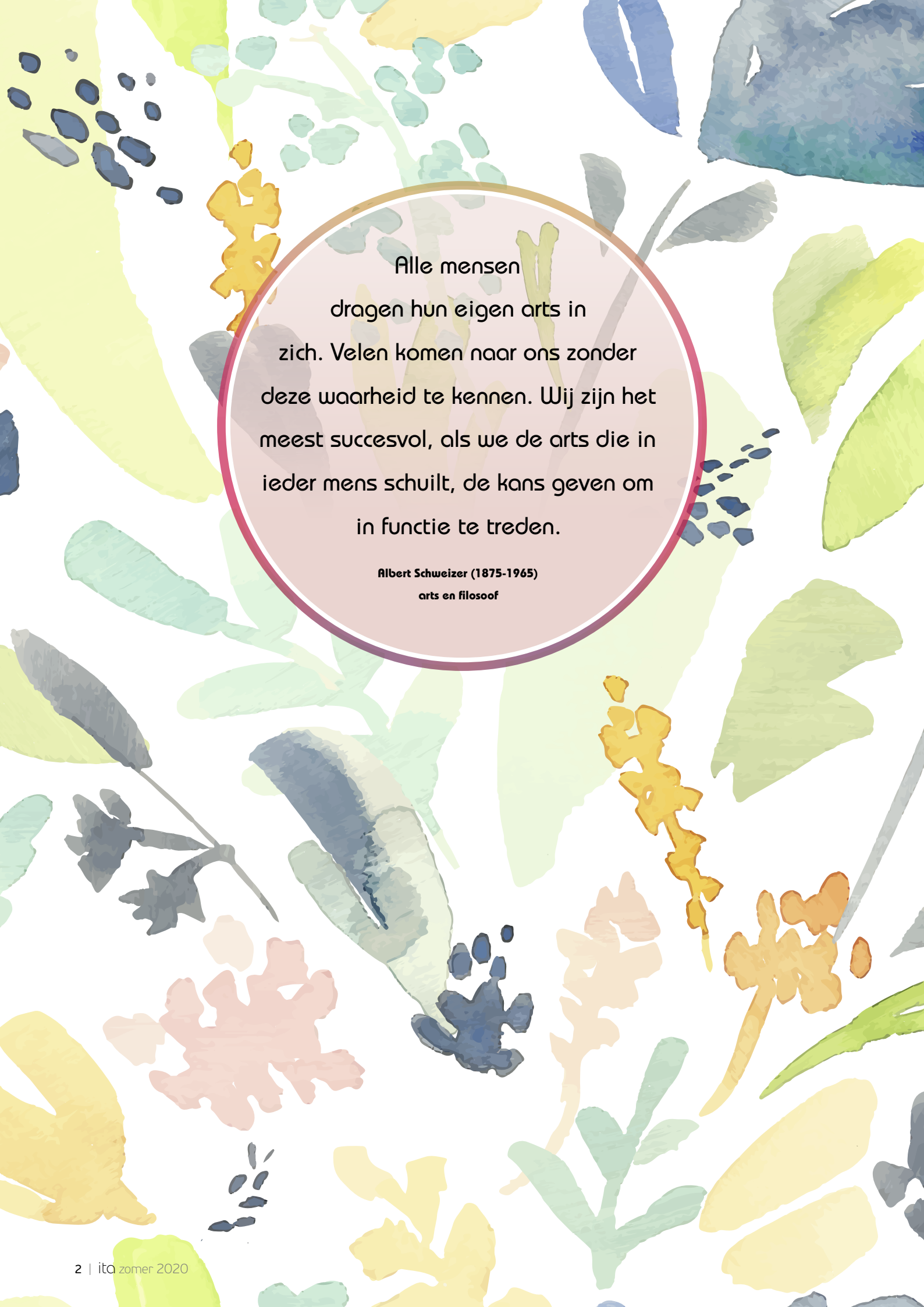




#zorgrelaties

ito

**Magazine voor gezondheidszorg
geïnspireerd door antroposofie**
een uitgave van Antroposana

The background is a vibrant watercolor illustration of various leaves and flowers in shades of green, yellow, orange, and blue. A central circle with a pinkish-purple border contains the main text.

Alle mensen
dragen hun eigen arts in
zich. Velen komen naar ons zonder
deze waarheid te kennen. Wij zijn het
meest succesvol, als we de arts die in
ieder mens schuilt, de kans geven om
in functie te treden.

Albert Schweizer (1875-1965)

arts en filosoof

Ontmoeten

MANON BERENDSE HOOFDREDACTEUR

BEELD SHUTTERSTOCK



Mijn vader vroeg er begin dit jaar niet om, maar iets in me fluisterde dat ik hem moest vergezellen naar het ziekenhuis. Er waren een aantal onderzoeken gedaan die hopelijk meer licht konden werpen op zijn wankelende gezondheid. De wachtkamer zat vol, de klok tikte voort. De specialist met wie hij een afspraak had, kwam een paar keer voorbij gespuurd op snelle sneakers. Eenmaal binnen tuurde ze op haar beeldscherm en vroeg, terwijl haar voeten onder haar bureau heen en weer bleven dribbelen: 'Hoe gaat het nu met u?' Mijn vader glimlachte vriendelijk. 'Eh, ik mag niet klagen.' 'Mooi, dan gaan we nu de uitslagen even doornemen.' Veel verder dan het bespreken van gewicht, eetlust en mogelijk alcoholgebruik kwamen we niet in die tien minuten. De vraag of mijn vader na drie jaar fulltime mantelzorg voor mijn dementerende moeder misschien uitgeput was geraakt, kon ik nog net opwerpen, maar de specialist had al besloten wat de volgende stap zou zijn: medicatie plus een vervolgonderzoek. De tien minuten waren om. Het is maar een kleine momentopname uit ons systeem waarin zorgprofessionals geacht worden hun werk te doen en waarbinnen patiënten zich een houding moeten zien te geven. Een voorbeeld ook van een klassieke zorgrelatie, maar laten we dat begrip vooral zo ruim mogelijk interpreteren. Zorgen we niet allemaal in zekere zin voor elkaar? Ouders en kinderen, leerkrachten en leerlingen, coaches en sporters, collega's, boeren, burgers, burens? Als iets ons als mens karakteriseert, is het ons vermogen om iets voor elkaar te betekenen.

De vraag is vooral hoe we onze zorgrelaties meer diepte kunnen geven. Dat dat van wezenlijk belang is, hebben we allemaal kunnen ervaren sinds Nederland op slot ging. Lukt het om je kinderen ineens thuis te onderwijzen en wat heb je daar eigenlijk voor nodig? Hoe kunnen we compassie blijven tonen voor elkaar ondanks alle beeld- en spatschermen die tussen ons in geschoven zijn? Durven we zelf na te blijven denken over de hoos aan protocollen die ons persoonlijk leven op vele manieren raken? Kunnen we ons zorgsysteem juist nu menselijker en evenwichtiger maken?

Het lijken verlamdende vragen, maar het antwoord is in de basis zo tijdloos, dat de woorden van Albert Schweitzer nog altijd onverminderd van kracht zijn. Contact en vertrouwen vormen de basis van alle nieuwe ontwikkelingen, ook nu ons leven zich niet louter meer afspeelt in de analoge wereld. Contact en vertrouwen kunnen we niet uitbesteden en zullen we met vallen en opstaan telkens weer zelf vorm moeten geven. We zullen er iets voor moeten blijven doen: elkaar ontmoeten met open gemoed. Alleen dan kunnen we elkaar bevragen, dieper luisteren en ons bewuster worden van wat ons werkelijk beweegt. Een opgave in tijden van voortdurende digitalisering? Zeker, maar wel van de vervullende soort. Kijk maar eens wat onderzoekers aan Harvard University concluderen na ruim 80 (!) jaar onderzoek naar wat mensen werkelijk gezond en gelukkig maakt: verbindingen met medemensen.



Een goed leven leunt op goede relaties

adultdevelopmentstudy.org

www.youtube.com/watch?v=q-7zAkwAOYg



Lees verder over wat technologie niet kan veranderen aan wat mensen gelukkig maakt.

<http://nautil.us/issue/28/2050/what-technology-cant-change-about-happiness>

#zorgrelaties

BESTUURSBERICHT

Zorg voor relaties in de zorg

Ook onze ogen zijn een stofwisselingsorgaan. Een ervaringverhaal over gezien worden.



Peter Staal is antroposofisch huisarts in hart en nieren. Hij werd er onlangs voor geridderd op initiatief van zijn patiëntenvereniging.



'Als de patiënt zich echt kan uitspreken, ontstaat er ruimte voor eigen regie en dat is wat mensen graag oppakken.' Machteld Huber



'Als je goed luistert, komen er makkelijker wezenlijke dingen aan de orde.' Huib de Ruiter over zuurstof als helende substantie.



Als we naar de tandarts gaan, zijn we ons niet altijd bewust dat deze arts zich met meer kan bezighouden dan met tanden en kiezen.



Wat maakt je werkelijk weerbaar en vitaal in tijden van corona?



Lees verder ONLINE

... over aanraken en geborgenheid... simpele oefeningen die je mentaal sterker kunnen maken... en een bespreking van het onderzoek The relevance of holistic healthcare dat Evi Koster deed in opdracht van het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg



Afgelopen december, toen wij de thema's voor Ita voor 2020 vaststelden, konden we nog niet vermoeden hoe raak ook het thema 'Zorgrelaties' zou zijn. We hebben de afgelopen maanden allemaal kunnen ervaren hoe levensgroot het belang is van relaties en contact. Dat geldt voor het contact tussen patiënten en hun zorgverleners, maar ook voor de ontmoetingen van mensen onderling. We konden onze zieke, beperkte of bejaarde familieleden niet of nauwelijks meer ontmoeten in het echte leven. Het gemis was (en is) voor velen pijnlijk voelbaar.

Het Brabantse ziekenhuis waar ik werk weerspiegelde wat zich voltrok in onze samenleving als geheel: de hal, het restaurant en de gangen raakten leeg, de focus was gericht op Corona patiënten. Poliklinische afspraken werden zoveel mogelijk telefonisch gedaan. Alle leven was letterlijk weggehaald, ter bescherming van patiënten en medewerkers. Bij de ingang staat nu bewaking die je alleen doorlaat als je geen corona-gerelateerde klachten hebt; een ervaring die totaal nieuw is in ons voorheen zo vrije land.

Ook als bestuur van Antroposana voelen we de gevolgen, doordat alle contacten nu geminimaliseerd zijn en verlopen via online afspraken. Dit levert efficiëntie op, maar creëert ook ruis op de lijn, omdat we elkaars lichaamstaal veel minder goed kunnen lezen. Deze extra 'ondertiteling' blijkt onmisbaar.

Zorgrelaties wilden we in deze Ita extra aandacht geven, omdat het oorspronkelijk de bedoeling van vele therapeutica was om open dagen en andere activiteiten te organiseren deze zomer, in het kader van het honderd jarig jubileum van de antroposofische geneeskunde. Deze ontmoetingen zijn verschoven naar 2021 – een gevolg van de voorzorgsmaatregelen die vanuit de overheid nog steeds van kracht zijn.

Wat betekent het dat uitgerekend dit speciale jaar het fysieke contact zo ingedamd is? We kunnen niet uitbundig feest vieren met elkaar, samenzijn wordt belemmerd. Het biedt ons wel de mogelijkheid om tot onszelf te komen. Dit gaat niet vanzelf, want het verplicht thuis blijven kan ook ongemakkelijk of ongewenst zijn; weken op elkaars lip zitten is best een uitdaging. Hopelijk inspireren de artikelen in deze Ita tot het wezenlijke: het gesprek met de ander en met jezelf.

Dr. Marjolein Doesburg-van Kleffens
Klinisch chemicus en bestuurslid van Antroposana

Tuinmanszorgen

COLUMN JAN GRAAFLAND

BEELD SHUTTERSTOCK

De eerste goudsbloemen bloeien. Stralend oranje. Gierzwaluwen hoog in de lucht verkondigen de bloei van de stinkende gouwe. Helder geel. De spoorbloem bloeit vroeg dit jaar. Framboosrood.

