doe je concreet met je verdiepende kennis van warmte-zorg en prikkelreductie? Blijven ouders toepassen wat je ze leert? Maria Bom: 'Ik mag wel verklappen dat we beloond zijn met boven verwachting positieve antwoorden.' Begin juli worden de uitkomsten van dit onderzoek officieel gepresenteerd en gepubliceerd op [antroposana.nl](http://antroposana.nl).



dag roept ze: 'Mam, ik weet wat je moet doen. Word kraamverzorgster!' Maria: 'Huh? Wat doen die ook alweer? Ik kan me die kraamverzorgsters die bij ons waren amper herinneren, ook omdat ik zo eigenwijs ben natuurlijk. Toch onder-

zoek ik het idee en zie dat je de opleiding in een jaar lerend werken kan doen. Ik ben om en weet: ik word gewoon een antroposófisch kraamverzorgende. Wat is dat dan? vragen mensen om me heen. Dat weet ik ook niet, zeg ik, maar dat ga ik ontdekken. Ik heb gevonden waarvoor ik gekomen ben.'

## Het kraambed is bij uitstek een plek waar mensen in aanraking komen met de geestelijke wereld. Want ja, waar komt dat kindje anders vandaan?

### Warmtevoeding

'Er is meestal volop ruimte om het over het spirituele te hebben terwijl we werken rond het kraambed. Je kunt gewoon uitleggen: je kind is als zielenwezen uit de onzichtbare wereld in de zichtbare wereld gekomen. Wat individueel van hem is, moet zich met het aardse lichaam dat hij van jullie kreeg gaan samenvoegen. De vraag is hoe we ervoor kunnen zorgen dat dat proces zo goed mogelijk verloopt. Bijvoorbeeld door het kindje borstvoeding te geven, zodat z'n buikje zich nog niet met de aarde uiteen hoeft te zetten, want dat moet z'n hoofd al. Alles wat er op hem afkomt... die zintuigen kunnen immers niet uit. Dus als jij als moeder nou nog even dat aardse gedoe voor hem verteert en omzet in warmtevoeding die hij zo bij jou kan drinken, dan kan dat onderste allemaal rustig blijven en kan ie er een half jaartje voor nemen om goed aan te komen, letterlijk en figuurlijk. En dán, als er behoefte is aan een nieuwe uitdaging, beginnen we eens aan een worteltje. Kinderen moeten zich aan hun eigen lijfje kunnen hechten; lichaam en ziel moeten samenvoegen.'



### Heeft Natuurlijke Kraamzorg toekomst?

Maria Bom: 'De vraag naar Natuurlijke Kraamzorg is enorm. Steeds meer mensen gaan op zoek naar antwoorden want om ons heen is niet meer een gemeenschap die wel weet hoe het moet. Als jonge ouder word je volkomen op jezelf teruggeworpen. Het kraambed is bij uitstek een plek waar mensen in aanraking komen met de geestelijke wereld. Want ja, waar komt dat kind anders vandaan? Als iemand jou iets over die wereld vertellen kan op een manier die met je denken te volgen is, kan dat je een anker geven. Aan ons de uitdaging om het zo te doen dat mensen ermee uit de voeten kunnen.'

| [natuurlijkekraamzorg.eu/informatie-voor-ouders](http://natuurlijkekraamzorg.eu/informatie-voor-ouders)



### Éen pot geld

'Ik vrees dat het hier zo gaat worden als in België en Duitsland: je blijft als moeder enkele dagen in het ziekenhuis, een kraamsuite of kraamhotel. Het worden een soort verplaatste thuisbevallingen met een eigen kamer, je partner is daar en er zijn zusters die in ploegendienst werken. Wat oproept dat mensen die geld hebben een postpartum doula inkopen en kraamzorg thuis voor de elite wordt. Dat wil je natuurlijk niet: kraamzorg is voor álle kinderen en hun ouders goed! Ik vermoed dat we gelijkgesteld gaan worden aan de rest van Europa. Integrale bekostiging betekent dat er één pot geld is voor een zwangere en die pot wordt aan het ziekenhuis gegeven, die samenwerkt met verloskundigen en kraamzorgorganisaties. Maar het ziekenhuis heeft er natuurlijk het meest over te zeggen: daar wordt de pot beheerd. We zien ervan komen dat wij onderaan bungelen en drie-uurs-zorg op die kamertjes moeten gaan geven. Natuurlijk kun je ook daar mensen vertellen over tastzin, omhulling en warmtevoeding, maar het is tóch anders. Je mist de veilige setting van thuis voor die innige, intieme dingen. Wat niet vergeten mag worden is dat kraamverzorgers preventief werk doen! We zorgen voor baby'tjes en moeders zodat het niet medisch hóeft te worden. Als deze gedachte postvat, gaat het er heel anders uitzien.'

'De kraamzorg verdwijnt misschien, maar de babyverzorging blijft. Dus moeten we de samenwerking blijven zoeken met verloskundigen, consultatiebureaus en met de kinderopvang – met iedereen die bezig is met het jonge kind. Die eerste week is best cruciaal, maar laten we niet vergeten dat liefdevol ouderschap, ritme en regelmaat en gezond-makend vrijeschoolonderwijs hier ook bij horen. Samen met ouders en opvoeders moeten we borgen dat kinderen zich goed kunnen ontwikkelen en hun lichamelijke gezondheid gezond kunnen opbouwen.'

## Immanuel Baan Uitvaartbegeleiding

*met liefdevolle aandacht*

Wilt u zich oriënteren op uw eigen uitvaart of die van uw naaste? Ik wil u graag begeleiden bij het vormgeven van een passend en persoonlijk afscheid.



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

06 1288 3557 [immanuelbaan.nl](http://immanuelbaan.nl)



De stichting Beheer  
Therapeuticum Utrecht zoekt een



### NIEUWE VOORZITTER

We zoeken een consensusdenker die kan beslissen, met kennis van en / of affiniteit met het therapeuticum en inzicht in sociaal-maatschappelijke en gezondheidsvraagstukken, die het vermogen heeft om in teamverband te werken en daar leiding aan te geven. De bestuursleden opereren op vrijwillige basis.

Op [www.therapeuticumutrecht.nl](http://www.therapeuticumutrecht.nl) vindt u meer informatie. Contact met coördinator therapeuticum Thijs Schiphorst kan via: 06 223 820 46 en [coordinator@therapeuticumutrecht.nl](mailto:coordinator@therapeuticumutrecht.nl)

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

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

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

**Informatie en aanmelden**  
[www.academieag.nl](http://www.academieag.nl)



Academie  
Antroposofische  
Gezondheidszorg



BEDAFFAIR  
DESIGNED BY NATURE

## Slaap Zacht en Duurzaam deze Lente met Bedaffair

### Klimaatpositieve Lente/Herfst Dekbedden van Bio Hennep



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

### Bio Circulaire Matrassen van Natuurlatex & Hennepwol



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



Bekijk de slaapcollectie op onze website.



