2021 | 01

# #kinderen grootbrengen

ita

Magazine voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie

een uitgave van Antroposana

Er is een
liefde die hoort bij
het menszijn, een zorg voor
andere mensen – dat hoeven we
alleen maar te voelen. Die gedachte
in je hoofd en je spirit te
hebben, is genoeg.
Dat is ons potentieel.

**Nowaten ('He who listens')**
**medicijnman van de Anishnaabe,**
**Noord-Amerika**

# Ontvouwen

**MANON BERENDSE** HOOFDREDACTEUR
BEELD SHUTTERSTOCK

Het was maar een kort gesprekje ergens in mijn eindexamenjaar. Mijn aardrijkskundedocent leunde tegen de deurpost, duimen in de lussen van zijn versleten jeans. Ik vertelde hem dat ik nog niet ging studeren, maar koos voor een tussenjaar op de Vrije Hogeschool. Deze leraar lokte ons altijd uit onze tentjes met compromisloze opdrachten en scherpzinnige opmerkingen – wat zou hij hierop terugkaatsen? Maar hij glimlachte warm en zei: 'Wat een goed idee. Weet je wat het is? Als je straks 32 of 33 jaar bent, maakt dat niet meer zo'n verschil. Maar 17 of 18 ben je echt maar één keer.' Terwijl ik schaafde aan het openingsartikel zag ik hem weer voor me. Zijn woeste haardos, zijn geelgerookte vingers en die eeuwige spijkerbroek. Uiterlijk boeide hem geen zier, maar zijn leerlingen gaf hij zijn oprechte gedachten altijd onversneden mee. Hoe belangrijk dat is, je verbonden weten met je binnenwereld en met de ander, hebben we afgelopen jaar kunnen herijken. Makkelijker is het er niet op geworden, zeker niet voor jonge mensen.

Een documentaireserie als 'Klassen' en de liefdevolle *wake up call* van de ouders van de omgekomen 14-jarige Pepijn zetten de nood van zijn generatiegenoten in het volle licht. Daarom gaat deze Ita over manieren waarop we kinderen en jongeren kunnen begeleiden in het ontwikkelen van hun willen en kunnen. En ons eigen kindsdeel, zijn we daarmee op ons gemak? Herinneren we ons onze eigen toekomst nog? Het gezond houden van ons menselijk potentieel staat immers al langer onder druk. Sinds COVID-19 onze levens domineert, is de situatie ronduit urgent. "En zo kijkt een groot deel van de bevolking met grote gelijkmoedigheid toe als het medische pausdom steeds grotere dimensies aanneemt en zich in de meest uiteenlopende vormen nestelt, bijvoorbeeld zoals het nu zijn zegje doet en op een ongehoorde manier ingrijpt in de opvoeding van kinderen, in het schoolleven…".* Pregnante woorden van Rudolf Steiner uit 1909, die ook wonderwel van toepassing lijken op de opgaven van ouders en opvoeders nu. De visie van publieksfilosoof Roman Krznaric verheldert: beschouw jezelf vooral als de vóórouder van de kleinkinderen van je kinderen. Stap uit het vertroebelde nu en denk zo ver mogelijk vooruit voordat je handelt.

Wat hebben we dan op te pakken? Te bevechten? Te koesteren? Eindexamens overeind houden of pleiten voor hersteltijd voor hoofd, handen én hart? De erosie van ons innerlijk leven weg klikken of serieus nemen? Gelukkig is het lente en leeft de natuur ons de opbouw van levenskrachten voor, met de kastanjeboom fier voorop. Ik houd van zijn jonge scheuten die zich langzaam ontvouwen – van een gladde, plakkerige knop, via frommelige toefjes groen die wel wat weg hebben van een nat, vers kuiken, tot stevig generfde bladeren waar de zon doorheen speelt. Ontvouwen – dat is wat we onze kinderen moeten blijven gunnen. De zon zal er zijn, maar hun tijd van leven moeten wij voor hen behoeden. Als je jong mag zijn, kun je uiteindelijk groter groeien.