Het voorjaar komt met prachtige kleuren. Het groen, hoe massaal aanwezig ook, houdt zich maar zo'n beetje op de achtergrond. Groen dringt zich niet op, zoals de klaprozen met hun rood. Evenmin neigt groen van mij weg, zoals het blauw van de hemel. Groen houdt het midden. Groen is in balans. Groen brengt ook ons in balans. Groen brengt ons bij onszelf. Groen voorziet ons van de zuurstof die we inademen, de voeding die we tot ons nemen, de harmonie die we ervaren aan de natuur om ons heen. Groen zorgt onophoudelijk voor ons. Zoals groen voor ons zorgt, zo kunnen wij niet voor onszelf zorgen.

Soms zorgt groen heel letterlijk voor ons, bijvoorbeeld als grondstof voor geneesmiddelen. Eigenlijk is het wonder van de geneeskracht van alle planten tot één algemeen principe terug te brengen: de plant neemt mineralen op uit de bodem en verweeft die in zijn levensproces. De plant als bevrijder van de materie, zoals we dat bij Weleda zeggen. Voor ons is deze verheffing van het dode mineraal door de plant naar het niveau van het leven al de eerste stap in de geneesmiddelbereiding.

Ik kan nog geen grasspriet laten groeien als hij niet wil, laat staan een Belladonna. Ooit, tijdens de landbouwopleiding, leerde BD-landbouw voorvechter Michiel Rietveld ons dat elk rijk op aarde naar zijn eigen aard verzorgd moet worden. De bodem naar de behoeften van een bodem, de plant als plant, het dier als dier, de mens als mens. Zo hebben planten behoefte aan een gezonde bodem. Kunstmest, daar kan een plant niets mee. Bij Weleda proberen we voor elk geneeskruid die omstandigheden te creëren waarin het optimaal tot zijn recht komt. Duizendguldenkruid krijgt schrale, natte grond. Paardenbloemen zetten we in de weide. Bitterzoet mag gewoon tussen het riet.

Lange tijd lukte het ons maar niet grootschalig stinkende gouwe (*Chelidonium majus*) op te kweken. In zaaibakjes hem laten kiemen ging nog wel, maar in geen enkel bed of veldje waar we hem uitplantten wilde hij gedijen. Ik besloot eens wat beter op dat plantje te gaan letten. Wat me opviel, was dat je hem nooit zomaar, blootgesteld aan weer en wind, in het open veld ziet staan. Waar je hem ziet, is onder heggen, aan de voet van bomen of bosschages, langs oude muurtjes. Stinkende gouwe wil beschutting. Ik besloot het over een andere boeg te gooien. Stopte met te proberen de stinkende gouwe een standplaats op te dringen. We verspreidden zijn zaadjes her en der door de tuin, onder de heggen, langs de gevels van het gebouw, bij bomen en struiken. Het jaar daarop al vonden we op al die plekken talloze kiemlingen. Sindsdien houdt stinkende gouwe oogsten voor ons in: het aflopen van de beschutte hoekjes van de tuin. Weer een tuinmanszorg minder.



Jan Graafland verzorgt

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

Onlangs verscheen zijn boek
Groene Genade.



Gezien

Als je je thuis voelt in de antroposofische gezondheidszorg en een oogarts nodig hebt, dan moet je goed zoeken. Wim Huige is de enige, werkend in een reguliere oogkliniek in Hoogeveen. In 2017 kwam Eveline den Otter bij hem terecht voor een second opinion. Zij had zelf geen verbinding met de antroposofie, maar werd onmiddellijk getroffen door wat zij op professioneel en persoonlijk vlak tegenkwam. Sindsdien laat zij haar ogen jaarlijks door hem onderzoeken. Preventief, omdat de ziekte glaucoom, waardoor haar moeder blind werd, erfelijk kan zijn.

Eveline den Otter: 'Glaucoom is een ziekte waarbij de oog zenuw beschadigd raakt. Meestal komt dit door een verhoogde oogdruk in de oogbol. Door het afknellen en afsterven van de oogzenuw, wordt de verbinding tussen het oog en de hersenen langzaam maar blijvend aangetast. Bij mijn moeder leidde deze ziekte uiteindelijk tot blindheid – glaucoom komt vaak voor in beide ogen. Jarenlang begeleidde ik haar tijdens een moeizaam traject langs diverse ziekenhuizen, oogartsen en uiteenlopende therapieën. Ikzelf heb de ziekte nog niet en hoop dat dit doemscenario voorkomen kan worden. Mocht zich ooit glaucoom bij mij aandienen, dan wil ik er op tijd bij zijn. Vandaar de jaarlijkse controle waarbij ik een gezichtsveldonderzoek en een oog-scan krijg. De resultaten bespreekt dokter Huige met mij.'

Vak-kundig

'Wat mij bij onze eerste ontmoeting meteen opviel, was de prettige sfeer in zijn spreekkamer en de gelijkwaardige omgang tussen hem en zijn medewerkers. Er hing een zekere rust. Mijn ervaring in ziekenhuizen is dat het er over het algemeen heel druk is en er gehaast gewerkt wordt. Dokter Huige nam alle tijd en de manier waarop hij de resultaten van mijn onderzoeken beoordeelde, vond ik informatief, analytisch en direct. Hij is vakkundig en zijn kennis is doorleefd. In korte

TEKST SIMONE THOMASSE | BEELD SHARON MCCUTCHEON / UNSPLASH

Ook het oog is een
stofwisselingsorgaan
- van het licht dat binnenkomt.
Wat je kunt gebruiken, neem
je op, wat resteert, moet weer
uitgescheiden worden.

worden

tijd kreeg ik een heel compleet beeld van glaucoom. De informatie was relevant, het werd genuanceerd gebracht met goed gekozen woorden, precies taalgebruik en af en toe een grapje. Dit valt me op omdat ik zelf taalgevoelig ben. Ik kreeg niet alleen volledig zicht op het ziektebeeld, maar de manier waarop dokter Huige dat deed, gaf mij ook vertrouwen.'

Rotzooi

'Ik ontmoette een toegankelijk en aimabel mens, die in de beschikbare tijd veel aandacht aan mij besteedde. Oprecht, transparant en correct in zijn bejegening, met gepaste afstand en uiterst betrokken. Dat kan niet iedere arts... Naast de fysieke beoordeling kwamen wij ook te spreken over wat voor soort ziekte glaucoom nou eigenlijk is. Hij vertelde dat glaucoom met name voorkomt bij binnenvetters: 'Glaucoom-mensen laten alles ongefilterd binnenkomen en zijn niet goed in staat om wat niet bij hen hoort bij de ander te laten.' Het binnen laten en vooral binnen houden van 'de rotzooi' vergiftigt. Ik begreep dat het belangrijk is om dat wat je niet nodig hebt of niet bij je past buiten je te houden. Hij maakte een vergelijking met de stofwisseling: ook het oog is een stofwisselingsorgaan - van het licht dat binnenkomt. Wat je kunt gebruiken, neem je op, wat resteert, moet weer uitgescheiden worden. Je kunt bij boosheid bijvoorbeeld met vlamme ogen kijken.'

Werk aan de winkel

'Doe je dat niet, dan ontstaat er overbelasting, spanning en loopt de druk op - vanuit een ondraaglijkheid van wat tot je komt uit de wereld. Jijzelf - het Zelf - gaat zich terugtrekken, meer binnenshuis leven, je wordt afstandelijker en selectiever met wie je omgaat.

Dit heeft een innerlijke weerslag die je ervaren kunt als druk op je ziel. Om het aan te kunnen - je ziel te redden - word je minder zichtbaar en kan er een vertaling naar het fysieke ontstaan in de vorm van gezichtsdefecten. Je wereld wordt steeds kleiner. Uiteindelijk kan dat terugtrekken zelfs zo ver gaan dat je helemaal niet meer ziet en blind wordt. Mijn eerste reactie was: werk aan de winkel! Hoe ga ik eigenlijk om met mijzelf en mijn omgeving? Het nodigde mij uit om mij meer te laten zien en te uiten. Verder kreeg ik antroposofische medicatie voorgeschreven en het advies om speciale oogeuritmie te gaan doen.

Ik kreeg niet alleen volledig zicht op het ziektebeeld, maar de manier waarop dokter Huige dat deed, gaf mij ook vertrouwen.

'Wat ik tegenkwam bij dokter Huige - die combinatie van kennis en kunde, humor en een in mijn ogen heel zuivere uitstraling - had een onbewust effect op mij. Vanuit de ontstane wisselwerking en dynamiek, kwam IK, mijn Zelf, plotseling helemaal tevoorschijn: helder en krachtig. Ik voelde mij de beste versie van mijzelf, het was een tijdloze ervaring die een weerklink had op diepere lagen in mijzelf. Dit beroerde en ontroerde mij. Een onvergetelijke en kostbare ontmoeting met een bijzonder mens.'

Wie is Eveline den Otter?

Eveline den Otter (1954) was werkzaam als docente Engels en later als verzuimadviseur. Een aantal jaren geleden werd ze door de Volksuniversiteit gevraagd om les te geven aan volwassenen.



Het goud



van Peter Staal

Eind april verraste de burgemeester Peter Staal, met een oorkonde waarin hij als antroposofisch huisarts in hart en nieren, benoemd is tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau. Die heeft hij te danken aan zijn toeloze inzet voor de antroposofische gezondheidszorg in Nederland én aan zijn patiëntenvereniging, die hem voordroeg. 'Ik rijd dan misschien op en neer voor dat bestuurswerk in Zeist, maar we doen het natuurlijk samen.'

TEKST MANON BERENDSE

BEELD JÖRGEN CARIS

Peter Staal gaat graag recht op zijn doel af. In één moeite paart hij de maatschappelijke erkenning voor zijn werk aan wat er nog te doen is binnen het brede veld van antroposofische zorg. Want een lintje is leuk en een compliment van de Landelijke Huisartsen Vereniging voor de professionalisering die de NVAA realiseerde onder vakgenoten, is bijzonder – maar het is niet genoeg. Peter Staal: 'De vraag naar antroposofische zorg is veel groter dan het aantal zorgverleners dat zich hierin bekwaamt. En ook al ervaren zorgprofessionals de post-academische en post-HBO opleidingen Antroposofische Geneeskunde als een warm bad – het zijn er maar weinig die verder studeren. Daar moeten we wat mee.'

Antroposofische geneesmiddelen spelen een magistrale bemiddelende rol tussen de ziekte en de zieke.

Willen begrijpen

Ook over de beschikbaarheid van antroposofische geneesmiddelen uitte hij al eerder zijn zorgen in het Lindeblad, huisblad van zijn praktijk: 'Laten we er maar niet omheen draaien: het gaat niet

Ik zou veel meer indicatie gericht onderzoek willen zien. Dat is vooral een kwestie van geld en willen begrijpen.

zo goed met de omzet en winst van de enige bereidingsapotheek/producent van antroposofische geneesmiddelen. Wat de reden is, is niet geheel duidelijk, maar voor een groot deel lijkt dat te komen doordat een nieuwe generatie artsen niet zo vertrouwd is met (de werkzaamheid van) deze middelen.' Terwijl het een goudmijn is waarover Peter Staal als praktijkhoudend huisarts na 31 jaar nog altijd enthousiast is. 'Ik zou verkommeren zonder die antroposofische geneesmiddelen, omdat ze een magistrale bemiddelende rol spelen tussen de ziekte en de zieke. Het zijn echte geneesmiddelen waarvan de werkzaamheid grotendeels terug te voeren is op het begrip vitalisering. Dat vergt uitleg – wat is het, hoe werkt het – maar als je het fenomenologisch bekijkt, is het super concreet en aantoonbaar. Ik zou alleen veel meer indicatie gericht onderzoek willen zien. Dat is vooral een kwestie van geld en *willen* begrijpen, maar ik weet zeker dat als de antroposofische gezondheidszorg op de pijnbank wordt gelegd van de wetenschap, ze dat glansrijk doorstaat.'