# Groei kracht

COLUMN KALLE HEESEN  
BEELD SHUTTERSTOCK

‘Nog bedankt voor je compliment van gisteren’, zeg ik tegen mijn collega tijdens een intervisiegesprek. Intervisie is een verplicht onderdeel van je accreditatie als jeugdzorghulpverlener. Gelukkig staat nergens dat je dat zittend op een stoel moet doen, dus wij maken er altijd een leuke wandeling van over de hei. ‘Waarom geef je eigenlijk zo vaak complimentjes?’ vraag ik nieuwsgierig. ‘Tja,’ peinst ze, ‘ik vind het fijn om af en toe een compliment te krijgen. Iedereen denk ik wel. Je werkt zo hard, maar met regelmaat vraag je je af of het werk wat je doet wel gezien wordt door anderen. Hebben zij wel door dat je zo hard werkt? Soms trek ik wel eens de stoute schoenen aan en vraag ernaar. Meestal wordt het wel gezien. Het wordt alleen niet uitgesproken. Ik vond dat dat maar eens moest veranderen. Als ik zie dat iemand hard werkt of iets goed heeft gedaan, dan zeg of mail ik het. Soms zijn het kleine dingen, soms groter. Het is fijn om de goede dingen in het zonnetje te zetten, die geven groeikracht!’ ‘Maar hoe vind je die momenten?’ vraag ik verwonderd, ‘zoek je daar actief naar?’ ‘Dat werkt niet voor mij. Ik ben gewoon alert op een gevoel van blijdschap, waardering of trots dat ik kan hebben over het werk van collega’s. Als ik zo’n positief gevoel krijg, spreek ik het uit. Dat is alles’.

‘Dat is alles’, mijmer ik. Alsof het niks is... terwijl de kracht van positiviteit stilletjes verdwijnt uit de gezondheidszorg. In de nieuwe ‘beroepscode voor professionals in sociaal werk’ (BPSW, 2022) is het begrip ‘positiviteit’ geschrapt. In de vorige editie stond het nog wel. Ook het woord ‘compliment’ vind je er niet in terug. Zoals overal in de zorg wordt er ook in de jeugdzorg pas iets gedaan als het probleem zich (liefst fysiek) heeft geuit.

Het begrip ‘preventie’ wordt wel eens genoemd, maar daar weet nog steeds niemand handen en voeten aan te geven. Pas als er een probleem is, gaan we geld uitgeven om het op te lossen. Want om nou preventief, zonder acuut probleem ergens in te investeren? Iets in mij blijft zeggen dat het beter werkt om mensen te leren veters strikken vóórdat ze op hun gezicht vallen. Maar ja.

‘Jij was toch bezig met je wilskracht?’ grinnikt mijn collega. ‘Hmmm,’ mompel ik schuchter. ‘Wat dacht je van deze uitdaging: ga de komende week eens alert zijn op positieve gevoelens die opkomen als je iemand iets ziet doen. Gewoon bekijken wat er in jezelf gebeurt. Elke avond schrijf je zo’n situatie op, goed?’ ‘Eh, ja! Ik denk dat ik dat kan.’ ‘Mooi. Gewoon een week volhouden!’ ‘En daarna?’ ‘Dan doe je het nog een week, alleen dan mail of zeg je het ook tegen diegene. Niet krampachtig gaan zoeken, maar wakker zijn op die positieve gevoelens in jezelf. De wereld wordt vast een heel stuk fijner als iedereen dat zou doen.’

Tof hoor, zo’n fijne collega!



### Kalle Heesen

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



# Zonnekoning

## Notities over Sint-Janskruid

Deze heilzame plant heeft vele bijnamen en dat vertelt je eigenlijk al meteen dat het Sint-Janskruid een lange geschiedenis heeft in de geneeskunde. De plant zelf lijkt weinig nodig te hebben, maar heeft veel te geven. In de gele bloempjes strekken de meeldraden zich fier uit als kleine zonnestraaltjes en dat is precies wat het Sint-Janskruid brengt: verlichting en warmte, heling en levenskracht.

TEKST HUIB DE RUITER | BEELD SHUTTERSTOCK

Het Sint-Janskruid bloeit als de zon zijn hoogtepunt heeft bereikt, rond 24 juni, tevens de geboortedag van Johannes de Doper. Hij groeit langs bosranden, op droge weilanden en in bermen. Hij kan goed tegen droogte en weerstaat bijvoorbeeld zelfs de zinderende hitte van een spooreplacement. Bij voorkeur staat deze plant op karige grond waar veel licht is. Niet zelden op plekken met sterke temperatuurswisselingen, zoals op zanderige dijkhellingen.

### Als een kandelaar

Het Sint-Janskruid heeft een karakteristieke bouw zodat je hem soms al van ver kunt herkennen, vooral door de rechtopstaande gestalte en de goudgele bloempjes. Hij wordt tot een kleine meter hoog. Vanuit een vitale ondiep gelegen wortelstok komen een aantal ronde stevige stengels omhoog met daaraan kleine tegenoverstaande ellipsvormige blaadjes dicht tegen de stengel aan. Van onder tot boven veranderen ze ook weinig. De taaie stengel stijgt recht naar boven en vertakt zich daar in het bloemgebied als een kandelaar, volgens een strenge ordening: van bovenaf zie je een geel kruis.

De blaadjes lijken, tegen het licht gehouden, doorstoken met gaatjes, waar de Latijnse naam van de plant ook naar verwijst: *Hypericum perforatum*. Deze gaatjes zijn in feite grote

olieklieren, die bijna net zo dik zijn als het blad, zodat het licht er doorheen schijnt. Naast een etherische olie bevatten de klieren ook een bittere, harsachtige stof: hyperforine.

De gele bloempjes hebben langs de rand zwarte stipjes. Deze stippen doortrekken de hele plant, maar bevinden zich vooral op de bloemstelen en de kelk- en kroonbladeren. Er zit hypericine in, een rode kleurstof. Knijp maar eens in zo'n bloemknop, vlak voordat deze opengaat: dan komt er een donker violet rode vloeistof tevoorschijn, als ware het een bloeddruppel.

De gele kroonblaadjes zijn asymmetrisch van vorm – het lijken wel propellers. De meeldraden zijn talrijk, tot wel 100 stuks staan ze in drie bundels fier omhoog en geven de bloem een stralend uiterlijk. Uitgebloeide bloemen ogen rommelig en wat verfrommeld. Na de bloei vormen de prachtig rode zaaddozen een octaëder (achthoek). Al met al is het een edel kruid, bescheiden en evenwichtig en met een zekere schoonheid.

### Eeuwenoude geneesplant

Al in de Oudheid was *Hypericum* voor beroemde artsen als Hippocrates of de Romeinse legerarts Dioscorides een van de grote geneesplanten. Eeuwen later schrijft de arts Paracelsus (1493-1541): "Zijn deugd kan eigenlijk niet be-



Hypericum wordt wel plantaardig arsenicum genoemd: het werkt dynamiserend op het astraallichaam, op de ziel.

Zelf olie maken: een kopje (200cc) knopjes en verse bloempjes in 1 liter olijfolie 2-6 weken in de zon laten trekken totdat de olie rood is. Hoe roder, hoe sterker de werking. Als het kan: een of twee maal bloempjes verversen.

Het unieke van *Hypericum perforatum* zijn toch wel de lichtgaatjes in de bloembladeren. Waar zou dat voor kunnen zijn? Van Goethe kunnen we leren dat je de natuur beter kunt verkennen vanuit de vraag: wat wil de plant ermee uitdrukken? In dit geval wellicht: ik doorlicht de materie en maak het aardse minder zwaar.



Hoe jaag je de duivel weg? Met behulp van een helder hoofd en een warm hart: met licht en warmte.

Of met de hulp van een plant die daarmee totaal doordrongen is.

Maar ook de druppel "bloed" die tevoorschijn komt bij het knippen in een bloemknop is hoogst merkwaardig. Als we dit niet beredeneren, maar als beeld zien, dan zou het kunnen zeggen: 'ik ondersteun het bloed, de warmte waarin het menselijk ik leeft'.