* Geisteswissenschaftliche Menschenkunde (1909) | GA 107 | Dornach | 2010, p. 99

Jongeren vertellen raak over hun binnenwereld: *In de coronakreukels*, uitzending van BNN Vara, 04.03.2021
npo3.nl/in-de-corona-kreukels/03-03-2021/BV_101404943

De kunst is om al die gevoelens een plaats te geven. De Ierse dichter Pádraig Ó Tuama doet dat prachtig in zijn getekende gedicht *How to ~~Belong~~ Be Alone*. Luister, kijk en deel met iemand die het nodig heeft.
youtube.com/watch?v=HgZT6UJocRs

# #kinderen grootbrengen

Wat hebben jonge mensen écht nodig in deze tijd? En hoe kunnen we hen daarbij helpen?

Vrij kunnen kiezen: alleen dan kun je werken aan je gezondheid, vindt scheidend EFPAM-voorzitter René de Winter.

Turf beschermt je tegen sommige soorten straling. Vertel eens, Huib de Ruiter?

Hoe vrij voel jij je om jouw ouderschap te bevragen? Kalle Heesen haalt je over de streep.

Als je kind niet lekker uit de verf komt, kan dat enorme impact hebben op je hele gezin. Vitale voeding helpt.

Waarom doe je de dingen zoals je ze doet? Die antwoorden vind je vaak in je systeem van herkomst.

Tandarts Peter Borm kan zien aan het gebit van zijn patiënten dat zij meer te verhapstukken hebben dan voor het coronatijdperk.

**Lees verder ONLINE**

Heel veel extra content op antroposana.nl dit keer! Lees gauw verder op onze COVID-pagina's: 28 & 29.





# Bevorderen en ontwikkelen

Wie had een jaar geleden kunnen vermoeden dat we in het voorjaar van 2021 nog steeds te maken hebben met de effecten van het rondwarende virus dat Covid-19 veroorzaakt? Een hardnekkig, infectieus deeltje. Een stukje genetisch materiaal bedekt met een mantel van eiwitten, tien tot honderdmaal kleiner dan een bacterie. Niet met het blote oog te zien. Het is pas sinds de bouw van de electronenmicroscoop in 1931 – niet lang na het ontstaan van de antroposofische geneeskunde in 1920 – dat we in staat zijn een blik te werpen op dit wonderbaarlijke 'wezen', waarvan ruim 200.000 verschillende soorten bestaan. In een druppel zeewater zwemmen er al tien miljoen rond, naar het schijnt. Wetenschappers zijn het er nog steeds niet over eens of een virus als iets levends moet worden beschouwd. Een virus heeft bijvoorbeeld geen organellen of sapstroom, maar beïnvloedt wel in hoge mate het leven. Gelukkig zijn de meeste virussen onze vriend: ons DNA bevat zelfs 5% aan virusrestanten.

In de tijd van Rudolf Steiner (1861–1925) waren virussen dus nog niet bekend, hoewel hij wel al verwees naar infectieuze deeltjes en de uitdagingen van onze tijd: "Niet de maximale bescherming tegen alle mogelijkheden van ziekte en de geperfectioneerde isolatie van ziektekiemen en kiemdragers met volledige vreemdlichaam immunisatie mag het doel zijn van de toekomstige humane geneeskunde; noch de volledige eliminatie van alle ziekten, hindernissen en beperkingen, maar de gerichte bevordering en de biografische ontwikkeling van de mens". Hoe? Door onze zelf genezende krachten die we allemaal hebben, serieus te nemen en te blijven ontwikkelen. Peter Selg, directeur van het Zwitserse Ita Wegman Instituut, schreef daar onlangs een interessant artikel over. Een vertaling van zijn verhaal vind je op onze website.

De situatie waarin we ons nu bevinden kan ons extra bewust maken van hoe we naar gezondheid en ziekte kijken. Hoe kan dat een duurzamer en menswaardiger vorm krijgen? Dat is waar Antroposana zich als gezondheidsvereniging sterk voor maakt, voor én achter de schermen. Bij beleidsmakers tot in Brussel aan toe, bij verzekeraars en ook gewoon bij jou als mooi mens. Help je mee? Vraag aandacht voor jouw zelfgenezend vermogen bij je zorgverleners en verzekeraar. Vraag door naar het waarom en hoe van geneesmiddelen en behandelplannen. Of maak jouw bewustzijn en behoefte aan vrije keuze zichtbaar met een lidmaatschap. Goethe zei het al: "One alone does not help, rather he who unites with many at the right moment".