Systeemwereld

Peter Staal wacht niet tot het zo ver is, maar neemt met zijn team iedere dinsdagmiddag een uur de tijd om met elkaar de werkzaamheid en kwaliteiten van antroposofische geneesmiddelen te bespreken. 'Dat is niet alleen enthousiasmerend, maar maakt ook dat we kunnen mee denken met elkaar en ervaringen blijven uitwisselen. Zorgverleners botsten al genoeg met de systeemwereld van overheden, verzekeraars en soms ook het consumentisme van gebruikers. Protocoliseren, standaardiseren – zorgverleners én patiënten bekamt dit niet goed. Het bespreken van antroposofische geneesmiddelen houdt ons wakker voor het besef wat deze middelen nog meer zijn: gemetamorfoseerde vormen

Met schematisch denken en afwachten kom je er niet. Dat heb ik misschien wel geleerd van Bernard Lievegoed.

van liefde en licht. Het is van belang dat we onszelf blijven ontwikkelen en ons nauwkeurig voor blijven stellen hoe we de wereld willen zien. Alleen dan kunnen we de toekomst gericht naar ons toe halen.' Wat hij een toekomstproof uitgangspunt vindt voor het vak van huisarts? 'Begrip en *informed consent*. Als een patiënt zich werkelijk begrepen voelt, kan zijn situatie pas veranderen. Samen reflecteren op die situatie is dus een belangrijke basis. Vraag je samen af wat bij deze persoon past. Welk middel? Welke therapie? Daar is helemaal niks zweverigs aan, het is juist heel concreet. Geneeskunde is voor mij niet alleen maar wetenschap. Bij kinderen ben ik bijvoorbeeld door de jaren heen steeds minder bloed gaan afnemen, omdat ik leerde dat je met medische kennis, boerenverstand en antroposofische wijsheid heel goed een *safe plan* kunt maken. Met schematisch denken en afwachten kom je er niet. Dat heb ik misschien wel geleerd van Bernard Lievegoed. Hij zei altijd: 'Als je zegt, 'Er moet een brug gebouwd worden', gebeurt er nog helemaal niks. 'Er' bouwt die brug niet – dat doen jij en ik.'

Ruimhartigheid

'Aan Bernard Lievegoed heb ik veel te danken. Hij was het grote brein achter de opleiding voor antroposofische

Antroposofie heeft me een voorsprong gegeven op mijn medestudenten geneeskunde.

geneeskunde. Voordat ik reguliere geneeskunde ging studeren, had ik het geluk dat ik hem hoorde spreken op de Vrije Hogeschool. Ik was geraakt door zijn ruimhartigheid en zijn grote piëteit voor mensen met een verstandelijke beperking. Ik was gefascineerd door hoe hij het begrip medemens zijn diepe invulling gaf. Pas later begreep ik dat het antroposofisch mensbeeld ten grondslag lag aan zijn visie. Vanaf het begin van mijn studie ben ik me met een paar vrienden blijven verdiepen in de antroposofie. Dat heeft me een voorsprong gegeven op mijn medestudenten. Het klinkt misschien gek, maar als je geneeskunde studeert, moet je iets van je mens zijn afleggen om het vol te houden, wat je pas veel later gaat herijken, misschien. Omdat ik vanaf het begin een besef had hoe het ook kan, heb ik minder hoeven inleveren. Ik vergelijk het wel eens met mijn Spaanse gitaar: vakkundig gemaakt, van degelijk hout, met een warme klank en een klassiek voorkomen. Hij klinkt als een klok, maar heeft ook nuttige elektronica aan boord, zoals een microfoonje en een versterker. Zo voel ik me als antroposofisch arts eigenlijk ook. De antroposofische gezondheidszorg heeft patiënten én zorgprofessionals heel veel te bieden, ook de komende honderd jaar.'

Peter Staal stichtte in 1991 samen met een patiëntenvereniging zijn praktijk De Linde in Tilburg, waar ook andere zorgverleners praktijk houden. Zijn werk als antroposofisch huisarts combineerde hij lange tijd met bestuurswerk voor de NVAA, de NVAZ, de raad van commissarissen van de woon-werkgemeenschappen van De Seizoenen en hij toonde zich betrokken bij vrijeschool Tiliander in Tilburg. Voor deze toelozing wordt hij dit jaar geridderd. Twee keer per jaar publiceert de patiëntenvereniging het Lindeblad, waarin alle medewerkers schrijven over een specifiek thema. Je vindt hun bijdragen terug op peterstaal.praktijkinfo.nl



Lezen

Gezond opgroeien in de digitale wereld | Klaus Scheier (red.)

Een gids die je als ouders en opvoeders laat focussen op hoe je je kinderen wilt voorbereiden op onze digitaal verknoopte samenleving. Hoe kun je kinderen beschermen tegen gsm-straling? Wat is gezond beeldschermgebruik? Bestaat er zoiets als mediawijs worden? De Nederlandse vertaling van dit Duitse



boek verscheen tijdens de lockdown waarin beeldschermen ruim baan kregen in onderwijs en opvoeding. Dat overkwam ons, maar drukt ons met de neus op de vraag hoe we kinderen zo gezond en sterk mogelijk kunnen grootbrengen in tijden van digitalisering. Bij deze prangende vraag begint dit boek. Media-opvoeding serieus nemen bekrachtigt ouders, opvoeders en leerkrachten in het maken van bewuste keuzes die je vervolgens onderling zou kunnen toetsen en afstemmen. Prettig: deze gids paart media-opvoeding aan de verschillende ontwikkelingsfasen van opgroeiende kinderen en jongeren. Een peuter die zich de wereld vooral analoog eigen maakt, vraagt om een andere begeleiding dan een puber die continu oefent met het gaan dragen van meer verantwoordelijkheid. Hoe logisch dit ook klinkt, zo gedifferentieerd gaan we nog lang niet om met media-opvoeding. Maar als vooraanstaande ontwerpers van informatietechnologie pleiten voor het ontwikkelen van eigenschappen als creativiteit, sociale vaardigheden en ondernemend denken en zij hun eigen kinderen bewust beeldschermvrij opvoeden, zegt dat veel. Al die eigenschappen ontwikkelen we immers in beginsel in de analoge wereld. Daar begint het competent worden voor een digitale toekomst: thuis en op school. Nuchter en informatief boek dat je loodst door de leeftijdsfasen van 0-3, 4-6, 6-9 en 10-16 jaar. | Manon Berendse

Pentagon | € 20,-

De mythe van het verwende kind | Alfie Kohn

Van de schrijver van het invloedrijke boek *Onvoorwaardelijk ouderschap* is nu dit tweede boek vertaald. Een prikkelende titel die mij doet denken aan een uitspraak van Paris Hilton: 'Ik ken geen verwende kinderen die later een psychiater nodig hadden, andersom wel.' Dit Amerikaanse boek start met een uiteenzetting over vermeende toegeeflijkheid van ouders: kinderen zouden tegenwoordig dusdanig worden vertroeteld dat het hen zou schaden. Alfie Kohn concludeert dat het een hardnekkige overtuiging is, waar geen bewijs voor bestaat. Datzelfde geldt voor veel meer opvoedkundige overtuigingen, zoals bijvoorbeeld het stimuleren van competitie en prestatie en de overwaardering van zelfbeheersing en doorzettingsvermogen. Kohn laat zien dat deze overtuigingen eerder schadelijk zijn dan behulpzaam. Het verband met de psychiatrie beschrijft Kohn niet expliciet, maar kun je als lezer zelf makkelijk leggen.



Met verwijzingen naar tal van onderzoeken en een scherpe pen maakt Kohn, die bekend staat als een voorvechter van progressief onderwijs, wetenschappelijk korte metten met zaken als straf, huiswerk, zitten-blijven, toetsen, controle, dwang, karaktervorming, en voorwaardelijkheid als ideaal.

Een uitgebreid gedocumenteerd boek, ook relevant voor Nederlandse opvoeders, over vooral de onzin van allerlei bewuste én onbewuste maatschappelijk geaccepteerde opvoedmethoden, die in de basis meestal gericht zijn op kinderen laten doen wat hen is opgedragen. Kohn breekt een lans om met meer respect met kinderen om te gaan, en vooral het delen van meer liefde en plezier. Zijn pleidooi riep bij mij de behoefte op om heel hard naar mijn kind te hollen, alle huiswerk aan de kant te schuiven en gewoon samen iets leuks te doen! | Evi Koster

Samsara | € 19,90



Betekenisvol leven

TEKST MANON BERENDSE

BEELD ELIZABETH LOVE | UNSPLASH

Als jonge huisarts werd Machteld Huber meerdere keren ernstig ziek. Dit dubbele perspectief van arts én patiënt zijn, werd het vertrekpunt voor haar levenswerk als arts-onderzoeker: het kantelen van de visie op gezondheidszorg. 'Patiënt zijn gaat over zoveel meer dan het medische stuk.'

Op de dag dat we elkaar spreken is net de Landelijke Nota Gezondheidsbeleid 2020-2024 vrijgegeven. Pas helemaal aan het eind van ons gesprek noemt Machteld Huber deze nota, waarin het concept van Positieve Gezondheid een duidelijke plaats heeft gekregen. Een kroon op jaren van wetenschappelijk onderzoek en werk van het Institute for Positive Health (IPH), dat zij vijf jaar geleden oprichtte. Alsof het nooit anders is geweest, pleit het Ministerie van VWS in deze nota voor een bredere opvatting van het begrip gezondheid: "Het gaat niet om wat iemand niet meer kan, maar juist om wat iemand wel kan, belangrijk vindt en eventueel wil veranderen. Bovendien gaat het niet alleen om de lichamelijke kanten van gezondheid, maar ook om het vermogen je aan te passen, welbevinden, eigen regie, veerkracht, participatie en zingeving. Dit kunnen we bereiken door professionals te leren hoe zij nog beter aansluiten op wat mensen (nog) wel kunnen en wat voor hen in het leven belangrijk is. Dit uitgangspunt daagt professionals uit om breder te kijken dan hun eigen expertisegebied." Het leest zo logisch en vanzelf-

sprekend, maar de weg naar deze steeds breder gedragen opvatting werd geplaveid door Huber en haar collega's.

Wat is gezondheid?

Machteld Huber: 'Zorgverlening is in Nederland almaar zwaarder gaan leunen op steeds meer protocollen en eendeloze registraties ter bewaking van kwaliteit. Tot frustratie van iedereen. Maar als je medische kennis weer in verband brengt met zingeving, kunnen we komen tot een nieuw speelveld. Dat begon ik te vermoeden door mijn persoonlijke ervaringen als arts en patiënt. Via de weg van de wetenschap ben ik deze gedachte nader gaan verkennen en raakte ik steeds meer geïntregeerd door de vraag wat 'gezondheid' nu eigenlijk is. Uiteindelijk kwam ik in samenwerking met andere mensen tot het volgende concept: gezondheid als het vermogen om je aan te passen en zelf te beslissen hoe om te gaan met de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. Met dit concept in handen heb ik me vervolgens verdiept in wat patiënten, zorgverleners, beleidsma-



Als we zeggen dat we de patiënt centraal willen stellen in de gezondheidszorg, moeten we ook weten hoe patiënten denken.

kers, verzekeraars en burgers daarmee konden en dat bleek heel veel te zijn – we ontmoetten zo veel enthousiasme! Bij de uitwerking ervan hadden artsen en beleidsmakers wel de neiging om zich te blijven richten op het lichamelijke aspect, maar vooral patiënten keken veel breder, naar het gehele leven. Hun visie ben ik gaan volgen. Als we zeggen dat we de patiënt centraal willen stellen in de gezondheidszorg, moeten we ook weten hoe patiënten denken. In verschillende interviews die ik voor mijn onderzoek deed noemden zij de grote waarde van een betekenisvol leven. Dat zij zo veel méér waren dan hun ziekte en dat het hen helpt als ook zorgverleners daar oog voor krijgen. Zo kwamen we op het idee van het spinnenwebdiagram. Die uitwerking noemen we Positieve Gezondheid.'