Hyperforine activeert de werking van de neurotransmitters serotonine, dopamine en noradrenaline, net als reguliere antidepressiva doen. Het werkt ook antibacterieel: van belang bij wondbehandeling.

schreven worden, zo groot is hij, in geen land kan een beter geneesmiddel voor wonden gevonden worden". Oorlogen waren destijds niet zeldzaam en leidden tot veel leed. Hypericum hielp als wondolie bij diepe wonden en brandwonden, maar werd ook gebruikt voor schietende pijnen, zenuwpijnen en bij slangenbeten en hondsdoelheid. Zo kreeg deze geneesplant vele bijnamen: Jaag den duivel, Gods genadekruid, Herr Gottes Blut. Paracelsus raadde Hypericum aan voor de behandeling van melancholie en overprikkeling: "dat moet iedere dokter weten, dat God een groot geheim in het kruid heeft gelegd, alleen vanwege de geesten en dwaze fantasieën die tot wanhoop brengen." Hypericum wordt ook wel de Arnica van de zenuwen genoemd. Arnica bevordert de genezing en het herstel van wonden. Hypericum ook, maar zorgt ook voor het herstel van zenuwletsel. Neuralgieën, nervositeit, overbelasting van zenuwen en het zenuwgestel zijn te behandelen met Sint-Janskruid.

### Anti-depressivum

Bij een depressie is er sprake van een stagnatie in de lever. Het stroomt niet meer, ook niet in de ziel.

Sint-Janskruid werkt activerend op de stofwisseling van de lever en activeert zo de innerlijke beweeglijkheid van de ziel. Naast hypericine speelt ook de harsachtige bitterstof hyperforine (uit de doorzichtige olie kliertjes) daarbij een rol. Ook andere stoffen leveren een bijdrage aan het anti-depressieve effect – daarom wordt de hele plant gebruikt. Men streeft daarbij naar een gehalte aan plantenextract van 500-800 mg. In Duitsland is het al jaren een zeer veel gebruikt anti-depressivum.

We kunnen de anti-depressieve werking ook nog anders omschrijven. Bij een depressie is de wereld kil en donker. Het Sint-Janskruid brengt het licht en de zomerse zonnewarmte bij je terug.

De lever werkt ontgiftend en uitscheidend. Het Sint-Janskruid kan zodoende de werkzaamheid van andere geneesmiddelen soms verzwakken, bijvoorbeeld van sommige bloedverdunders, antibiotica en ook van andere anti-depressiva.

### Bedplassen

Bij bedplassen slaapt het kind meestal te diep. Sint-Jansolie helpt het blaasgebied te activeren en wakkerder te maken. Daarvoor wordt de olie op de onderbuik ingewreven. Looistoffen zijn in Sint-Janskruid ook rijkelijk aanwezig, in concentraties tot wel 12 %. Deze werken samentrekkend en toniserend. Daarmee is Hypericum ook een hulp bij diarree. Sint-Janskruid wordt zelfs wel als olie ingenomen omdat het ook maagklachten kan verhelpen.

### Werking

De donkere violet rode vloeistof uit de zwarte stippen bevat de fluorescerende kleurstof Hypericine, die dieren gevoeliger maakt voor het licht. Dieren die te veel Sint-Janskruid hebben gegeten moeten in het donker worden gebracht, anders kunnen ze aan deze lichtgevoeligheid doodgaan. Het licht werkt dan toxisch en leidt tot afsterven van de huid en van rode bloedcellen. Men heeft waargenomen dat witte schapen stierven na het eten van Sint-Janskruid, maar dat zwarte schapen geen last hadden. Ook omdat de plant stug

## Hypericum verinnerlijkt het licht en de warmte van de zomerzon en opent de mens

is, zien boeren de plant niet graag in hun hooi. Sint-Janskruid komt uit de "Hertshooifamilie". "Hert" betekent hard: van hertshooi kon het vee ook ziek worden.

Mensen met een lichte huid kunnen soms door inname van Hypericumpreparaten een zekere fotosensibiliteit, gevoeligheid voor licht ontwikkelen. Dat geeft dan vooral roodheid en jeuk. Hypericumolie moet je daarom niet tijdens het zonnebaden nemen, maar erna. Een kruid dat zo sterk de zon verinnerlijkt kan ook goud verinnerlijken. In het middel Hypericum Auro cultum is het Sint-Janskruid "bemest" met een goud oplossing. Zodoende wordt het goud door de plant gepotentieerd. Dit middel is werkzaam bij een postnatale depressie, seksuele traumatisering, neurotische problematiek en is een hulp bij grote existentiële beslissingen.

### Zomerzonnewezen

Hypericum verinnerlijkt het licht en de warmte van de zomerzon en opent de mens voor het zonlicht. De duisternis van een depressie kan hiervoor wijken. In ruimere zin brengt het Sint-Janskruid, deze

Zonnekoning van het plantenrijk, nieuwe levenskracht en nieuwe activiteit. Dit plantenwezen staat ons bij als we gewond zijn of terneergeslagen, en daar waar onze levensweg stagneert. Met zijn van zon doordrongen wezen maakt hij de weg weer vrij. Is dat geen godsgeschenk?



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

An illustration of a woman with dark hair, wearing a long, flowing pink dress with a fur collar. She is reaching out with her right hand towards a white dove flying towards her. The dove is holding a green olive branch. There are three other white doves in the air, also holding olive branches, flying in various directions. The background is a textured, teal-green color. The overall style is soft and painterly.

# Innerlijke rust

Wie voeling zoekt met de polsslag van de tijd kan snel overrompeld worden. Een niet te stuiten stroom van informatie, meningen en standpunten raast over ons heen. Ook wie niet voortdurend door apps, mailboxen en nieuwssites scrollt, ontmoet deze stroom en onrust in vluchtige contacten en onvervulde ontmoetingen. Steeds moeilijker lukt het dan om wezenlijke inzichten te krijgen en samenhang te zien – laat staan om te voelen wat je aanspreekt, wat je inspireert en wat je zelf creatief en moedig zou willen bijdragen.

TEKST BART VANMECHELEN | ILLUSTRATIE ESTHER SEPERS

Deze column over meditatieve oefeningen wil een baken van rust bieden in deze stroom, een klein akkertje waarop innerlijke kracht kan groeien. Waarin je al lezend meegenomen wordt naar bronnen van menselijkheid en spirituele gezondheid. Met de verkwikkende helderheid van onze aandacht als het warme licht van de zon, onze liefdevolle zorg als levendragend water en de rijkdom van onze ziel als vruchtbare bodem. Dankbaar voor wat we zo samen kunnen ontdekken en laten bloeien.

Spiritualiteit heeft de mens in alle culturen en tijdperken begeleid. Het is misschien wel de ultieme bron van gezondheid, want spiritualiteit gaat over het verzorgen van de verbinding met je oorsprong en de bronnen van het bestaan. Maar ook over het waarderen van ieder moment waarin je jouw eigen uniek(e) zijn kunt beleven. Zo ontstaan ontplooiingskansen. Spiritualiteit gaat ook over creatief en toekomstgericht iets wezenlijks kunnen bijdragen vanuit je eigen talenten ten dienste van de ander en van de wereld. Vanuit verbondenheid afstemming en evenwicht zoeken vraagt voortdurend innerlijke beweeglijkheid. Dit is louter mogelijk vanuit standvastigheid en innerlijke rust. Zoals een weegschaal tussen de beweeglijke schalen een steunpunt nodig heeft en in het midden: een ijkpunt.

Hoe versterken we dit innerlijke rustpunt in onszelf? Hoe kunnen we een rustige ruimte scheppen waarin we niet alleen voor onszelf standvastigheid vinden, maar ook de wereld een innerlijke rustplaats bieden waarin het wezenlijke, het essentiële, het oorspronkelijke zich kan tonen? Antroposofische meditatie kan hierbij een grote hulp zijn.