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

# Stiekem verwachten

COLUMN JAN GRAAFLAND
BEELD SHUTTERSTOCK

Lopend achter het zaaimachientje zaai ik goudsbloemen. Na meer dan 20 jaar goudsbloemen telen weet ik zo onderhand wel hoe je een veldje goudsbloemen inzaait. Routinewerk. Ik zaai met het beeld voor ogen van een goudsbloemveld zoals ik het 't liefst zie: een kleine zee van mooi regelmatig staande heldergroene planten met stralend oranje bloemen.
Opeens betrap ik mijzelf erop dat ik niet werkelijk met mijn aandacht bij het werk ben. Ik heb in mijn hoofd al bepaald hoe het moet gaan worden. In plaats van met mijn aandacht hier, in dit moment te zijn. Bij het zaad en bij de bodem. Door het eindresultaat al voor me te willen zien, leg ik keihard een verwachting op zonder rekening te houden met de feitelijke omstandigheden van dit moment. Ik ben me niet bewust van zaad, bodemgesteldheid, tijdstip, weersomstandigheden en misschien ook niet van mijn humeur, dat tot nu toe niet al te opgewekt was vandaag.

Zo klopt het niet, voel ik, en leg het werk even neer. Ik neem een handje zaad, bekijk het aandachtig en laat het terug in het reservoirtje van de zaaimachine glijden, onder de wens dat dit zaad zich naar zijn eigen mogelijkheden mag ontwikkelen en dat het zich van mij niets moet aantrekken. Was ik bijna de fout in gegaan, hoewel ik toch heel goed weet dat planten opkweken betekent dat je ze de tijd moet geven alle stadia van hun leven rustig te laten doorlopen en uit ontwikkelen – van zaad, kiempje, wortelstelsel, stengel, blad, bloem tot zaad. Door verwachtingen te koesteren was ik met één grote sprong voorbijgegaan aan het toekomstige potentieel van de plantjes.

De ontwikkelingsmogelijkheden van de plant liggen besloten in het zaad en in de omgevingsomstandigheden. Ik kan daar niks aan veranderen, laat staan dat ik iets kan afdwingen. Het enige wat ik kan doen is de voorwaarden scheppen zodat zaad en bedding goed samenvallen. Grondbewerken, de goede plek kiezen en het juiste moment. Gedijt het niet, dan ligt dat niet aan de plant, maar dan heb ik dus iets fout gedaan.

Ik besef: Hoe hoger ik mijn verwachting span, hoe groter de teleurstelling zal zijn bij het niet uitkomen daarvan. Natuurlijk, je mag wel hopen op een goede kieming of een mooie oogst, maar dat is iets anders dan het hebben van een verwachting. Daarmee leg je in feite een claim op de toekomst. En die claim drukt op datgene wat onze verwachting moet waarmaken. Wanneer ik zaai, verwacht ik niets, neem ik mij voor. Ik wens het zaad kracht toe en laat het resultaat in vertrouwen over aan de natuur. Dat schept ruimte, voor mijn gevoel. Vertrouwen is geen garantie voor succes. Als het toch weer om succes te doen zou zijn, wat zou vertrouwen dan anders zijn dan toch weer een stiekeme verwachting?

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

# Jong zijn in 2021

TEKST MANON BERENDSE
BEELD JÖRGEN CARIS @ AARDEN IN DE UITERWAARDEN

Wat een jaar maakten onze jongeren mee. Eerst in relatieve stilte van-achter talloze schermpjes thuis, maar sinds januari met steeds meer aandacht van bezorgde ouders, leerkrachten en mensen die het weten kunnen. Juist nu je tienerjaren beleven en je persoonlijkheid ontwikkelen is taai. Wat hebben jonge mensen nodig in het coronatijdperk? Wat is gezondmakend?