Ander soort gesprek

'Naast de lichaamsfuncties kwamen we tot nog vijf dimensies die voor patiënten horen bij gezondheid: mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Door deze zes dimensies evenredig te bevragen en een rapportcijfer te geven in het spinnenwebdiagram, krijg je als patiënt zicht op wat voor jou belangrijk is. Het diagram helpt je om dat bespreekbaar te maken met je zorgverlener(s). Inmiddels hebben we vier verschillende diagrammen ontwikkeld; voor kinderen van 8-16 jaar, voor jongeren van 16-25 jaar, een eenvoudige variant die werkt met smileys en een diagram voor volwassenen. Voor niet acute klachten blijkt het diagram een inspirerende basis. Doordat je jouw eigen spiegel creëert om in te kijken, denk je zelf na over wat je zou willen. Wat heb je nodig om de

uitdagingen van het leven aan te kunnen? Vanuit die vraag kan een heel ander soort gesprek ontstaan tussen jou en je zorgverlener, die daar dan niet adviserend, maar luisterend in zou moeten staan. Dat vraagt wel wat van zorgverleners: wanneer denk je mee of verwijst je door en wanneer moet je vooral je mond houden? Daarom vragen we iedereen die wil werken met het diagram om er eerst zelf mee aan de gang te gaan. Hoe is dat, als iemand met je meeleeft?

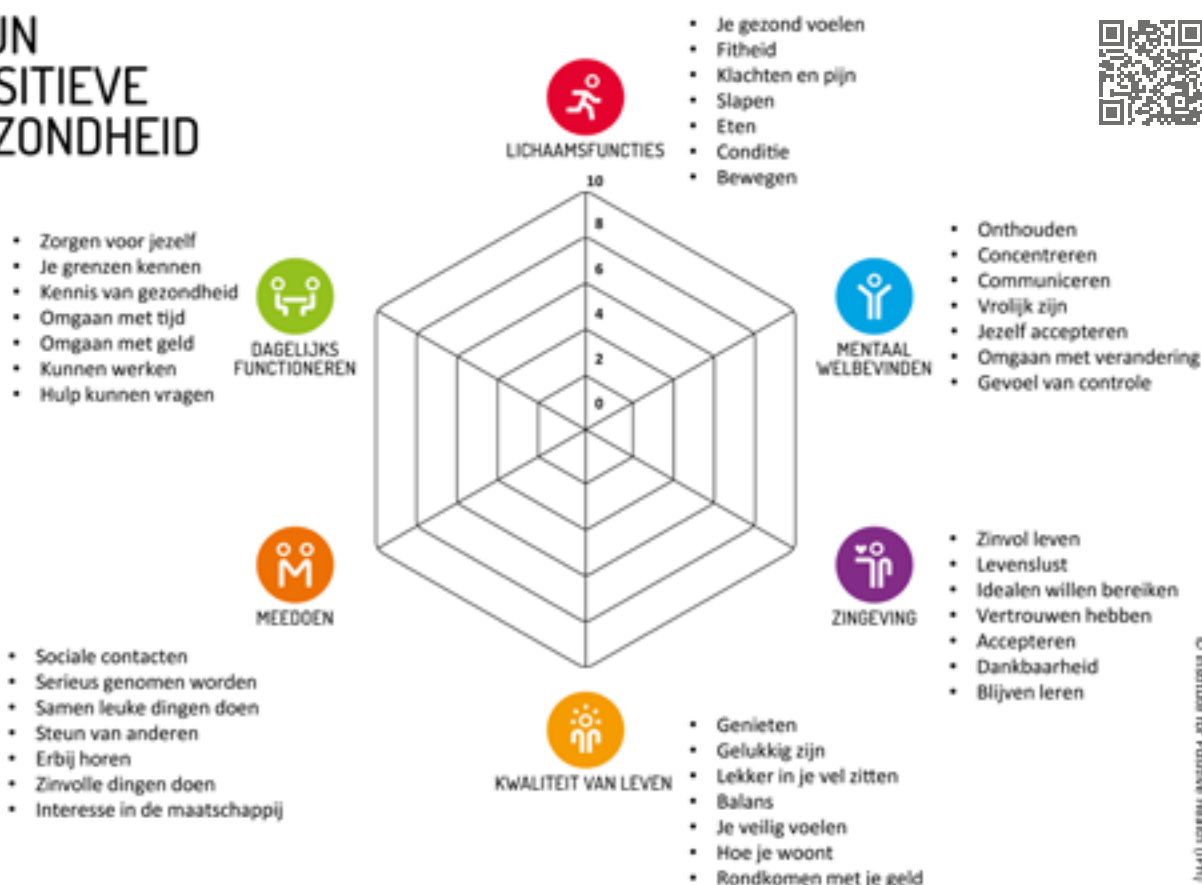
Zorgverlening is in Nederland almaar zwaarder gaan leunen op steeds meer protocollen en eindeloze registraties ter bewaking van kwaliteit. Tot frustratie van iedereen.

De kunst van het luisteren is dat je de ander ziet en met je volle aandacht bent bij wat hij jou vertelt. Als de patiënt zich echt kan uitspreken en zich daarin veilig voelt, ontstaat er ruimte voor eigen regie en dat is wat mensen graag oppakken. Als je dat als zorgverlener zelf hebt ervaren, kun je gaan oefenen met coachende gespreksvoering.'

Sterke vorming

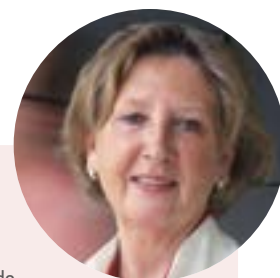
Aan de kant van de praktijk hebben Huber en haar collega's al veel in beweging gekregen: zorgverleners, maar ook scholen, sociaal werkers, managers en bestuurders tonen

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Met dit diagram kunnen volwassen meer zicht krijgen op hoe zij hun gezondheid ervaren. Het stimuleert je om zelf na te denken over hoe het met je gaat, wat je wilt veranderen en wie of wat je nodig hebt om dat te bereiken. Geef jezelf een cijfer in iedere categorie en verbind de punten met elkaar. Zo ontstaat jouw unieke web van dat moment. Het is ook een gespreksinstrument wat kan helpen bij empathisch luisteren en mensen begeleiden bij het vinden van handelingsperspectieven.

steeds meer interesse in de praktische tools van het IPH. Langzamer gaat het aan de kant van de opleiding voor geneeskunde. Huber: 'Het bijzondere is dat Positieve Gezondheid wordt omarmd door de generaties heen, maar vooral vanaf de leeftijd van dertig jaar. Dat is het moment waarop de opleiding die jonge artsen zeer sterk vormt, minder op de voorgrond komt te staan en ze meer durven gaan koersen op hun eigen bevindingen. Binnen de opleiding voor verpleegkunde gaat het sneller. Ik denk dat dat komt omdat artsen in beginsel meer biomedisch georiënteerd zijn en verpleegkundigen veelal vergelijkbaar denken als patiënten. Zij kijken eerder naar de gehele mens. Daarom vullen artsen en verpleegkundigen elkaar ook zo goed aan. Sinds de uitbraak van corona is wel duidelijk geworden hoe belangrijk het is om de samenhang tussen al onze relaties te blijven verzorgen, ook binnen de gezondheidszorg. Dat vind ik mooi om te zien en biedt ook volop kansen. Positieve Gezondheid en leefstijlgeneeskunde hebben volop toekomst.'



Machteld Huber werkte bijna dertig jaar als arts-onderzoeker. Bij het Louis Bolk Instituut deed ze onderzoek naar gezonde voeding. Later legde ze zich toe op gezondheid in bredere zin. In opdracht van het Ministerie van VWS onderzocht ze of er draagvlak was voor een nieuw begrip van gezondheid en werkte dat uit tot Positieve Gezondheid. Op haar 63^e promoveerde zij op haar werk. Vanwege de vele positieve reacties richtte ze het Institute for Positive Health op om zonder winstoogmerk de toepassing van dit gedachtegoed te realiseren. De leiding droeg ze inmiddels over, maar nog altijd werkt ze mee om zorgverleners en patiënten vertrouwd te maken met de praktische en inspirerende uitgangspunten van Positieve Gezondheid. | iph.nl



Wil je aan de slag met het spinnenwebdiagram voor jezelf, je kind, tiener of adolescent? Hier vind je alle tools bij elkaar. | www.iph.nl/tools



Hier vind je de Landelijke nota Gezondheidsbeleid 2020-2024
[www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2020/05/25/](http://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2020/05/25/staatssecretaris-blokhuis-met-gemeenten-aan-de-slag-voor-gezondheid)
[staatssecretaris-blokhuis-met-gemeenten-aan-de-slag-voor-gezondheid](http://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2020/05/25/staatssecretaris-blokhuis-met-gemeenten-aan-de-slag-voor-gezondheid)

Grenzen aan zorgen

'Buurvrouw', roep ik van een dikke meter afstand naar mijn 91 jaar oude buur. 'Buurvrouw, ik denk dat ik de komende tijd maar even geen koffie kom drinken. Het is wat gek, maar op die manier zorg ik het beste voor uw gezondheid!.' 'Pardon?' roept mijn buurvrouw terug. Gediensstig begin ik mijn verhaal te herhalen, maar na drie woorden onderbreekt ze me ferm: 'Waar is jouw vertrouwen in God gebleven, jongeman? Jij mag me best helpen, maar mijn gezondheid is iets van God, en van mezelf. Kom jij nou maar gewoon koffie drinken, want dat doet de Heer dan weer niet,' grinnikt ze als afsluiter. Ik heb veel aan deze uitspraak lopen denken de afgelopen periode. Hoeveel moeten we willen oplossen of onder controle houden?

Op onze zorgboerderij hebben we veel extra opvang geboden de laatste tijd. Soms moesten ook wij 'nee' zeggen tegen ouders die vroegen of hun kind extra mocht komen. Bijvoorbeeld omdat er iemand in het gezin verkouden bleek, of omdat we merkten dat na acht weken zonder een dag vrij ook wij echt even rust nodig hadden. Zorgen voor anderen heeft zijn grenzen. Als zorgverlener moet je niet vergeten ook voor jezelf te zorgen. Hoewel je ook een grens kunt overgaan door medemensen te belemmeren in het ervaren en leren van hun eigen problemen.

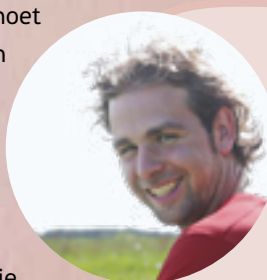
Ons lastigste moment als zorgboer is daar een sprekend voorbeeld van. Er mag veel op onze zorgboerderij, maar sommige dingen mogen echt niet. Dingen kapot maken bijvoorbeeld. Op een nacht nam één van onze cliënten daar

een loopje mee. Bij de plaatselijke school sneuvelden ruiten en een toevallig rondwandende egel werd in ons konijnenhok gestopt. Van dat laatste kon ik de humor nog wel inzien, maar ruiten ingooien was ver over de grens. We konden niet anders dan deze jongen wegsturen van onze zorgboerderij. Met veel pijn in ons hart, want zijn actie was een duidelijk bewijs dat hij wel degelijk zorg nodig had. Na een paar maanden nam ik contact op met zijn ouders. Nog steeds met een bezwaard hart, want oh, wat hadden wij gefaald als zorgverleners. Maar er klonk een grote dankbaarheid in de stem van de vader. Hij zei: 'Mijn zoon heeft nog nooit in zijn leven een échte grens ervaren. Nooit heeft hij gemerkt dat zijn acties een directe consequentie hebben. Dankzij jullie doortastendheid ziet hij opeens dat wat hij doet effect heeft op wat hij terugkrijgt. Ik heb hem nog nooit zo snel zien veranderen. Hij is zelfs weer naar school gegaan!'