De Rustmeditatie van Rudolf Steiner is bijvoorbeeld zo'n eenvoudige en krachtige meditatietekst om standvastigheid mee op te bouwen. Deze tekst beschrijft stap voor stap wat er gebeurt terwijl je de woorden in jezelf tot leven brengt.

Zoek even een rustige plek en neem de tijd om de woorden te laten klinken in je hart. Richt eerst je aandacht op de eerste zin en laat hem innerlijk klinken (dus zonder hardop uit te spreken): *Ik draag rust in mij*. Neem waar - zonder te interpreteren of te oordelen - wat er hierdoor verandert in je hart. Focus dan op ieder woord apart terwijl je waarneemt wat dit woord met je doet: *Ik* - brengt je dicht bij jezelf. Je kunt dit voelen. Voeg je nu het tweede woord toe, dan merk je dat je beleving verandert: *Ik draag*. Je wordt je bewust van een hele nieuwe kwaliteit en ervaring. *Ik draag* kan je beleven en tegelijk leer je hierdoor dat het vermogen om te *dragen* een wezenlijke eigenschap is van jouw *Ik*.

## Rustmeditatie

Ik draag rust in mij,  
ik draag in mezelf  
de krachten die me sterken.  
Ik wil me vervullen  
met de warmte van deze krachten.  
Ik wil me doordringen  
met het vermogen van mijn wil.  
En ik wil voelen  
hoe rust uitvloeit  
in mijn hele bestaan,  
als ik me sterk maak  
om de rust als kracht  
in mezelf te vinden  
door het vermogen van mijn streven.

Dan neem je het derde woord erbij: *rust*. Merk dat hierdoor de beleving van het *dragen*, zowel als van *Ik* veranderen. *Rust* werkt als het wordt *gedragen* door het *Ik*. *Ik draag rust*. Neem even de tijd om deze beleving volledig tot je bewustzijn te laten doordringen, zodat het je hele innerlijk vervult. Voeg dan toe: *in mij*. Hiermee omhul je als het ware de beleving dat je rust in jezelf kunt dragen: dan wordt de rust deel van jezelf.

Deze stappen kun je regelmatig herhalen met deze eerste zin, waarbij de woorden aan innerlijke kracht winnen. Merk op hoe de beleving innerlijk waarneembaar wordt als je de woorden laat doordringen. De woorden ontwikkelen geleidelijk aan hun kracht. Ze worden werkzaam: wat ze beschrijven voltrekt zich nu in jouw ziel: jij draagt rust in jezelf. Deze ervaring wordt beschreven in de volgende regel die je innerlijk versterkt: *Ik draag in mezelf de krachten die me sterken*. Ook hier kun je op dezelfde manier tewerk gaan als met de eerste zin: woord voor woord voeg je toe en je beleeft hoe ieder woord je anders beroert.

Met de volgende zinnen van deze meditatie ontvouwt en verdiept zich steeds meer het wezen van innerlijke rust. De rust leidt je naar de warmte van je wil en wordt een krachtbron terwijl je je verbindt met de mogelijkheden die je in je draagt.

Deze ervaring kun je met deze eenvoudige meditatietekst steeds opnieuw in jezelf oproepen. Je wordt ermee vertrouwd, ze wordt deel van jou. Blijf je trouw aan de innerlijke beleving van deze woordmeditatie, dan kan deze bron van rust steeds meer gaan stromen, de wereld in. Wie of wat je ook ontmoet, aan de oevers van deze stroom kunnen zij zich laven. In je ontmoetingen met andere mensen en met de wereld stroomt deze levenskracht steeds mee. Ze geeft je het vermogen om jezelf in te brengen in iedere ontmoeting, ze voedt je verbindingen en integreert ze in jezelf. Zo draag je de mensen en de wereld die je ontmoet in je innerlijke rust!



#### **Bart Vanmechelen** (1963)

is directeur van heilpedagogisch dagverblijf De Speelhoeve in Boechout (B) en werkt voor de Anthroposophic Council for Inclusive Social Development, waar meditatie een belangrijke kern vormt bij het werken met zorgprofessionals en belangstellenden. In *Ita* vertelt Bart je over verschillende meditatie oefeningen omdat ze zo praktisch en helpend zijn. Je kunt ze altijd en overal doen! Wil je Bart iets vragen over antroposofische meditatie? Stuur hem een bericht via: [hartedialoog@gmail.com](mailto:hartedialoog@gmail.com)

## De oorsprong van antroposofische meditatie

Rudolf Steiner (1861-1925) heeft zijn hele leven gewijd aan de antroposofie: een weg om het spirituele in de mens te verbinden met het spirituele in de wereld. Als kleine jongen had hij al toegang tot zowel de zintuiglijke wereld als tot de spirituele, scheppende krachten die hierin werkzaam zijn. Steiner ontwikkelde een wetenschappelijk gefundeerde praktijk om zijn ervaringen voor iedereen toegankelijk te maken. De oefeningen waarmee je dit kunt bereiken, beschreef hij onder andere in zijn boek *De weg tot inzicht in hogere werelden*. Vele mensen vroegen hem om raad en vaak gaf hij hen dan een spreuk of korte woordmeditatie die behulpzaam kon zijn in hun persoonlijke zoektocht. Een bundeling van deze spreuken en meditaties vind je in zijn boek *Gedichten, spreuken, medi-*

*taties*. Op de vraag hoe vaak iemand zou kunnen mediteren antwoordde Steiner: 'naar behoefte en naar mogelijkheid'.

Het Atelier voor Antroposofie & Samenleving ontwikkelt cursussen en scholingstrajecten waarin je al oefenend leert om deze meditatiepraktijk met anderen te verkennen en te integreren in je leven en in je werk. | [atelierantroposofie.nl](http://atelierantroposofie.nl)



Rudolf Steiner

*De weg tot inzicht in hogere werelden* | Steiner Vertalingen

*Gedichten, spreuken, meditaties* | Steiner Vertalingen



# Telos

TEKST SIMONE THOMASSE  
BEELD ASTRID VAN ZON

In het idyllische Vorden is een bijzonder evenwicht ontstaan tussen antroposofische zorg en bd-landbouw bij Urtica De Vijfsprong. Astrid van Zon leidt dit dubbele bedrijf sinds zes jaar en verkende met haar collega's de kracht van de plek, de manier van werken en het welzijn van de mensen, dieren en planten die er leven. Wat valt er op te tekenen nu zij afstevent op afronding van haar directieschap?



## ethisch instrument voor het verkennen van wederkerigheid

Astrid: 'Het bijzondere was dat ik hier kwam in het 33<sup>e</sup> jaar van Urtica De Vijfsprong. Ik heb iets met die cyclus van 33 en weet dat het dan tijd is om onderzoek te doen naar hoe het staat met de oorspronkelijke impuls. De vraag is dan: wat mag zich daarvan in deze tijd laten zien? En wat mag er sterven?'

### Zelfondernemende teams

'Derk Klein Bramel heeft deze woonwerkgemeenschap opgezet en woonde hier als buur voordat hij drie jaar geleden plotseling overleed. Het fijne is dat hij nog aan die eerste onderzoeksfase kon bijdragen, want wat wás die oorspronkelijke impuls eigenlijk? We zijn al vrij vlot met zelfondernemende teams begonnen; niet als doel op zich, maar wel om toe te kunnen werken naar zelfstandigheid, bewustzijn en verantwoordelijkheid op je nemen. Natuurlijk was er in

het begin weerstand – dat is altijd zo als iets nieuws ingezet wordt – maar het bleek een vitaliserende stap. In onze organisatie laten we mensen die kwetsbaar zijn participeren, meedoen op hun eigen manier. Hoe zit het eigenlijk met onze medewerkers? Mogen die wel vanuit zichzelf meedoen? Bovendien: als zij teveel moeten uitvoeren wat ze opgedragen krijgen, zijn ze geen voorbeeld voor de cliënten.'

