

#Opstaan



Magazine voor
gezondheidszorg geïnspireerd
door antroposofie

een uitgave van Antroposana



Je bent Atlas niet
die de wereld op zijn schouders torst.
Het is goed om jezelf eraan te blijven herinneren
dat de planeet *jou* draagt.

Vandana Shiva
Wetenschapsfilosoof & ecofeministe

Elkaar dragen

MANON BERENDSE HOOFDREDACTEUR

BEELD ELENA MOZHILO / UNSPLASH



Bij het vinden van het citaat van Vandana Shiva schoot me te binnen wat mijn dreumesmeisje altijd zei als ze opgetild wilde worden: 'Mama, ik jou dragen'. Ik heb dat nooit beleefd als verhaspelde taal, maar als een wederkerig verlangen. Zij en ik – we dragen elkaar. Binnen onze directe kring handelen we nog wel naar dit oerprincipe – we brengen onze (klein)kinderen groot, we zorgen voor onze naasten en helpen een handje op school, de sportclub of bij de burens. Maar in groter verband zijn we vleugellam geworden. Dat realiseerde ik me toen onze lange lijs, negen jaar inmiddels, in de stoel lag bij tandarts Peter Borm. Terwijl hij de boog van haar voortanden vergeleek met een gipsafdruk van een jaar eerder vertelde hij dat hij zijn praktijk moest gaan sluiten. Niet omdat hij dat wilde – hij had zijn BIG-registratie net weer verlengd – maar omdat hij geen nieuwe collega's kon vinden. Net zoals hij al jaren geen opvolger kan vinden voor zichzelf. Verpleegkundigen, assistenten, praktijkmanagers – 'ze zijn op', verzuchtte onze integratieve tandarts, 'maar ik kan het niet alleen'.

Voor wie het even gemist heeft: Nederland stevent af op een regelrecht zorginfarct. Nu al blijven er ruim 50.000 vacatures onvuld in de zorg en dat worden er binnen enkele jaren zeker dubbel zo veel. Dit kunnen we niet los zien van hoe we zorg zijn gaan onderwaarderen. Zelfs covid heeft ons niet echt doen opstaan tegen te hoge werkdruk, administratieve tijdrovers, groeiende onvrede en agressie jegens zorgverleners of te karige salarissen. Heel veel van deze symptomen komen voort uit de ingesleten opvatting dat zorg handelswaar zou zijn. En inderdaad: steeds meer reguliere huisartspraktijken worden opgekocht door investeerders. Antroposofisch artsen en fysiotherapeuten kunnen geen opvolger vinden hoewel de vraag naar integratieve zorg alleen maar groeit. Het legt pijnlijk bloot dat er geen veerkracht meer zit in 'onze' zorgsystemen. Wachten we nog langer af tot verzekeraars of overheden gaan bewegen? *Iedereen* moet gaan beseffen dat we van elkaar afhankelijk zijn. We hebben elkaar te dragen.

Het is bijna 21 april, Dag van de Aarde. Onderweg van Pasen naar Pinksteren herinnert Vandana Shiva ons aan een handelingsperspectief waarin we als aardeburgers gaan staan voor een toekomst waarin we weer hechter verbonden en zorgzamer zullen moeten worden. Laaf je aan haar aanstekelijke energie en kennis!

Wat heeft onze planeet dan nodig? Wat heeft de ander nodig? En jij, kun je benoemen wat heilzaam is voor jezelf? Bart Vanmechelen reikt je een meditatiespreuk aan die je helpt afstemmen op deze vragen. Noem het de zachte krachten, die zelden mee gewogen worden in grafieken en groeimodellen, maar die cruciaal zijn voor het gaande houden van ieders sapstroom. Als we dit afstemmen durven oefenen, kunnen we vanuit intenties gaan handelen die onszelf overstijgen. Opstaan is iets wat je zelf zult moeten doen, maar niet alleen.

Als toegift drie prachtverhalen van mensen die de zachte krachten hebben omarmd in hun leven: bergbeklimmer Hein Noortman, psychiater Dirk de Wachter en Machteld Huber, *founding mother* van het begrip Positieve Gezondheid. Kijk, lees en zaai toekomst!



Hein Noortman
bit.ly/3Kgusn4



Dirk de Wachter
bit.ly/3KeKbTu



Machteld Huber
bit.ly/420eCY0



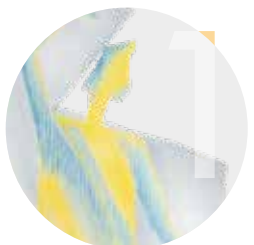
En om door te geven: een fonkelnieuw fonds dat antroposofisch artsen ondersteunt bij onderzoek, opleiding en opvolging.
bit.ly/40nJ35G



Vandana Shiva
bit.ly/3zgnd8g

Opstandingskracht

Als mens kunnen we ons oprichten. Hoe bijzonder dat is en wat erbij komt kijken verkent Johanna Priester.



Marianne Martens reageerde op onze oproep om ervaringsverhalen te delen. Wat bracht eurythmie haar?

Wat is eigenlijk een 'beperking'? Kalle Heesen legt de vinger op de zwaarste plek.



Sleedoorn bloeit vroeg, maar geeft pas laat in de herfst rijpe vruchtjes. Huib de Ruiter vertaalt deze kwaliteit naar ons mens zijn.

In en met de natuur bezieling kunnen beleven maakt je weerbaarder. Bart Vanmechelen helpt je op weg.



Heel veel nieuws dit keer, uit binnen- en buitenland. Lees en scan de QR codes naar meer inhoud.

Ken je een visionair denker met hart voor menselijke maat in de zorg? Deel onze vacature voor zinvol bestuurswerk!



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.



Opstaan doen we vele keren, vanaf het moment van wakker worden tot aan het moment dat we weer gaan slapen. Opstaan is een handeling die tegen de zwaartekracht in gaat. In figuurlijke zin kun je ook opstaan tegen iets waarvan jij voelt dat het je onderdrukt. Dan heeft het meer een activistisch karakter – het raakt aan je waarden en jij besluit daar iets mee te doen. Deze veerkracht of Ik-kracht ontbreekt ons als patiënt nogal eens; al je krachten lijken nodig te zijn voor het omgaan met je aandoening.

De veerkracht van Antroposana wordt momenteel ook behoorlijk op de proef gesteld. In november zat de bestuurstermijn van Wieneke Groot er op. Met haar verliet ons ook een stuk politieke ervaring en daadkracht. Gelukkig houden we contact: Wieneke is de nieuwe voorzitter van EFPAM, onze Europese koepel van patiëntenverenigingen, die dicht acteert op de beleidsmakers in Brussel.

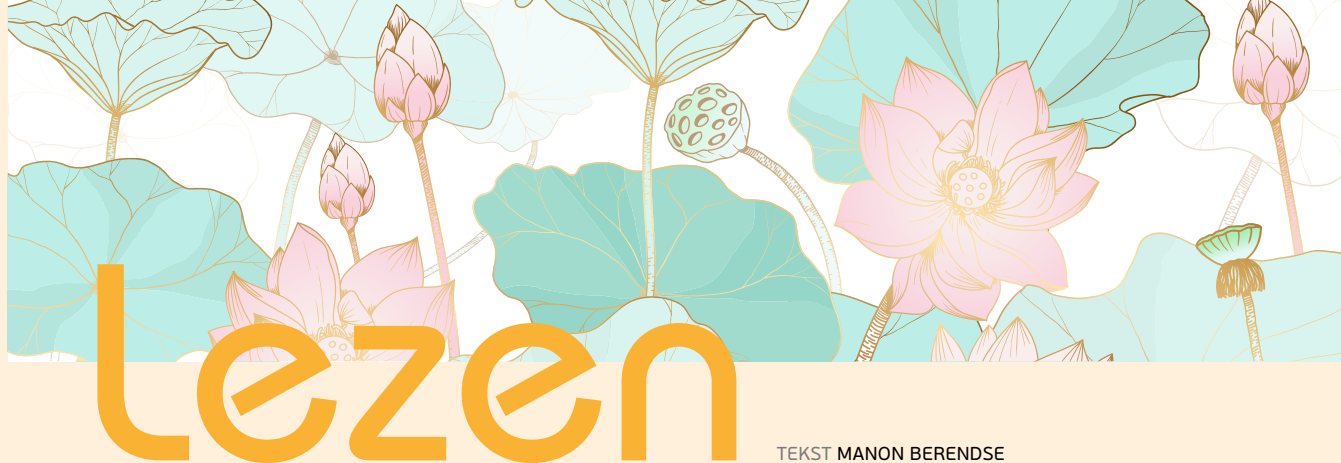
We staan weer op met behulp van onze twee nieuwe bestuursleden Liline van Tets en Madeleine Wulff en onze nieuwe krachten Ellen Snel en Ineke Beemsterboer, die samen zorg dragen voor 'het kantoor', inclusief ledenadministratie, website en nieuwsbrieven. Met grote dank aan Heleen Faas, die ons tijdelijk heel goed heeft ondersteund.

Soms word je ook gedwongen om je ergens bij neer te leggen. Dat vraagt om acceptatiekracht. Medio december werden we opgeschrikt door het bericht dat onze kersverse penningmeester Adriaan van Assem ongeneeslijk ziek was. Hij overleed op 1 maart, op het moment van de conjunctie van de planeten Venus en Jupiter. Wolfgang Held, maker van de Sterrenkalender die het Goetheanum uitgeeft, omschreef dit fenomeen als de meest bijzondere conjunctie van planeten: "het is net als in de ziel een grootse ontmoeting als erkenning en liefde elkaar raken. Ze staan zo graag tegenover elkaar omdat het hoofd afstand houdt en het hart nabijheid zoekt. Maar als hoofd en hart, veraf en dichtbij, zich verenigen is het zoals aan de avondhemel op 1 maart – samen worden ze het stralendste licht, met de helderheid van Jupiter en de schoonheid van Venus."*

Hoe mooi dat Adriaan precies dat moment koos om over te gaan. Dat zegt meteen alles over hoe we hem kenden: een betrokken, integere, vakkundige en zeer sympathieke man. Een verbinder, die zijn eigen droge humor graag als hulpmiddel inzette. We gaan hem enorm missen en we hopen dat we zijn stralende helderheid nog lang mogen voelen.