Ik was verbluft. Terwijl wij ons schuldig voelden, was er juist iets in beweging gekomen! Wellicht heeft mijn buurvrouw dus wel gelijk: als mens hebben we de neiging om de dingen te willen overzien, maar dat is niet altijd aan ons. Soms moet je doen waarvan je in je hart voelt dat het juist is om te doen en er niet teveel over piekeren. Of zoals een collega altijd zegt: 'Zorgen moet je doen, niet maken'.

TEKST KALLE HEESSEN

BEELD SHUTTERSTOCK



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 dreumes en een kleuter?

Ademruimte

Notities over zuurstof

Als jonge dokter wil je heel graag iets voor mensen betekenen, je wilt mensen genezen, alle problemen oplossen. Dat voelt als een verantwoordelijkheid. Het heeft lang geduurd voor ik doorkreeg: dat hangt niet alleen van mij af, het moet van twee kanten komen. Een antroposofisch arts moet deskundig zijn, de ziektebeelden kennen en alles goed uitvragen om tot een diagnose te komen. Hij moet de geneesmiddelen kennen, de planten, de mineralen, verbonden zijn met de natuur. En een arts moet een mensenvriend zijn: hart hebben voor het leed en de noden van de ander. Maar het belangrijkste voor een arts is misschien wel goed kunnen luisteren. Als je goed luistert, komen er makkelijker wezenlijke dingen aan de orde. En dienen zich eerder de juiste geneesmiddelen aan. Van de kant van de patiënt is er ook iets nodig: geduld. Het woord "patiënt" zegt het al. Geduld geeft ademruimte, ongeduld werkt remmend. En vertrouwen. Zonder vertrouwen kan een arts niet functioneren.

TEKST HUIB DE RUITER
BEELD SHUTTERSTOCK

De luchtwegen eindigen in 900 miljoen longblaasjes die omgeven zijn met bloedvraatjes. Samen vormen de longblaasjes een oppervlak van ongeveer 80 m², alsof we met een bolvormige long ademen van ruim 5 meter doorsnede.

Een mens ademt idealiter 18 maal per minuut, dat is 25920 maal per dag.

Zuurstof is leven brengend, maar als het te sterk werkt, gaat het teveel omzetten en afbreken. Dan ontstaan vrije-radicalen. Anti-oxidanten bieden tegenwicht. Die zitten met name in groenten, fruit, en kleurstoffen zoals de zogenaamde flavonoïden

Met de opname van zuurstof worden ook vormende, regenererende krachten voor de organen opgenomen. Deze krachten zijn nodig om organen en weefsels in stand te houden.



Onze nieren verbruiken verrassend veel zuurstof, wat warmte genereert. Het bloed wat de nier uit gaat, is dan ook 0,1 °C warmer. Per dag zou dat neer komen op het aan de kook brengen van 1,5 liter water.

Voor veel zaken bestaat een patroonheilige. De ademhaling wordt behoed door Raphaël, de aartsengel van de genezing. Immers, waar de ademhaling wordt ondersteund, worden evenwichten hersteld en is de weg naar genezing open.

Clusterhoofdpijn is een felle hoofdpijn in het gelaat die aanvalsgewijs optreedt en een uur of langer kan duren. Een van de weinige dingen die helpt, is het tijdig inademen van zuivere zuurstof.

Huisarts en patiënt komen niet toevallig bij elkaar. Dat heb ik ondervonden tijdens het waarnemen van diensten voor collega's. Het begon mij op te vallen dat je aan de karaktereigenschappen van de patiënt vaak kon voorspellen wie zijn vaste huisarts was. Je zou kunnen zeggen: iedere huisarts heeft de patiënten die bij hem of haar horen. En door de antroposofie besef je dan steeds meer: een ontmoeting met een ander is niet toevallig. Ooit ben je elkaar al eens tegengekomen en het lot brengt je nu

opnieuw bij elkaar. Wat er dan daadwerkelijk gebeurt, dat is nog de vraag.

Je kunt iets maken van die karmische ontmoeting of niet. Dat ligt niet vast. Iedere ontmoeting, ook in de spreekkamer, is een kans. Niet alleen voor de patiënt, ook voor de arts.

Heen en weer ademen

In gesprek komen, echt aan de praat raken, is een bijzonder proces. Er gebeurt iets tussen mensen wat niet alleen bewust verloopt, maar wat zich ook afspeelt in het onbewuste. Men noemt dit ook wel het sociale oerfenomeen. Als de één spreekt, moet de ander innerlijk ruimte geven, en komt er bij diegene onbewust ook méér binnen dan de woorden die gesproken zijn. In zijn ziel beleeft hij onbewust iets van het wezen van de ander. Als hij dan weer reageert, speelt iets daarvan mee in zijn antwoord. Met elkaar spreken is als een ademhaling die heen en weer gaat. Dit proces werkt verdiepend. Het verrijkt, werkt verfrissend. In ons onbewuste is immers geen leegte, maar werkt de geestelijke wereld. Die is altijd en overal steunend en inspirerend aanwezig. Een goed gesprek komt dus niet van twee, maar van drie kanten. Je zou kunnen zeggen: de engelen luisteren mee. Belangrijke inzichten en beslissingen komen in zulke gesprekken sneller tot stand, maar je kunt zo'n gesprek niet afdwingen. Het moet zich aandienen.

Zuurstof als substantie

De kern van het artsenvak zou je kunnen noemen: in de ontmoeting te proberen tot een "ademend" gesprek te komen. Alles wat ademt, heeft levenskwaliteit en toekomstpotentie. Alles wat leeft op aarde is afhankelijk van inademing van zuurstof. Iedere inademing is een moment van iets dieper incarneren (goed in je lichaam komen), iedere uitademing een beetje excarneren (los van je lichaam komen). Bij de inademing komt de zuurstof mee. Zuurstof is een drager van het leven, we kunnen geen moment zonder. De gevol-

gen van een tekort aan zuurstof zijn ernstig. Bij een hartstilstand bijvoorbeeld staat de bloedsomloop stil en ontstaat zuurstofstoftekort. Dat heeft dat voor de hersenen directe gevolgen. Ons bewustzijn verdwijnt na 6-12 seconden, na 2-3 minuten ontstaat hersenschade, nog langer leidt tot de dood.

Ademhalen is direct verbonden met ons zielenleven. Een tekort aan ademlucht leidt tot angst. Angst heeft met eng-

Met de ritmiek van de ademhaling kunnen verstoringen weer in evenwicht worden gebracht.

te, nauwheid te maken. Benauwdheid is een tekort aan ademruimte. Bij longziekten als astma of COPD, of mogelijk ook bij een Corona infectie, kan de benauwdheid angstwekkend zijn. Omgekeerd gaan we bij angst diep zuchten. Op moeilijke momenten 'happen we even naar lucht' of we zeggen als het zwaar is: 'blijven ademhalen'. Een paar keer diep ademhalen kan moed geven als ons iets moeilijks te doen staat. Tijdens de bevalling ondervinden vrouwen steun aan hun eigen ademhaling. Ademen geeft kracht om het leven aan te gaan – ook dat is een werking van zuurstof. Met de ritmiek van de ademhaling kunnen verstoringen weer in evenwicht worden gebracht. Verzuring wordt door de ademhaling bijvoorbeeld snel gecorrigeerd. Er zit een oer-genezend principe in de ademhaling.

Extra levenskracht

Wie bij een antroposofisch arts komt, mag allereerst een luisterend oor en een goede behandeling verwachten. Plus een goed gesprek. Niet alleen over jouw klacht, maar over het geheel van je levenssituatie. Naast kundigheid speelt hopelijk ook wijsheid mee in de gesprekken: antroposofie betekent letterlijk immers wijsheid omtrent de mens. Daarin past dat ziekte en problemen niet zinloos zijn, maar je ook kunnen helpen om je als mens te ontwikkelen. Als genezing niet mogelijk is, zijn goede begeleiding en ondersteuning dat wel. En wellicht komt er vanuit de diepere achtergronden die de antroposofie te bieden heeft wat extra "zuurstof" mee. Wat extra levenskracht ten dienste van jouw herstel.



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

Lezen

Plant als medicijn | Leoniek Bontje



Altijd fijn, een nieuw boek over planten en hun medicinale werking! Ditmaal samengesteld door Leoniek Bontje, die eerder het boek *Wildplukken* schreef, over eetbare planten uit de natuur. Na een opleiding tot kruidenkundige specialiseerde Bontje zich in geneeskrachtige planten. *Plant als medicijn* is een heel eigen compositie van door haar bijeengesprokkelde kennis. Na

een rondje door mijn eigen tuin met het boek in de hand, vraag ik me af: welke plant staat niet in dit boek? Zelfs kweekgras wordt vermeld, als bloeddrukverlager, vocht-afdrijver en plantaardig antibioticum.

Het boek begint heel handig met basisrecepten: hoe maak je zelf een zalf, tinctuur of een hoestdrank? (Wist je dat je geneeskrachtige planten ook in honing of in azijn kunt laten trekken?) Daarna besteedt Bontje – actueler dan ooit – ruim dertig pagina's aan kruiden die je immuunsysteem opbouwen en versterken. De rest van het boek verdeelt ze ruim 150 kruiden over de verschillende werkingsgebieden van het lichaam: hart- en bloedvatenstelsel, luchtwegen, zenuwstelsel, spijsvertering, urinewegen (mist in de index), bewegingsstelsel en het hormoonstelsel. Het boek eindigt met een hoofdstuk over huid- en lichaamsverzorging. Een beetje jammer dat het hoofdstuk over hormonen alleen kruiden behandelt die de voortplantingshormonen beïnvloeden. Waarom geen kruidenadvies voor verstoringen van de andere hormoonklieren? Dit stoere hardcover boek, gedrukt op mat papier, is niet bang om vies te worden. Het wekt de indruk meer op zijn gemak te zijn in de tuin en op het aanrecht dan in een boekenkast. Het register met kruiden en klachten achterin wijst de weg. | Petra Essink

Terra | € 23,99

Rudolf Steiner | Hans Stolp

Er werden al heel wat boeken geschreven over het bijzondere leven en werk van Rudolf Steiner. Zeker drie daarvan las ik ooit zeer geboeid, maar nog niet eerder nam een biograaf mij tijdens het lezen gevoelsmatig zo sterk mee als Hans Stolp. Hij liet me het respect dat ook ik heb voor Steiner diep voelen. Hij legt uit dat Steiners opdracht was (en is) ons anders, levendiger en betekenisvoller te leren denken over de dingen in ons leven en in de wereld. Pas dan kunnen we er anders mee omgaan. Neem de klimaatverandering; pas als we de aarde leren zien als een levend wezen, als 'een moeder in de overgang' die last heeft van temperatuurschommelingen, kunnen we begrijpen dat dit grote hedendaagse probleem veel meer behelst dan alleen een CO₂-overschot dat we moeten zien te reduceren. Het boek bestaat uit twee delen. In deel 1 laat Stolp de grote betekenis zien die Steiner als cultuurvernieuwer

heeft gehad en heeft op vele levensgebieden (geneeskunde, landbouw, religie, onderwijs). Veel ruimte krijgt Steiners Christologie (het esoterisch christendom, een specialisme van Stolp). Deel 2 is een ontroerende levensbeschrijving, waarin Stolp zich vanuit diep menselijk inzicht tot het uiterste inleeft in de persoon Rudolf Steiner. Dit boek is een absolute aanrader als je

de drijfveren en het werk van Steiner beter wilt begrijpen en doorvoelen én voor alle mensen die zich vragen stellen over de ontwikkelingen in de wereld, de zin van het leven, de dood en de liefde. Een boek voor iedereen. | Petra Essink

Ankh Hermes | € 16,50 (E-book € 9,99)



Tandarts voor de hele mens

TEKST MANON BERENDSE | BEELD PIXABAY

Als het aan Peter Borm ligt, is de vraag wie je aan het worden bent als mens ook voor een tandarts belangrijk om te stellen. Toch kan hij maar weinig kwijt van zijn integratieve opvattingen tijdens een consult. Daarom schrijft hij sinds kort een infobulletin aan zijn patiënten waarin hij steeds een ander onderwerp belicht. 'Plat gezegd is tandheelkunde verworpen tot 'boren en scoren'. Maar ik behandel geen gebit – ik wil me verhouden tot heel de mens en dat vraagt om een andere manier van kijken.'

