

Sterven

ita

Magazine voor
gezondheidszorg geïnspireerd
door antroposofie

een uitgave van Antroposana



Diegenen die de gave hebben
dieper te zien,
kunnen voorbij de vorm kijken
en zich concentreren
op het wonderlijke aspect dat
schuilgaat achter elke vorm,
leven genaamd.

Hilma af Klint
Kunstenares 1862-1944

Verrichten



September drie jaar terug. Nog altijd lockdowntijd, maar gelukkig niet meer zo onmenselijk streng in de verpleeghuizen. Bijna vier maanden hadden we onze dementerende moeder niet kunnen zien of spreken. Nu dat weer mondjesmaat mogelijk was, kreeg ze een hersenbloeding – ze was niet langer bij bewustzijn. Ineens waren we beland in de allerlaatste fase van het leven van deze moeder, echtgenote en ooit flamboyante vrouw.

Haar laatste dagen begonnen steil, met gierende koorts. En dus moest uitgesloten worden of ze op haar drempel misschien toch ook nog covid zou hebben opgepikt. Los van de belasting voor haar en ons – weer mochten we twee dagen niet bij haar zijn – raakte ik wel echt stil van het schrale antwoord van de verpleeghuisarts toen ik vroeg hoe ze in de tussentijd de koorts zouden begeleiden. 'We geven paracetamol en je zou iets met een washandje kunnen doen.' Het klonk alsof ze dat laatste zelf geen echte optie vond. Wat een onmacht voelde ik. Maar ook de wil om *iets* voor mijn moeder te kunnen doen. Want in haar moeder- en verpleegstershanden hadden washandjes vaak genoeg kleine wonderen verricht. Iets meer comfort, iets meer troost voor deze stervende vrouw, dat moest toch mogelijk zijn?

Toen twee dagen later covid was uitgesloten zocht ik contact met een antroposofisch verpleegkundige in de buurt. Ze hielp me op weg met praktische wenken en zette twee flesjes olie voor me klaar. Ik haalde citroenen en zachte sokken. Eindelijk mocht ik samen met een verzorgende van het huis bij mijn moeder zijn. De koorts was nog altijd hoog. Voor het eerst van mijn leven maakte ik een hartkompres, met rozenolie en bladgoud. De geur alleen al was een weldaad. Haar onderbenen wreef ik zachtjes in met citroenolie. Onder haar voeten legde ik een schijfje citroen, de sokken hielden die op hun plek. Rondom haar klaarde ineens iets op. Er ontstond ruimte. Ook voor een innig gesprek met de verzorgende – zij vulde de leemte van de lockdown met verhalen over kleine en grotere momenten uit de laatste maanden die ze met mijn moeder had beleefd. Er ontstond een sfeer van aandacht, verbondenheid en contact van een heel subtiele soort. De volgende morgen was de koorts flink gezakt en was er veel meer rust. De nacht daarna, met Michaël, zagen mijn vader en ik haar gaan.

Marcus Aurelius zei het ooit mooi: sterven is óók een levensverrichting. Net als in de prille kraamtijd verdient ieder mens ook in zijn laatste levensdagen warme zorg en liefdevolle begeleiding die recht doen aan wie zij of hij ten diepste is. Natuurlijke geboortezorg is inmiddels een begrip, maar het natuurlijke sterfproces verdient onze aandacht evengoed. Deze Ita brengt verhalen samen om de Michaëlstijd mee in te gaan. Om te lezen, te delen en de draak van de onwetendheid mee te verslaan.

#sterven

Een tweeluik dit keer over het sterfproces. Huib de Ruiter schrijft over de geestelijke kant van het sterven.



Johanna Priester staat stil bij de fysieke kant van het sterven. Hoe gaat dat eigenlijk?

Het begrip natuurlijke geboorte is inmiddels redelijk bekend. Maar wat is natuurlijke stervenszorg precies? Toke Bezuijen vertelt.



Bart Vanmechelen helpt je op weg met een meditatieve kijk op ons levenseinde. En geeft je een spreuk om te koesteren.

Wat houdt op als we sterven? Dat wat ons vitaal maakt: het etherische. In Zwitserland wordt dat gewoon wetenschappelijk onderzocht.



Antroposana zoekt nog een communicatiestrateg voor in het nieuwe bestuur. Weet je iemand? Deel de vacature!

Lees verder ONLINE

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



BESTUURSBERICHT

Leven & sterven

De afgelopen negen maanden hebben we van vier bestuursleden afscheid genomen. We zijn hen dankbaar voor de gedegen overdracht! Anthonie Jakobs werd onze nieuwe penningmeester. Wanneer zich nog een vierde bestuurslid meldt, zijn we weer compleet.

Afscheid nemen en sterven horen bij het leven. Wanneer je sterft, rond je jouw fysieke leven definitief af. Liefst op een menswaardige wijze, waarbij de mensen om je heen jou zien en horen in wie je werkelijk bent en in hoe jij wilt sterven. Maar wat vind je daarbij belangrijk? Wil je bij bewustzijn blijven als je sterft? Heb je verbinding met een leven na de dood? Welke betekenis heeft het 'goede, ware en schone' voor jou rond het sterven?

Door toenemende medicalisering van de dood kunnen we ons beroepen op het verlengen of verkorten van ons leven. Er is een groeiende aandacht voor verschillende mogelijkheden, waardoor we zelf kunnen bepalen hoe en wanneer we willen sterven. Steeds meer wetten maken dat ook mogelijk en uitvoerbaar. Artsen en andere zorgverleners staan voor de complexiteit van onze wensen, moraliteit en ethiek. We worden ouder en kunnen dus langer lijden aan ziekten. Pas je dan palliatieve sedatie toe, waarbij je het bewustzijn van mensen verlaagt? Of euthanasie, die onomkeerbaar is? Wil je hen begeleiden bij 'afzien van eten en drinken', dat in de eerste fase nog herroepen kan worden? Benoem je de mogelijkheid van een natuurlijke dood, waarbij je medisch ingrijpen misschien achter je laat?

Een euthanasiearts zei eens tijdens een lezing van Stichting Elisabeth Kübler-Ross: "Ik hang de vlag uit wanneer mensen geen euthanasie meer nodig hebben". Hij hielp mensen om minder angst te voelen voor het levenseinde, waardoor zij langer durfden te leven. Ondraaglijke pijnen kunnen tegenwoordig beter worden verlicht in de laatste levensfase. Erover lezen, horen en uitwisselen helpt hierbij. Iedereen die dat wil, kan zich oriënteren op de kwaliteit van leven tot en met het afscheid, de dood en daarna.

Antroposana draagt graag bij aan het delen van ervaringen, kennis en levenskunst op dit gebied. Het biedt je de kans om tot een authentiek gezichtspunt te komen voordat jouw einde nadert. Daarom lees je deze herfst over wat ons allemaal ooit zal overkomen. Samen met stichting Wederzijds organiseren we volgend jaar ook een symposium rond het thema sterven. We houden je op de hoogte!

*Madeleine Wulff, trainer, coach & performer
bestuurslid Antroposana*



Slechts dit leven?

COLUMN KALLE HEESSEN
BEELD PROVIDENCE-
DOUCET-UNSPASH

'Als ik ooit minister word, dan wordt dit verplichte leerstof op school!' Met humor, maar stellig vat één van onze stagiaires ons gesprek samen. We hadden het wat verkennend gehad over het idee van karma en reïncarnatie. Ik vind dat een belangrijk onderwerp. Op een zorgboerderij komen meestal niet de kinderen die fluitend door het leven gaan. Omdat wij een verpleegkundige en een arts in ons team hebben, zien we ook de kinderen die fysiek de nodige uitdagingen hebben. Als je weet dat die fysieke beperking alleen maar zal toenemen, tot uiteindelijk de dood erop volgt, is het heel lastig om de zin van het leven te blijven zien. Zeker als je uitgaat van

Ergens in dat soms verschrikkelijk lastige lichaam zit een prachtige, pure IK.

de gangbare opvatting 'you only live once'.

Als ik oudere cliënten, stagiaires of collega's heel voorzichtig (want het is vaak nogal een paradigma verschuiving) iets vertel over karma en reïncarnatie, merk ik dat dat een enorme opluchting voor hen kan zijn. Het maakt dít leven niet makkelijker, maar je zet het wel in een veel groter perspectief. Opeens kan het 'zinloze' leven van bijvoorbeeld gehandicapte kinderen in een nieuw daglicht komen te staan. 'Hoe beperkt of beschadigd het kind ook lijkt, zijn IK is nóóit beschadigd!' zo leerde psycholoog Jacques Meulman ons ooit. Die opvatting maakt dat je heel anders naar 'gehandicapte' kinderen gaat kijken. Ergens in dat soms verschrikkelijk lastige lichaam zit een prachtige pure IK. Wat een kracht om het uit te houden in zo'n lichaam! En wat een oproep aan ons om dat kind niet als 'die zielige cliënt' te zien, maar als een heel stoere IK die dit leven aangaat.

Als er wat heftigs gebeurt in je leven, zo leerde ik van arts Jaap van de Weg, en het lukt je niet om dat te verwerken, dan zal je dat in je volgende leven moeten doen. Dat is geenszins een 'straf', maar het moet nou eenmaal verwerkt worden. Het bijzondere is dat het probleem elke keer een 'trede lager' komt. Uitgaande van het vierledige mensbeeld komt een zielstrauma in je volgende leven dus terug in het levenslichaam. Als je er daar niks mee kunt, komt het terug in je fysieke lichaam en noemen we het een 'lichamelijke beperking'. Op dat niveau moet je er wel wat mee – je hebt je nu eenmaal te verhouden tot je lijf. Hoe naar ook, na dat leven ben je er dus wel mooi 'vanaf'. Die heftige handicap is dus geen 'toevallige oneerlijkheid', maar een oplossing. Zo'n mens verdient alle steun om dat te volbrengen. Je leeft niet alleen deze keer, het leven is niet 'compleet zinloos' en wat je meegebracht hebt bij je geboorte is geen 'ongelukje van je DNA'. Alles heeft zin en alles heeft een reden. Het enige wat lastig is, en vaak zal blijven, is dat we die reden niet zien of snappen. Maar ook dat heeft zijn mooie kanten: we kunnen daaraan vertrouwen leren ontwikkelen. Of zoals we hier wel eens tegen elkaar verzuchten: 'Geef me de kracht om te vertrouwen dat het goed komt en het inzicht dat ik niet weet wat 'goed' is.'

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 kleuter, een peuter en een baby'tje?





Memento Mori

sterven als geestelijk proces


TEKST HUIB DE RUITER
BEELD SHUTTERSTOCK

Voor ieder mens komt het moment dat hij gaat sterven. Soms plotseling, onverwacht, bijvoorbeeld bij een ongeeluk, of door een hartinfarct. Maar vaak is het sterven een heel proces en maken mensen veel mee – zowel degene die sterft als de naasten. Het is goed om stil te staan bij de diep menselijke processen die horen bij overlijden. Er is zelfs een gezegde voor: *Memento Mori*: besef dat je zult sterven.