### Kaders

'Zo'n omvorming vraagt met name vertrouwen – er wordt al gauw gezegd dat niet iedereen dat kan. Mijn ervaring is anders. Misschien zijn er mensen die het niet willen, maar iedereen kan het. We kennen allemaal die spreuk van Steiner; dat *in de gemeenschap ieder individu zichtbaar wordt en in ieder individu de gemeenschap*. Prachtig, maar juist die andere kant, dat ieder individu zichtbaar mag zijn, komt meestal

veel minder aan de orde. Ook vanuit gezondheidsperspectief is het belangrijk dat je weer bij je eigen bron mag aansluiten. Natuurlijk betekent dat niet dat iedereen dan maar z'n eigen gang gaat, nee, want we hebben hier een opgave: van de landbouw en van de zorg. Dus daarvoor heb je – ik heb nog steeds geen beter woord – kaders nodig, anders vervlieg je. Juist de begrenzing schept ruimte en daarmee vrijheid. Als team moet je echt leren hoe je je verhoudt tot die kaders. Laatst hadden we een 'Raad van Inspiratie' waar het profiel voor mijn opvolger besproken werd en daar kwam naar voren dat men nadrukkelijk het element van de zelfondernemende teams – ik noem het expres ondernemend en niet sturend – wil behouden. Het is geland.'

**We hebben het heel vaak over gelijkwaardigheid, maar veel minder over wederkerigheid**



### Wederkerigheid

'Verder viel mij op dat we het vaak over gelijkwaardigheid hebben, maar veel minder over wederkerigheid. Het is misschien leuk om te vertellen dat de grondsteenspreuk van Urtica De Vijfsprong eindigt met 'dat ieder wezen zich naar zijn eigen aard kan ontwikkelen'. Dat gaat dus over de aarde, planten, dieren en mensen – over alle natuurrijken. Die zin trof mij meteen. Hoe kunnen we dit aan de orde laten komen? Het had hier iets horizontaals, dromerigs, fijns, zonder veel bewustzijn. Ik vond dat we wel een beetje wakker mochten worden. Zo'n spreuk neem je tot je en inspireert, maar leidde nog niet tot hoe dóen we dat dan. We kennen allemaal het klimaatverhaal, en ook de vragen rond de koeien met de kalfjes. Dat alle levende wezens zich naar de eigen aard willen ontwikkelen, wil feitelijk zeggen dat zorgen voor mensen niet kan zonder zorg voor de aarde. En andersom.'

### Telos

'Toen kreeg ik vorige zomer een wetenschappelijke publicatie opgestuurd van onder anderen Paul Struik, Kees Zoeteman en Jan Diek van Mansvelt over de *telos*: een filosofisch begrip van Aristoteles die stelde dat alle wezens hun eigen doel nastreven. Het behandelt de spanning die er is tussen enerzijds het opgelegde doel door de mens – het 'nut-telos' – en het natuurlijke telos van de dieren en de planten. Ik werd er zo door gegrepen! Het viel op die bodem van dat

ieder wezen zich naar zijn eigen aard ontwikkelt. Hier had ik een instrument in handen waardoor we een nieuw, bewuster, gesprek konden gaan voeren met elkaar, met Guus, onze boer, en Herbert, onze tuinder. Over de omgang met onze dieren en planten, die in beheer van de mens zijn en een bepaald nut hebben: wij voeden ons er immers mee. Dit nut is tegenwoordig in het algemeen verregaand doorgesloten in een economisch belang. Maar hoe prachtig is de gedachte

**Planten en dieren streven meer vanuit een groepsziel een soort-eigen doel na om zich te verwerkelijken. Wij mensen treden dat met voeten**

dat planten en dieren ook een doel hebben. Zij streven meer vanuit een groepsziel een soort-eigen doel na om zich te verwerkelijken. Wij mensen treden dat met voeten.'

### Rode kool

'We besloten in ons bedrijf om werkgroepen te beginnen over het begrip wederkerigheid en verdiepten ons onder andere in de rode kool en de koe. Hoe gaan we om met de



verhouding tussen nut en bedoeling? We ontdekten hoe er een ingreep wordt gepleegd om gewassen tot onze voeding te maken. Nu is het op Urtica/De Vijfsprong zeker niet zo dat we de boel uitbuiten, maar ieder gewas wil uiteindelijk z'n cyclus afmaken om weer tot zaadvorming te komen. De

## De vraag wat de natuur nodig heeft om tot bron te dienen voor onze mentale gezondheid wordt steeds actueler. Hoe kan zij dat blijven doen?

conclusie is niet dat er geen nut mag zijn, want er moet hier ook van geleefd worden, maar de vraag is wel: hoe komen we er dichterbij dat de plant zijn eigen aard kan uitwerken? We besloten onder meer dat één rij planten op ons land zich helemaal mag ontplooiën. Wel beschouwd dient hij ons nu daardoor nog meer, want kwalitatief wordt hij beter en levert ons ook nog zaad voor volgend jaar.'

### Stierkalveren

'In de bd-landbouw werken we anders dan bij gangbare boerderijen, maar ook hier gingen de stierkalveren na twee weken weg naar een regulier bedrijf waar ze binnen een jaar vetgemest worden. Hoe kunnen we dit met droge ogen doen, dacht ik. Omdat een dier reageert, een zichtbaar gevoelsleven heeft, kunnen we ons als mens beter inleven. Dit jaar hebben we voor het eerst besloten dat 50% van de kalfjes hier blijft. Als eerste stap. Verder speelt de vraag of wij onze dankbaarheid naar de koe wel voldoende tonen. Al eerder hoorden we over Ahimsa, de rustende koe, een imponerend kunstwerk van Jantien Mook en Dirk-Jan Schrandt, met een cirkelvormige bank. Ahimsa reist door Nederland om de koe in het algemeen te eren en te bedanken voor haar overvloedige geven, al eeuwenlang. Een paar maanden stond ze op ons terrein; om haar heen organiseerden we diverse evenementen.'

### Psychiatrie

'Het interessante is dat we ook met de psychiatrie net in verandering waren. We hadden al 28 jaar een erkende kliniek op het erf waar mensen een jaar opgenomen konden worden, maar we merkten dat niet iedereen meer wegkwam. Het is hier veel te fijn! Ook ten aanzien van hen geldt de vraag: wat is jouw eigen streven? In de psychiatrie wordt het model diagnose-recept-geldzak gehanteerd. Je krijgt een diagnose waar een zorgpad aan vastzit, het recept - voor iedereen hetzelfde - en daar hangt een geldbedrag aan. Een geld-gestuurd systeem dus, waarachter de mens verdwijnt en daarmee ook de telos van

die mens. Dat noemen we hier altijd 'motief' of 'opgave' of 'handelingsimpuls'.'