In het leven staat
niets vast, dus ook
de tanden niet.

Hoe komt dat eigenlijk, dat we ingrijpen en behandelen zo hoog in het vaandel zijn gaan dragen? Peter Borm worstelt er zelf regelmatig mee, want ook zijn patiënten komen in eerste instantie vaak voor een *quick fix*: niemand heeft graag pijn. 'Natuurlijk ga je dan behandelen en dat kun je in principe eindeloos herhalen. De gangbare geneeskunde en tandheelkunde houden zich voornamelijk bezig met het wegnemen van verschijnselen, het herstellen van de gevolgen van een aandoening of het verzachten van leed. Maar als je je richt op de oorzaak van de aandoening, dan breng je een proces op gang dat gericht is op genezen en dat is altijd maatwerk. Daar heb ik de patiënt bij nodig.'

Levensthema's

Als je geïnteresseerd bent in de samenhang tussen aandoening en persoon, kom je uit bij zijn levensloop. Vergeleken met ons gemoed (ziel) en onze persoonlijkheid (geest) is ons lichaam misschien wel het minst bepalende element, maar we gaan nu eenmaal graag uit van materie. Alles wat niet lichamelijk verklaard of verholpen kan worden, noemen we 'toevallig' of 'vergezocht'. Toch kom ik telkens weer tot de conclusie dat levensthema's ons meer te vertellen hebben dan ons lichaam. Als je daar aandacht voor hebt, kun je mensen echt verder helpen. Geneeskunde hoort geen verdienmodel te zijn – het is een wezenlijk onderdeel van het leven. Dit principe leer je niet



De mond is een poort tot lichaam, gemoed én persoonlijkheid.

als je studeert voor tandarts aan de universiteit. Het boek 'Allgemeine Menschenkunde' van Rudolf Steiner hielp mij als beginnende tandarts op weg. Ik begon verbanden te vermoeden tussen gebitsvorming en de zevenjaarsontwikkeling die we als mens doormaken. In de eerste zeven jaar vormt zich het melkgebit. In de tweede periode van zeven jaar komen vaste tanden en kiezen door. Onze verstandskiezen doen er in totaal 28 jaar over: pas dan hebben alle 32 elementen van ons gebit zich echt gezet. Uiteindelijk gaat het erom hoe je tanden en kiezen op elkaar staan. Je zou ook kunnen zeggen: op hoe je dichtbijt. Leerrijpheid wordt bijvoorbeeld nog wel eens in verband gebracht met het moment dat kinderen gaan wisselen, maar het moment waarop hun tanden en kiezen elkaar echt raken, is een preciezer indicatie. Dan pas komt er energie beschikbaar voor cognitief leren. Het spreekwoord zegt het al: we zullen onze tanden ergens in moeten zetten, willen we van het leven iets kunnen maken.'

Gestold karma

'Je zou kunnen zeggen dat ik het als mijn taak zie om te voorkomen dat je bij mij in de stoel komt te zitten. Preventie kan een groot goed zijn. Gebitsproblemen kunnen immers ontstaan door een combinatie van factoren variërend van stress tot een ongezonde manier van leven. Daarin kunnen we veel doen. Mensen willen in hun leven iets bereiken. Als tandarts is het mijn verantwoordelijkheid om mensen te helpen bij het volbrengen van hun ontwikkeling. Dat ik daar iets aan mag bijdragen beschouw ik als een voorrecht.'

Steiner bestuderen in de hoop aanknopingspunten te vinden voor een vollediger opvatting van tandheelkunde is sprokelen geblazen, maar Peter Borm schept er genoeg in. 'In zijn eerste medische voordracht voor artsen (onder wie vier tandartsen) beschrijft Steiner de mens als een hoofd wat zich voornamelijk gevormd heeft in het verleden. De rest van het lichaam vertegenwoordigt de toekomst. Alsof het lichaam pas op een later moment aan het hoofd is gehangen.

Hij vraagt zich dus af of je als arts kijkt naar het verleden of naar de toekomst. Dat is interessant. Tandenvormen zich zo langzaam – je zou het gebit ook gestold karma kunnen noemen. Ik hoop dat we ooit nog eens een beter woord vinden voor het begrip karma, maar gebitsvorming hangt voor mij zonder meer samen met je levensloop en je welbevinden. Wist je dat de tandkiemen zich al vormen in week 6 van de embryonale ontwikkeling, als ook het hart gaat pulseren? En dat het hartje in week 4 letterlijk op de tong ligt? En dat kiezen soms wel vijf wortels hebben boordevol zenuwstretgetjes die stuk voor stuk verbonden zijn met een apart gebiedje in de hersenen? Waarom krijgen tanden zo veel ruimte? Als het alleen zou gaan om het doorgeven van voedsel naar de maag zou een klepje vlak boven de maag logischer zijn geweest. Bovendien: geen gebit is gelijk. De vorm hangt

Vaak kun je ruimte scheppen in het gebit met euritmitherapie.

nauw samen met wat we meemaken in ons leven. Mensen met een sterk ontwikkelde bovenkaak bijvoorbeeld verbinden zich zo makkelijk met hun omgeving, dat ze zichzelf wel eens vergeten. Mensen met een sterk ontwikkelde onderkaak blijven juist te veel bij zichzelf.

Ook speeksel vertelt ons van alles. Ga maar na: watertanden doen we bij de bakker en niet voor een zaal van honderd mensen die we moeten toespreken. Speeksel en ook tandglazuur reageren continu op hoe we ons voelen en op wat er over onze tong naar binnen én naar buiten gaat. Ik denk dat de mond een poort is tot lichaam, ziel én geest.'

Betere balans

'Hoe nauw boven- en onderkaak samenhangen, heb ik ervaren toen een patiënt zich bij me meldde die twintig jaar eerder door een ongeluk onder- en bovenkaak opnieuw moest laten zetten. Technisch gesproken was dat perfect gedaan, maar de patiënt herkende zichzelf niet meer. Niet bij het kijken naar zichzelf in de spiegel, maar innerlijk ook niet. In feite kreeg ik de vraag voorgelegd: 'hoe sta ik in de wereld?' Dat is iets voor de patiënt om de tanden in te zetten, dus adviseerde ik heileuritmie. Door je te verdiepen in wat je beweegt, versterk je de beleving van je eigen ik. Beweging is de tegenpool van vorm: daarin vind je de sleutel tot een betere balans. Tandenvormen zijn dan misschien het hardste element in ons lichaam, toch bewegen ze met ons mee. Ze laten ons zien waar er disbalans is ontstaan, maar tonen ons ook onze ontwikkeling. In het leven staat niets vast, dus ook de tanden niet. Kinderen laten dat heel mooi zien als melktanden door komen of als ze gaan wisselen. Maar het geldt ook voor een

volwassen gebit: euritmie kan veel betekenen voor mensen die problemen hebben met bijvoorbeeld verstandskiezen die in de knel raken. Wat knelt er nog meer in hun leven? Wat heeft ruimte nodig? Met kiezen trekken ben ik voorzichtig: dat heeft invloed op de schedel en op de hoeveelheid zuurstof die je kunt opnemen. Vaak kun je ruimte scheppen in het gebit met euritmitherapie. Ook leefstijlgerelateerde zaken als gezonde voeding, stressreductie en het gezond houden van je mond zijn helpend.'

Samenwerken

'Daarom is het ook zo zinvol om samen te werken met andere disciplines; Steiner hoopte al dat artsen en tandartsen in de toekomst nauwer zouden gaan samenwerken. Het geeft enorm veel voldoening, maar ik ken geen collega's die dat ook op structurele basis doen. Zelf werk ik samen met een integratief arts en met verschillende euritmitherapeuten. Ook heb ik veel geleerd tijdens scholingsdagen in het Goetheanum in Zwitserland, onder leiding van Otto Wolf; biochemicus en later praktiserend arts en schoolarts. Hij zei altijd: 'Ik vertel je wat artsen niet willen horen.' Biochemie en menskunde staan niet tegenover elkaar, maar liggen juist in elkaars verlengde. Veel artsen zoeken het in het voorschrijven van middelen, maar ik denk dat je je ook moet durven begeven op het gebied van de inzichten. Die kun je niet aanleren. Je kunt er alleen voor open staan. Ook tijdens het volgen van de opleiding voor antroposofische tandheelkunde in Duitsland heb ik ervaren dat je elkaar en je patiënten scherp kunt houden en inspireren. Dan krijgt een begrip als zorgrelatie echt betekenis.'



Peter Borm rondde zijn studie tandheelkunde af in 1975 aan de universiteit van Nijmegen, waarna hij drie jaar werkte als tandarts in Malawi. Daarna werd hij directeur van de Dienst Jeugd Tandverzorging Oost Gelderland tot deze vorm van tandzorg werd opgeheven in Nederland. Het was de tijd dat jonge kinderen gezien werden door een tandarts, in ultramoderne bussen die naar de scholen toe kwamen. Sinds 1983 houdt Peter Borm praktijk in Arnhem. Met ingang van dit nummer deelt hij zijn kennis in een column. | tandartsborm.nl



Peter Borm vertelde in dit interview al eens over zijn praktijk. www.antroposana.nl/stroom-2014-1-wat-je-voor-tanden-en-kiezen-krijgt-81



Hoe patiënten dat beleven, lees je hier. www.antroposana.nl/stroom-2014-1-gezien-worden-bij-de-tandarts-15

Zeer waarschijnlijk ben ik een van de weinige tandartsen in Nederland die geen fluorverbindingen gebruikt in zijn praktijk. Soms heb ik daar wel eens last van. Het is nu eenmaal gemakkelijker om gewoon met de stroom mee te kabbelen in plaats van een dwarsdenker te zijn.



FLUOR, waarom niet?

PETER BORM | INTEGRATIEF TANDARTS

BEELD | SHUTTERSTOCK

Net als al mijn collega's ben ik regulier opgevoed met het geloof in fluoride, ogenschijnlijk geheel wetenschappelijk onderbouwd. Maar dat geloof is bij mij omgeslagen. Om te begrijpen waarom ik geen voorstander ben van het gebruiken van fluoride in mijn praktijk eerst een stukje voorgeschiedenis.

Niemand weet het

Na mijn afstuderen aan de Universiteit in Nijmegen, koos ik ervoor om uitgezonden te worden naar een ontwikkelingsland. Ik kwam terecht in Malawi, waar ik drie jaar als tandarts werkte in een missieziekenhuis met 220 bedden. In die periode ben ik me pas goed gaan realiseren hoe bijzonder het gebit is. Het duurt globaal 10 jaar voor wij een gebitselement hebben gevormd en we zijn daar (ongemerkt) dag en nacht mee bezig. Het is een kwetsbaar en gecompliceerd proces waarmee we heel voorzichtig moeten omgaan. Ook is het heel moeilijk om gebitsvorming als proces volledig te begrijpen. Toen ik me dat bewust werd, drong de vraag zich bij me op of de materieel-chemische weg van het toedienen van fluorverbindingen wel de juiste was om het probleem van cariës op te lossen of te voorkomen.

Ik dook weer in de boeken, maar werd door de statistieken niet gerustgesteld. De toepassing van fluoride gaf weliswaar een flinke statistische daling van de aandoening, maar gaf geen antwoord op wat het toedienen van fluorverbindingen nu eigenlijk in de rest van het lichaam of onze geest doet. Wel stuitte ik op een wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd in Amerika, waarin tandartsen en studenten tandheelkunde gevraagd was naar wat er nu eigenlijk in het menselijk lichaam gebeurt als je een bepaalde hoeveelheid fluoride toedient. Hoe reageren we op deze stof? Wat gebeurt er bijvoorbeeld met onze stofwisseling? Uit het onderzoek bleek dat niemand het wist. Terwijl je van een (tand)arts toch zou

mogen verwachten dat hij of zij dat wel precies weet. De respondenten wisten niet meer dan wat de fabrikant van fluor hen had verteld.