*Dr. Marjolein Doesburg – Van Kleffens
Bestuurslid Antroposana*

* Wolfgang Held in het online tijdschrift dasgoetheanum.com, 23.02.2023



TEKST MANON BERENDSE

Zorginfarct

Een nare infectie leerde Lynn Berger anders kijken naar wat zorg is en wat het voor ons doet, binnen en buiten het ziekenhuis. Als journalist en schrijver voorvoelde ze dat wat zij als patiënt meemaakte een fijnmazig web van sporen was om grondiger te verkennen en dat deed ze met elan. Want zorg is een fundamentele factor die we maar al te vaak onderschatten, weg bezuinigen of gemakshalve 'gewoon' vergeten. Waarom? Over deze prangende vraag en over veel meer gaat Bergers kraakheldere boek *Zorg*. Ze stelt dat we onszelf zijn gaan zien als onafhankelijke individuen die vooral productief moeten zijn. Dat zijn we ook, maar op veel méér vlakken dan waarmee gerekend wordt in economische modellen of beleidsplannen. Naast ons betaalde werk zorgen we immers ook nog voor onze kinderen, onze ouders en onze naasten. Berger: 'Ons vermogen om te zorgen voor onszelf en elkaar, of dat nu professioneel of informeel is, wordt voortdurend ondermijnd doordat we zorg niet cultiveren, niet aanmoedigen, niet vieren.' Berger schrijft levendig en neemt haar eigen ecosysteem van jong gezin als vertrekpunt, met grootouders, burens en kinderopvang eromheen als een dunne ring van hulpsatellieten. Hoe wankel zo'n persoonlijk zorgstelsel is, heeft ieder van ons kunnen ervaren tijdens de lockdowns. Toen werd zichtbaar hoe intens verweven al die stelsels zijn: gezinnen en onderwijs, mantelzorgers en verpleeghuizen, het aantal ic-bedden en het chronische tekort aan zorgprofessionals. Het was niet het laatste zorginfarct dat we zullen meemaken, stelt Bergman. Tenzij we gaan handelen naar wat ons ten diepste typeert als mens: onze afhankelijkheid van elkaar.



Zorg | Lynn Berger | decorrespondent.nl

Het digitale dilemma

Momenteel groeit er een generatie op die niet beter weet dan dat je elkaar om het minste of geringste kunt appen. Digitale technologie heeft zich genesteld in onze zak en dat heeft nogal wat doen verschuiven in hoe we naar onszelf kijken en met elkaar omgaan. In haar boek 'Iedereen verslaafd?' verdiept Doortje Smithuijsen zich in de impact die de digitale wereld op ons heeft. Vrijwel iedereen kijkt meer naar schermen dan haar of hem lief is, maar wanneer kun je spreken van een verslaving? Wat zijn de gevolgen van digitalisering en wat zegt het over de tijd waarin we leven? Smithuijsen onderzoekt ons digitale gedrag door in gesprekken te gaan met gamers, pornokijkers, instagrammers, psychologen en onderzoekers. Ze vertrekt vanuit de vraag wat een verslaving is en komt tot de conclusie dat het interessanter



is om een antwoord te vinden op de vraag waarom we telkens weer ons scherm openen om daarin te verdwijnen, want in feite is dat vluchtgedrag en daarbij schuwt ze haar eigen ervaringen niet. Smithuijsen: 'Als je goed kunt verbinden met jezelf en met anderen, als je genoeg dingen te doen hebt die een gevoel van vervulling bezorgen en geen ongezonde hoeveelheid stress, zul je minder snel ten prooi vallen aan een verslaving.' Dat klinkt overzichtelijk, maar is het niet. Want je kunt jezelf ook verliezen in stappentellers of slaaptrackers – apps die ons uitdagen 'het beste' uit onszelf te halen, maar ons werelden voorspiegelen die ons echte leven kunnen gaan overschaduwen. Interessant: behalve gamen worden digitale verslavingen niet erkend door zorgverzekeraars.

Iedereen verslaafd? | Doortje Smithuijsen | De Bezige Bij



Op

staan!

Bij 'Opstaan!!!' zal veelal je eerste gedachte zijn om je nog eens even lekker om te draaien in bed en in doezel te blijven liggen. Het afscheid nemen van de slaap is immers niet voor iedereen zo vanzelfsprekend. Anderen hebben deze innerlijke of uiterlijke aanmoediging helemaal niet nodig – zij staan al naast hun bed voor ze er erg in hebben. Misschien dat we het opstaan beter leren kennen als we erbij betrekken waar we vandaan komen. En stilstaan bij waartoe we als mens in staat zijn.

TEKST JOHANNA PRIESTER | BEELD HUIBERT STOLKER

Je uitstrekken tussen hemel en aarde kan een intense ervaring zijn

Eigenlijk is het een groot wonder: als we in slaap vallen verliezen we ons bewustzijn en ons handelingsvermogen totaal, om de volgende ochtend de draad gewoon weer op te pakken. Terwijl ons levende lichaam in bed is achtergelaten, is onze eigenheid blijkbaar ergens anders bewaard gebleven. Rudolf Steiner vertelt dat tijdens de slaap onze bewustzijns- en Ik-krachten vertrekken naar 'dromenland', de geestelijke wereld. Daar vertoeven we dan, zo zegt hij, in dezelfde sferen als die van de ongeborenen: we ontmoeten er de toekomstkrachten die op weg zijn naar de aarde. Als we daarvoor open leren staan, kunnen we hieruit impulsen meenemen naar ons aardse leven die de beschaving in de wereld verder kan brengen; kan helen zoals Steiner zegt. Dat is nogal wat!

Vrij bewegen

Twee fenomenen vallen op bij het wakker worden en opstaan (in deze volgorde, andersom levert problemen op: het slaapwandelen!). Allereerst trekt de ziel zich samen en krijgt richting. Vanuit een diffuse ongrijpbaarheid en bewusteloosheid ontstaan vorm en richting; waarneming, reactie en beweging, zelfbewustzijn. Dit alles gebeurt vaak in een oogwenk, soms duurt het wat langer. En vervolgens zien we bij de gezonde mens de verticale houding: we staan op. Die houding is op zich al een groot wonder. Soms kan dat in-

Als mens staan we rechtop en bepalen ons eigen standpunt

eens tot je doordringen: dat we zomaar ontspannen kunnen staan op die kleine voeten die de aarde niet eens helemaal raken. Dat we ons vrij kunnen bewegen en met onze handen van alles kunnen doen. Waar de plant vastgeworteld overgeleverd is aan de omstandigheden en het dier zich horizontaal over de aarde beweegt, staan wij als mens rechtop, vrij tussen hemel en aarde, en bepalen ons eigen standpunt. In tegenstelling tot het dier hebben wij een Ik, een geestelijke kern van waaruit we betekenis geven en ons voortdurend (willen) ontwikkelen.

Opstandigheid

Als we ziek zijn is het vaak moeilijk om een eigen standpunt en richting te bepalen en vast te houden. Niet elke zieke hoeft letterlijk het bed te houden, maar innerlijk gaan we bij ziekte toch vaak wel liggen, overgeleverd aan de zorgenden

die om ons heen staan (stáán!). De helende toekomstkrachten die we ontmoeten in de slaap, zijn bij dit liggen dan ver te zoeken. Zou het daarom zijn dat we geneigd zijn bij ziekte direct te zoeken naar een snelle en gemakkelijke oplossing? Het oplossen als (natuurkundige) kwaliteit is dynamisch gezien het tegenovergestelde van het wakkere concentreren en gerichte vormen vanuit het Ik. Bij snel oplossen past symptoombestrijding en het je erbij neer leggen, 'ermee leren leven'.

Maar als het lukt om ergens gedurende het ziekzijn de gestrektheid tussen hemel en aarde te voelen en ons op te richten, dan blijkt er iets anders mogelijk. Al dan niet via een tijdelijk 'opgelost zijn' kan er een nieuwe vorm ontstaan, waarin we onze ziekte of gebrek werkelijk als een wezenlijk en mogelijk zelfs verrijkend element in ons leven hebben geïntegreerd. Vaak is er eerst een periode van *opstandigheid* nodig, voor je echt op kunt staan! Je zult wellicht moeten leren bukken en buigen, wat iets anders is dan je erbij neerleggen.

Meer zelfsturing

Het voelen van de verbinding met zowel hemel als aarde en je daarin helemaal strekken, werkelijk vrij staan, kan een intense ervaring zijn. Het kan voelen als een nieuw soort ontwaken, waarin je zowel aansluit bij de stralende kwaliteit van het licht als aan die van de aardse daadkracht. Euritmie(-therapie) is een prachtige manier om dit te ervaren: bijvoorbeeld in de klank 'i'. In deze bewegingskunst wordt gewerkt met de klanken uit het alfabet omdat in taal dezelfde dynamiek leeft als in de bewegingen van je lichaam en je ziel. Ik-beleven is er ook bij het doelbewust lopen langs een rechte lijn – zeker als je diezelfde lijn vervolgens weer net zo doelbewust achteruit loopt. Begin- en eindpunt worden op die manier door jouw bewuste activiteit stevig met elkaar verbonden. Sterker nog: alles wat zich in je bewustzijn ontvouwt en wat je daarna weer terug volgt tot het beginpunt, werkt versterkend voor het Ik. Ook als je niet in staat bent te lopen of niet goed rechtop kunt staan, is deze oefening uitvoerbaar. Of je nu na het koken de ingrediënten in gedachten weer 'aan elkaar plakt' en ongesneden voor je ziet, of bijvoorbeeld het alfabet achterstevoren op zegtde lijn van een gedichtje in omgekeerde volgorde afloopt, het effect is hetzelfde. Als je regelmatig zo'n soort oefening doet, ontwikkel je uiteindelijk meer zelfsturing en krijg je meer gevoel voor de toekomstkrachten die er in jouw handelen leven.

Terugblikken en vernieuwen

De zo gewaardeerde *terugblikoefening* is ook heel geschikt om zelfsturing mee te ontwikkelen. Je begint met voor je zien wat je zojuist 's avonds nog hebt gedaan, en spoelt jouw dag stap voor stap terug, als een filmpje, tot je aangekomen bent bij het moment van opstaan. Dat moment waarop je de bovengenoemde toekomstimpulsen uit de nacht had kunnen oppikken voor verwerkelijking gedurende de dag. Terugblikken kun je ook

De mens kan iets echt nieuws creëren, dankzij zijn opgerichte houding

als je werkt aan je eigen biografie – het maakt je gevoelig voor vragen als: Welke impulsen nam ik mee uit het voorgeboortelijke leven? Kan ik daar weer of nog voor stáán?

In het voorjaar ontwaakt de natuur en rijzen de planten weer op uit de aarde. Daar is sprake van een zich eeuwig herhalende cyclus, en niet van een wezenlijke vernieuwing. Tot het creëren van iets echt nieuws is alleen de mens in staat, dankzij zijn opgerichte houding. En dankzij de verbinding met dat grote geestwezen waarvan we de opstanding in het voorjaar vieren.