Toen we in de vroege zomer van 2020 nog maar net op adem kwamen van de eerste lockdown publiceerde Unesco al het document *Education in a post-COVID world: nine ideas for public action.* We waren er nog niet aan toe, maar onderwijsspecialisten uit alle hoeken van de wereld legden alvast de vinger op de zeerste plek: COVID-19 zal nog veel meer sporen gaan trekken – zeker ook door jonge levens. Er verscheen nóg een interessant boek dat vanuit groot gevoel voor urgentie werd geschreven door antroposofisch kinderarts Michaela Glöckler. Zij ziet al langer hoe onderwijssystemen in tal van landen onder druk zijn komen te staan – wat een gezonde ontwikkeling ondermijnt van kinderen, jongeren, adolescenten én hun leerkrachten. Glöckler houdt in haar boek *Education for the future* een vurig pleidooi voor het bewuster creëren van de condities, op school én thuis, die mensenkinderen bemoedigen, vertrouwen schenken en hun levensvreugde voeden. Bovendien zou ieder kind, ongeacht het soort diploma dat hij begeert, het recht moeten hebben om tot en met zijn 18e levensjaar naar school te gaan. Waarom? Omdat dat het natuurlijke moment is waarop je in staat bent om je eigen keuzes te gaan dragen.

## Levensjaren als graadmeter

Ruggengraat van Glöcklers boek is de uitgebreide beschrijving van de eerste 21 jaren in een mensenleven, bezien vanuit de ontwikkelingspsychologie. Wat maken we ons stap voor stap eigen, jaar na jaar? Hoe worden we wie we zijn? Welke weerstanden komen we daarbij tegen? De eerste

zeven levensjaren worden regelmatig geduid door antroposofisch artsen en behandelaars, maar vanaf het achtste is het vaker sprokkelen geblazen, zeker als de hormonen een vlucht naar voren nemen, de pubertijd in. Hoe helpend is het voor ouders en opvoeders om te kunnen lezen over wat zich allemaal nog gaat ontvouwen. Van jaar tot jaar, maar ook in de samenhang tussen die opeenvolgende ontwikkelingen. Soms luistert het nauw: een twaalfjarige kan je nog spontaan willen helpen en in grote harmonie leven met zijn huisgenoten, terwijl een half jaar later onder datzelfde dak om het minste of geringste bommetjes barsten van woede en onmacht. Zeker nu gezinnen elkaar zo intensief meemaken kan het lucht geven om uit te zoomen. Hoe ontwikkelen kinderen zich? Waaraan kunnen ze steun hebben? Glöckler verbindt haar schetsen van ieder levensjaar namelijk ook

# Groeipijn

met het fijnmazige vrijeschoolcurriculum. Dat is ook interessant voor mensen die niet kiezen voor het vrijeschoolonderwijs, omdat niet de centrale eindexamens einddoel zijn in dit pedagogische gedachtegoed, maar de opvatting dat onderwijs je voorbereidt op het leven zelf.

## Wat is gezondmakend?

Door de ingrijpende sociale isolatie die COVID-19 met zich meebrengt is de onderliggende vraag die Glöckler stelt nog urgenter geworden: wat is gezondmakend voor jonge mensen in de groei? Hoe houden zij hun lichaam, ziel én hun geest vitaal in een wereld die steeds vluchtiger, fragmentarischer en dwingender wordt? Hoe kunnen we bewuster werken met het principe van 'salutogenese', ons zelfherstellend vermogen? Wat is er zo kwetsbaar aan de ontwikkeling van mensenkinderen? Kennis vergaren is slechts het topje van de ijsberg – onder de waterspiegel gaat het in de tienerjaren vooral om de ontwikkeling van het gevoelsleven en de wilskracht. Onafhankelijk leren denken, empathie ontwikkelen, creatief kunnen en durven zijn. Hier schrijnt het onderliggend lijden van tieners en adolescenten, want hoe voed je deze opwekkende vermogens als je wereld zo klein gemaakt is? Daarover is Glöckler stellig. Ze mailt: 'Leerstof kan best een jaartje wachten, maar een gezonde fysieke en geestelijke ontwikkeling niet – als je 12 jaar oud bent, heb je andere behoeften en mogelijkheden dan wanneer je 13 jaar wordt. Het coronatijdperk zouden we daarom veel consistenter moeten associëren met een intens productieve ontwikkeling op kunstzinnig en cultureel gebied – dat zijn veel voedender substanties, evenals fysieke inspanning: veel buiten zijn en ervaringen opdoen in de natuur. Je blindstaren op intellect en 'output' laat een groot deel van het potentieel van al deze jonge mensen onberoerd. Als je gezond bent, kun je veel leren in een korte tijd – omdat je de motivatie en de kracht hebt om dat te doen. Dáárin hebben we hen te begeleiden.'