Elisabeth Kübler Ross, een Zwitserse psychiater, verdiepte zich als een van de eersten in de verschillende fases van rouw rondom het sterfproces en ontdekte dat deze fases door veel mensen beleefd worden. Eerst is er ontkenning; je wilt het gewoon niet weten. Dan is er het marchanderen: als ik nu maar zus of zo doe, dan zal het wel goed gaan. Dan is er een periode van boosheid en agressie, juist ook naar dierbaren toe. En dan volgt er meestal een fase van depressie die heel diep kan gaan en lang kan duren. Uiteindelijk ontstaat er dan toch vaak acceptatie. Deze fases kunnen een andere volgorde hebben of door elkaar spelen, maar het is goed om ze te herkennen en accepteren. Het zijn diep menselijke processen die je ook kunt meemaken na een forse tegenslag in je leven.

Meer tussen hemel en aarde

Vanuit antroposofisch gezichtspunt gezien is er veel te zeggen over leven en sterven. We leven ons leven op aarde, maar we komen uit een hogere, niet materiële wereld. We zijn dus meer dan ons lichaam. Als we sterven, laten we, volgens Rudolf Steiner, ons lichaam achter en gaat onze geest op in die andere, geestelijke wereld. Daar is ons thuis. Met het sterven gaan we daar naar terug. De geestelijke wereld is een wereld van licht en warmte, klank en kleur, met vele geestelijke wezens. Zoals we hier op aarde de natuurrijken kennen (het minerale, planten- en dierenrijk), zijn er daar hiërarchieën: geestelijke wezens van allerlei niveaus, waaronder engelen en aartsengelen. Elk van hen heeft heel verschillende kwaliteiten. Mensen die een bijna-doodervaring hadden, zijn



even in die hogere wereld geweest en beschrijven daar iets van als ze weer bijkomen. Zij vertellen over een vredige, stralende lichtwereld en ook vaak over een ontmoeting met een licht-wezen, waar een onbeschrijflijke liefde vanuit gaat. Ook zien ze vaak dierbaren die al waren overleden, zoals ouders en andere familieleden. In de geestelijke wereld leven we samen met onze dierbaren en bekenden. Rudolf Steiner noemt het sterven "het grootste moment in een mensenleven". Dan ontmoeten wij volgens hem Christus. Sommigen zullen liever spreken van een ontmoeting met "de Liefde" of "het Licht".

Bijzondere boodschappen

Als je mensen spreekt na het sterven van een dierbare en hen vraagt of ze het gevoel

Als we sterven, laten we ons lichaam achter en gaat onze geest op in die andere, geestelijke wereld. Daar is ons thuis.

hebben dat de overledene er nog is, of helemaal 'weg' is, dan is het meestal zo dat zij overledenen op een bepaalde manier nog ervaren. Soms was er een droom, waarin de overledene verscheen, vaak in positieve zin. Of er waren momenten dat ze een aanwezigheid voelden. Of er belde iemand op, net in een moeilijke fase bij veel verdriet of eenzaamheid. Anderen hadden natuurervaringen, zoals vlinders die in de buurt bleven of op de arm kwamen zitten. Een vogelaar die zijn vader verloor, zag midden in een drukke stad een roofvogel op straat landen die voor hem ging zitten. Het voelde als een boodschap van zijn vader.

Contact

Mensen die iets ervaren van een overledene zijn nog wel eens beducht om contact te zoeken, vanuit het idee dat je de overledenen met rust moet laten. Maar in feite is het zo dat de dierbare vanuit de andere wereld meestal juist graag contact houdt en ook graag wil helpen waar mogelijk. Wat misschien wel moeilijk is voor de overledene is een erg langdurig of blijvend verdriet van degene die is achtergebleven. Ook het zich materieel voorstellen van de overledene werkt enigszins belastend. De geest van de overledene heeft immers een lichtgestalte aangenomen en leeft in een wereld van licht en warmte.

Opgave

Het stervensproces is niet alleen een hele opgave voor de persoon zelf, maar ook voor de mensen eromheen. Het kan op een gegeven moment te veel of te zwaar worden. Dan kan een opname in een hospice uitkomst bieden. Dat is mentaal gezien soms wel een hele stap, maar het kan een uitkomst zijn. Een hospice biedt dag en nacht verzorging. Naast een arts en verpleegkundigen werken er vaak veel vrijwilligers, meestal wat oudere mensen, met levenservaring en met veel aandacht voor de patiënt. Het is een warme en omhullende omgeving.

Ook kunnen inwrijvingen, een soort massages met etherische olie, en muziek van bijvoorbeeld lier of cello – instrumenten die het gevoelsleven aanspreken – ondersteunend werken. Ook de medische palliatieve zorg is met palliatief werkende artsen en zingevingscoaches al jaren heel goed geregeld.

Helper voor onderweg

Als het sterven naderbij komt, is er een antroposofisch middel dat goed kan werken: Olibanum comp. Het geeft vaak rust en vermindert pijn en angst. Het is een samenstelling van goud, wierook en mirre, homeopathisch verdund. Goud werkt op het hoogste geestelijke in de mens. Goud is on-aantastbaar, blijft heel sterk zichzelf en dat bekrachtigt. Het biedt de stervende mens een toegang tot het geestelijke, tot de geestelijke wereld. Wierook staat ook al eeuwen in hoog aanzien. Het werd in het oude Rome met goud afgewogen: het was zijn gewicht in goud waard. Wierook, een geurige harsgom (Olibanum), zuivert en haalt de mens uit het alle-

In feite houdt de dierbare vanuit die andere wereld meestal graag contact en wil helpen waar mogelijk

Plantenzaden zijn kleine kosmische enclaves, die na een rustperiode weer zullen opleven

daagse en tilt hem op naar het geestelijke. Mirre, ook een kruidige plantenharis uit de woestijn, versterkt de integriteit van lichaam en ziel. Mirre is een symbool voor de overwinning van het leven op de dood. Zo helpt dit Olibanum preparaat de stervende om de weg naar het geestelijke te gaan: het vormt een brug naar de lichtwereld.

Nieuwe bedding

We hebben het mensenleven eerder wel eens vergeleken met de processen die zich in het plantenleven afspelen. Als planten uitgebloeid zijn gaat de vitaliteit achteruit: de plant verdroogt en sterft af.

Toch is er tegelijk iets in de plant wat juist gedijt: het zaad. Het zaad rijpt, het verkleurt van groen naar bruin of zwart. Soms wordt het zaad met de wind meegenomen, vaak valt het gewoon op de aarde en blijft daar liggen. Het zaad doorstaat weer een wind, en ook de winterse kou. In dit proces werken saturnische krachten: de krachten van kou en dood, maar ook van warmte en opstanding. Zaden zijn vaak olie-rijk, of bevatten beschermende vetten. Dat is een herinnering aan de zomerse warmte, die zich in de plant heeft uitgedrukt. Zo is het zaad een kleine kosmische enclave, waarin het geestelijke van het plantenwezen zich nog kan manifesteren. Ze is in de aarde gevallen, maar zal na een rustperiode weer opleven. Het is wachten op de tijd dat de omstandigheden weer gunstig zijn om te ontkiemen zodat

een nieuwe cyclus kan beginnen. Het gezegde *Memento Mori* heeft misschien wel een aanvulling nodig: *Memento Vivere*. Gedenk dat je lichaam weliswaar sterft, maar dat ben jij niet zelf. Jij bent een geestelijk wezen dat teruggaat naar zijn oorsprong, zijn thuis, in de geestelijke wereld. En net als bij de zaden van de plant zal er een tijd komen dat de omstandigheden weer gunstig zijn om opnieuw een bedding te vinden op aarde.

Verder lezen:

- Elisabeth Kübler-Ross | Over de dood en het leven daarna | Ambo
- Elisabeth Kübler-Ross & David Kessler | Levenslessen | Ambo



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

Goud, wierook en mirre

De antroposofische farmacie heeft drie preparaten ontwikkeld voor de palliatieve zorg die gevormd zijn uit goud, wierook en mirre. De geneesmiddelen heten Aurum comp. (Wala), Olibanum comp. (Weleda) en Myrrha comp. (Weleda). Zij verschillen van elkaar in bereiding en homeopatische potentie. Deze middelen dienen als geheel versterkende ondersteuning bij het stervensproces en worden door een arts via een injectie toegediend.

Van de 'Driekoningenzalf' (goud, mirre en wierook) uit de tube Aurum Comp. Unguentum (Wala), kun je een klein beetje aanbrengen op de polsen, of op een lapje voor op de borst ter hoogte van het hart. Met de 'Goudzalf' (goud, roos,

lavendel) uit de tube Aurum Lavandula comp. Creme (Weleda), kun je hetzelfde doen. Deze zalven zijn vrij verkrijgbaar bij Weleda in Duitsland. Ook te bestellen via de Weleda Geneesmiddelenapp in Nederland.

Goud toont een relatie met de zon (macrokosmos) en het hart (microkosmos), wierook toont verbinding met de lucht en de ademhaling, terwijl mirre samenhangt met de stofwisseling. Samen verlichten deze drie het hart. Ze verminderen angsten, geven ademruimte en reduceren onrust terwijl ze ook de stofwisseling helpen om helend en warm los te laten. Zo helpen ze de stervende mens om in evenwicht en goede verbinding met zichzelf, in rust en overgave heen te gaan.

A photograph of a sunset over a rocky beach. The sky is filled with soft, orange and purple clouds. The water is calm, reflecting the colors of the sky. In the foreground, a rocky shoreline is visible, with many small, smooth stones. The text 'aarde water lucht en vuur' is overlaid on the image in a white, sans-serif font.

aarde

water

lucht

en vuur

Sterven
als
fysiek proces

Het praten over een aanstaand overlijden is in onze maatschappij gelukkig uit de taboesfeer aan het komen. In films, tv-programma's en boeken worden ervaringen gedeeld. Toch zijn er - als je bedenkt dat ieder mens sterft - relatief weinig mensen die een soms wekenlang sterfproces van nabij hebben meegemaakt. En hoe dit proces van nature kan verlopen is iets dat zelfs (zeker jonge) artsen niet altijd helder voor ogen staat. Tijdens mijn studie heb ik het in ieder geval niet geleerd; later leerde ik wel wat ik in allerlei situaties kon doen, maar de werkelijke dynamiek bleef toch vaak onduidelijk.