Johanna Priester

is oud-huisarts en deelt haar kennis over ziek zijn en gezond worden nu op andere manieren. Op puntjes, nu schrijft ze 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. En Johanna heeft een videokanaal. Haar nieuwste videoboodschap gaat over hoe het is om een evenwichtskunstenaar te zijn.



Startpuntje (voor bij het opstaan)

*Moge mijn hoofd helder zijn als kristal,
mijn ogen de dingen zien zoals ze werkelijk zijn,
mijn oren tussen de regels door horen,
mijn mond de juiste woorden vinden
om de ander te bereiken.*

*Moge mijn keel slechts doorslikken
wat mij opbouwt en dient,
en weigeren wat mij kwetst of schaadt;*

*mijn schouders de kracht hebben
om mijn taak te dragen,
en af te schudden wat voor een ander bedoeld is.*

*Moge mijn handen warm, vaardig en verbindend zijn,
mijn adem ruim en bevrijdend.*

Moge mijn hart het centrum zijn van al mijn handelingen.

*Moge mijn buik verteren wat binnenkwam,
en dat loslaten wat zijn functie en tijd heeft gehad.*

*Moge mijn bekken geduldig dragen
wat voor altijd bij mij hoort,
en mijn rug zich soepel strekken tussen hemel en aarde.*

*Moge mijn dijbenen zorgen dat ik
steeds op de juiste plek ben,*

*mijn knieën buigen
voor wat onbegrijpelijk en onveranderlijk is,*

*mijn onderbenen aanvoelen
wat in deze omgeving passend is,*

*en moge mijn voeten zich stevig verbinden
met het hier en nu.*

Benieuwd naar hoe het voelt om euritmie te doen?

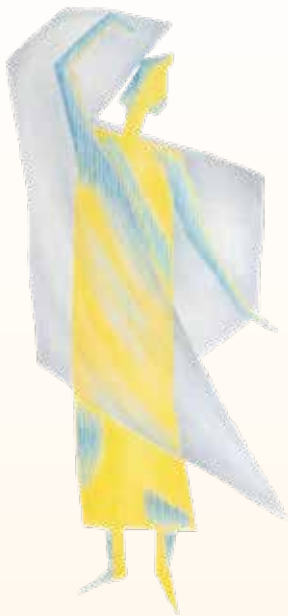
Dit filmpje laat zien hoe de I-oefening gaat. De uitleg is in zeer begrijpelijk Engels. Op de website eurythmy4you.com vind je nog veel meer oefeningen.

<https://www.youtube.com/watch?v=N-b7dB-SXqU>





Nieuwe adem



TEKST EVI KOSTER | BEELD RUDOLF STEINER / RAPHAEL VERLAG

Toen Marianne Martens zes jaar geleden met de chronische longziekte COPD in het ziekenhuis werd opgenomen, kreeg ze van de longarts het advies om haar testament in orde te gaan maken. Maar zo staat ze niet in het leven. Zij koos voor een nieuw begin. 'Dat ik zo vooruit ben gegaan verbaast de longarts, maar ik weet dat het de gouden combinatie is van vakkundige zorg, inspiratie en mijn geloof in wonderen.'

‘Euritmie helpt me afstemmen op mijn eigen ‘radiozender’

Terwijl buiten de wind giert om het huis hoor ik een opgewekte stem de telefoon beantwoorden. Ik weet, deze vrouw is boven de zeventig, maar wat klinkt ze jong! Ik vergeet helemaal haar met u aan te spreken. Gelukkig is ze daar blij mee en ze trakteert me meteen op een citaat van Eileen Caddy (een van de oprichters van de Findhorn Foundation in Schotland): ‘Wanneer je ten volle en heerlijk leeft in het altijd aanwezige nu, dan ben je altijd zo jong als het heden’. En dan begint ze vol vreugde aan één stuk door te vertellen.

Vergoelijken

‘Al sinds mijn kindertijd heb ik ademhalingsproblemen en leerde ik om het beetje energie dat ik heb, te verdelen. Daardoor kon ik vaak niet mee doen met andere kinderen – dat was pijnlijk en het maakte dat ik me terugtrok. Ik las en studeerde veel. Ons gezin was liefdevol, maar groot en mijn ouders hadden veel verplichtingen. Als kind voelde ik me vaak schuldig: mijn ziek zijn was een stoorzender. Dat vergoelijkte ik door een braaf meisje te zijn. Zo ontwikkelde ik een patroon van ja-knikken, waarin ik mezelf verloochende. Door

deed ik. Na 4 weken in het ziekenhuis mocht ik naar huis. Thuis kreeg ik 24 uur per dag beademing met zuurstof. Ik ging op zoek naar manieren om de kwaliteit van mijn leven te verbeteren. In Duitsland volgde ik een opleiding bij het *Gesellschaft für Gesundheitsberatung* in Lahnstein. Daar leerde ik over vitaliserende voeding, levenskwaliteiten en omgevingsfactoren die van invloed zijn op mijn situatie. Ik leerde te koken zonder dierlijke eiwitten, wat een dankbare reinigende reactie van mijn lichaam veroorzaakte. Je kunt het vergelijken met de juiste brandstof in de auto. Ik hoefde na een paar weken alleen nog ‘s nachts beademd te worden. Inmiddels had ik in Nederland een antroposofische huisarts gevonden. Naast een ander voedingspatroon en injecties tussen mijn wervels verwees zij me naar Wieger Veerman, voor euritmitherapie.’

Schoonmaken

‘Wieger heeft mij oefeningen geleerd voor het versterken van mijn rug, bottenstelsel en mijn longen. Door de oefeningen kwam er na de beademing veel slijm los – mijn lichaam begon zichzelf schoon te maken. Het voelde als nieuwe adem in al mijn cellen en ik kreeg meer energie. Euritmitherapie maakt dat ik wakker ben – niet word – maar *ben*. Ik vind euritmie een heerlijke bewegende dans. Mensen denken vaak dat het alleen iets is voor op vrijescholen, met zijden tuniquejes aan en op kousenvoetjes, maar innerlijk gebeurt er zoveel! Ik ervaar het vooral als een actieve meditatie. Door euritmie te doen ben ik veel losser geworden en ben ik mijn lichaam veel bewuster gaan ervaren. Ik leerde tijd te nemen voor mezelf en ook om het mezelf te gunnen om de oefeningen kalm uit te voeren, zonder haast – ik ben van het opschieten hè? Euritmie helpt me afstemmen op mijn eigen ‘radiozender’: ik kan nu stil zijn en luisteren naar wat mijn lichaam te melden heeft.’

Levensles

‘Genezen van COPD kan niet – mijn longblaasjes zijn kapot, maar kwaliteit van leven kun je echt verbeteren door aandacht te besteden aan

‘De antroposofie geeft mij de mogelijkheid om mijn ziekte als een project te zien’

de benauwdheid is ook mijn rug vergroeid (kyfose) en dat gaf me een minderwaardig gevoel. Niet alleen mijn longen zaten klem – ook mijn verdriet zette ik klem.’

Optimistisch over de toekomst

In 2017 verergerden mijn klachten zodanig dat ik moest worden opgenomen in het ziekenhuis. Ik was aan het eind van mijn lichamelijke krachten. Maar geestelijk was ik heel optimistisch over de toekomst. Met totale verbazing hoorde ik het advies van de longarts aan om maar vast een testament op te maken. Ruim 45 jaar had ik mezelf weggecijferd in mijn relatie en in mijn werk – nu werd het tijd om voor mezelf te kiezen. En dat

'IK moet de verantwoordelijkheid dragen voor mijn eigen welbevinden'

voeding, je lichaam en je zielsleven. Lichamelijk, maar vooral geestelijk ben ik veel sterker en daadkrachtiger geworden. Ik ben meer rechtop gaan staan, de kyfose is verminderd, mijn ademhaling is verruimd, mijn weerstand verhoogd. Ik heb de verantwoordelijkheid genomen voor mezelf en voel me niet langer het slachtoffer – want dat is geen voeding voor mijn ziel. Ik besteed veel tijd aan mijn oefeningen, aan wandelen, gezond en vers eten en ik ga op tijd naar bed. De antroposofie geeft mij de mogelijkheid om mijn ziekte als een project te zien, een kans om mijn toekomst beter tegemoet te gaan. Vroeger berede-

neerde ik alles, maar ik heb geleerd om te voelen. Dat maakt me zoveel rustiger. Als je praat over karma of levensles, dan ben ik dankbaar dat ik deze weg ben gegaan. Telkens weer visualiseer ik een rechte rug en een stel blijde longen. IK moet de verantwoordelijkheid dragen voor mijn eigen welbevinden, dus doe ik nog iedere ochtend mijn oefeningen. Dat lukt, omdat ik de 'winst' ervaar. Dat ik zo vooruit ben gegaan en géén prednison hoeft te gebruiken verbaast de longarts, maar ik weet dat het de gouden combinatie is van vak-kundige zorg, inspiratie en niet langer wachten op redding door een ander. Dát is mijn wonder.'

'**Euritmietherapie** is een actieve bewegingstherapie, die het zelfherstellend vermogen van mensen aanspreekt. In deze therapie wordt de klankwereld van taal en muziek verbonden met gezondmakende bewegingen. Het laat je nieuwe kracht opdoen. Je moet er wel zelf mee aan de slag, het liefst dagelijks minimaal 10 minuten oefenen kan al veel brengen. Marianne heeft deze oefenvaardigheid – dat is haar grote kracht.' 'Toen Marianne 4 jaar geleden bij mij in de praktijk kwam, moest er naast de COPD ook een ernstige osteoporose (botontkalking) behandeld worden. Euritmietherapie is in de loop van 100 jaar verder ontwikkeld, zodat de behandeling van beide aandoeningen nu ook tot onze mogelijkheden behoren. In samenwerking met de verwijzend huisarts zijn we dus eerst begonnen met het stimuleren van de botstofwisseling. Na een jaar was de COPD aan de beurt.'

'In mijn benaderingswijze van de euritmietherapie werk ik veel met klankreeksen. Dit zijn aaneenschakelingen in beweging en gebaar van meerdere samenwerkende klanken voor een bepaalde aandoening. In de klankreeks voor de botstofwisseling nemen de letters B, L en D een belangrijke plaats in. Bij beoefening geeft deze reeks je een gevoel van omhulling, innerlijke stroom en vormkracht. Het schept ook een basis om te leren luisteren naar wat er binnen jezelf leeft. In

de klankreeks tegen benauwdheid zijn de letters G en F belangrijk, hun klank en beweging helpen je ruimte scheppen en 'transparant' te worden.'