## Schermvrij opgroeien?

Wie Glöckler een beetje volgt via haar publicaties en talrijke online activiteiten, kent ook haar grootste zorg: de wildgroei van digitale middelen – thuis, op school, zelfs tot in kinderdagverblijven rukken de beeldschermen op. De kunst is om te blijven afwegen wat digitale middelen werkelijk toevoegen aan de *doelen* die we beogen binnen onderwijs en opvoeding. Waar en wanneer kunnen zij fysieke ervaringen en intermenselijk contact ondersteunen? Ouders en leerkrachten zouden daarom in vrijheid moeten kunnen blijven kiezen of, hoe en wanneer digitale middelen een rol gaan spelen binnen de wetmatigheden van de fysieke, mentale en spirituele ontwikkeling van hun kinderen. Glöckler maakt zich hiervoor sterk tot in de EU, via ELIANT (Alliantie van Initiatieven voor Toegepaste Antroposofie). Ze sprak er ook uitgebreid over tijdens het medische wereldcongres *Crossing Bridges – Being Human!* vorige herfst in Dornach. Glöckler: 'Een gezond gevoelsleven kun je alleen ontwikkelen te midden van echte mensen en analoge processen. Hoe gedifferentieerder, relationeler en empathischer het gevoelsleven zich kan ontwikkelen, hoe rijker de sociale competenties later zullen zijn. Mediaconsumptie op jonge leeftijd leidt tot serieuze empathische stoornissen.' In die zin is het coronatijdperk één groot experiment met de generatie die nu al topzware wereldcrises op zijn bordje heeft liggen. Innerlijke vrijheid ontwikkelen is daarom van wezenlijk belang, vindt Glöckler: 'Met meer innerlijke kracht kunnen we grotere uiterlijke problemen oplossen.' Mensen die werken voor techreuzen in Silicon Valley kiezen bijvoorbeeld opmerkelijk vaak voor een schermvrije opvoeding van hun eigen kroost. IT-bonzen als Bill Gates (Microsoft), Jeff Bozos (Amazon) en wijlen Steve Jobs (Apple) maakten digitalisering mogelijk

# Een volwaardig appèl

**Drie mensen vertellen over hun ervaringen met kinderen en jongeren in 2020 op deelgebieden die onze onverdeelde aandacht verdienen: natuurbeleving, wilskracht aanspreken en scheppende vermogens ruim baan geven.**

## Aarden in de Uiterwaarden

Al twaalf jaar neemt Kasper Heineke kinderen mee naar adembenemende plekken langs de Waal. Ze zijn tussen 8 en 12 jaar oud en vermaken zichzelf met water, zand, de wind en elkaar. "Er zijn natuurlijk wel duidelijke afspraken hè? We moeten elkaar altijd kunnen zien en we zorgen voor elkaar. Maar zodra we de rivier de Kil zijn overgestoken en er een vuurtje brandt, voelen ze zich vrij – net zoals een speelkwartier op school hen kan optillen. Wat ik stimuleer is dat hun energie gelijk wordt aan die van dat stukje ongerepte aarde. Leerkrachten gaven me dat ook vaak terug: 'Zeker weer aardedag geweest?' vroegen ze dan. Ze ervaren dat de kinderen daarna meer in balans zijn. Kinderen moeten zo veel, zeker binnen alle coronabeperkingen. Hoe gaat het er dan wel niet aan toe in de steden? School uit, auto in, naar huis, lift in, flat in. Veel energie in hun lijf wordt ook nog eens onderdrukt door tv of games. Vind je het gek dat ze klierig worden? Ze moeten naar buiten! Liefst op blote voeten. Artsen zouden hen geen pillen moeten voorschrijven, maar een rondje aarden in de natuur. Trouwens, elke opvoeder kan zich laven aan buiten zijn. Door weg te blijven van geijkte paden komen je zintuigen vanzelf op scherp te staan. Je hoort vogels, ziet iets wat je niet verwacht, voelt de wind of het gras. Zo word je vatbaarder voor verwondering en daar word je heel relaxed van." | kaspadre.nl