TEKST JOHANNA PRIESTER

BEELD SHUTTERSTOCK

Wel weet vrijwel iedereen iets over de mogelijkheid tot euthanasie. Inmiddels gebeurt dat in Nederland bij ongeveer vijf procent van de sterfgevallen – dat is per dag gemiddeld bij 23 mensen, door 23 verschillende artsen. Daarnaast wordt steeds vaker palliatieve sedatie gegeven, waarbij men 'slappend overlijdt'. Er wordt dan via een pompje continu een sterk slaapmiddel en meestal ook morfine toegediend, en de stervende krijgt geen vocht meer binnen. Dit kan worden toegepast als het overlijden binnen hooguit twee weken wordt verwacht en er tevens een ernstige klacht is die niet op een andere manier voldoende kan (of lijkt te kunnen) worden verlicht. Omdat dit tot normaal medisch handelen wordt gerekend wordt dit niet apart geregistreerd, maar geschat wordt dat dit bij zeker een kwart van de overlijdens in Nederland het geval is.

In het Verenigd Koninkrijk, waar de palliatieve zorg als vak is ontstaan en euthanasie niet mogelijk is, wordt palliatieve sedatie veel subtieler ingezet: minder vaak - bijvoorbeeld alleen 's nachts - en met lagere doses slaapmiddel. Zou men daar meer weet hebben van en vertrouwen hebben in het natuurlijke sterfproces?

Leeft men vanuit de gedachte dat een mens maar één keer leeft, uitsluitend van stoffelijke oorsprong is en dat er na de dood niets van zijn unieke wezen overblijft, dan is euthanasie of diepe sedatie een volkomen logische en humane oplossing voor het 'probleem': doodgaan. De onlogica zit hem in de aanname dat een mens van puur stoffelijke aard is.

Kijk je echter naar een mens als een geestelijk wezen dat bij het sterven zijn stoffelijke omhulling gaat loslaten, dan ziet het er anders uit. We kunnen naar dat loslaten kijken vanuit de vier oer-elementen aarde, water, lucht en vuur, en deze koppelen aan zijn stoffelijk lichaam, zijn levenskrachten, zijn bewustzijnskrachten en zijn individuele unieke Ik.

Een verwacht overlijden kan enorm verschillen in beloop en ook op het allerlaatst nog met een dramatische gebeurtenis gepaard gaan, bijvoorbeeld met een grote bloeding of epileptische aanval. Is het een heel dun zijden draadje dat haast onmerkbaar breekt, of moet er werkelijk iets losscheuren? Welk element treedt hierbij op de voorgrond? Hoe zien we dat er op de genoemde vier aspecten steeds minder grip komt en wat komt er dan tevoorschijn?

Aarde

Gedurende het sterfproces wordt het aarde-element steeds duidelijker merkbaar in zijn eigen kwaliteit van zwaarte, onbeweeglijkheid en verval. Een slapend mens is al zoveel zwaarder dan een wakker; een stervende ervaart zijn eigen lichaam nog veel meer als een loden last. Zelf omdraaien gaat uiteindelijk niet meer, en zelfs het optillen van een hand of het openen van de ogen kan een opgave worden. Een mens sterft liggend of stort ter aarde. Het kan ook zijn dat de aardezwaarte al vóór het sterven zo veel mogelijk is afgelegd, door vermagering soms tot op het bot toe. Spullen worden weggegeven of zijn niet meer interessant.

Water

De levenskrachten die het lichaam tot een samenhangend vitaal geheel maken, maken zich los van het fysieke waterelement. Stroming verdwijnt en wát er aan vloeistof is, heeft de neiging te stagneren, bijvoorbeeld in opgezwollen benen. Elders droogt het lichaam juist teveel uit, er is geen onderlinge samenhang meer. De behoefte aan eten en vaak ook aan drinken verdwijnt. Vaak heb ik omstanders moeten uitleggen dat daaraan het loslaten zichtbaar wordt, en dat er ècht geen behoefte meer is aan fysieke voeding. Soms wordt er juist veel (ijskoud) gedronken zonder dat dit lijkt 'aan te komen'. Vertering vindt nauwelijks meer plaats en in het bloed hopen afvalstoffen zich op. Deze stoffen kunnen zorgen voor een zekere mate van natuurlijke verdooving, maar ook leiden tot verwardheid en angst (delier). Ook in het denken is dan geen onderlinge samenhang meer.

Naasten en verzorgenden creëren een vervangende mantel als de stervende zijn eigen jas aan het afleggen is

Zoals warmte niet plotseling verdwijnt, is ook de gestorvene nog enige tijd in de ruimte aanwezig. Mooi is als naasten dit in alle rust samen kunnen beleven

Bij incontinentie zien we het loslaten letterlijk. Er ontstaat een 'dodelijke' moeheid nu er geen stroming meer is die de aardezwarte kan overwinnen. In het levenskrachtenlichaam huist het geheugen: zelfs lang weggestopte herinneringen kunnen nu onverwacht omhoogkomen.

Heel helpend is dan een omgeving die kan zorgen voor een rustige bedding waarin dit alles in milde stroming op- en overgenomen kan worden en al het overbodige uit het zicht mag verdwijnen. Als naasten en verzorgenden creëren we zo een vervangende mantel (pallium) nu de stervende zijn eigen jas aan het afleggen is.

Lucht

Ook het element lucht, samenhangend met bewustzijnskrachten ('licht'), moet worden losgelaten. We zien dat aan de ademhaling: deze wordt in de laatste dagen onregelmatig en oppervlakkig en lijkt te aarzelen of de sprong naar het onaardse al gemaakt kan worden. Als wakende naaste is het tenslotte de adem waar je onontkoombaar op blijft letten als al het andere al is verdwenen. De stervende kan zijn zintuigen, de poorten van het bewustzijn, niet langer afschermen en kan wat er aan indrukken binnenkomt niet meer verteren. Tegelijk wordt de waarneming van wat er *binnenin* het lichaam gebeurt vager, alles is perifeer geworden. De geluiden, geuren en aanrakingen die nog aangeboden worden zullen daarom uiterst mild, zacht en vrijlatend moeten zijn. Juist door deze veranderde gevoeligheid is zorgvuldige uitwendige therapie in de vorm van compressen of inwrijvingen, vaak heel effectief. Bijzondere, helende ontmoetingen kunnen in deze fase zo, soms zonder woorden, nog plaatsvinden.

Vuur

Tenslotte wordt ook de aardse warmte losgelaten. Het individuele *Ik* dat tijdens het leven in de warmte leefde, gaat vertrekken. Het lichaam kan vóór de dood al afkoelen: handen, voeten, neus kunnen zelfs al blauw zijn geworden. Ook komt het voor dat de laatste warmte krachtig uitgestoten wordt, al dan niet met koorts. Ik weet nog goed dat ik als jonge dokter bij een terminale patiënt werd geroepen die

plotseling enorm baadde in het zweet. Ik had geen idee wat er gebeurde en of ik iets moest doen. Kort daarna overleed deze patiënt. Later begreep ik dat het *Ik* van de stervende op deze manier nog een laatste inspanning levert om alles wat nog aan ervaring in het lichaam is opgeslagen op te lossen, zodat het zoveel mogelijk mee kan nemen naar de andere wereld. Door het loskomen uit een misschien al jarenlang moeilijk bewoonbaar lichaam, lukt het het *Ik* soms om op een andere manier ineens nog in volle kracht te verschijnen: in een laatste ervaring en helderheid. De manier waarop een demente vrouw mij vlak voor haar overlijden aankeek zal ik niet gauw vergeten. En daarna... zoals warmte niet plotseling verdwijnt is ook de gestorvene nog enige tijd in de ruimte aanwezig. Mooi is als naasten dit in alle rust samen kunnen beleven. Er hoeft even niets meer, zelfs de dokter hoeft echt niet direct gebeld te worden.

Spijt

Interessant is om van hieruit te kijken naar de top vijf spijt-zaken die mensen op hun sterfbed vaak uitspreken. Deze zijn verzameld en tot boek verwerkt door de Australische palliatief verpleegkundige Bronnie Ware. In de talloze gesprekken die zij met stervenden voerde, viel het haar op dat telkens dezelfde thema's opkwamen. Toen zij hierover een blog had geschreven kreeg zij zoveel bijval en herkenning dat zij beseftte dat het om iets wezenlijks ging.

Het belangrijkste dat genoemd werd was de verzuchting: *Had ik mijn leven maar meer op mijn eigen manier geleid, en niet gedaan wat (ik dacht dat) anderen van mijn verwachtten.* Hieraan zien we dat uiteindelijk de ervaringen en sturing van het *Ik* de zin van het leven bepalen. Velen realiseerden zich daarnaast: *Had ik maar niet zo hard gewerkt.* Had ik maar genoeg genomen met een eenvoudige leefstijl en me meer met mijn gezin beziggehouden. Hierin zou je voor een deel de verleidingen van de aardse wereld, die we toch moeten achterlaten, kunnen herkennen.

Als derde werd heel vaak genoemd: *Had ik mijn gevoelens maar vaker getoond.* Het is indrukwekkend om te zien dat over dit aspect in de laatste weken soms nog veel geheeld kan worden, wanneer door het losraken van de bewustzijnskrachten gevoelens meer aan de oppervlakte komen.

Het vierde spijt-punt is: *Had ik mijn vrienden maar meer gekoesterd.* Eenzaamheid in de laatste levensfase is een enorm probleem. Mensen om je heen die jou goed kennen, rustig naast je kunnen zitten en elkaar kunnen steunen en aflösen

Door het loskomen uit een moeilijk bewoonbaar lichaam kan het *Ik* soms nog in volle kracht verschijnen

Zonneklaar is dat pijn, angst en ander ongemak makkelijker te dragen zijn als er mensen naast je (durven) staan

gedurende de laatste weken of dagen, zijn goud waard. Het is zonneklaar dat pijn, angst en ander ongemak veel gemakkelijker te dragen zijn als er mensen naast je (durven) staan. Hier gaat het om 'licht-lucht en warmte' in het leven.

Tenslotte realiseert een stervende zich vaak: *Had ik mezelf maar meer toegestaan om gelukkig te zijn.* Daarin herken ik vooral het verlangen om je over te kunnen geven aan de stroom van het leven, om te leven in het hier-en-nu en te voelen dat je deel bent van een groter geheel. De kracht die leeft in het waterelement.

Er zijn

Alles in ogenschouw nemend denk ik dat stervenden mede tot deze wijsheid komen dankzij het geleidelijk aan loslaten van hun lichamelijke, waaruit deze kennis kan opborrelen. Naasten hielp het vaak enorm als ik hen op deze wijze naar hun dierbare kon laten kijken. Ineens zijn dan details in de fysieke toestand niet meer zo relevant. Er hoeft minder geredderd te worden en er komt meer ruimte voor het gewoon 'er zijn'. Daarnaast is de vergelijking met de pijn en moeite van een bevalling altijd weer helpend gebleken. Want zowel het aan- als het uittrekken van de jas die ons lichaam is, is een klus. Sterven is hard werken!