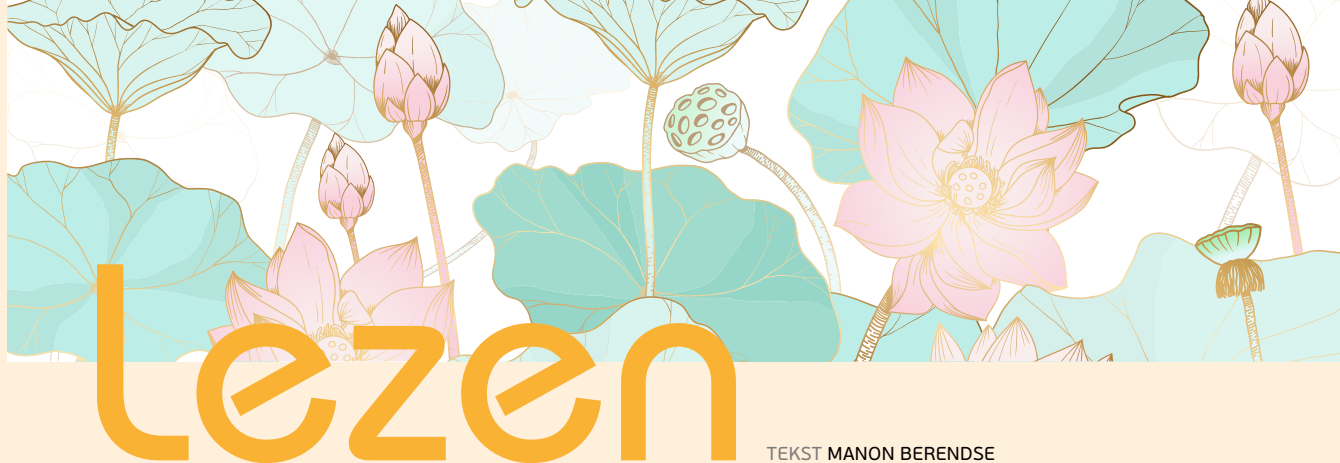
'Zoals elke therapie is ook de euritmietherapie nog steeds in ontwikkeling. Rudolf Steiner heeft de basis gegeven, wij mogen de therapie plaatsen in het licht van onze tijd met de daarbij behorende constitutievragen en ziektebeelden. Meerdere euritmietherapeuten zijn daar wereldbreed heel initiatiefvol in, soms ook in samenwerking met huisartsen.'



Wieger Veerman

werkt als euritmietherapeut in Warnsveld en Apeldoorn. Ook geeft hij euritmieles op de vrijeschool van Deventer en werkt hij samen met huisarts Elisabeth Kuhlemajjer aan internationale trainingen voor collega euritmietherapeuten en artsen. | stichtingrozenhart.nl





Eigen woorden vinden

Waar komen we vandaan en waar zijn we naartoe onderweg? Deze levensvraag vormt de basis voor het omvangrijke gedachtengoed van Rudolf Steiner. Maar het kan je verlammen, die enorme Steinerbibliotheek met duizenden voordrachten. Het klopt ook niet meer om die klakkeloos tot je te nemen. Het is tijd voor het vinden van eigen woorden, vindt Johanna Priester. In deze nieuwste Gezichtspunten-brochure, schetst ze, ook in fijne pentekeningetjes, de weg die de mensheid is gegaan. Ooit reisden we soepel op en neer tussen de oer-ideeën-wereld (de geestelijke wereld) en de aardse wereld, waar het gaat om uitvoeren en verwerken. Maar doordat we de aarde zijn gaan ervaren als ons 'thuis', werd het pendelen tussen het oorspronkelijke en het stoffelijke steeds moeizamer. Priester noemt het 'een noodzakelijke spagaat': "Tegenwoordig vallen we in slaap en verliezen direct het bewustzijn van de geestelijke wereld die we dan betreden. Als we wakker worden hebben we geen herinnering meer aan wat we daar ervaren." In dit soort kraakheldere zinnen huist de kracht van Priesters pen, want ze hint ook naar wat er op het spel staat: de toegang tot onze kosmische oorsprong. En toch is dit precies de bedoeling: we krijgen de kans om onszelf te oefenen in het innerlijk overeind blijven, het zoeken naar zingeving en leven vanuit ons hart. Priester wil ons hierin bemoedigen. Met woorden van nu vangt en ontvouwt ze het grotere verhaal van Rudolf Steiner. Haar liefde voor menskunde en taal geven glans aan dit deeltje van de Gezichtspuntenreeks. Het verdient een echte kافت, een gebonden binnenwerk en een leeslintje.



79 *Herkomst en toekomst van de mensheid* | Johanna Priester
gezichtspunten.nl

Leer je zelf sturen



Voor mensen die benieuwd zijn naar wat antroposofische meditatie nou eigenlijk is, schreef Jaap van de Weg een inleidend deeltje voor de Gezichtspuntenreeks. Als oud-consultatief arts kan hij je helder vertellen waarom mediteren gezondmakend is. Het helpt je beter waarnemen wat je allemaal mee maakt van dag tot dag. Het maakt je bewuster van gevoelens, gedachten en processen: we kunnen bijvoorbeeld warm worden voor iets of moeite hebben met iets of te veel haast of stress beleven. Ook de nacht is waardevol: hoe beter het lukt om overdag bewust te zijn van wat je doet, voelt en wilt, hoe dieper je nachtrust zal zijn en hoe beter je lichaam zich kan herstellen. Mediteren helpt bij het creëren van overzicht en leert je meer te sturen op wat je overdag beleeft. Dat doet stress afnemen en je gevoel van vrijheid en ordening groeien. Antroposofische meditatie maakt je ook bewuster van de hogere energie die de mensheid omringt en waar we vaak aan voorbij gaan.

Het leuke van dit deeltje is dat het bijna leest alsof Jaap van de Weg je alles persoonlijk vertelt. Bijna terloops weeft hij meteen enkele oefeningen in die zijn verhaal nog concreter maken – voor je het weet, ben je begonnen met oefenen. En hij besluit met een fijne cliffhanger: "Het is heel prettig om via internet een geleide meditatie te vinden die je aan de hand neemt en rustig toespreekt. Je kunt daarmee gemakkelijker tot rust komen. Als je het vermogen wilt ontwikkelen om zelf rust te maken, kost dat meer inspanning. Maar dan kun je een talent ontwikkelen dat je altijd, waar dan ook ter beschikking hebt."

Het leuke van dit deeltje is dat het bijna leest alsof Jaap van de Weg je alles persoonlijk vertelt. Bijna terloops weeft hij meteen enkele oefeningen in die zijn verhaal nog concreter maken – voor je het weet, ben je begonnen met oefenen. En hij besluit met een fijne cliffhanger: "Het is heel prettig om via internet een geleide meditatie te vinden die je aan de hand neemt en rustig toespreekt. Je kunt daarmee gemakkelijker tot rust komen. Als je het vermogen wilt ontwikkelen om zelf rust te maken, kost dat meer inspanning. Maar dan kun je een talent ontwikkelen dat je altijd, waar dan ook ter beschikking hebt."

77 *Mediteren voor je gezondheid* | Jaap van de Weg
gezichtspunten.nl



Modeldenken?

COLUMN KALLE HEESSEN
BEELD SANDRA SEITAMAA
UNSPLASH

‘Die indicatie komt wel goed hoor. Het is een Downer, hè. Die krijgen altijd een indicatie want dat probleem los je toch niet op.’ Met een raar gevoel leg ik de telefoon neer. Deze nieuwe cliënt gaat dus binnenkort bij ons starten – zo begreep ik net van zijn voogd – en met de indicatie komt het wel goed ‘want zijn probleem los je toch niet op’. Over wiens probleem hebben we het hier eigenlijk? Wie heeft hier een probleem? De meeste ‘Downers’ die ik ken niet hoor! Zij hebben het best naar hun zin.

Het is écht moeilijk om genoeg te nemen met minder. Om ongemak te doorstaan terwijl de oplossing zo gekocht is.

Hoofddocent *Social Work* Dries de Moor heeft hier al langer over nagedacht. Mensen krijgen volgens hem een zorgindicatie als ze een beperking hebben. Wat is dat eigenlijk, een beperking? Als ik elke dag van 9.00 tot 17.00 uur zou moeten werken in een muf kantoorgebouw, kun je me na een week opvegen, terwijl ik op onze zorgboerderij 60 uur per week maak. Dus vanuit welk perspectief hebben deze mensen dan eigenlijk een beperking? Ook daar heeft De Moor over nagedacht. Kort samengevat: de beperking die deze mensen hebben, bestaat slechts vanuit het economische model wat op dit moment de wereld regeert.

Dit is ernstig genoeg om even bij stil te staan: de enige reden waarom deze kinderen een ‘beperking’ hebben is omdat ze minder geld gaan opleveren dan ‘normale’ mensen. Omdat ze minder hard kunnen werken, verdienen ze minder en kunnen ze heel veel minder consumeren.

Want in de ‘Bright Eyes Index’, scoren ze prima: hun ogen schitteren met regelmaat als bewijs dat ze het naar hun zin hebben. Maar dat telt blijkbaar niet. Wat telt, is dat iedereen het heersen-

de economische model in gepropt moet kunnen worden: werken – geld verdienen – consumeren!

Met ons mooie economische model maken we niet alleen op langere termijn de aarde kapot, maar beschadigen we onbewust ook nu al veel mensen met wie niks aan de hand is. Ze zijn alleen ‘niet rendabel’. Ondanks alle frustratie is er maar één ding wat we hiertegen kunnen doen: laten zien dat het anders kan. Minder kopen, minder verbruiken, méér genieten van wat er is (en niet van wat je nog níét hebt). En dan kom je er gelijk achter hoe moeilijk dat is en waarom dit model zo machtig is. Met onze zorgboerderij merken we dit dagelijks: probeer maar eens een zorgbedrijf draaiende te houden zonder verdienmodel erachter. Je moet winst maken en geld verdienen, toch? De hang ernaar is – ook bij mij – heel groot. Het is écht moeilijk om genoeg te nemen met minder. Om ongemak te doorstaan terwijl de oplossing zo gekocht is. Om te genieten van de wind, in plaats van een nieuwe game. Het is lastig, maar het kan: ‘De natuur is een medicijn zonder bijwerkingen’ aldus bijzonder hoogleraar Natuurbeleving Agnes van de Berg. Ik denk dat ze gelijk heeft en als je dat niet gelooft, kom dan maar eens kijken naar een kind dat uren kan genieten van een bloem in onze bloementuin.