### Herstellen in het groen

'Onze GGZ noemen we nu 'Herstellen in het groen'. Herstellen vanuit dit perspectief is actief je eigen leven weer oppakken, in verbinding met je eigen context, naar je eigen aard. Daar zit het ja-zeggen tegen je leven met kracht en kwetsbaarheid in. Ik zeg: weg met alle diagnoses. Ik snap dat dit extreem klinkt, maar zolang wij kwetsbaarheid niet durven zien als onderdeel van iemands leven en steeds maar weer vanuit de diagnose de behandeling inzetten, blijft het heel lastig om mensen de eigen regie over hun leven te laten houden. Met 'Herstellen in het Groen' zijn we een van de voorlopers van de Groene GGZ geworden. Gesprekken worden vaker wandelend gehouden en we creëerden een plek in de natuur, waar bijvoorbeeld ook gemediteerd kan worden. We weten allang dat werken op het land bijzonder helend is en we aan het leven van planten en dieren iets kunnen ontdekken over onszelf. Kunnen bijdragen aan het welzijn van planten en dieren schept zingeving.'

'Interessant: in de groene GGZ wordt gesproken over de natuur als bron voor de mentale gezondheid. De vraag wat de natuur nodig heeft om dat te kunnen blijven doen, wordt steeds actueler. Zo wordt hier eigen compost verzorgd, die later weer uitgestrooid wordt ten behoeve van de vruchtbaarheid, waardoor ook de bodem in een diepere laag verlevendigd wordt. Wel beschouwd gebeurt dat vruchtbaar maken van de bodem met het verleden van de aarde. Ook voor ons mensen is het belangrijk om je verleden goed te verwerken, zodat je het tot compost voor je eigen 'bodemleven' kunt omvormen. Dat noemde Derk Klein Bramel 'humus voor de mensheid'.'



Benieuwd naar het begrip telos? Hier vind je het basisdocument [www.stichtingcorona.nl/nieuws/omgaan-met-natuurlijke-aard-en-nut-van-landbouw-huisdieren-en-gewassen/](http://www.stichtingcorona.nl/nieuws/omgaan-met-natuurlijke-aard-en-nut-van-landbouw-huisdieren-en-gewassen/).



**Astrid van Zon** (1956) werkte in diverse functies ter ondersteuning en ontwikkeling van nieuwe initiatieven voor kinderen en volwassenen met beperkingen en psychische kwetsbaarheid.

Na veertien jaar als mede-initiatiefnemer verbonden te zijn geweest aan Rozemarijn, een heilpedagogische instelling in Haarlem, verlegde zij in 2016 haar pad naar het Gelderse Vorden. Daar verkende en vernieuwde zij de bijzondere combinatie van sociaal therapie en een biologisch dynamisch boerenbedrijf. | [urticadevijfsprong.nl](http://urticadevijfsprong.nl)

# Nieuwsberichten

Antroposana deelt actief kennis en informatie over de waarde van antroposofisch geïnspireerde zorg. Op deze pagina's brengen we daarom weer interessante bronnen samen die je kunnen helpen bij het maken van bewuste keuzes. Ook vind je misschien interessante informatie om te delen met je reguliere of antroposofische zorgverlener. Schroom niet – samen weten we meer!

## We willen je nóg iets vragen

Dit voorjaar vroegen we onze leden om een enquête in te vullen met daarin een aantal vragen over de koers van jouw Gezondheidsvereniging. Wat zien jullie graag gebeuren binnen Antroposana? Wat mis je en waarover ben je juist heel tevreden? Het bestuur buigt zich momenteel over alle respons, waarvoor dank! Voor de lezers van Ita hebben we nog een extra vraag. Hoe waarderen jullie ledenmagazine Ita het meest: op papier of in digitale vorm? Jullie antwoord neemt het bestuur graag mee in het uitwerken van een plan voor de nabije toekomst. Scan de QR-code of mail ons: jouw ervaring en respons zijn waardevol! | [info@antroposana.nl](mailto:info@antroposana.nl)



'Ontvang je Ita liever op papier of digitaal?'

## Houden we contact?

Na de zomer kun je in Ita en waarschijnlijk ook online lezen hoe Antroposana verder zorg gaat dragen voor het voortbestaan van de antroposofische geneeskunde binnen en buiten Nederland. Heb je nog geen e-mailadres aan ons doorgegeven? Dat kan eenvoudig via: [antroposana.nl/mijn-antroposana](mailto:antroposana.nl/mijn-antroposana). Dankjewel!

### INTERNATIONAAL NIEUWS

## Living Connections

Begin september vindt voor de derde keer een grote meditatie-conferentie plaats in het Goetheanum: Living Connections. Voor iedereen die enthousiast of nieuwsgierig is naar antroposofische meditatie. Deze hedendaagse spirituele onderzoeksmethode kan door iedereen worden geleerd die diepere levensvragen ter harte wil nemen. Hoe kan ik nog waarheid vinden in een overrompelende stroom van informatie? Hoe vind ik de innerlijke rust om inzicht en overzicht te kunnen brengen in een complexe en snel veranderende wereld? Hoe kan ik onderscheiden wat waardevol is voor mij om mijn leven en werk zelf richting en vorm te kunnen geven? Hoe blijf ik in verbinding met mezelf zodat ik creatief kan bijdragen aan onze wereld vol uitdagingen? Ervaren docenten delen hun praktijkervaringen en leiden werkgroepen waarin je al oefenend kunt kennismaken met deze vorm van meditatie. Dompel je onder met lezingen, praktische oefeningen en kunstzinnige bijdragen vol muziek, eurythmie, poëzie en beeldende kunst! Dat kan in Zwitserland in en om het Goetheanum én online. Je kunt zelfs nu al beginnen: blader even terug naar pagina 19 en probeer eens uit wat de Rustmeditatie je brengt!



8 - 11 september | Goetheanum Dornach  
| [living-connections.info](http://living-connections.info)

## Medische conferentie

Vlak daarna organiseert de Medische Sectie van het Goetheanum haar meerdaagse medische conferentie. Thema dit jaar is 'Het hart rondom ons' (Das Herz im Umkreis). Het programma is opgebouwd rondom het belang en de betekenis van de therapeutische gemeenschap. De week opent met lezingen en werkgroepen van eurythmie-therapeuten, spraaktherapeuten, kunstzinnig therapeuten, artsen, apothekers en psychotherapeuten. Ook patiëntenverenigingen uit vele landen ontmoeten elkaar en wisselen waardevolle ervaringen uit. Vanaf 15 september is er ruimte voor spirituele verdieping van het thema, de laatste dagen in relatie tot de gebieden Geboorte en het Jonge kind, Infectieziekten, Angst & Trauma, Oncologie en Palliatieve Zorg.

Deelnemen kan voor enkele dagen of voor het gehele programma. Het is een bijzondere ervaring om mensen te horen en ontmoeten uit vele hoeken van de wereld en verschillende disciplines van de antroposofische geneeskunde. Dubbel belangrijk in tijden van grote publieke druk. Het gehele programma van lezingen, werkgroepen en rondleidingen staat inmiddels online.



13-18 september | Dornach | [goetheanum.org/en/the-heart-around-us](http://goetheanum.org/en/the-heart-around-us)

## Goetheanum TV

Online valt er steeds meer te ontdekken en delen over antroposofisch geïnspireerde onderwerpen. Bijvoorbeeld via Goetheanum TV: een kanaal waar je steeds meer lezingen en gesprekken terugvindt die plaatsvonden in het internationale huis voor de antroposofie in Dornach, Zwitserland. Twee uitzendingen op een rij. Beide voordrachten zijn in het Duits, maar je kunt kiezen voor Engelse ondertiteling door op het icoontje 'toetsenbord' te klikken rechts onderin de videoweergave.