Verder lezen

- Renée Zeylmans | Stervensbegeleiding | Gezichtspunt nr.27 gezichtspunten.nl
- Bronnie Ware | *Top Five regrets of the dying* | Hay House | ook verkrijgbaar in het Nederlands als e-book: *Als ik het leven over mocht doen*



Johanna Priester is oud-huisarts en deelt haar kennis over ziek zijn en gezond worden nu op andere manieren. Ze schrijft op puntjes.nu kleine overwegingen. In Ita schrijft ze over het versterken van zelf-inzicht, gezond gedrag en over het aanvaarden van dat wat nu eenmaal hoort bij het leven.



Lees, kijk, luister

Omdat er nog veel meer te vinden is, tippen we je hier nog enkele bronnen.

Inspiratie en expertise

Het Landelijk Centrum voor Sterven draagt bij aan de kwaliteit van shet levenseinde door inzicht te geven in de gelaagdheid van het sterfproces en kennis hierover te bevorderen. Het Centrum biedt opleidingen aan, deelt online ervaringsverhalen en organiseert verschillende activiteiten. Ook is er een telefoonlijn voor als je vragen of zorgen hebt. | 0900 393 00 00 | landelijkexpertisecentrumsterven.nl

Wereldwijde stervensrituelen

Reisfotograaf Heleen de Graaf legde meerdere culturen vast die allemaal anders omgaan met sterven, de dood en met hun gestorvenen. Hoe verschillend ook: wat overal ter wereld hetzelfde is, is dat mensen samen afscheid nemen en het levenseinde samen vormgeven. Nog te zien in Rotterdam t/m 2 oktober in de Centrale Bibliotheek, Hoogstraat 110. Daarna reist de fototentoonstelling door naar het Isala Ziekenhuis in Zwolle. | landelijkexpertisecentrumsterven.nl

Spiritueel omgaan met sterven

Stichting Wederzijds biedt een platform voor bezinning op sterven, de dood en het leven na de dood. Voor belangstellenden en zorg-professionals werkt Stichting Wederzijds aan het spiritueel en bewust omgaan met sterven middels gesprekken, activiteiten, publicaties voorlichting en advies. Samen met Antroposana wordt voor komend jaar een symposium voorbereid over sterven. | wederzijds-stervenscultuur.nl

Lezing over uitvaren

Hoe kun je een afscheid in eigen hand houden, vrij van 'hoe het hoort' en van commercie? Als nabestaande kom je voor vele beslissingen te staan. Hoe maak je bewuste, duurzame en passende keuzes? Eefje Smulders van Zonnewende Uitvaartbegeleiding geeft je handvatten voor het creëren van een passend ritueel, dat verbindt en ondersteunt. | maandag 30 oktober 20.00 – 21.30 | Van Dam Huis Haarlem € 15,- | aanmelden via:



<https://antroposofiehaarlem.nl/events/dood-gewoon-praten-over-uitvaren/>

Stervenswijs worden

Elaine Fong vertelt over hoe haar moeder besluit om niet nog eens voor kanker te worden behandeld. Ze was na twaalf jaar niet vergeten hoe zwaar ze dat de eerste keer vond, maar haar oncoloog denkt daar anders over. Elaine vertelt over wat deze strijd haar moeder en haar familie heeft gebracht. Ze pleit voor het in gesprek gaan met je naasten, zorgverleners en jezelf over het levenseinde dat je voor je ziet. Engelstalig. | ted.com/talks/elaine_fong_my_mother_s_final_wish_and_the_right_to_die_with_dignity



Natuurlijke

stervenszorg

Wat kunnen we zelf doen?

TEKST TOKE BEZUIJEN
BEELD EVIE S - UNSPLASH

Meestal verloopt het sterven, wanneer er niet ingegrepen wordt, als een natuurlijk proces. Een proces waar we niet bang voor hoeven zijn, omdat het stap voor stap volgens vaste patronen verloopt, net als een bevalling, maar wel met een voor elk mens unieke signatuur. Dit proces kun je liefdevol begeleiden met heilzame middelen en toepassingen uit de natuurgeneeskunde. De plantaardige zalven en oliën, de zachte aanrakingen en kleine kompressen geven kracht, troost en heling. Toke Bezuijen, antroposofisch verpleegkundige, deelt haar kennis en kunde hierover ruimhartig in een boekje voor mantelzorgers, collega's en belangstellenden uit de hospice-beweging. In Ita delen we enkele inzichten uit dit boekje. Ter bemoediging en inspiratie.

Jouw helende warme handen, volledig ontdaan van haast, voelen voor de stervende dierbaar en nabij

Geboorte en dood beschouw ik als twee poorten waar je aan het begin en het einde van het leven doorheen gaat. Daartussen is levensruimte. Rond die poorten staan vaak dierbare mensen die je warm en genegen verwelkomen of uitgeleide doen, maar hoe die intieme processen van geboren worden en sterven aanvoelen weten we niet. Antroposofie biedt een breed perspectief op de fijnzinnige relatie tussen mens, natuur en kosmos. Uit respect voor de heelheid van die samenhang werken antroposofisch verpleegkundigen graag met uitwendige ondersteuning die hun oorsprong hebben in de natuur. Geneeskrachtige planten, frisse water toepassingen en heilzame wikkels verlichten klachten waardoor pijn en angst afnemen. Tegelijk schenken ze geborgenheid, rust en troost.

Open houding

Wanneer je zorgt voor iemand in zijn laatste levensfase besef je dat zij of hij volledig afhankelijk is van jou. Die afhankelijkheid maakt weerloos en kwetsbaar, maar verandert jou ook. Door hier liefdevol gehoor aan te geven en ernaar te handelen ontstaan nieuwe kennis en inzichten. Compassie en aandacht helpen je om open en vrij van oordeel (er) te zijn voor de ander. Vanuit de gastvrijheid en vriendelijkheid van je hart kun je op persoonlijke wensen en behoeften ingaan. Vaak kom je daardoor op creatieve ideeën en zie je mogelijkheden die bijvoorbeeld niet in een protocol of een visie passen. Humor speelt hier altijd een gediensdige rol: humor is licht, maakt het kleine groot en het grote klein, relativerend en ontspant. Stervenden houden van kleine kwinkslagen. Zij zijn vaak zeer ervaren in het relativeren.

Afstemmen

Misschien is het een goede gewoonte om elke keer voordat je de ruimte van de stervende binnengaat even stopt, wacht en jezelf enkele vragen stelt. Ben ik klaar voor het volgende? Rust ik in mijzelf? Ben ik positief en licht gestemd? Stel ik mijn hart luisterend open? Naarmate een stervensproces vordert, wordt het steeds belangrijker om de zorg af te stemmen op deze ene mens in al zijn fysieke en subtiële geestelijke lagen. Niets is routine meer. Wat kan allemaal nog wel en waar is het teveel? Werk ik in stilte of gebruik ik

enkele opbeurende woorden? Luister ik naar datgene wat onder mijn handen gebeurt? Kan ik verkleinen en verfijnen?

Zonnewarmte

Uitwendige toepassingen zijn bij uitstek een geschikte zorgvorm om warmte te bemiddelen. Je kunt het warmteorgaanisme ondersteunen door warmte op te wekken (met wikkels en inwrijvingen), vast te houden (met kruiken, wollen sokken) of te reguleren (met kompressen) en eventueel af te voeren (via polskompressen of het voorhoofd koelen bij koorts). Daarmee bereik je ontspanning, pijnstilling, een diepere ademhaling en afname van angsten.

Als het lichaam evenwichtig is doorwarmd, schenkt dat een behaaglijk gevoel van heelheid.

Erg behulpzaam hierbij is het gebruik van een soepele warme kruik. Warmte zorgt voor ontspanning, ontkramping en verdieping van de ademhaling. Warmwaterzakken zijn tevens ideaal voor het opwarmen van kompresdoeken, handdoeken en een verschoond bed.

Aanrakingen

Liefdevolle aanrakingen wekken via de tastzin gevoelens van verbondenheid en geborgenheid op. Jouw helende warme handen, volledig ontdaan van haast, voelen voor de stervende dierbaar en nabij. De plantaardige basisolie in veel toepassingen, afkomstig van noten en zaden zijn zeer energierijk en voedzaam voor de huid. Om olie te vormen heeft een plant veel warmte en licht nodig en dus heel veel zon. Wanneer je iemand inwrijft met een bodyolie of een kompres met plantenolie geeft, dan bied je in feite warme kosmische krachten aan.

Geuren

Geuren spelen een belangrijke rol in de stervenszorg. Geurstoffen van planten beïnvloeden het limbische systeem dat hormonen activeert (pijnstilling) en vegetatieve reacties stimuleert (ontspanning). Daarnaast komen de etherische, essentiële en aromatische stoffen van een bodyolie binnen via de doorlaatbare huid. Tijdens een warme inwrijving of kompres worden deze makkelijk opgenomen. Een hartkompres van rozenolie of rozenzalf bemoedigt bij verdriet of angst, een warm borstkompres met lavendel of tijm geeft meer lucht en een warme inwrijving met Sint Jansolie verlicht pijnen. Een vernevelaar of geurlampje frist de ruimte subtiel op.

Als het lichaam evenwichtig is doorwarmd schenkt dat een behaaglijk gevoel van heelheid

Bewustzijn, hersenen en vrije wil

05 okt

Een symposium en boekpresentatie door de Bolk's Companion Group.

Arie Bos (auteur), heeft belangrijke nieuwe informatie verzameld rond het thema 'Bewustzijn, hersenen en vrije wil, een fenomenologisch perspectief'.



Hoe houd je je organisatie gezond?

27 okt

Hoe geven vier- en drieledigheid vorm aan de gezondheid van mens en organisatie.



Met medewerking van Jacob Bijkerk (bestuurder) & Stefanie Beuzenberg (vaktherapeut beeldend)

Informatie: academieag.nl/nascholing.



ZONNEWENDE
UITVAARTBEGELEIDING

Beschikbaar in regio Haarlem, Amsterdam en de wijde omtrek

Voor een verbindend en liefdevol afscheid

zonnewenduitvaartbegeleiding.nl
06 4149 0237

Cursus

Inleiding in de Volkier Bentinck massagetherapie

Kennismaking met het thema 'Polariteit' 28 oktober; 4- en 11 november 2023
Kosten € 450,-
Info en opgave: stichtingvb@planet.nl
www.volkierbentincktherapieen.nl

Volkier Bentinck Therapieën

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.

Het leven vrijgeven

Onze huid bepaalt de grens tussen dat wat binnen ons ligt en dat wat buiten ons is. Daarmee vormt ze onze ruimte, onze eigen begrenzing, ons huis en thuis, binnen de omringende wereld. Wanneer die begrenzing tussen buiten en binnen liefdevol, warm en mild wordt aangeraakt (zoals bij een inwrijving, wassing of kompres), roept dit diep van binnen de echo op dat je van jezelf bent: 'Ik ben het, in het Nu, Ik besta'.