Chemische bindingsdrang

Toch weten we uit onderzoeken best het nodige over de werking van fluorideverbindingen. Als chemisch element heeft fluor bijvoorbeeld een enorme bindingsdrang. Het legt alles vast en vertraagt de stofwisseling. De zogeheten "veilige" dosering verschilt van persoon tot persoon en varieert ook nog eens per leeftijd. De marge tussen een eventuele veilige toepassing en juiste dosering is klein. Beter gezegd: we weten het eigenlijk nog niet precies. De kans op bijwerkingen, waarvan er inmiddels vele bekend zijn, is groot. Fluorverbindingen worden intussen algemeen aangemerkt als "neuro-toxisch": schadelijk, zelfs giftig voor het zenuwstelsel, en alles wat daarbij betrokken is. Er wordt bijvoorbeeld geconstateerd dat fluor alle enzymreacties in het lichaam beïnvloedt (vertraagt), het verstoort hormoonwerkingen en het zou, volgens weer andere wetenschappers, de lichamelijke pubertijdsontwikkeling bij met name meisjes vervroegen. Er zijn zelfs wetenschappers die een verband menen te hebben gevonden met de ontwikkeling van dementie. Lastig is ook dat veel verschillende wetenschappelijke onderzoeken elkaar tegenspreken. Eén ding is voor mij helder: fluoriden kunnen allerlei processen in het lichaam beïnvloeden.

Nu wil ik met mijn gedachten hierover mijn collega's zeker niet afvallen. Elke tandarts is vrij om te doen wat zij of hij wil als het gaat om fluor, maar ik gebruik het vanwege zo veel onduidelijkheden niet. In mijn ogen zijn de risico's te groot. Bovendien bestaan er goede alternatieven voor het voorkomen van cariës. Een gezonde leefstijl bijvoorbeeld. Daar kun je iedere dag opnieuw zelf vorm aan geven.



Gezond worden als remedie

Vanuit zijn spreekkamer kijkt huisarts Marco Ephraïm uit op een heerlijke tuin. Hij is nog steeds heel blij met de plek en het gebouw in Zoetermeer, dat architectenbureau Orta Nova ontwierp naar de wensen van alle medewerkers en een aantal actieve patiënten. Vorm en kleur stralen je er tegemoet. Een ideale omgeving om te praten over hoe hij kijkt naar wat er werkelijk nodig is in coronatijden: 'We moeten het aandurven minder in controle te stoppen en meer in het gezond maken van mensen.'

TEKST SIMONE THOMASSE

BEELD TRACEY HOCKING / UNSPLASH

Marco Ephraïm: 'Controle willen krijgen is een logische reactie op de enorme onzekerheid die ontstond toen we wereldwijd ineens geconfronteerd werden met een onbekend virus. We zagen allemaal hoe snel het zich verbreidde rondom Wuhan. De grote angst was dat de zorg het aantal ernstig zieken niet zou aankunnen, dus er moest een vorm gevonden te worden om dat in de hand te houden. De maatregelen die halsoverkop ingezet werden zijn bekend - eerst een verbod op grote bijeenkomsten, daarna kwamen daar hygiëneadviezen bij, toen social distancing en vervolgens een gedeeltelijke lockdown.'

Vaccineren?

'Onmiddellijk kwam de roep om ontwikkeling van een vaccin. Momenteel houden wel negentig instellingen zich hiermee bezig en op tenminste zeven plekken wordt het op groepen mensen uitgeprobeerd. Mocht het lukken een vaccin te ontwikkelen, dan weten we niet of er bijwerkingen zullen zijn. Daarover bestaat nog steeds veel onzekerheid. Op internet vind je alle mogelijke informatie waarvan je niet zeker weet of het waar is of niet. Dat is lastig. Zelfs onder vooraanstaande wetenschappers is veel onenigheid; de virologen buiten over elkaar heen. Er wordt gezegd dat het veel tijd gaat kosten, omdat het virus nog kan veranderen. Mogelijk is een vaccin minder werkzaam, zoals met de influenzavaccinatie, die maar 30 tot 40% bescherming biedt. Een Chinese studie laat zien dat mensen die de gewone griep prik hebben gehad heviger ziek zouden kunnen worden van het nieuwe coronavirus. Is dat een fabeltje of niet? Op veel moeilijk te toetsen informatie kun je niet varen. Een ander - volgens mij belangrijk - thema is het ontwikkelen van groepsimmunitet. Zolang er geen goed vaccin is, kunnen we dat alleen bereiken door een bepaalde mate van ziek worden toe te laten in de

Health promotion heeft te maken met hoe je in het leven staat: proactief en met vertrouwen.

samenleving. Zweden heeft de moed gehad dat te proberen en we moeten nog zien hoe dat uitpakt. Het bevorderen van een gezonde leefstijl wordt dan nog belangrijker, om weerbaarder te worden met minder kans op ernstiger ziek zijn door corona.'

Microbioom

'Ik pleit er vooral voor om het aan te durven minder in controle te stoppen en meer in het gezond maken van mensen. *Health promotion* naast *disease control*. Alle maatregelen tot nog toe zijn gericht op vermijding en preventie. Er wordt amper gesproken over wat ons mensen werkelijk weerbaar en gezond kan maken, zodat we het virus kunnen opvangen en integreren in het microbioom van onze maatschappij. Persoonlijk zie ik het als een illusie dat het virus verdwijnt. Net als de griep ieder jaar steeds weer in andere gedaantes terugkomt, zou dat met het nieuwe coronavirus ook kunnen gebeuren. We weten het eenvoudigweg nog niet. De behoefte aan een vaccin komt uit de hoek van *disease control*: we gaan zoveel mogelijk mensen vaccineren, dan is de kans heel klein dat het weer opleeft. Of dat gaat lukken is nog maar helemaal de vraag. *Health promotion* heeft te maken met hoe je in het leven staat: proactief en met vertrouwen. Daarmee doel ik niet op blind vertrouwen, want we moeten wel degelijk verstandig met elkaar omgaan en de afgesproken maat-

regelen redelijkerwijs naleven. Tegelijk is het goed om te kijken hoe we veilig en tijdig kunnen versoepelen. Dan wordt het ook weer makkelijker om aan je gezondheid te werken of anderen te helpen met gezond worden.'

Verschillende niveaus

'Je gezondheid kun je verzorgen op een aantal niveaus. Heel basaal: **beweeg** je genoeg? Als ouderen uit angst voor corona niet meer hun dagelijkse wandelingetje maken en de hele dag binnen zitten, is dat ongezond. Hun conditie gaat achteruit - bewegen is juist voor hen echt nodig. Liefst buiten; ervaar de zon en de schonere lucht! Dat is een weldaad. Ik raad iedereen aan om naar buiten te gaan, al dan niet met rollator of rolstoel. Dan komen de mantelzorgers dus weer in beeld, zij moeten kunnen helpen. Verzorgingshuizen moeten hier grotere urgentie aan geven. Gezonde **voeding**, erg belangrijk! Op vaste tijden eten en op vaste tijden niet, bijvoorbeeld niet nog 's avonds laat snaaien. En stoppen met eten als je voor 80% verzadigd bent. Als je dat doet, blijf je langer gezond. Vooral mensen met overgewicht blijken ernstiger

Onverwachte ontmoetingen kunnen een vitaliserende invloed hebben op ons leven

ziek te kunnen worden van corona; dan is gezond afvallen dus van groot belang. Verder: hoe ga je om met stress en angst? Dat speelt nu extra - ook bij jonge mensen. Je zult je werk en daarmee je inkomsten maar kwijtraken. Hoe kun je creatief worden, je weg op een andere manier vinden, niet in een depressie terecht komen? Daarvoor heb je **ontmoetingen** nodig. Je kunt elkaar digitaal treffen, maar dan heb je alleen beeld en geluid: al je andere zintuigen doen niet mee. Bovendien is het vaak moeilijker om echt in gesprek te komen. De strenge maatregelen brengen met zich mee dat we elkaar nauwelijks onverwacht kunnen ontmoeten, terwijl dat nou net zo'n vitaliserende invloed heeft op ons leven! Iedereen kent daar voorbeelden van. Dat je toevallig in de trein met iemand in gesprek raakt die een stageplek weet. Of op wie je verliefd wordt. Wandelgangsgesprekken op je werk. Antroposofisch gezegd: de lockdown heeft de ontwikkeling van ons karma - alle schijnbaar toevallige ontmoetingen en lotgevallen - afgeremd. Het karma moet weer gaan stromen.'

De belangrijkste factor

'Stress is een beladen woord, maar we zullen allemaal moeten leren omgaan met uitdagingen. Het is alleen van belang dat je stress kunt compenseren. Zorg ervoor dat je **in- en ontspanning** door de dag heen afwisselt. Dat je een ritme hebt en een gezonde slaap - niet te lang en niet te kort. Zoek

Wat is gezond-makend?

- * Beweeg genoeg, liefst buiten
- * Eet gezond, lekker en niet te veel
- * Wissel inspanning en ontspanning af
- * Verzorg een gezond dag- en nachtritme met voldoende slaap
- * Doe dagelijks iets wat je vervult
- * Verwerk je indrukken door zelf iets te maken
- * Open je hart voor anderen
- * Borg meditatieve momenten voor jezelf

Ben je gevoelig voor infecties? Dan kun je op een eenvoudige manier je weerstand versterken door Infludo of Echinacea druppels te nemen en eventueel vitamine C, D en zink. Houd contact met je huisarts. Maar het belangrijkste blijft die leefstijlverandering die je helemaal ziet zitten!

naar een ritueel voor het slapen gaan en bij het opstaan. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn, het gaat om een bewust moment. Even luisteren hoe de nacht in je naklinkt voordat je weer de dag in rept. **Zingeving** is volgens arts-onderzoeker Machteld Huber de belangrijkste gezond-makende factor (zie ook pag. 12-14). Doe een paar dingen per dag die er toe doen. Natuurlijk hebben we allemaal verplichtingen; het gaat erom dat je daarnaast iets doet wat je vervult. Voor de een is dat zorgen voor een dier, de ander werkt in zijn tuin. Bel eens iemand die dat niet verwacht of verras je collega's met een zelfgebakken cake.'

'Het zesde gebied gaat over de **innerlijke verwerking** van wat je tegenkomt. Het kan zoiets simpels zijn als elke avond even terugkijken op de dag en daarover een haiku schrijven, zoals mijn vrouw al meer dan een jaar doet. Daaruit is een kunstwerk aan het ontstaan. Of je plukt tijdens je dagelijkse wandeling een bloem en tekent die na. Het gaat erom dat je met meer aandacht dan normaal iets gewoons écht gaat zien. Enthousiasme en onbevangen aandacht zijn gezond-makend. Dat je iets niet uit angst of verplichting doet, maar omdat je voelt dat het fijn is en bij je past. Dat je voelt: 'Ja, dit wil ik!''

Marco Ephraïm (1959) is antroposofisch huisarts in Zoetermeer en huisarts-opleider, verbonden aan de Universiteit van Leiden. Hij vertelde lezers in een online artikel van Ita ook over zijn persoonlijke ervaringen met zijn moeder die vlak voor de lockdown verhuisde naar een verpleeghuis. Over de zin van aanraken en geborgenheid. www.antroposana.nl/over-aanraking-en-geborgenheid-228



Artsen & therapeuten

Uw praktijk kan in deze rubriek opgenomen voor € 1,50 per woord | Stuur een e-mail naar adverteren@antroposana.nl

ACUPUNCTUUR

Delft / Zoetermeer / Den Haag

Auryn Acupunctuur v Vrouwen, Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegink Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | 06 43060 433 www.auryn-acupunctuur.nl

ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE

Arnhem, Steenderen, Zutphen

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

Zutphen, Wageningen

Margaret Vink, Consultatief arts in Zutphen therapeutisch de Rozenhof en in Wageningen therapeutisch 't Waag. 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

Zomer: Wat wil jij laten ontstaan deze zomer? Leer doen wat je wilt en willen wat je krijgt en kom tot bloei met **biografische coaching** - Zeist, tel 06 24587212 (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.