**Is antroposofische geneeskunde duurzaam?** Hierover spreekt Georg Soldner, kinderarts en co-leider van de Medische Sectie. Als we aan gezondheid denken, willen we duurzame gezondheid. Als we ziek worden, wensen we een spoedig herstel. De moderne geneeskunde biedt vaak snelle procedures: een keizersnede in plaats van een mogelijk lange en pijnlijke bevalling, antibiotica voor een infectie, hormoonvervangende therapie tijdens de menopauze en pijnstillers voor rugpijn zijn slechts een kleine greep uit de bijna alledaags geworden opties om het lijden te verminderen voor ons. Anderzijds groeit het besef dat een geplande keizersnede ook op lange termijn negatieve gevolgen kan hebben voor de pasgeborene, dat antibiotica chronische ontstekingsziekten zoals astma bevorderen, vooral in de vroege kindertijd, dat hormonen tijdens de menopauze de risico op kanker en vervuiling van het grondwater (wat bijvoorbeeld ook geldt voor veel pijnstillers). De antroposofische geneeskunde voegt in veel opzichten het aspect duurzaamheid toe aan de moderne geneeskunde. De focus ligt op de persoon, de patiënt en het zelfregulerend vermogen - zowel op fysiek, mentaal als spiritueel niveau. | [goetheanum.tv/programs/anthroposofische-medicijn](http://goetheanum.tv/programs/anthroposofische-medicijn)

## Impulsen voor een gezond en kindvriendelijke manier van opgroeien

De Hongaarse kinderarts Emmy Pickler (1902 - 1984) ontwikkelde haar eigen

## Vacature

# Bestuurslid Antroposana



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

In verband met de aflopende termijn van één van onze bestuursleden zoekt Antroposana een energiek bestuurslid die zich minimaal zes uur per week wil inzetten voor Antroposana. Verder verwachten we van je dat je bestuurservaring hebt en gewend bent om processen te begeleiden. Ook verwachten we van je dat je de kernwaarden van Antroposana onderschrijft en je bekend bent met het 'antroveld'. Het bestuur ver-

gadert om de zes weken in Zeist en ontvangt jaarlijks een vrijwilligersvergoeding ter compensatie van de gemaakte kosten. Het bestuurswerk is inspirerend omdat je betrokken bent bij alle activiteiten rondom de antroposofische gezondheidszorg in Nederland en Europa. Samen houden we antroposofische zorg toegankelijk voor onze leden.

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

We zien je reactie met plezier tegemoet!



pedagogische visie die stoelt op vertrouwen en samenwerking. Ze vertrekt vanuit een groot respect voor het initiatief van het kind zelf. Vanaf de geboorte lopen er twee stromen naast elkaar: de ontwikkeling van het kind en de onverdeelde aandacht van de opvoeders die contact onderhouden met het kind middels gebaren en spraak. | [bit.ly/3GJfS3U](https://bit.ly/3GJfS3U)

## Metamorfose 22

In Antwerpen vond in april Metamorfose 22 plaats, een internationale conferentie over de vraag hoe wetenschap en menszijn beter kunnen samengaan. Wetenschap kan mensen immers pas verbinden als ze de mens in zijn geheel omvat en deze reflecteert. Ze verdeelt als ze het menszijn bij voorbaat herleidt tot louter de stof, tot materiële processen, tot slechts één aspect van de werkelijkheid. De antroposofische onderzoeksmethode, honderd jaar geleden ontstaan, ziet zichzelf als een bredere ontwikkeling, een metamorfose van de natuur- en menswetenschappen. Bij de conferentie verschenen twee publicaties over de noodzaak tot metamorfose van onze samenleving in het belang van de toekomst op aarde. | [metamorfose22.be](https://metamorfose22.be)

*De antroposofische onderzoeksmethode* | Rudolf Steiner, Peter Selg, Wilbert Lambrechts | Via Libra | € 15,-

*Opdat de mens geheel mens worde* | de nog niet eerder vertaalde voordrachtencyclus van de antroposofisch-wetenschappelijke cursus die Rudolf Steiner gaf in Den Haag (1922) | Via Libra | € 23,-

## Het plantenrijk anders zien

Kunstenaars van over de hele wereld en met de meest uiteenlopende achtergronden tonen de laatste jaren een opmerkelijke interesse in planten en bomen. Deze botanische belangstelling kan niet los worden gezien van de revolutie die zich de afgelopen decennia voltrekt op het gebied van onze kennis over planten. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat planten geen 'dingen' zijn, maar intelligente wezens die niet alleen in staat zijn om te zien, ruiken, voelen, communiceren en horen, maar ook om zich te oriënteren en herinneren. Tegelijk groeit het besef van de bepalende rol van planten in de stabiliteit van ecosystemen, evenals van het schrikbarende verlies aan soorten.

Het Kröller-Müller Museum wil zich in een speciale serie tentoonstellingen bezinnen op zijn relatie tot de natuur en breekt het spits af met *Botanischer Wahnsinn*. De titel hebben we te danken aan Joseph Beuys, die dit ooit verzuchtte toen hij in 1976 vergeefs zocht naar een zeldzame Japanse dwergdodendron in Canada. De kunsttentoonstelling werd samengesteld op basis van vijf thema's: De wetenschappelijke plant (proces en taxonomie), Ethnobotanie (planten voor menselijk gebruik, mystieke planten en hekserij), Ideologische planten (planten in politiek, postkoloniaal en ecofeministisch discours), Onkruid (goede en slechte planten), Regeneratie en 'green remediation' (het reinigen van vervuilde gronden met behulp van planten).

| [krollermuller.nl](https://krollermuller.nl)

Paracelia® is een leverancier van voedingssupplementen van een hoge kwaliteit en werkzaamheid



De arts René Slot is de drijvende kracht achter **Paracelia.nl**. De veilige, effectieve en betaalbare supplementen ondersteunen reguliere en integrale behandelingen.



INSTITUUT  
VOOR  
BIOGRAFIEK



BIOGRAFIEK

## Zicht op je biografie: koers op vitaliteit

Opleidingen, cursussen, workshops  
en masterclass



06 208 100 48

contact@biografiek.nl • www.biografiek.nl

## Antroposana

is de gezondheidsvereniging voor mensen die kiezen voor antroposofische gezondheidszorg.

Word ook lid voor  
€ 36,- per jaar of  
steun met een gift  
of nalatenschap.

Meer informatie: antroposana.nl



Antroposana heeft een Anbi-status, schenkingen zijn aftrekbaar

# Artsen & therapeuten

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

## ACUPUNCTUUR

• Delft / Zoetermeer / Den Haag

**Auryn Acupunctuur v Vrouwen**, Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegerink Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | 06 43060 433 [www.auryn-acupunctuur.nl](http://www.auryn-acupunctuur.nl)

## ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE

• Arnhem, Steenderen, Zutphen

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

• Deventer

**René Slot**, arts antroposofische en integrale geneeskunde, ook online consulten.

Specialisaties zijn onder meer: constitutietherapie, chronische darmklachten, moeheid en wils-coaching (op basis van het boek: *De Wil is een Pijl*). Afspraken en informatie:

[www.paracelsusmc.nl](http://www.paracelsusmc.nl), [info@paracelsusmc.nl](mailto:info@paracelsusmc.nl) of 0570-677000.