Pas wanneer je bevestigd bent, kun je het leven vrijgeven

Warm en ontspannen aangeraakt worden betekent bevestiging van het bestaan, van het eigen huis, en dat geeft rust en vertrouwen. Pas wanneer je bevestigd bent, kun je dit huis verlaten en het leven vrijgeven. Kleine warme inwrijvingen van de voeten en onderbenen helpen bijvoorbeeld om ontspannen het 'huis' te verlaten.

Overgave

Het mooie aan wikkels, inwrijvingen of een kompres geven is, dat deze ondersteuning nabijheid, tijd en aandacht geven aan de stervende. Deze kan zich hierdoor geborgen voelen in de eigen unieke kracht en waardigheid, die haar of hem leidt naar vertrouwen en overgave.

Herfstcongres

Tijdens het Herfstcongres op zaterdag 30 september a.s. spreekt Toke Bezuijen over het vertrouwen in het natuurlijke sterfproces. Congresthema dit jaar is 'Van voor de geboorte tot na de dood: de ontwikkelingsweg van het Ik'. Zie pag. 29 voor de ledenactie van Antroposana. | herfstcongres.nl

Toke Bezuijen

werkte van 1981 tot 2023 als antroposofisch verpleegkundige, in de Ita Wegmankliniek, verschillende therapeutica en in haar eigen praktijk Sherpa in Zoeterwoude. Ze verdiepte zich in hydrotherapie, uitwendige therapie, natuurgeneeskunde en aromazorg voor jong en oud. Ze schreef twee boeken over oncologische en palliatieve zorgervaringen en ontving mensen in haar gastenverblijf voor natuurlijke toepassingen en rust. Toke naaide wikkels en kompressen en verkocht ze in een webwinkel zodat voor het eerst in Nederland (2007) iedereen toegang had tot kant en klare wikkeldoeken, oliën, wol en kruiden. Inmiddels zijn zowel de webwinkel Wikkelfee als de groothandel De Hollandse Wikkels in nieuwe handen overgegaan.



Lezen

Een comfortabel boekje over de dood

Als uitvaartbegeleider maak ik maar al te vaak mee dat nabestaanden eigenlijk pas over de dood en afscheid nemen gaan nadenken nádat een naaste is overleden. Mensen die bewuster oud worden en de toenemende kwetsbaarheid en hun sterfelijkheid onder ogen durven zien, ervaren het sterfproces heel anders. Toke Bezuijen geeft met dit boekje een praktisch handvat om opener om te gaan met de (naderende) dood.




Rustig, respectvol en stapsgewijs legt Bezuijen uit hoe je naar de dood kunt kijken en hoe heilzame planten toegepast kunnen worden via uitwendige behandelingen. Het boek is overzichtelijk opgedeeld in twee delen. Deel 1 vertelt over de fases rondom het sterven en de vraag hoe je daarmee kunt omgaan. Het leert je dat het sterfproces een overgangsritueel (*rite de passage*) is waaraan je kracht kunt ontleen. Ervaringsverhalen bieden inzichten en inspiratie, waardoor je wordt uitgenodigd goed te kijken naar de stervende en de mensen die achterblijven. Zo kun je invoelen waar voor hen de behoefte ligt. Deel 2 is gewijd aan de praktische verzorging. Deze hoofdstukken fungeren als een handleiding voor natuurlijke stervenszorg die erop gericht is om angst en ongemak in de terminale fase te verlichten. Bezuijen geeft veel nuttige achtergrondinformatie en haar beschrijvingen zijn duidelijk en precies. Verder geeft ze talrijke suggesties voor de dagelijkse verzorging en ondersteuning. Ze besluit met praktische tips over de verkrijgbaarheid van producten als wikkels, oliën en zelfzorgmiddelen. Een fijne toevoeging, want laten we eerlijk zijn: niets zo vervelend als een recept waarvan je de ingrediënten moeilijk kunt vinden als je ze nodig hebt.

De antroposofische zorg en de uitvaartwereld zijn een waardevolle gids rijker. De warme taal en praktische toepasbaarheid maken het een onmisbaar boek voor zorgprofessionals én mensen die geconfronteerd worden met een naderend afscheid. | Eefje Smulders

Liefdevolle natuurlijke zorg rondom het sterven | Toke Bezuijen | Reith Hendriks

Geen leven

tekst Bart Vanmechelen | illustratie Esther Sepers



Hoewel de meeste mensen niet graag denken aan de dood zijn er de laatste decennia veel meer inzichten ontstaan – en daarmee ook de wil en creativiteit – om bewuster vorm te geven aan het sterfproces en aan afscheid nemen van het leven. De antroposofie voegt hier nog een bijzondere extra dimensie aan toe. Rudolf Steiner stelde dat vanaf ons prille levensbegin ook sterfkrachten een wezenlijke rol spelen in onze tijd op aarde. Ze maken immers ons zelfbewustzijn mogelijk. Ons ik. Hoe kunnen deze sterfkrachten ons bewuster in het leven doen staan? En kunnen we hierdoor anders omgaan met de dood?

Stervenskrachten stemmen ons af op de spirituele dimensie van ons menszijn.

zonder sterven

Zoals de levenskrachten ons verbinden met het aardse, zo maken de stervenskrachten ons bewust van onze verbinding met wat niet vergankelijk is. Ze stemmen ons af op de spirituele dimensie van ons menszijn. Rudolf Steiner zei het zo: "De mens draagt voortdurend de krachten in zich die hem ook tot sterven brengen, en hij zou zichzelf niet zijn als hij niet de krachten van het sterven in zich droeg."* In de eerste helft van het leven merken we deze stervenskrachten niet zo sterk, omdat de levenskrachten nog overheersen. Maar in de tweede levenshelft laten de afbraakprocessen zich steeds duidelijker waarnemen. Na een volle dag kunnen we ons 's avonds moe voelen en verlangen naar de slaap: stervenskrachten laten ons de ouderdom voelen. Tegelijk realiseren we ons wat van al deze ervaringen en gebeurtenissen voor onszelf wezenlijk is. Dat zijn de vruchten die we dankbaar meenemen en waarmee we onszelf identificeren.

Diepe verbondenheid

Als iemand sterft die ons dierbaar is, komt het besef van sterfelijk te zijn sterk op de voorgrond. Sterven is immers loslaten. Meestal voelen we dan verdriet en spreken over het 'verlies'. We halen herinneringen op als een kostbare schat die terug kan leiden naar gezamenlijk beleefde ervaringen. In de stroom van het leven maken we tijd vrij voor een afscheidsviering om met rituelen en symbolische handelingen een innerlijke ruimte te maken waarin beelden uit het verleden weer tot leven kunnen komen. Wanneer in een kring van vrienden en bekenden deze beelden worden gedeeld, kan in het weefwerk van biografische verbindingen de aanwezigheid van de gestorvene weer beleefd worden. "We zullen je niet vergeten", "we dragen je in ons hart". Deze intuïties, die diep in onze wil leven en misschien lang vergeten zijn, worden helder via onze gedeelde aandacht en herinneringen. Ze drukken uit dat we een diepe verbondenheid voelen met de gestorvene, die niet verdwijnt met het sterven

en die we actief willen voortzetten. Dankbaar gedenken we wat we in de ontmoetingen, in het samen leven of werken hebben mogen ontvangen en hoe dit ons heeft gevormd tot wie we zelf zijn. Pas bij het sterven is het leven voltooid en krijgen we een beeld van wie deze persoon echt was. Deze belevenissen zijn ook existentieel voor ons als nabestaanden: ze maakten ons tot wie we zijn.

Het wezenlijke beleven

Stervenskrachten maken het mogelijk dat we ons hele leven lang in verbinding blijven met wat existentieel voor ons is. Ze maken de verbinding met de geestelijke wereld en dus ook met het spirituele in de mensen rondom ons mogelijk. Waaraan kunnen we ons dan oriënteren om op een authentieke manier deze brug naar het wezenlijke te versterken? Hoe kunnen we gedurende ons leven oefenen en niet pas op het moment van sterven?

De scholingsweg van de antroposofie biedt oefeningen die je dichter bij jezelf brengen en tegelijk ook bij je wezenlijke verbinding met andere mensen en de wereld. We kunnen bijvoorbeeld met meer bewustzijn omgaan met het verwerken van wat we overdag ervaren hebben, zodat het wezenlijke daarin beleefbaar wordt. De bewust vormgegeven dagelijkse terugblik kan je helpen om je ervaringen van overdag bewust te integreren in jouw eigen persoonlijkheid. Door 's avonds een moment van innerlijke rust te creëren en in omgekeerde volgorde de gebeurtenissen van de dag voor je geest te laten passeren ga je het wezenlijke van het onwezenlijke onderscheiden. In het loslaten van het onwezenlijke kun je ook loslaten wat niet bij jezelf past. In het beleven van wat als wezenlijk en waardevol verschijnt, ontstaat mijn gevoel voor wat existentieel en blijvend is, voor mij. Ik kan in deze oefening bijzonder aandachtig zijn voor hoe ik mezelf ervaar in mijn relaties met andere mensen. Wat hebben de ontmoetingen me gebracht? Welke indruk heb ik achterge-

Uitnodiging

Open Dag Esoterische Cyclus, op 9 december 2023

De kern van de Antroposofische Vereniging is de 'Esoterische Cyclus', een leergang in 19 meditaties. Het centrale thema is: Inzicht in de mens als aards en geestelijk wezen. Wat kan de meditatie van deze inhouden voor je betekenen?

De Open Dag is bedoeld ter nadere kennismaking met of verdieping van deze leergang. Je kunt erin ontdekken hoe je eigen denken, voelen en willen krachten zijn die de verbinding met de geestelijke werkelijkheid tot stand kunnen brengen.

9 december 2023. Van 9.30u tot 16.00uur.
Locatie: Stichtse Vrije School, Socrateslaan 24 in Zeist. Open voor iedereen met belangstelling voor antroposofie en spirituele ontwikkeling.

Deelname is kosteloos.
Voor meer informatie en aanmelding:

www.antroposofischevereniging.nl/hogeschooldag

Immanuel Baan Uitvaartbegeleiding

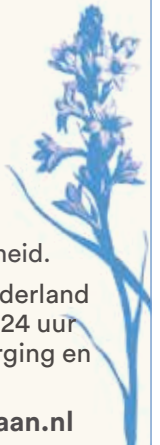
met liefdevolle aandacht

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



BOEKPRESENTATIE REIZEN ZONDER VOETSPOR

Het nieuwe boek "tussen dood en nieuwe geboorte" van Frederiek Nelissen (schilderijen) en Wil Uitgeest (teksten)

7 oktober, 13:30-17:30 uur
Galerie 'De Gehoorzaal'
Vijverhof 41, Den Dolder
frederieknelissen.nl/boeken



Zorg vanuit het hart

nu, vandaag en morgen

Steun Antropo Sana

- Word lid
- Geef een lidmaatschap cadeau
- Doe een gift
- Schenk of laat na

Meer informatie: antroposana.nl/steun-ons



Antroposana heeft een Anbi-status, schenkingen zijn aftrekbaar

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

laten bij andere mensen vandaag? Hoe heb ik me geraakt gevoeld door wat iemand me vertelde of door wat ik zag? In wat ik waardevol vind in de wereld kan ik mijn eigenheid beleven. Hierdoor verbind ik me dagelijks met mijn eigen spirituele kern en dit versterkt in mij de continuïteit van mijn zelfbewustzijn. Het gevoel van autonomie en innerlijke vrijheid brengt me dicht bij mijn eigen wezen en maakt mijn verbondenheid met wat voor mij wezenlijk is sterker.