Leden van Antroposana ontvangen een 1 jaar gratis lidmaatschap.

EURITMIETHERAPIE

Zutphen/Warnsveld

Irtha, praktijk voor euritmetherapie, cursus en scholing Wiegier Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld | 0575 572 124 Irtha@kpnmail.nl

FYSIOTHERAPIE

Midden-Limburg

Antroposofisch Fysiotherapeute Annette Lansink, De Peel 13, Chalet 115, NL-6097 Heel 06 48 696 926

KUNSTZINNIGE THERAPIE

Amsterdam e.o.

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

Arnhem e.o.

'Ik ontwikkel', kunstzinnige therapie + sluiwerk en biografische gesprekken | Hugo Tijssen 06 233 259 98 | yhugot@gmail.com

Den Haag

Agnes Hulleman Kunstzinnige Therapie geeft kleur aan je leven. Volwassenen en ouderen. In de praktijk 1,5 mtr. afstand en toch nabijheid. 06 43 800 555 | www.agneskunstzinnigetherapie.nl

Haarlem

Praktijk voor schildertherapie in licht, kleur en duisternis | Anna Robadey | 06 11 134 037 www.schildertherapiehaarlem.nl

Nijmegen

Femke Klein, Kunstzinnige Therapie, Voor kinderen en volwassenen. Vergroot je veerkracht en levensvreugde. 024 848 03 19 www.therapieweek.nl

Wageningen

Vitaalkunst - School voor Innerlijke Vrijheid Elske Hoen | 0317-412 996 | www.vitaalkunst.nl

MEDISCHE MASSAGE THERAPIE volgens Volkier Bentinck

Amersfoort

Elgem, praktijk voor lichaamsgerichte (psycho)therapie, Gemma van der Heijden: integraal therapeut, antroposofische massage, opsteller, trainer lichaamswerk. T: 033 472 89 17 M: 06 20 891 191 | www.eigem.nu

PSYCHOSOCIALE THERAPIE

Amersfoort e.o.

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

TANDHEELKUNDE

Arnhem

Aesculus Cortex, tandartsenpraktijk, Reguleer en antroposofische tandheelkunde, P.J.M. Borm 026 351 56 48 | info@tandartsborm.nl Burgemeestersplein 13A, 6814 DM Arnhem vlakbij centraal station, goede parkeergelegenheid | www.tandartsborm.nl

VOEDING

Leiden

Eriu Voedingsadviesbureau, Judy van den Berg natuurvoedingsdiëtist en antroposofisch diëtist eriu.nl | www.antroposofischdietisten.nl

WIKKELS

Zoeterwoude

Toke Bezuijn Workshops in wikkelen, schatkist uit 100 jaar antroposofische zorg. Voor scholen en privé. | www.verpleegkundigepraktijk.nl

Wikkelfee, voor natuurlijke warmtezorg 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

Nieuw verschenen **Leven met autisme**, een bijzondere vorm van bestaan geschreven door Jos Meereboer. Kijk op onze site www.gezichtspunten.nl

Workshop Aarden op herhaling! **Boetseer met veel klei** | Kijk op www.klei.nu voor locaties en data.

Opleiding Natuurlijke Kraamzorg met geschoolde waarneming, kennis over tast- en warmtezin, rust, ritme en respect en natuurlijke (borst)voeding. Ontdek aandachtige zorg met warme handen. www.natuurlijkekraamzorg.eu



**Wij zijn de grootste ecologische woonwinkel
(800m²) in Nederland.**

Onze bedden, matrassen en beddengoed zijn gemaakt van 100% natuurlijke materialen. Zoals bio katoen & wol, hennep, paardenhaar, massief hout, kokos en natuurlatex.

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

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



www.bedaffair.nl

Nu uit voorraad leverbaar:
Special Edition natuurlatex / hennep matrassen

De antroposofische gezondheidszorg
komt steeds meer onder druk te staan.
Je kunt zinvol bijdragen aan het behoud
van deze zorg.

Steun en geef een lidmaatschap cadeau!

Voor € 35,- kun je een lidmaatschap
aan iemand cadeau doen. Elk nieuw
lid is een steun voor het behoud van
antroposofische gezondheidszorg.

Doe je mee?

Op onze website vind je hoe je een
lidmaatschap cadeau kunt doen.
Maar je kunt ons ook even bellen:
(085) 77 31 440



www.antroposana.nl/cadeau

Antroposana is een gezondheidsvereniging voor
mensen die kiezen voor antroposofische gezond-
heidszorg. Het accent ligt niet op ziekte, maar op
de gezondheid van mensen. Vanuit onze organi-
satie behartigen wij de belangen van onze leden.
Zodat antroposofische zorg voor iedereen bereik-
baar is en blijft.

Antropo onze gezondheid **Sana** onze zorg **maakt verschil**

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



stip.nl

LOGO HUISSTIJL WEBSITE

Over aanraking en geborgenheid

In huizen waar ouderen en mensen met een beperking wonen mocht zelfs de meest naaste familie maandenlang niet op bezoek. Na de strengste lockdownperiode kwamen bezoeken voorzichtig op gang. Antroposofisch huisarts Marco Ephraïm vertelt je over wat we al die tijd hebben moeten missen. Waarom is aanraken zo belangrijk?

www.antroposana.nl/over-aanraking-en-geborgenheid-228



Innerlijke scholing: simpel, maar niet makkelijk



Wil je je verdiepen in wat je zelf kunt doen om ook geestelijk vitaal te blijven? Jaap van de Weg, antroposofisch arts, noemt een paar praktische oefeningen. 'Je ontwikkelt niet alleen innerlijke rust, maar ook afstand tot jezelf, zelfkennis, en inzicht in hoe mensen überhaupt in elkaar steken. De oefeningen brengen een innerlijke schoonmaak, en je innerlijk wordt er gezonder van. Op vrij simpele wijze, hoewel het helemaal niet simpel is om de oefeningen echt te doen.' Mooie uitdaging voor de zomermaanden!



www.antroposana.nl/stroom-2012-3-innerlijke-scholing-en-gezondheid-37

Arts-patiëntrelatie

Het thema 'zorgrelaties' vind je ook terug in het onderzoek naar de kwaliteit van zorg, zoals dat door patiënten wordt ervaren en gerapporteerd, van Evi Koster. Zij promoveerde onlangs op dit onderwerp, in opdracht van het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg. Een van haar conclusies is dat het voor patiënten waarde heeft dat zorgverleners rekening houden met wat voor patiënten van belang is. Over haar Engelstalige proefschrift verscheen een uitgebreid artikel in *Civis Mundi*, Nederlandstalig tijdschrift voor politieke filosofie en cultuur.

www.civismundi.nl/index.php?p=artikel&aid=5562



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 € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een periode van een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 1 december voorafgaand aan het jaar van opzegging: Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist | info@antroposana.nl

Oplage | 5.800 exemplaren

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

Vormgeving | Huibert Stolker, Stip.nl en Gerda Peters, Fingerprint.nl

Omslag | Foodism360 / Unsplash

Drukwerk | Quantes, Rijswijk

Aan dit nummer schreven mee | Peter Born, Evi Koster, Petra Essink, Jan Graafland, Kalle Heesen, Huib de Ruiter en Simone Thomasse

Portretfotografie | Jelle Baars, Jörgen Caris, Elisa Ephraïm, Femke Teussink

Advertenties | Marjolein Stolker
adverteren@antroposana.nl

De volgende ita met thema **MENS ZIJN / 100 JAAR ANTHROPOSOFISCHE GEZONDHEIDSZORG** verschijnt op 6 november

Ita gelezen? Geef dit magazine door



Manon Berendse, hoofdredacteur



Marjolein Doesburg, bestuur



Gerda Peters, designer



Huibert Stolker, grafisch ondernemend



Kalle Heesen, redacteur



Evi Koster, redacteur



Petra Essink, auteur



Huib de Ruiter, auteur



Jan Graafland, auteur



Simone Thomasse, auteur



Peter Born - auteur



Mirjam van Groenestein, office manager



Hans Bastianen, bestuur



Wieneke Groot, bestuur



Anne Koopmanschap, bestuur

Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana

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

Office manager Antroposana

Mirjam van Groenestein

Contact

Praktische zaken: info@antroposana.nl
of bel 085 – 7731 440

Redactionele zaken:
itaredactie@antroposana.nl

ISSN | 2012-5744

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

© 2020, 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

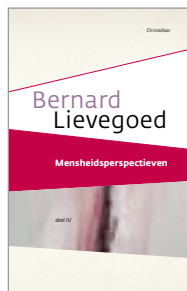
T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Tromp de Vries

T 071 5416732 | trompdevries@casema.nl



Mensheidsperspectieven

Een boek waarin fundamentele verschillen toch tot vruchtbare samenwerking kunnen leiden.

Paperback | 136 blz | € 14,50 |

ISBN: 9789060388358

Het goede doen in de 21^e eeuw

Voordrachten voor jonge mensen in de VS, met een toekomstvisie die krachtig hun moraliteit oproept.

Paperback | 112 blz | € 14,50

ISBN: 9789060388327

De levensloop van de mens

Het basisboek voor het begrijpen van de biografie.

Paperback | 216 blz | € 16,50

ISBN: 9789060388334

Zingeving en betekenis door Bernard Lievegoed

Pedagoog, psychiater, hoogleraar en organisatie-adviseur Bernard Lievegoed (1905-1992) was een krachtige inspirator van maatschappelijke ontwikkelingen. Zijn kracht lag in het nemen van initiatieven. Hij stond aan de basis van gehandicaptenzorg, organisatieontwikkeling en universitaire propedeuse voor studenten. Mensen inspireerde hij met zijn voordrachten. Zijn boeken vormen de neerslag hiervan met thema's die onverminderd actueel zijn.

Mens op de drempel

Biedt inzicht in de lichte en donkere kanten van de menselijke psyche.

Paperback | 240 blz | € 16,50

ISBN: 9789060388341

Over de redding van de ziel

Dit boek vat het levenslange streven van Lievegoed samen: de integratie van antroposofie en maatschappij ten dienste van een betere wereld.

Paperback | 160 blz | € 16,50

ISBN: 9789060388365

Uitgeverij Christofoor

Postbus 234, 3700 AE Zeist

T 030-6923974

E info@christofoor.nl

W www.christofoor.nl



Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl

Peter Borm

info@tandartsborm.nl
026-3515648

Burgemeestersplein 13A
6814 DM Arnhem

Wil je je scholen

in de antroposofische
zorgvisie met aandacht
voor de mens als geheel?

Volg dan de 'interdisciplinaire
basismodule'.

Kom naar de voorlichting en maak
kennis met de docenten.

Informatie en aanmelden:
www.academieag.nl



Academie
Antroposofische
Gezondheidszorg



WILT U OOK ZORG OP MAAT?

DAT KAN MET
DE NATUURLIJKE
GENEESMIDDELEN
VAN WELEDA.



Weleda kijkt op een holistische manier naar de mens, vanuit de gedachte dat elke mens een uniek individu is. Weleda produceert in Nederland meer dan 800 verschillende geneesmiddelen volgens farmaceutische standaarden om dit voor u in passende gezondheidszorg om te zetten. De antroposofische huisarts benadert u op dezelfde wijze en maakt daarbij gebruik van Weleda's doeltreffende geneesmiddelen.

Ga nu naar www.weleda.nl/apotheek om uw voorschrijfgeneesmiddel te bestellen en voor een arts bij u in de buurt. Voor vragen kunt u bellen naar 079 - 363 13 13 of mailen naar info@weleda.nl.

Weleda. Puur natuur, net als jij.

WELEDA

Since 1921