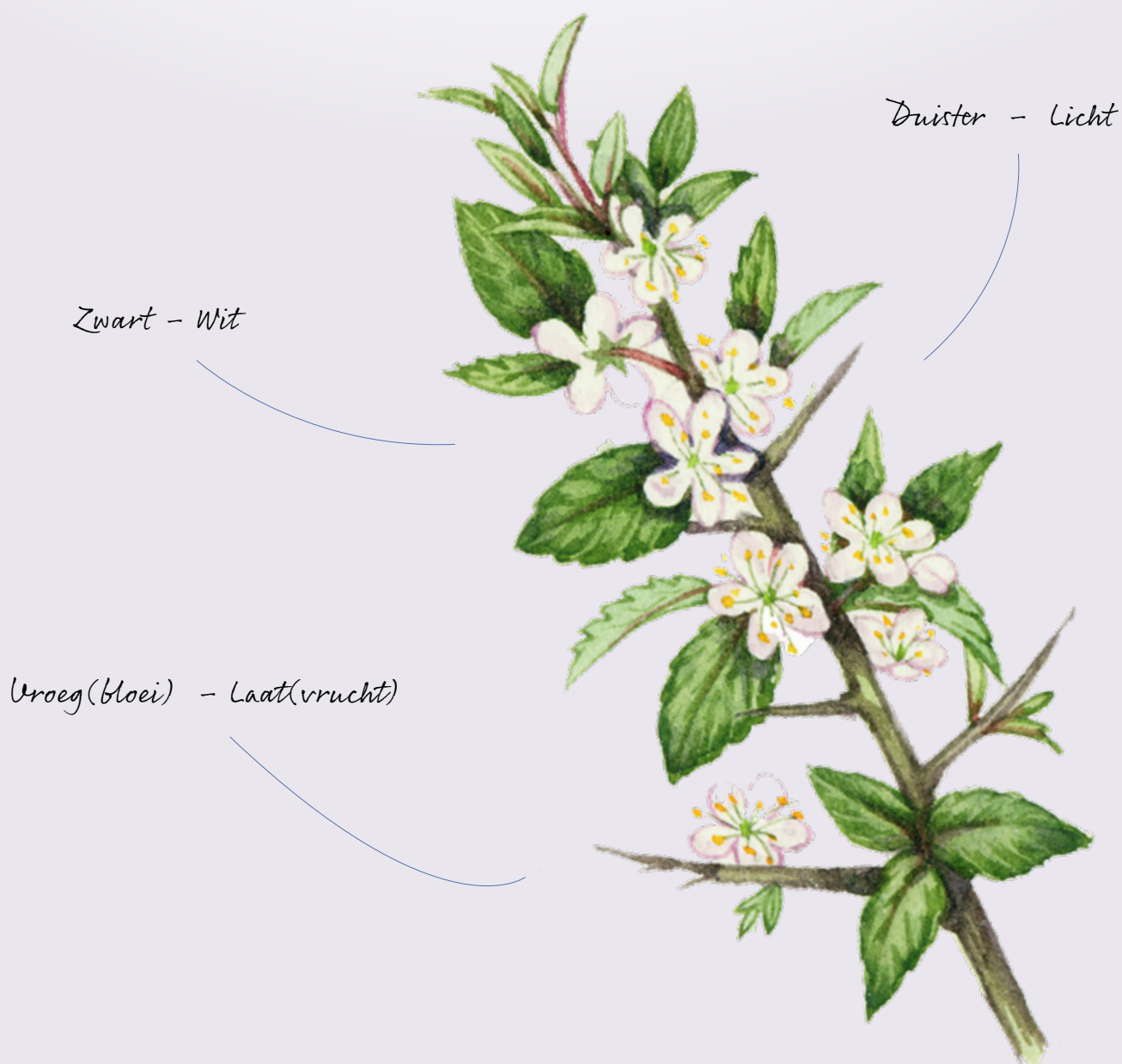
Kalle Heesen

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?



Notities over sleedoorn

Bloeiend hout



Scherp - Zacht

Plots - Traag

Licht giftig - Vitaliserend



Tekst Huib de Ruiter | illustratie Lizzie Harper

Een van de eerste struiken die in het voorjaar bloeit, is de sleedoorn (*Prunus spinosa*). Hij is herkenbaar aan de stralend witte bloemetjes met ver uitstekende meeldraden. De rijke bloesemexplosies steken schril af tegen de andere, vaak nog kale struiken, en ook met het donkere hout van de sleedoorn zelf. Schwarzdorn, heet hij in het Duits, Blackthorn in het Engels – zwarte doorn. Het is een plant die veel uitersten in zich verenigt.

Naast een donkere bast heeft hij opvallende doornen van wel 4 tot 10 centimeter lang. Ze zijn stevig en gedrongen, hard en vlijmscherp en ze staan haaks op de tak. De helderwitte bloemetjes, die al verschijnen vóórdat het blad uitloopt, ontspruiten dicht op de takken. Het hout bloeit, als het ware. De donkere takken veranderen in witte lijnen. Zelfs op de doornen verdringen de zachte witte bloemetjes zich, tot vlakbij de scherpe punt.

Wat hier langzaam groeit en rijpt heeft een taaie vitaliteit

Doornen zijn eigenlijk zijtakjes die de groei tot stilstand weet te brengen – de groeikracht wordt teruggehouden. Daarbij verandert het takje in een afwerende punt. Deze punten zijn scherp en maken de struik ondoordringbaar. Kleine vogels



zitten dan ook graag in de sleedoorn. Je vindt deze mantelvegetatie volop in Nederland op plekken waar dichtbegroeid gebied overgaat in een opener landschap.

Krachtenbundelaar

Het slee in de naam sleedoorn komt mogelijk van 'Slehe', pruimpje. De sleedoorn is waarschijnlijk de voorouder van onze pruim. Pruimen, kersen, amandelen, abrikozen en perziken, botanisch gesproken de prunussen, zijn leden van de rozenfamilie. Andere vruchtbomen als de appel en de peer horen bij deze familie, maar ook plantjes als de aardbei. De vruchten in de rozenfamilie bestrijken een heel scala aan vormen. De roos heeft bijvoorbeeld een vrij droge vrucht, andere vruchten zijn juist sappig. De zaden of pitten zijn ook divers. Kersen en pruimen zijn zogenaamde steenvruchten. De sleedoorn valt daar ook onder en heeft een kleine blauwe harde vrucht met een harde pit. De vrucht is heel droog, eigenlijk meer pit dan vruchtvlees. Erin bijten is een belevenis. In tegenstelling tot de verwachting is de smaak erg droog, wrang en stroef, en onder dat dun laagje vruchtvlees stuit je op een steenharde pit. De rijping van deze vrucht verloopt traag. De sleedoorn bloeit als een van de eersten, maar als de zomer aanbreekt en vruchten van andere struiken en bomen in de zomerzon groeien en rijpen, blijft de sleedoornpruim groen en groeit heel gestaag. Pas in de late herfst is hij volgroeid en enigszins rijp. De smaak is dan nog altijd erg wrang. Naast wat suiker en vitamine C bevat hij namelijk looistoffen en zuren. Er is nog nachtvorst nodig voordat hij enigszins 'te pruimen' is en bruikbaar wordt voor uitkoken en sap trekken. Maar dan is er ook een sap gewonnen wat de taaie levenskracht van deze doornige struik bevat! Wat hier langzaam groeit en rijpt heeft een sterk gebundelde kracht, een taaie vitaliteit. Bij uitputting of na herstel van ziekte is dit sleedoornsap dan ook heel geschikt om de eigen vitaliteit als het ware van de grond af aan weer op te bouwen.

Berucht, maar helpend

De sleedoorn bevat een substantie die in de rozenfamilie wel meer voorkomt, maar bij uitstek bij de sleedoorn. De bloemetjes verraden het al: ze ruiken en smaken een beetje naar

Tegenstellingen

Als de sleedoorn in het vroege voorjaar opvlamt, dan breekt na een donkere periode het licht weer door. De sleedoorn verbindt verschillende tegenstellingen:

Zwart	–	Wit
Duister	–	Licht
Scherp	–	Zacht
Vroeg (bloei)	–	Laat (vrucht)
Plots	–	Traag
Licht giftig	–	Vitaliserend

Wellicht dat de sleedoorn weer belangrijker gaat worden

amandel. Dat duidt op blauwzuur, het giftige cyanide. Het zit bij de sleedoorn in de bloemetjes, de jonge blaadjes en in de stenen pit. Gelukkig grotendeels onschadelijk in een gebonden vorm. Cyanide is berucht geworden als één van de ergste dodelijke giften. Het is in hogere dosering acuut dodelijk, het verstikt alle ademhaling in het lichaam. In de rozenfamilie en ook in de sleedoorn komt het grotendeels gebonden voor, en door de lage concentratie is het onschadelijk. Het heeft echter wel een bepaalde werking. Rudolf Steiner heeft er iets bijzonders van gezegd. Het cyanide geeft de mens de mogelijkheid om te bewegen, om de spieren te bewegen; niet als reflex, maar naar eigen willen, 'willekeurig'. Een tekort ervan zou vermoeide ledematen geven. Hij beval het aan voor mensen die het voorjaar moeilijk door kunnen komen – dat wat wij nu voorjaarsmoetheid noemen. Verder is sleedoorn helpend bij een te traag herstel na een fikse griep. Zo is het cyanide toch van groot nut. Deze sterke werking, deze giftige doodskracht, geeft ons in de juiste dosis en op het juiste moment de mogelijkheid en de kracht om onze ledematen weer te kunnen bewegen en een vrij mens te zijn.

Beeld & taal

De sleedoorn is in het verleden geen grote geneesplant geweest. Wellicht dat hij in onze tijd met steeds meer vermoeidheidsproblematiek weer belangrijker gaat worden. Wel zal hij vroeger al met zijn opvallende bloei tot de verbeelding hebben gesproken. Over de sleedoorn gaat bijvoorbeeld deze Christus-legende:

Ten tijde van Christus was de sleedoorn een struik die met kleine onopvallende bloemetjes bloeide. Bij de veroordeling van Christus tot het kruis werden takken van de sleedoorn genomen om de doornenkroon te vlechten. Dit tot groot verdriet van de sleedoorn. Nadat Christus uit de dood was opgestaan kwam Hij voorbij de sleedoornstruik. Daarop verontschuldigde de struik zich dat het zijn takken waren geweest die Christus hadden gepijnigd. Christus vergaf het de doornstruik met een milde glimlach en schonk het de witte bloesem.