Taal als rustpunt

Ik kan ook in mijn persoonlijk dagboek beschrijven hoe ik dit ervaar. Zo komt de volle rijkdom van mijn dagelijkse leven tot rust in de taal. In het schrijven van een biografie kan deze ervaring verder leven en ook het lezen van biografieën van andere mensen kan zeer inspirerend zijn. Maar een heel bijzondere intensivering van deze oefening is in het gesprek daarover met mijn partner of met mensen die me dierbaar zijn. In de vertrouwelijkheid van een intiem gesprek kan ik mijn verbondenheid met de ander beleven en tegelijk dicht bij mezelf komen. In het luisteren kan ik mijn hart openen voor de ander waardoor deze zich gezien en gewaardeerd kan voelen. In het delen van ervaringen kan onze tijdloze, spirituele verbinding beleefbaar worden.

Mediteren maakt een innerlijke ruimte vrij voor het beleven van ons mens-zijn.

Door zo te oefenen kan ik het vermogen versterken om over de grens van de dood heen tijd en aandacht te blijven geven aan mijn verbinding met dierbare mensen. Dit houdt de verbinding met de gestorvene levendig en in de gedeelde herinneringen leeft mijn zelfbewustzijn ook op. Ook het bewustzijn voor mijn mogelijkheden die ik nog niet kon realiseren in dit leven wordt hierdoor versterkt. In deze ervaringen vind ik troost omdat ik me herinner wat we door onze relaties hebben kunnen realiseren en omdat ik kan voorvoelen wat vanuit deze sfeer van inspiratie nog gerealiseerd wil worden.

Innerlijke ruimte

Aan mensen die om raad kwamen vragen over hoe ze in verbinding konden blijven met een dierbare persoon bij zijn of haar sterven gaf Rudolf Steiner vaak een korte meditatietekst.** Het mediteren of bezinnen op zo'n mantrische spreuk helpt om een innerlijke ruimte vrij te maken voor het beleven van de essentie van ons mens-zijn. In deze innerlijke ruimte kan ik me waargenomen voelen. Vele mensen verwoorden dit als de bewuste aanwezigheid van een be-

schermengel. In deze aanwezigheid kunnen we onze verbondenheid met andere mensen voelen, over de grens van het sterven heen. Een mantram helpt om in de bewuste aanwezigheid van de beschermengel te komen, die ons stil van aan de overzijde als metgezel begeleidt, en om in deze innerlijke ontmoetingsruimte van ons hart binnen te gaan.

Geest van mijn leven, beschermende metgezel,

wees in mijn wil de goedhartigheid,

wees in mijn gevoel de menslievendheid,

wees in mijn denken het waarheidslicht.

In het mediteren van deze korte mantram, kan ik innerlijk steeds meer ruimte geven aan groot-menselijke kwaliteiten van goedhartigheid, menslievendheid en waarheidslicht, die ik kan realiseren in mijn verbindingen met andere mensen. Door wat onwezenlijk is los te laten, neem ik afstand van wie ik geworden ben en schep ik de innerlijke ruimte voor nieuwe initiatieven. Zo kan ik meer mezelf worden en meer innerlijke ruimte creëren voor de ander.

Bewust omgaan met mijn sterfelijkheid schept ruimte voor ontwikkeling en medemenselijkheid in mijn dagelijks leven – geen leven zonder sterven.

Verder lezen



* Rudolf Steiner | Geisteswissenschaftliche Gesichtspunkte für Therapie | GA 313 | https://odysseetheater.org/GA/Buecher/GA_313.pdf

** Rudolf Steiner | *Meditationen für Patienten, meditatieve Anweisungen und Texte von Rudolf Steiner, zusammengestellt für Ärzte* | Selbstverlag Ita Wegman Klinik Arleisheim, 1997



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.



Hot



levende vangen

hoe doe je dat?

TEKST MARJOLEIN DOESBURG
BEELD FREDERIEK NELISSEN

Antroposofie komt vaak in je leven op het moment dat je zelf leven geeft. Dat geldt ook voor oud-bestuurslid Marjolein Doesburg van Antroposana. De komst van haar kinderen brachten door de jaren heen nieuwe zienswijzen met zich mee die haar ook anders deed kijken naar haar werk als klinisch chemicus. Ze verhuisde er zelfs voor naar Zwitserland. We gaan haar missen als bestuurslid, maar Antroposana heeft er een correspondent bij; vanaf dit nummer schrijft Marjolein over haar bevindingen als wetenschappelijk onderzoeker vanuit Arlesheim, de springlevende bakermat van de antroposofische geneeskunde.

Het was in de herfst van 2019, dat mijn man en ik tot een belangrijk inzicht kwamen: we wilden gaan werken en wonen in Zwitserland. In Arlesheim, om precies te zijn. Daar ging natuurlijk het één en ander aan vooraf. Al jaren waren we geïnspireerd door het antroposofische gedachtengoed, ieder op onze eigen manier. We komen allebei uit een traditioneel gezin en werkten aan moleculair, biologisch en medisch onderzoek. Toen onze kinderen waren geboren kregen we specifieke vragen over gezondheid en onderwijs. We kwamen in contact met het antroposofische consultatiebureau en daarna met de vrijeschool. Het voelde alsof we, mét onze drie kinderen, samen verder zijn gegroeid en ontwikkeld. Het mens- en wereldbeeld wat we vanuit de antroposofie kregen aangereikt, werkte als een lichtbaken op onze zee. Steeds als we woelige baren meemaakten, bleek die vuurtoren ons tot steun te kunnen zijn. Hoe rijk en verbindend was het bijvoorbeeld om de krachten van Sint Joris en de draak te leren kennen. Of de compassie te ontdekken die mee geweven is in de mantel van Sint Maarten. Heel praktisch was het ook om te beseffen dat je een kind met een melancholische aard anders kunt helpen dan een kind met bijvoorbeeld een choleric temperament. En dat deze verschillen zich zelfs uitten in het anders doormaken van ziektes. De melancholicus vraagt om heel veel oprechte aandacht en verdrinkt bijna in het drama, terwijl choleric de koorts kan opjagen tot spannende hoogte en toch vrij snel weer voorbij laat zijn. Binnen de uitdagingen van ons ouderschap bleek het 'pedagogische principe' ook

In 2009 kozen Zwitserse kiezers voor het bevorderen van complementaire geneeskunde, waarna dit streven verankerd werd in hun federale grondwet.

een welkome hulp. Dat je als ouder je kind voorleeft wat het te ontwikkelen heeft. Zoals ritme en warmte verzorgen op het moment dat het fysieke lichaam van een jong kind zich vormt. En als het zich als puber helemaal verliest in emoties als boosheid of angst, probeer je daar rust en vertrouwen tegenover te zetten.

Samenhang

Gaandeweg gingen we met andere ogen naar ons werk kijken. Ons beeld van voedingskwali-

teit werd uitgebreid met een besef van vitaliteit. Voedingswaarden hangen niet alleen samen met de hoeveelheid vitamine C of andere substanties – het doet er ook toe op welke grond en hoe planten groeien. Ons beeld van gezondheid werd ruimer, doordat we onze aandoeningen en ziekten konden zien als een manier van het lichaam om bijvoorbeeld een onbalans of ontwikkelvraag duidelijk te maken. Of het nou een hernia, de waterpokken of een simpele verkoudheid betrof, er ging een wereld voor ons open. Wat we vroeger duidden als botte pech, toeval of een tekort van een of ander stofje, konden we nu breder inbedden en in samenhang zien met wat er nog meer in ons leven speelde.

Buitenzintuiglijk

Makkelijk? Helemaal niet! Meer dan eens kregen we te horen: "wat doen jullie het toch ingewikkeld". Helemaal toen we besloten dat we huis en haard gingen 'opgeven' om in het buitenland verder te werken. Samen met anderen, aan wetenschappelijk onderzoek naar wat we inmiddels al zo'n twintig jaar hadden verkend en van wezenlijk belang achten: het tot nog toe onzichtbare, wat voor 'het levende' zorgt. Die eerstvolgende laag na het puur fysieke menselijk lichaam waarin onze vitaliteit huist: het etherische. Deze laag kun je niet direct materieel waarnemen, maar we kennen bijvoorbeeld al wel het verschil tussen iemand die er fit of juist moe uitziet. Volgens Steiner is de tijd rijp om deze eerste zogenaamde 'buitenzintuigelijke' laag waar te nemen, als een volgende stap in onze mensheidsontwikkeling. Dit kan een diepe impact hebben op hoe we in onze cultuur kunnen omgaan met ziekte, dood en voeding. Met leven.

Wetenschappelijk onderzoek

Sinds drie jaar pendelen we tussen Bazel en Nederland. Met mijn man en zoon woon ik in Zwitserland, onze dochters wonen en studeren in Nederland. Het etherische is ook in het land van Ita Wegman en Rudolf Steiner niet via overzichtelijke wegwijsbordjes te vinden, maar onderzoek ernaar doen is hier wel mogelijk. Bijvoorbeeld in het gerenommeerde instituut voor kankeronderzoek Hiscia, waar mijn man en ik zijn gaan werken. Hier wordt voornamelijk gefocust op onderzoek naar homeopathische geneesmiddelen en maretakpreparaten (de bekende Iscador ampullen worden bij het gelijknamige, aan Hiscia gelieerde bedrijf geproduceerd). In Nederland is dit soort

onderzoek aan een universiteit of instituut ondenkbaar. In Zwitserland waait een andere wind. Er bestaat zelfs een verplichte ziektekostenverzekering voor alternatieve geneeswijzen, nadat de Zwitserse kiezers er in 2009 voor kozen om het gebruik van complementaire geneeskunde te bevorderen. Dit besluit is ook verankerd in de federale grondwet. Sinds 1 augustus 2017 wordt medische zorg uit de volgende complementaire geneeswijzen gedekt en vergoed: acupunctuur, antroposofische geneeskunde, medicinale therapie van traditionele Chinese geneeskunde (TCM), klassieke homeopathie en fytotherapie (kruiden-geneeskunde).