• Tilburg

**Artspraktijk Rogger**. Een nieuwe kijk op genezing. [www.artspraktijkrogger.nl](http://www.artspraktijkrogger.nl), 06 38 47 58 95

• Zutphen

**Margaret Vink**, consultatief arts in Zutphen therapeuticum de Rozenhof. 0575 574 466 of [www.margaretvink.nl](http://www.margaretvink.nl)

## BIOFOTONEN THERAPIE

• Rotterdam/Delft/Den Haag

**Biofotonen Therapie Delfgauw** Laat je cellen weer stralen! Voor natuurlijk herstel op eigen kracht. Info en contact: Wendy Schouten via [www.biofotonen.com](http://www.biofotonen.com) of [wendy@biofotonen.com](mailto:wendy@biofotonen.com)

## CHIROFONETIEK

• Lochem - Olst

**Praktijk voor Chirofonetiek**, Angelique M. Petersen | Heuvelenweg 1 7241 HX Lochem | 06 165 120 41 [www.praktijkvoorchirofonetiek.nl](http://www.praktijkvoorchirofonetiek.nl)

## COACHING

• Zeist

**Herfst**: Wat wil jij laten ontstaan dit najaar? Doen wat je wilt en leren leven met wat je krijgt: Kom tot bloei met **biografische coaching - Zeist** tel 06 24 58 72 12 (Solange) [www.binnenplaats-biografiewerk.nl](http://www.binnenplaats-biografiewerk.nl)

## DATING

Draag je de vrijeschool een warm hart toe? Meld je dan aan op [waldorfdating.com](http://waldorfdating.com), de digitale ontmoetingsplaats voor het vinden van vriendschappen of een partner.

## EURITMIETHERAPIE

• Zutphen/Warnsveld

**Irtha**, praktijk voor euritmietherapie, cursus en scholing Wieger Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld | 0575 572 124 [Irtha@kpnmail.nl](mailto:Irtha@kpnmail.nl)

## KUNSTZINNIGE THERAPIE

• Amsterdam e.o.

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

## PSYCHOSOCIALE THERAPIE

• Amersfoort e.o.

**Tosca Derks Antroposofisch Psychotherapeut, G.Z. Psycholoog**, individuele en relationele ontwikkelingsvraagstukken. [www.meedee.org](http://www.meedee.org)

• Haarlem

Praktijk voor **individuele therapie, (partner) relatietherapie, ouderbegeleiding en gezins-therapie**. Renée van Hoof, Antroposofisch Psychotherapeut - Psycholoog - Systeemtherapeut. 06 15 28 63 01, [info@praktijkreenevanhoof.nl](mailto:info@praktijkreenevanhoof.nl) [www.praktijkreenevanhoof.nl](http://www.praktijkreenevanhoof.nl)

## WIKKELS

• Zutphen

**Wikkelfee**, voor natuurlijke warmte-zorg, persoonlijk advies en workshops | [www.wikkelfee.nl](http://www.wikkelfee.nl)

## Opleidingen & Co

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

**Workshops BOETSEREN** (met veel klei). Aardend en vitaliserend! Kijk op [www.klei.nu](http://www.klei.nu) voor locaties en data.

**OPLEIDING ANTROPOSOFISCHE FYSIO-THERAPIE** (ook voor ergo- en oefentherapeuten) 2-jarig traject na de Basismodule Academie AG, start september '23 zie [www.stibaf.nl](http://www.stibaf.nl)

Nieuw verschenen: Gezichtspunt 73 **PUBEREN OM MENS TE WORDEN** Bestellen via [WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL](http://WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL)

**Natuurlijke Kraamzorg** voor verdieping door geschoolde waarneming, expertise in warmte-zorg, rust en ritme. Ontdek aandachtige zorg met warme handen. [www.natuurlijkekraamzorg.eu](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu)

# Colofon

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

Ita is het magazine van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Ita, kost € 36,- per jaar. Het lidmaatschap loopt vanaf de eerste dag van de maand en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 1 maand vóór afloop van uw jaarlidmaatschap: [info@antroposana.nl](mailto:info@antroposana.nl) | Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist

**Oplage** | 5.500 exemplaren

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

**Vormgeving** | Joeri Willemse, Huibert Stolker, Stip.nl

**Omslag** | Esther Sepers, met dank aan Monique Scuric

**Drukwerk** | Quantas, Rijswijk

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

**Portretfotografie** | Maartje Geels

**Advertenties** | Marjolein Stolker  
[adverteren@antroposana.nl](mailto:adverteren@antroposana.nl)

De volgende ita verschijnt op 28 oktober 2022 met als thema: **Groeimomenten (2)**

## Ita gelezen? Geef dit magazine gerust door!



**Uitgever** | Antroposana, Zeist

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

**Office manager Antroposana**  
Mirjam van Groenestein

### Contact

Praktische zaken: [info@antroposana.nl](mailto:info@antroposana.nl)  
of bel 085 - 7731 440

Redactionele zaken:  
[itaredactie@antroposana.nl](mailto:itaredactie@antroposana.nl)

ISSN | 2012-5744

**Disclaimer** | De inhoud van dit tijdschrift is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Dit tijdschrift beoogt bij te dragen aan de realisering van de doelstellingen van de vereniging Antroposana. Het bestuur van Antroposana kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele, buiten haar schuld ontstane, onjuistheden en evenmin voor de gevolgen van het gebruik van de inhoud. Het bestuur wijst eveneens elke aansprakelijkheid van de hand voor bijdragen van derden, of voor de inhoud of het functioneren van informatiebronnen waarnaar wordt doorverwezen.

© 2022, alle rechten voorbehouden

**Antropo Sana**  
onze gezondheid  onze zorg

## Antroposana bij jou in de buurt

### ALKMAAR BERGEN

#### Tine Verhagen

T 06 239 437 63 | [dewilg@antroposana.nl](mailto:dewilg@antroposana.nl)

### BREDA

#### Meander, Hans van Gennip

T 076 5878834 | [meander@antroposana.nl](mailto:meander@antroposana.nl)

### DEN HAAG

#### Duindoorn, Ellen Baehr

T 06 138 496 76 | [e.a.baehr@gmail.com](mailto:e.a.baehr@gmail.com)

### DRIEBERGEN-ZEIST E.O.

de afdeling **Jaspis** is momenteel niet actief  
[jaspis@antroposana.nl](mailto:jaspis@antroposana.nl)

### EINDHOVEN

#### Henk Verboom

T 06 150 544 71 | [eindhoven@antroposana.nl](mailto:eindhoven@antroposana.nl)

### FRYSLÂN (FRIESLAND)

#### Annette de Vries

T 06 108 262 74 | [fryslan@antroposana.nl](mailto:fryslan@antroposana.nl)

### HAARLEM

#### Keerkring, Hilda Rijkmans

T 023 5518640 | [keerkring@antroposana.nl](mailto:keerkring@antroposana.nl)

### ROTTERDAM

#### Helianth, Mathilde van Mil

[helianth@antroposana.nl](mailto:helianth@antroposana.nl)

### REGIO ZUID (LIMBURG)

#### René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21 | [info@flowmotionfysio.nl](mailto:info@flowmotionfysio.nl)

Gastvereniging

### LEIDEN

#### VOAG, Lia Groenendijk

T 071 5143095 | [cpmgroenendijk@icloud.com](mailto:cpmgroenendijk@icloud.com)



# **SONETT**

## COSMETICASERIE

### MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE

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



*Voedende massageoliën met Maretak*

Meer informatie over de behandeling in de fluidische oscillator en over de kwaliteit van de nieuwe mistelproducten vindt u op [www.sonett.eu/mistelform](http://www.sonett.eu/mistelform)

Verkrijgbaar in bio-winkels.



# WELEDA

Since  1921

# HOE GEZOND BEN JIJ?



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

## WELEDA GENEESMIDDELEN & ZELFZORGPRODUCTEN:

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

Benieuwd wat Weleda voor jou kan betekenen? Kijk op [www.weleda.nl/apotheek](http://www.weleda.nl/apotheek). Uiteraard kun je ook bellen naar 079 - 363 13 13 of mailen naar [info@weleda.nl](mailto:info@weleda.nl).

**Weleda. Puur natuur, net als jij.**