Later schreef L. Grimm het gedichtje:

*Und in jedem neuen Jahre
um die stillen Leidenszeit
steht der Dornenstrauch am Wege
in der Unschuld weissem Kleid.*

En in ieder nieuw jaar
in de stille lijdenstijd
staat de doornenstruik langs de weg
in het witte kleed van de onschuld.



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.

Sleedoornsiroop

Helaas bereidt Weleda al jaren geen Sleedoornelixer meer, maar je kunt zelf ook siroop maken van geplukte sleedoornpruimpjes. Eind oktober, begin november zijn ze rijp, zodra de eerste vorst erover komt.

Doe de geplukte bessen in een pot, liefst van aardewerk. Schenk er zoveel kokend water overheen tot ze net onderstaan. Laat 1-2 dagen afgedekt staan op een koele plaats. Giet het water af en breng dit opnieuw aan de kook. Giet dit water nogmaals over de bessen en laat 1-2 dagen laten staan. Herhaal deze procedure nog éénmaal: je zult zien dat het water steeds donkerder paars wordt. Enig gisten of wat wit beslag is niet van belang.

Giet het sap af en meet het. Kook het met suiker in een verhouding van twee liter sap op één liter suiker. Doe de kokende siroop over in brandschone flesjes en sluit ze af met een schroefdop. Zet ze 10 minuten omgekeerd, maar rechtop in een emmer (terwille van de steriliteit).



Recept: Evelyne Batenburg



Zorgen voor de aarde...

Who cares?

tekst Bart Vanmechelen | illustratie Esther Seepers

De sappen stromen weer! Dat zie ik aan de bottende bomen. En de lentebloeiers brengen weer kleur in tuinen en bermen. Vroege vogels kwetteren en zingen het ochtendlicht tegemoet. Lentekriebels verdrijven prikkelend de voorjaarsmoetheid. Ik verlang naar levenslust en initiatieffkracht en zoek deze in de ontluikende natuur.

Hoe zalig is het om de warmte van de zon te voelen op mijn gezicht na een frisse voorjaarsbui? Mijmerend in gedachten meedansen met de pasgeboren lammetjes die buitelen door de wei. Hoe schoon en prachtig en wonderlijk ook – toch lukt het steeds minder om me vertrouwensvol over te geven aan dit lentegevoel. Ik maak me zorgen. De berichtgeving over wereldwijde veranderingen in het klimaat stemmen me somber – als een donkere wolk die aan de horizon dreigt.

Hoe kunnen we ons weren?

Een jarenlang sluimerend voorgevoel wordt tot helder inzicht: het klimaat is ziek. En net als bij het horen van een ernstige medische diagnose worstel ik innerlijk om dit te aanvaarden. Ik herken de gevoelens die hierbij opkomen in mezelf. Ineens is ook duidelijk wat we al jaren om ons heen zien als reactie op de symptomen. Ontkenning, onderhandeltactieken en kortetermijndenken, woede, depressie.

De kunst wordt om onze innige verbinding met de aarde te herstellen

Al in 1969 beschreef de psychiater Elisabeth Kübler-Ross vijf strategieën die onze ziel kan inzetten om zich te weren bij ontwrichtende gebeurtenissen, om zich geleidelijk aan te passen. Zo kunnen we uiteindelijk aanvaarden en integreren wat onafwendbaar is. Pas dan kan een nieuw perspectief ontstaan op het verdere leven en kan zinvol handelen weer mogelijk worden vanuit een herwonnen evenwicht.

Kunnen we dit nieuwe perspectief echt verwachten bij zo'n allesomvattend vraagstuk en wanneer dan? Als de wetenschap onomstotelijke bewijzen heeft geleverd? De boze boeren uitgeraasd zijn? De nieuwe akkoorden zijn uit onderhandeld? De droefenis en het verdriet erkend, doorleefd en begrepen zijn? Hoe kunnen we merken dat we hier als mensengemeenschap doorheen komen? En hoe ziet zo'n collectieve aanvaarding er dan uit?

De gnomen:	Je droomt jezelf en vermijdt het ontwaken. Ik hanteer de wortelwezenskracht - zij scheidt mij mijn vormenlichaam.
De nimfen:	Je denkt het werk van engelen en weet het niet. Ik beweeg de water-groei-kracht - zij vormt voor mij de levensstof.
De elfen:	Jou verlicht de scheppermacht, je vermoedt het niet; je voelt haar kracht en leeft die niet. Ik zuig de levenskracht van de lucht op - zij vervult mij met zijnsmacht.
De vuurwezens:	Godenwil geeft jou kracht, je ontvangt hem niet; je wilt met zijn kracht en stoot hem van je af. Ik verteer de vuur-streefkracht, zij verlost mij in ziele-geestzijn.
Het gnomenkoor:	Streef ernaar te waken!
De nimfen:	Denk in de geest!
De elfen:	Leef scheppend het ademend bestaan!
Vuurwezens:	Ontvang in liefde godenwilskracht!

Herstellen & hervinden

Misschien durven we dan deemoedig te erkennen dat onze relatie met de aarde grondig is gewijzigd. Dat we ons niet alleen hebben geëmancipeerd, maar ons ook steeds verder hebben laten meeslepen. Dat we vervreemd zijn geraakt van onze afhankelijkheid van de aarde. Dat is een fundamenteel inzicht om terug te veroveren. De kunst wordt om deze innige verbinding te herstellen zonder nostalgisch terug te willen keren in de tijd. Kunnen we met onze huidige wetenschap en technologische ontwikkeling onze verantwoordelijkheid nemen voor de gevolgen van onze daden en de aarde weer zorgzaam omarmen? Voorbij de schaamte en het schuldgevoel kunnen we dan weer onze menselijke waardigheid hervinden vanuit het nederige besef dat we verbonden zijn met elkaar én met de aarde.

De antroposofie kan ons hierbij inspireren. Als geen ander heeft Rudolf Steiner onze huidige tijdgeest en ons bewustzijn beschreven. In verschillende voordrachten bracht hij inzichten naar voren over de gezamenlijke ontwikkeling van mens en aarde. Zo vertelde hij dat mensen vroeger in een heel andere bewustzijnstoestand de scheppende natuurkrachten nog vanzelfsprekend konden beleven. In oude verhalen en sprookjes vinden we levendige beschrijvingen over hoe natuurwezens de mensen inspireerden of soms voor uitdagingen stelden.

Subtiële levenskrachten

Maar naarmate we natuurkrachten leerden beheersen en gebruiken in onze technologische ideeënwereld zijn de natuurwezens uit het rijk der elementen in vergetelheid geraakt. We kennen hun namen niet meer en staan niet meer stil bij hun bestaan. We richten onze blik in biologie, fysica en scheikunde op de materiële resultaten van ontwikkelingsprocessen: alles moet zichtbaar en meetbaar zijn. Voor subtielere levenskrachten is geen plaats meer in de reguliere wetenschap. Dit soort natuurbelevingen wordt bewust buiten beschouwing gelaten. De weg naar het gezamenlijk kennen en beleven van de bezielde natuur gaat zo meer en meer verloren. Dat heeft ook invloed op hoe ik mijn menszijn beleef: in dit reductionistische wereldbeeld ervaar ik mezelf nauwelijks meer als creatieve geest. Tot ik kinderen onbevangen zie spelen in de natuur; dan merk ik hoe ze in het bouwen en fantasievol scheppen deze kwaliteiten en stemmingen nog volop nabootsend opnemen – met dank aan de werkzame elementenwezens.

Natuurwezens of elementenwezens zijn be-
grippen uit de antroposofie. Ze duiden de werkzame krach-
ten die processen in de natuur richten en hun samenhang
beschrijven. We kunnen deze wezens niet met onze zintui-
gen of fysieke meetapparatuur waarnemen. We nemen bij-
voorbeeld waar dat een plant zijn wortels in de aarde laat
groeien en dat in de aarde de minerale voeding en het wa-
ter aanwezig zijn die de plant nodig heeft om tot volle groei
en wasdom te komen. Maar de wijsheid waarmee de plant
“weet” dat hij die voeding onder de aarde moet “zoeken”
kunnen we niet in de plant noch in de aarde vinden. Als we
het hele proces, met alles wat we hierover kunnen waarnemen
en via wetenschappelijk onderzoek kennen, in onze
gedachten nabouwen, ontstaan beelden van de samenhang
die zich tussen of achter de fysiek waarneembare wereld be-
vindt. De woorden om dit te beschrijven leven niet meer zo
sterk in ons huidige taalgebruik. In vroegere tijden, toen ons
bewustzijn nog niet uitsluitend op de fysiek waarneembare

wereld gericht was, werden natuurwezens in poëtische beel-
den beschreven in sprookjes en verhalen. Je vindt ze bij-
voorbeeld terug bij de gebroeders Grimm (IJzerhans, Het
meisje zonder handen) en in Ierse volksverhalen. Gnomen,
wortelwezens of kabouters zijn de wezens die tussen de
plant en de mineralen in de aarde werken. Nimfen bemidde-
len het waterelement in de plant en in de lucht rondom de
plant. Elfen zijn lichtwezens die de plant verbinden met de
lichtkrachten van de aarde en in de kosmos. De vuurgeesten
werken in de warmteprocessen van vrucht- en zaadvorming.
Door deze imaginatieve beelden weer bewust te gebruiken
en ons er meditatief mee te verbinden, kunnen we ons weer
bewust worden van een innerlijke beleving van deze wezens.
Als we dit innerlijk kunnen beleven, kunnen we hun bijdrage
waarderen en ons eigen handelen hierop afstemmen.

Verder lezen?

Tanis Helliwell | *Een zomer met het kleine volkje* | Christofoor

Een nieuw venster

Zoals Rudolf Steiner de werkzaamheid van de elementen-
wezens beschrijft, opent hij opnieuw een venster naar een
verdiepte waarneming van de natuur en van de aarde. De
wortelwezens of gnomen schildert hij als de waarnemings-
kwaliteit waarmee de plant zijn wortels in de aarde stuurt
en op de minerale voeding richt. De nimfen verbinden de
plant met het waterelement: door het stromen van het sap
kunnen zich omhoog groeiende stengels vormen en blade-
ren zich ontvouwen. De elfen helpen de plant zich te richten
naar het licht en bij het ontstaan van de kleuren – in dit werk
leven ze hun eigen zijnskwaliteiten uit. Doorheen de warm-
teprocessen, die tot vrucht- en zaadvorming leiden, werken
de vuurgeesten. Wie zich hierin inleeft, verneemt hoe hun
kwaliteiten zich hierin uitdrukken. Kan onze mensentaal dit
werk in woorden vatten? Kunnen onze innerlijke ervaringen
weer opleven? Rudolf Steiner heeft dit geprobeerd in een
meditatieve mantra waarin de elementenwezens zich rich-
ten tot ons.