<https://www.vfk.ch/wissenschaft/forschungsbereiche/>

Ook aan Universiteit Bazel is men vooruitstrevend, doordat een bijzonder hoogleraar Translationele complementaire geneeskunde is aangesteld, in wiens vakgroep ik ook werk. We onderzoeken de effecten van enerzijds plantaardige geneesmiddelen en anderzijds warmte, op het menselijk immuunsysteem.



<https://www.unibas.ch/de/Aktuell/News/Uni-Info/Universitaet-Basel-richtet-Stiftungsprofessur-fuer-translationale-Komplementaermedizin-ein.html>

Daarnaast is er onlangs een onderzoekslijn opgestart om de ervaring en wijsheid van inheemse volken te verbinden met hedendaagse inzichten in de geneeskunde, 'Lebendige Medizin' of 'lively medicine' genoemd. Net als vele anderen geloven wij dat we onze kijk op gezondheid moeten veranderen om duurzaam en toekomstbestendig te kunnen werken. Met onderzoek naar verschillende culturen hopen we een breder overzicht en begrip te krijgen van hoe gezondheid en ziekte behandeld kunnen worden. We willen oorspronkelijke - bewezen - inheemse kennis en wijsheid combineren met onze eigentijdse, westerse benadering. Zo zoeken we naar manieren en praktische voorbeelden om het beste van deze werelden samen te brengen in een bredere visie op geneeskunde dan waar medici nu mee werken.



<https://pharma.unibas.ch/de/research/research-groups/translational-complementary-medicine/research/lively-medicine/>

Wat is nodig om een nieuwe, duurzame en levenskwaliteit bevorderende geneeskunde te laten ontstaan?

Levensvatbare geneeskunde

Dit daagt ons uit om vragen te blijven stellen en te leren wat nodig is om een nieuwe, duurzame en levenskwaliteit bevorderende geneeskunde te laten ontstaan. Een geneeskunde waarin mensen weer echt verbonden raken met de natuur, met hun lichaam, ziel en geest. Een geneeskunde die echt gezondheidszorg genoemd kan worden. Een geneeskunde die levensvatbaar is, en de "levende essentie" stimuleert, zowel in ons mensen als in onze omgeving en de aarde waarop we leven. Interessant, omdat deze opvatting overlapt met de basis van de antroposofische geneeskunde, die nog maar 100 jaar jong is. Inheemse kennis gaat tot meer dan 5000 jaar terug en heeft daarmee meer credits in de huidige westerse medische wereld.

Rijpende tijd

Natuurlijk missen we ons vertrouwde gezinsleven en het *live* contact met onze dochters en andere dierbaren. Ons Duits is nog niet zo vloeiend als onze moedertaal. Voor het onderzoeken van het levende hebben we dus ook echt wel een aantal kleurrijke veren moeten laten. Partir, c'est mourir een peu. Maar de natuur doet ons ook deze herfst weer voor hoe het nieuwe alleen maar kan ontstaan als wat was mag afsterven of sluimeren, tot de tijd rijp is voor een nieuwe ronde om de zon.



Marjolein Doesburg

(1970) studeerde biochemie en promoveerde in de moleculaire biologie. Bijna twintig jaar werkte ze als specialist laboratoriumgeneeskunde klinische chemie, als hoofd van een ziekenhuislaboratorium. Deze witte jas verruilde ze in 2021 voor wetenschappelijk onderzoek aan Universiteit Bazel en onderzoeksinstituut Hiscia in Arlesheim. Deze zomer liep haar bestuurstermijn bij Antroposana af, waarna ze doorstroomde naar het bestuur van EFPAM (European Federation of Patient's Associations for Anthroposophical Medicine).

Het openingsbeeld van dit artikel is een schilderij van Frederiek Nielissen, voor het boek 'Reizen zonder voetspoor' dat verschijnt in oktober.

Nieuwsberichten

Welkom bij Antroposana!

In een tijd vol veranderingen binnen Antroposana kom ik binnen wandelen als groentje in dit bestuur. De gezondheidszorg staat onder druk en de antroposofische gezondheidszorg nog veel meer. Ik vind het belangrijk om deze beschikbaar te houden en liefst weer te laten bloeien. Antroposofie heb ik (zoals zovelen) leren kennen via de vrijeschool van onze vier kinderen. Van peuterklasje tot en met de bovenbouw. Steeds weer je afvragen "waarom doen jullie dit nu?" Ouderavonden en lezingen. Boeken lezen en tenslotte een jaar lang de verdiepingscursus. Wars van dogma's, open voor andere wereldbeelden, vanuit de basis die het antroposofisch mensbeeld biedt.

Die antroposofische gezondheidszorg is bijzonder: de therapieën die op de verschillende wezensdelen inwerken heb ik nog nergens anders zo gevonden. En aan den lijve ondervonden dat ze werken. Dus zet ik me graag in voor het behoud ervan. Hoe weet ik nog niet precies, maar dat gaan we als kersvers bestuur wel uitvinden (met nog een beetje ruggensteun van de ervaren rotten – dank Marjolein en Anne!). En verder is gezond verstand een groot goed – het raakt in onze overgereguleerde samenleving maar al te vaak ondergesneeuwd. Ik ben in staat verbanden te leggen en balans te zoeken tussen de polen. Ook

tussen Lucifer en Ahriman.

Naast bestuurlijke ervaring bij drie vrijescholen breng ik kennis van processen mee. Hoe werken ze (niet) en hoe kun je ze verbeteren? De auto-industrie waarin ik ruim een kwart eeuw werkte als ontwikkelaar was een goede en soms harde leerschool. Sinds 2011 werk ik als adviseur op het gebied van procesverbetering binnen de koepel van Total Flow ltd.

Binnen het bestuur heb ik de rol van penningmeester op me genomen. Naast het verkrijgen van een goed overzicht op de penningen is het dringend om het contact met de leden vorm te geven. Dit wordt door het gehele bestuur (aftredend en aantredend) zo gevoeld. Een werkbare vorm vinden die past bij deze tijd en bij de leden is best een uitdaging. We nodigen jullie allemaal uit om hierover mee te denken, praten en ideeën aan te dragen om die werkbare vorm te vinden. Hoe kunnen we de oude en de jongere generatie betrekken bij het bereikbaar en beschikbaar houden van antroposofische gezondheidszorg? Dus roep, bel, schrijf wat jullie (als oudje durf ik wel te tutoyeren) denken, willen en voelen. Dankjewel!



Anthonie Jakobs
info@antroposana.nl



Afscheid van bestuurslid Anne Koopmanschap

Met een achtergrond als filmmaker en ondernemer op het gebied van online communicatie en gegevensuitwisseling in de geboortezorg vormde Anne in 2017 een zeer welkome aanvulling in ons Antroposana bestuur.

Groot geworden met Steiner en de vrijeschool besloot hij het zelf anders te doen. Anne wilde bijdragen aan een vernieuwende impuls voor dit oorspronkelijke gedachtengoed. Wat hij wilde bereiken met zijn werk voor Antroposana is, zoals hij het zelf heel treffend verwoordde bij zijn aantreden: "... dat we als 'sector' leren begrijpen, dat we onze grondbeginselen niet kunnen overdragen als we blijven vasthouden aan de taal en omgangsvormen die vanuit de traditie bestaan. Ik wil de groep mensen bereiken die, net als ik, wel de waarden binnen de antroposofie herkent, maar die via andere kanalen en in een andere taal communiceert

dan wat bijvoorbeeld twintig jaar geleden gebruikelijk was. Zoals via social media. Die zijn, net als de boekdrukkunst destijds, niet hét kwaad, maar een realiteit waar iedereen zich steeds opnieuw toe moet zien te verhouden. Of niet."

We hebben Anne de afgelopen jaren leren kennen als een zeer betrokken en vaardig mens. Hij heeft geholpen een stevige fundering te leggen onder ons social media beleid, PR en communicatie in bredere zin. Steeds bleef hij de juiste vragen stellen om bewustzijn te verstevigen over onze doelgroep en onze leden. Afgelopen periode heeft hij extra werk verricht om het gat dat was ontstaan door het overlijden van onze penningmeester Adriaan van Assem, te overbruggen en te dichten. We zijn Anne zeer dankbaar voor alles wat hij de afgelopen zes jaar heeft bijgedragen en wensen hem alle goeds voor de toekomst.

Marjolein Doesburg-van Kleffens
namens bestuur Antroposana

V a c a t u r e

Word jij ons nieuwe Bestuurslid Communicatie?

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

We zijn op zoek naar een energiek bestuurslid met kennis en ervaring op het gebied van communicatie, in het bijzonder social media en PR. Daarnaast kun je nog andere verantwoordelijkheden in je portefeuille opnemen die voor jou belangrijk zijn. Het bestuur bestaat momenteel uit drie personen en vergadert elke zes weken: afwisselend in Zeist en online. Het bestuurswerk inspireert enorm omdat je betrokken bent

bij alle activiteiten rondom de antroposofische gezondheidszorg in Nederland én Europa. Samen houden we de antroposofische gezondheidszorg toegankelijk.

Je ontvangt jaarlijks de maximale vrijwilligersvergoeding ter compensatie van de gemaakte kosten. Wil jij je minimaal een halve dag in de week inzetten voor Antroposana? Heb je vragen? We beantwoorden ze graag. Ook jouw motivatiebrief met begeleidende CV is welkom op info@antroposana.nl

We zien je reactie met plezier tegemoet!



Afscheid van bestuurslid Marjolein Doesburg-Van Kleffens

Marjolein is altijd zeer betrokken bij alles. Het veld, de antroposofie, leden en collega-bestuursleden. Soms meer dan goed is voor haarzelf. Met het juiste gevoel kan ze partijen verbinden en verbonden houden. Woordkeuze en middel weegt ze per geval.

De vergadering voorzitten: niet haar passie, maar door plichtsbefel wel lang gedaan. Punctueel, precies en altijd de juiste maat. Haar compassie werd niet altijd evenredig beantwoord – de pijn van de expert.

Eerst was er Stroom, toen kwam ITA magazine. Moeiteloos leidde ze de transitie en maakte een mooi blad. "Samen met het team" zou ze zelf hebben toegevoegd (op zich terecht).

Jarenlang werkte Marjolein in het laboratorium van een ziekenhuis – een heel andere wereld dan die van de antroposofische zorg. Het is kenmerkend dat ze ook in die wereld veel heeft kunnen bijdragen. In 2020 maakte ze met haar man de overstap naar Zwitserland. Een nieuwe stap, werken in een nieuwe richting. Veel respect voor!

Nu een mooie en welkome stap naar de Europese federatie van patiëntenverenigingen: de antroposofische geneeskunde redden van de ondergang, met Antroposana als sterke partner.

Ik had graag meer gerealiseerd samen, met al het operationele heeft ook Marjolein het nodige moeten laten schieten. Ze heeft mijn rare ideeën altijd proberen ruimte te geven, ik ben mij dat pas later gaan realiseren. Polariseren is haar vreemd. Marjolein zal altijd op zoek gaan naar de oplossing die voor iedereen kan werken. De zachte lobby.

Anne Koopmanschap
namens bestuur Antroposana

Artsen & therapeuten

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

ACUPUNCTUUR

• Delft, Zoetermeer, Den Haag

Auryn Acupunctuur & Advies voor

Vrouw-en-Gezondheid, Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegerink, Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | 06 43060 433

www.auryn-acupunctuur.nl

ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE

• Arnhem, Zutphen

Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland Consultatieve praktijk en Consultatiebureau in Zutphen en Arnhem. Details: www.loesklinge.nl

Tip: Prenataal consult in tweede trimester: vol waardevolle suggesties | ook als je niet naar ons CB komt.

• Deventer

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

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

www.paracelsusmc.nl, info@paracelsusmc.nl of 0570-677000.

• Zutphen

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

CHIROFONETIEK

• Lochem, Olst

Praktijk voor Chirofonetiek,

Angelique M. Petersen | Heuvelenweg 1 7241 HX Lochem | 06 165 120 41

www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

COACHING

• Zeist

Herfst: Wat wil jij laten ontstaan dit najaar?

Doen wat je wilt en leren leven met wat je krijgt: Kom tot bloei met **biografische coaching**

- Zeist tel 06 24 58 72 12 (Solange)

www.binnenplaats-biografiewerk.nl

DATING

Draag je de vrijeschool een warm hart toe?

Meld je dan aan op waldorfdating.com, de digitale ontmoetingsplaats voor het vinden van vriendschappen of een partner.

EURITMIETHERAPIE

• Zutphen, Warnsveld

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

Irtha@kpnmail.nl

KUNSTZINNIGE THERAPIE

• Amsterdam e.o.

Psychoanalytisch Creatief Therapeut "Art Therapy". Gespecialiseerd in Hooggevoeligheid.

Gezondheidscentrum Ita Wegmanhuis, "Business in Being", Weteringschans 74, 1017 XR Amsterdam. Openingstijden: Ma/Di/Wo/Zat.

info@kunstzinnige-therapie.com

tel 06 29 35 16 15

PSYCHOSOCIALE THERAPIE

• Amersfoort e.o.

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

• Haarlem

Praktijk voor **individuele therapie, (partner) relatietherapie, ouderbegeleiding en gezins-therapie**. Renée van Hoof, Antroposofisch Psychotherapeut – Psycholoog – Systemtherapeut.

06 15 28 63 01, info@praktijkreenevanhoof.nl

WIKKELS

• Zutphen

Wikkelfee, voor natuurlijke warmtezorg, persoonlijk advies en workshops | www.wikkelfee.nl

Opleidingen & Co

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

Workshops BOETSEREN (met veel klei).

Aardend en vitaliserend!

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

Een **COACHING** voor persoonlijke ontwikkeling, een **CURSUS** met authenticiteit & humor, of een **OPLEIDING** tot Ontmoetings-Kunstenaar/ Contactclown in de Zorg: 06-16448660, www.madeleinewulff.nl

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

Drie nieuwe nummers in de serie Gezichtspunten: *Mediteren voor je gezondheid* nummer 77, *Mogen kinderen anders zijn* nummer 78 en *Herkomst en toekomst van de mensheid* nummer 79. Bestellen: www.gezichtspunten.nl

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

Ledenaanbieding

Met korting naar het Herfstcongres op zaterdag 30 september

Het thema van het Herfstcongres sluit mooi aan bij dit bewaarnummer van Ita: 'Van voor de geboorte tot na de dood: de ontwikkeling van het Ik'. In de antroposofie wordt het bestaan van het Ik serieus genomen en in het perspectief van reïncarnatie geplaatst: onze individualiteit bestond al voor de geboorte en zal ook voortbestaan na de dood. Ons bestaan op aarde biedt ons de gelegenheid om te werken aan de ontwikkeling van ons Ik. Hierover zullen onder anderen spreken: verloskundi-

ge Kapinga Mwamba, verpleegkundige Toke Bezuijen en arts Jaap van der Weg.

Leden van Antroposana krijgen €10,- korting op deelname ter plekke (Op Hodenpijl, Schipluiden) of online. Terugzien op een later moment kan ook, als je je van tevoren hebt aangemeld. Kosten zijn incl. thee, koffie en biologische lunch: € 100,- Online ticket: € 30,- Gebruik bij aanmelden de kortingscode HS23.

info & aanmelden: [herfstcongres.nl](https://www.herfstcongres.nl)

Internationaal

Luisterverhalen over Ita Wegman

Het Goetheanum, internationaal huis voor de antroposofie, deelt steeds vaker lezingen online. Onlangs nog over het leven van Ita Wegman, grondlegster van de antroposofische gezondheidszorg (11 september j.l.) en eerder ook over haar reis met Rudolf Steiner door Engeland. Peter Selg, psychiater, directeur van het Ita Wegman Instituut en eigenlijk de huisfilosoof van het Goetheanum, vertelt levendig over vele mensen die een verbinding hadden met de antroposofie. Via deze blokjescodes kun je zijn verhalen terug luisteren en kijken. Voertaal is Engels.

Over het leven van Ita Wegman



<https://allgemeine-sektion.goetheanum.ch/en/haus-maryon>

De reis door Engeland van Rudolf Steiner en Ita Wegman



<https://allgemeine-sektion.goetheanum.ch/en/news/rudolf-steiner-and-ita-wegman-in-penmaenmawr>



Vrijeschoolkinderen gezonder

Onlangs werd op het internationale forum *Nutrients* onderzoek gepubliceerd, waarin de gezondheid van vrijeschoolkinderen in Israël werd vergeleken met die van kinderen die daar naar reguliere scholen gaan. Relevant, want één op de drie kinderen tussen 7 en 9 jaar in Europa lijdt inmiddels aan overgewicht. Voor volwassen Europeanen geldt dat inmiddels 60% van de mensen te zwaar is.

De vraag was hoe er op school en thuis gewerkt wordt aan een gezonde leefstijl. Hoe was het gesteld met voedselbereiding en -inname, overgewicht en gezondmakende gewoonten zoals bewegen en beperkte schermtijd? De onderzoekers concludeerden dat vrijeschoolkinderen minder overgewicht hadden en minder vaak obees waren dan kin-

deren op conventionele scholen in Israël, waarbij opgemerkt mag worden dat vrijescholen daar private onderwijsinstellingen zijn.

Hoewel er meer onderzoek nodig is om preciezer te kunnen aanwijzen waarom er sprake is van een significant verschil tussen beide groepen, vermoeden de onderzoekers dat de samenhang tussen het vrijeschoolcurriculum en de leefstijl thuis en op school hiervoor zorgt. Genoemd worden onder andere vakken als tuinieren en voedingsleer, maar ook gezondmakende factoren als een plantaardiger dieet en het al vroeg zorgvuldig leren omgaan met de eigen leefomgeving.

doi.org/10.3390/nu15143088

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 | Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist

Oplage | 5.500 exemplaren

Redactie | Manon Berendse (hoofdreductie), Madeleine Wulff (bestuur), Marjolein Doesburg-Van Kleffens Kalle Heesen, Johanna Priester

Vormgeving | Huibert Stolker, Stip.nl

Omslag | Christoph Keil, Unsplash

Illustratie | Esther Sepers

Drukwerk | Quantes, Rijswijk

Aan dit nummer schreven mee | Toke Bezuijen, Marjolein Doesburg-Van Kleffens, Kalle Heesen, Johanna Priester, Huib de Ruiter, Eefje Smulders en Bart Vanmechelen.

Advertenties | Marjolein Stolker
adverteren@antroposana.nl

De volgende ita verschijnt op 15 december 2023, met als thema: **SLAPEN**

Ita gelezen? Geef dit magazine gerust door!



Manon Berendse, hoofdredacteur



Huibert Stolker, grafisch ondernemend



Johanna Priester, redacteur



Kalle Heesen, redacteur



Huib de Ruiter, auteur



Marjolein Doesburg, auteur



Bart Vanmechelen, auteur



Esther Sepers, illustraties



Madeleine Wulff, bestuur



Liine van Tets, bestuur



Anne Koopmanschap, bestuur



Anthonie Jakobs, bestuur



Ine Beemsterboer, communicatie



Ellen Snel, secretariaat

Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana Anthonie Jakobs, Lilline van Tets en Madeleine Wulff

Contact

Praktische zaken: info@antroposana.nl

of bel 085 - 7731 440

Redactionele zaken:

itaredactie@antroposana.nl

ISSN | 2012-5744

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

© 2023, alle rechten voorbehouden

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN

Tine Verhagen

T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

BREDA

Meander, Hans van Gennip

T 06 496 404 42

hansvangennip@gmail.com

DEN HAAG

Duindoorn, Renata de Zwaan

T 070-3645607 | zwaanrde@gmail.com

DRIEBERGEN-ZEIST €..O.

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

EINDHOVEN

Henk Verboom

T 06 150 544 71

eindhoven@antroposana.nl

FRYSLÂN (FRIESLAND)

Annette de Vries

T 06 108 262 74

fryslan@antroposana.nl

HAARLEM

Keerkring, Hilda Rijkmans

T 023 5518640

keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM

Helianth, Mathilde van Mil

helianth@antroposana.nl

REGIO ZUID (LIMBURG)

René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Lia Groenendijk

T 071 5143095

cpmgroenendijk@icloud.com

Sonett – zo goed.

Wasmiddel Color Mint & Lemon voor alles wat kleurig is. Wast veganistisch zonder enzymen met zuiver plantaardige tensiden.



- Met biologische zeep op basis van plantenoliën, zonder enzymen, zonder gentechniek
- Wast grondig en ontziet de kleuren
- Voor outdoor- en sportkleding
- 100 % biologisch afbreekbaar

Sinds meer dan 40 jaar produceert de bio-pionier Sonett was- en reinigingsmiddelen van biologische topkwaliteit, die volledig biologisch afbreekbaar zijn. De unieke Sonett-kwaliteit onderscheidt zich door de zorgvuldige selectie van grondstoffen, de milieuvriendelijke productieprocessen en de gedynamiseerde toevoegingen in alle producten.

www.sonett.eu

Middelen voor wassen en reinigen die het water respecteren als drager van het leven

Sonett – zo goed.

 **sonett**
ECOLOGISCH CONSEQUENT

Verkrijgbaar in bio-winkels.



reddot design
award winner &
iF communication
design award
winner

HOE GEZOND BEN JIJ?

WELEDA

Since  1921



Weleda geneesmiddelen & zelfzorgproducten:

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

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

Benieuwd wat Weleda voor jou kan betekenen?

Kijk op www.weleda.nl/geneesmiddelen.
Uiteraard kun je ook bellen naar **079 - 363 13 13**
of mailen naar info@weleda.nl.



100%
NATURAL

Weleda. Grow together.

WITH ORGANIC INGREDIENTS
Bio