Als we deze meditatietekst innerlijk beluisteren kan ons
waarnemingsvermogen gewekt worden voor de eigenheid
van de elementenwezens. Ze spreken over hoe we als mens
onze verbinding met het wezen van de aarde kunnen her-
vinden.

Zo kan ieder mens uit vrije wil in de meditatie vertrouwd
worden met hoe de natuur tot hem spreekt over het eeu-
wenoude verbond van al wat leeft. Vanuit een hedendaags
besef kunnen we een nieuwe verbinding aangaan met de
aarde en verantwoordelijk en zorgzaam handelen in dienst
van een gezamenlijke toekomst. Zo wordt de Paastijd zalig!

Bronnen

- Rudolf Steiner | *De mens als klankharmonie van het scheppende wereld-
woord*, voordrachten van 3 en 4 november 1923 | Pentagon
- Elisabeth Kübler-Ross | *Over rouw: de zin van de vijf stadia van rouwver-
werking* | Ambo



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 belang-
rijke kern vormt bij het werken met zorgprofessionals
en belangstellenden. In *Ita* vertelt Bart je over verschil-
lende 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.

Nieuwsberichten

Overlijden bestuurslid Adriaan van Assem

Tot ons grote verdriet hebben we afscheid moeten nemen van Adriaan van Assem, die na een kort ziekbed op 1 maart is overleden. Adriaan heeft in de korte tijd dat hij bestuurslid van Antroposana was enorm veel werk verzet. Met veel enthousiasme en energie heeft hij zich op het penningmeesterschap gestort, en met andere bestuursleden gewerkt aan een nieuw softwaresysteem voor ons ledenbestand, administratie en het verzenden van onze nieuwsbrieven. Hij was ook een goede steun voor onze twee nieuwste bestuursleden. We zijn hem zeer dankbaar voor zijn bijdrage. Tijdens een werkbijeenkomst op 2 maart j.l. hebben we Adriaan herdacht en geëerd met woorden, stilte en brandende kaarsen. We wensen zijn vrouw Heleen en hun naasten veel sterkte met dit verlies.

Marjolein Doesburg - Van Kleffens, Anne Koopmanschap, Lilline van Tets en Madeleine Wulff, Bestuur Antroposana



Afscheid bestuurslid Wieneke Groot

Het bestuur nam in november afscheid van Wieneke Groot – haar bestuurstermijn zat er na drie maal drie jaar nu echt op. De combinatie van gezonde kritiek en duidelijke focus maakten Wieneke tot een prettig bestuursmaatje. Daarnaast was zij in staat om op een fijne manier, met respect voor iedereen, discussies en gesprekken binnen bestuur en vereniging te leiden en te begrenzen. In de afgelopen 9 jaar heeft Wieneke zich met verschillende bestuurszaken en projecten beziggehouden, waaronder de vormgeving van een nieuwe visie, waarop nu verder wordt gebouwd. Ook onderhield zij contacten met een aantal partners van Antroposana in het zorgveld en was ze met haar schat aan ervaring een welkome gast in diverse denktanks. Zij was één van de grondleggers van onze social media strategie, waarmee we de afgelopen jaren veel jonge mensen hebben bereikt. We bedanken Wieneke voor haar enorme inzet voor Antroposana en wensen haar alle goeds als nieuwe voorzitter van de Europese koepel van patiëntenverenigingen voor antroposofische gezondheidszorg (EFPAM).

Wieneke vertelde al eens in Ita over haar bestuurswerk voor Antroposana en EFPAM. Het laat je zien waarom het waardevol is om je te verenigen in Nederland en in Brussel.



Welkom bij Antroposana!

Madeleine Wulff: 'Als trainer voor communicatie en samenwerking, maar ook als coach voor levensvragen probeer ik om een positieve verbinding te vinden met mijzelf, de ander en de wereld. Mijn wens is om dit in te zetten als bestuurslid voor de kwaliteiten die Antroposana nastreeft.'



Ik vind het belangrijk dat mensen die antroposofische zorg zoeken daartoe ook de juiste weg kunnen vinden en andersom: dat zorgverleners zich kunnen afstemmen op waar de 'patiënt' naar vraagt. Ik heb dit van dichtbij meegemaakt doordat mijn jongste kind, Thijs, ernstig ziek bleek te zijn toen hij net twee jaar oud was. Hij zou nog twee jaar kunnen leven... en wat voor leven zou dat zijn? Als we het reguliere aanbod zouden volgen, dan was het leven er gelijk al uit! Dus besloten we om een alternatief plan op te stellen. Met optimaal gezonde voeding en een boekje aan prachtige therapieën. Bovendien was de zorgverzekeraar bereid om dit te vergoeden. Thijs had zelf een enorm positieve levensinstelling en wij gingen daarin mee. We haalden uit zijn leven wat erin zat. En: hij leefde niet nog twee, maar nog twaalf jaar! Een medisch wonder werd dat door de neurologen en oncologen genoemd. Toen hij stierf, had hij meer dan voluit geleefd. Dus... waartoe zijn wij op aarde? Om ons leven voluit te leven!

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 ons 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. We zijn op zoek naar een conceptueel denker die de visie van onze gezondheidsvereniging verder kan verfijnen. Verder verwachten we van je dat je bestuurservaring hebt en gewend bent om processen te begeleiden. Ook verwachten we van je dat je de kern-

waarden van Antroposana onderschrijft en je bekend bent met het 'antroveld'. Het bestuur vergadert om de zes weken in Zeist en ontvangt jaarlijks een vrijwilligersvergoeding ter compensatie van de gemaakte kosten. Het bestuurswerk is inspirerend omdat je betrokken bent bij alle activiteiten rondom de antroposofische gezondheidszorg in Nederland en Europa. Samen houden we antroposofische zorg toegankelijk voor onze leden.

Heb je vragen of overweeg je te solliciteren? Neem contact met ons op via ons secretariaat voor meer informatie. Of schrijf een motivatiebrief met CV naar info@antroposana.nl antroposana.nl/over-antroposana/vacatures We zien je reactie met plezier tegemoet!



Liline van Tets: 'Ik ben in Rotterdam opgegroeid, maar mijn drie kinderen zijn opgegroeid in Den Haag en daar woon

ik nog steeds. Kennis met de antroposofie heb ik pas gemaakt op latere leeftijd, toen mijn kinderen nog klein waren. Toen begon ik na te denken over wat eigenlijk gezonde voeding voor hen was, waardoor ik bij de biologische winkels terecht kwam. Vervolgens kozen we voor een antroposofische huisarts. Eind jaren negentig is mijn spirituele ontwikkeling op gang gebracht door de voor mij zeer inspirerende boeken, lezingen en cursussen van Hans Stolp.

Vorig jaar ben ik met pensioen gegaan, vanuit het werk van geestelijk verzorger in de gezondheidszorg. Mijn opleiding daarvoor heb ik gedaan aan de Universiteit voor Humanistiek (UvH) in Utrecht. Dat was een tweede studie op latere leeftijd.

Ik vind dat antroposofische zorg toegankelijk moet zijn voor iedereen die daaraan

behoefte heeft en zoveel mogelijk vergoed moet worden via ziektekostenverzekeringen. Dat geldt ook voor antroposofische geneesmiddelen. Helaas is de werkelijkheid anders en moet er hard gewerkt worden om hierin verandering te brengen. Graag draag ik mijn tijd en energie hieraan bij via het bestuurswerk voor Antroposana.'



Ellen Snel verzorgt sinds januari de ledenadministratie en het klantencontact voor Antroposana. Ellen: 'Als zzp-er met hoofdvak tuinontwerpen doe ik daarnaast al bijna 11 jaar abonnementen- en administratiewerk voor meerdere klanten. Dit doe ik nog altijd met veel plezier. De bladen waar ik voor werk vallen aardig in dezelfde doelgroep en ik heb regelmatig bijzondere gesprekken die ik de 'kersen op de kersttaart' noem, waarin empathie en menselijk contact voorop staan. Ik heb twee poezen én twee rechterhan-

den en ben dol op de natuur, racefietsen, gezond en lekker koken en het maken van fermenten.'



Ineke Beemsterboer is sinds februari verantwoordelijk voor het bijhouden van de website, het maken van de Antroposana-nieuwsbrief en het ondersteunen van het bestuur.

Ineke: 'Met mijn vrouw en drie kinderen woon ik in Haarlem. Onze kinderen gaan naar een vrijeschool en ik heb vaak antroposofische opdrachtgevers voor mijn tekstburo. Zo kom ik steeds meer in aanraking met de antroposofie. Ik houd van de zee en de duinen en heb vorig jaar een aantal maanden in het noorden van Zweden gewoond met ons gezin – een ervaring om nooit te vergeten! Ik kom het Antroposana-team graag versterken.'

Interdisciplinaire Basismodule

De vraag naar antroposofische zorg stijgt, de vraag naar zorgverleners ook.

Werk jij als zorgprofessional op HBO/ WO niveau en ben je toe aan een nieuwe impuls of verdieping? Meld je dan aan voor deze basismodule.

De Interdisciplinaire Basismodule start 7 september 2023.

7 sept.

Meer informatie en aanmelden: via de QR en www.academieag.nl



ZONNEWENDE

UITVAARTBEGELEIDING

Beschikbaar in regio Haarlem, Amsterdam en de wijde omtrek

Voor een verbindend en liefdevol afscheid

zonnewendeutvaartbegeleiding.nl
06 4149 0237



Gezichtspunten nr. 59

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

Kijk voor alle nummers op www.gezichtspunten.nl



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.

Bijeenkomst

Omdat er voor Antroposana werk wordt verzorgd door zo veel nieuwe mensen hebben zij elkaar begroet op 2 maart j.l. Hoe handig of normaal het ook geworden is om te overleggen via Zoom of Teams – een live ontmoeting is van een andere orde. Actieve leden uit Haarlem en Eindhoven, zittende en nieuwe bestuursleden, de mensen van secretariaat en online communicatie en enkele makers van Ita maakten kennis met elkaar en wisselden ideeën uit. Er is genoeg te doen!

Nieuw systeem

Antroposana is overgestapt op een ander softwaresysteem waarmee we ons ledenbestand beheren en kunnen koppelen met financiële administratie, website en nieuwsbrief. Als het goed is heb je dit gemerkt aan de nieuwe manier van factureren van de jaarlijkse bijdrage, waarbij je met een digitale link eenvoudig jouw jaarbedrag kon overmaken. Onze hoop is natuurlijk dat we hierdoor minder kostbare tijd hoeven besteden aan het sturen van herinneringen.

Kindertherapeuticum gefilmd

In het herfstnummer van 2020 vertelde kinderarts Edmond Schoorel over de unieke multidisciplinaire diagnostiek en behandeling van kinderen bij het Kindertherapeuticum in Zeist. Daar werken kinderartsen en therapeuten intensief samen, geïnspireerd door de antroposofie, aan de vragen van kinderen en hun ouders. Nu kun je zien hoe dat gaat, in een korte film die drie kinderen volgt. Het geeft je niet alleen een bijzonder inzicht in enkele casussen, maar vooral in de manier van intensief samenwerken aan de diagnostiek van alle zorgverleners. Aanrader! | 

kindertherapeuticum.nl

Digitaal lezen

Sinds kort zijn er twee bijzondere boeken verschenen die je kosteloos online kunt raadplegen. Het boek *Zieken thuis* gaat over de kern van verplegen en verzorgen met de antroposofie als inspiratiebron. Dit boek van Ermengarde de la Houssaye is niet meer verkrijgbaar, maar een aangepaste en geactualiseerde versie kun je nu wel downloaden als pdf. | plegan.nl/pags/docs/109_Plegan-zieken-thuis_9326.pdf 

Het boekje *Wat beweegt jou?*, over de enorme potentie van euritmie, bespraken we al eerder. Het is nu verschenen in Engelse vertaling, die je kunt downloaden als pdf. Maartje van der Wees, euritmiste, schrijft over hoe je ontspanning en vitaliteit met euritmie een boost kunt geven. Ook waarom euritmie zo'n praktisch en helpend instrument is voor je fysieke gezondheid en spirituele ontwikkeling komen aan bod. verenigingvaneuritmisten.nl/literatuur 

Euritmie zien en beluisteren

Op 29 april gaat het *Eventeurythmy.TanzFestival*² live. Het is een online festival dat je een maand lang kunstfilms, documentaires en podcasts aanbiedt. Euritmiekunstenaars Marie-Pierre Murigneux, Marie Sophie Koblitzen en Milena Hendel maakten nieuwe werken in 2022 tijdens hun artist in residenceperiode in Bonn en Den Haag. Zij delen hun ervaringen over de totstandkoming hiervan. Kaartjes: eventeurythmie.com/ticketing 

Internationaal

Nieuwe aanpak WHO

Vorige zomer kon je via antroposana.nl de burgerverklaring tekenen voor integratieve gezondheidszorg. Deze petitie pleitte voor een gezondheidszorg die focust op de hele persoon, participatief is, individuele keuzes en culturele diversiteit respecteert; en die klinische ervaring en patiëntenrechten integreert met de best mogelijke informatie uit wetenschappelijk onderzoek.

Ook internationaal groeit de aandacht voor deze visie op gezondheidszorg. Onlangs heeft de WHO ingestemd met een voorstel om een jaar langer de tijd te nemen voor het verfijnen van een nieuw te lanceren strategie die traditionele, complementaire en integratieve geneeskunde verbindt. Dit voorstel is ingediend door 13 niet-westerse lidstaten. De nieuwe strategie heeft tot doel om prioriteit te geven aan integratie, onderzoek, regulering van beoefenaars en producten uit traditionele en complementaire hoek. Veel lidstaten erkenden de vooruitgang die is geboekt bij de uitvoering van de huidige WHO-strategie en de noodzaak dat wereldwijd mensen toegang hebben tot traditionele en complementaire geneeskunde. WHO-lid Maleisië verwoordde al helder wat de meerwaarde is: "De integratie van traditionele en complementaire geneeskunde biedt grote mogelijkheden en kansen om een veerkrachtiger en duurzamer gezondheidszorgsysteem op te bouwen." Antroposana draagt via de Europese koepelorganisatie EFPAM bij aan deze ingeslagen weg. | efpam.eu/aims 

Artsen vertellen

De arts in opleiding Cosmo Bulaskis interviewt twee keer per maand een antroposofisch arts over haar of zijn vakgebied en de antroposofie als inspiratiebron. Hij sprak al met bekende artsen als Georg Soldner en Michaela Glöckler (beiden kinderartsen), maar je vindt al veel meer interessante gesprekken met artsen die werken in Freiburg, Herdecke, Berlin, Arlesheim en Londen. Je kunt deze gesprekken terugluisteren via de website Medizin der Wärme, of je abonneren op de podcast. Laat je niet weerhouden door het Duits – het is goed te volgen. Het interview met de Londense arts David McGavin is Engelstalig. | medizinderwaerme.de 

Vrijeschoolgemeenschap Rudolf Steiner

MARECOLLEGE



40 JAAR REÜNIE VRIJESCHOOL LEIDEN

ZATERDAG 16 SEPTEMBER 2023
Marecollege
Sumatrastraat 120
2315BD Leiden

MELD JE AAN!
En blijf op de hoogte van de actuele informatie via www.reunievrjieschoolleiden.nl



.. of scan de QR-code om je direct aan te melden.

ontmoet je oude klasgenoten

volg typische vrijeschoollesjes

maak er samen een feestje van!

[f /reunievrjieschoolleiden](https://www.facebook.com/reunievrjieschoolleiden) [@reunievrjieschoolleiden](https://www.instagram.com/reunievrjieschoolleiden)

INSTITUUT VOOR BIOGRAFIEK

BIOGRAFIEK

**Zicht op je biografie:
koers op vitaliteit**

Opleidingen, cursussen, workshops en masterclass



06 208 100 48
contact@biografie.nl • www.biografie.nl

Rudolf Steiner
Hartmeditaties
Centraal in ons zonnestelsel staat de zon, centraal in de mens is het hart. Steiner heeft ons een hoorn van overvloed gegeven aan hartmeditaties – versterkend voor ons innerlijk, gezondmakend voor de hele mens. – ‘Er is voor de hele mens nauwelijks iets ergers dan met je hart veraf te staan van, niet betrokken te zijn bij wat je hoofd te doen heeft.’ – *Rudolf Steiner*
90 blz. | € 18,- | ISBN 978-94-92462-99-2

Rudolf Steiner
De biografie van de mens
In twee heldere voordrachten (Berlijn en Arnhem) spreekt Steiner over de spirituele verdieping van de biografie. O.a. zelfontwikkeling, loutering, de leeftijdsfasen op onze weg naar wijsheid. Welke rol spelen geweten, moraliteit en daadkracht? Hoe verhouden we ons tot het spirituele? Parels van voordrachten over de spirituele geheimen van onze biografie.
74 blz. | € 14,50 | ISBN 978-94-92462-93-0

Christian Büttner, arts
Gezondheid en ziekte
Gezondheid is zoveel meer dan de afwezigheid van ziekte. Wat hebben hoop en waardigheid met gezondheid te maken? We kunnen ons ‘levenschip’ zelfbewust, verantwoord en met een duidelijke koers leren te sturen. Hoe kunnen we onze psychische krachten versterken? Helder geschreven, ook voor leken goed leesbaar. Met een speciaal gedeelte over Covid-19.
172 blz. | € 20,- | ISBN 978-94-92462-91-6

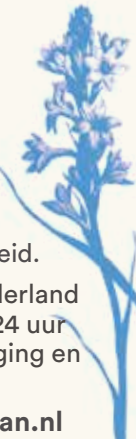
WWW.UITGEVERIJPENTAGON.NL

Immanuel Baan
Uitvaartbegeleiding
met liefdevolle aandacht

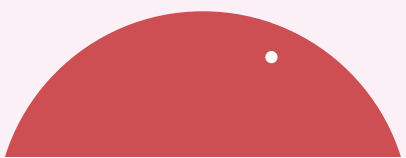
Wilt u zich oriënteren op uw eigen uitvaart of die van uw naaste? Ik wil u graag begeleiden bij het vormgeven van een passend en persoonlijk afscheid.

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

LOGO HUISSTIJL WEBSITE stip.nl

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 Wiegink, 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 therapeutisch de Rozenhof. 0575 574 466 of www.margaretvink.nl

BIOFOTONEN THERAPIE

- Rotterdam, Delft, Den Haag

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

CHIROPONETIEK

- Lochem, Olst

Praktijk voor Chiropronetiek, Angelique M. Petersen | Heuvelenweg 1 7241 HX Lochem | 06 165 120 41
www.praktijkvoorchiropronetiek.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 euritmitherapie, cursus en scholing Wiegier 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 - Systeemtherapeut. 06 15 28 63 01, info@praktijkreeneevanhoof.nl
www.praktijkreeneevanhoof.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 FYSIOTHERAPIE (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

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

Opplage | 5.500 exemplaren

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

Vormgeving | Huibert Stolker, Stip.nl

Omslag | Joran Quinten, Unsplash

Drukwerk | Quantes, Rijswijk

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

Advertenties | Marjolein Stolker
adverteren@antroposana.nl

De volgende ita verschijnt op 22 september 2023, met als thema: **STERVEN**

Ita gelezen? Geef dit magazine gerust door!



Manon Berendse, hoofdredacteur



Marjolein Doesburg, bestuur



Huibert Stolker, grafisch ondernemend



Johanna Priester, redacteur



Huib de Ruiter, auteur



Kalle Heesen, redacteur



Esther Sepers, illustraties



Bart Vanmechelen, auteur



Madeleine Wulff, bestuur



Lilline van Tets, bestuur



Anne Koopmanschap, bestuur



Ineke Beemsterboer, communicatie



Ellen Snel, secretariaat

Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana Marjolein Doesburg-van Kleffens, Anne Koopmanschap, 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 076 5878834

meander@antroposana.nl

DEN HAAG

Duindoorn, Ellen Baehr

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

DRIEBERGEN-ZEIST E.O.

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

EINDHOVEN

Henk Verboom

T 06 150 544 71

eindhoven@antroposana.nl

FRYSLÂN (FRIESLAND)

Annette de Vries

T 06 108 262 74

fryslan@antroposana.nl

HAARLEM

Keerkring, Hilda Rijkmans

T 023 5518640

keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM

Helianth, Mathilde van Mil

helianth@antroposana.nl

REGIO ZUID (LIMBURG)

René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Lia Groenendijk

T 071 5143095

cpmgroenendijk@icloud.com



COSMETICASERIE MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE

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



Voedende massageoliën met Maretak

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

Verkrijgbaar in bio-winkels.



WELEDA

Since  1921

HOE GEZOND BEN JIJ?



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

WELEDA GENEESMIDDELEN & ZELFZORGPRODUCTEN:

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

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

Weleda. Puur natuur, net als jij.