## Opvoeden van de wil

Karsten Timm, euritmieleerkracht op het Karel de Groote College in Nijmegen heeft het serieus geprobeerd; euritmielessen verzorgen tijdens de lockdown. 'Dat scherm tussen mijn leerlingen en mij heeft ons veel geleerd over wat essentieel is bij het beoefenen van deze kunstvorm. Ook al gebruikte ik Teams uitsluitend voor het uitleggen en bespreken van de opdrachten en gingen daarna de computers uit – echt euritmie werd het niet. Vonden ook de leerlingen. Euritmie is een sterk procesgedreven kunstvorm die ontstaat doordat je elkaar fysiek ontmoet op een plek. Ik reik iets aan, de leerlingen reageren en dan voel ik weer aan wat ze nodig hebben: structuur bijvoorbeeld, of humor. Die dynamiek verbindt de kinderen enorm en viel tijdens de lockdowns weg. Dat werd ervaren als een gemis, zeker in de hogere klassen. Dat zijn de jaren waarin leerlingen zelf gaan verkennen wat euritmiegebaren, klanken en taal hen zeggen. Jongere kinderen bewegen bij wijze van spreken nog omdat de leerkracht daarom vraagt, maar vanaf een jaar of twaalf verandert dat en vragen ze zich af: wat betekent dit gedicht of deze choreografie voor mij? Voor pubers kan euritmie bloot voelen: je hebt er geen boek of computer voor nodig, alleen jezelf. Euritmie is er dus alleen als je dat zelf wilt. Na de lockdowns hadden ze echt honger naar het bewegen als één groep, en de onbewuste behoefte om aangesproken en gevoed te worden in hun tastzin, levenszin, evenwichtszin en bewegingszin, zoals we die in de antroposofie onderscheiden. We noemen het ook wel de wilszintuigen. Deze kwaliteiten kunnen ze nu weer aanspreken: met euritmie voed je in feite de wil op. School is daar de ideale plek voor: hier kunnen jongeren elkaar ontmoeten, elkaar waarnemen en van elkaar leren. Na al dat stilzitten kunnen ze nu weer op adem komen.'

## Kunstzin is levenszin

Gerrie Strik, rector van de Vrije Hogeschool, werkt met jongeren vanaf 17 jaar die een tussenstap maken na de middelbare school of die zich heroriënteren na een afgebroken studie. "Wat we al langer zien, is een staat van collectieve uitputting. Jonge mensen zijn te vroeg en te veel bezig met het waarmaken van ambities die we elkaar zijn gaan opleggen. We hebben een prestatiemaatschappij gecreëerd waarin nauwelijks ruimte of tijd lijkt te zijn voor het opbouwen van een basisvertrouwen, van waaruit jongeren ontspannen kunnen nadenken over wat ze op eigen kracht in de wereld willen brengen. Die tijd van leven moeten we hen blijven gunnen. Niet om te 'excelleren' of om ónze ambities waar te maken, maar om dóór te rijpen naar hun eigen levensmotief. Te ontdekken en te genieten, zonder de dwingende 'targets' of druk van sociale media, waaraan jongeren maar al te graag willen voldoen. Wat daarvoor nodig is? Levend onderwijs. Loskomen van de overload aan schermtijd. Jongeren moeten op zoek kunnen gaan naar antwoorden op vragen als: Wat kan ik? Wie ben ik? Wat wil ik? Identiteit, hoe vloeiend ook, ontwikkelt zich in levende verbintenissen. De kunsten helpen hen uit hun hoofd, weer meer hun lijf in: via muziek, moderne dans, beeldend, creatief schrijven, zélf iets maken – laat de dingen maar weer eens echt door je handen gaan! En als hun levenszin dan weer een beetje stroomt, kunnen ze met elkaar op zoek gaan naar de rode draden die door hun levens lopen. Zo kunnen ze zich hun eigen toekomst weer gaan herinneren en mettertijd gaan bijdragen aan een menswaardige samenleving." | vrijehogeschool.nl

Gerrie Strik verzorgde op 25 maart j.l. een webinar over de dramatiek in het leven van jongvolwassenen op uitnodiging van de Antroposofische Vereniging. Terugkijken kan hier. antroposofischevereniging.nl/uitgelicht/webinars-voorjaar-2021

tot in alle uithoeken van de wereld, maar gaven hun eigen kinderen tot diep in hun tienertijd geen smartphone of tablet. Glöckler: 'Pas op je zestiende zijn de frontale hersenen zo ver gerijpt dat je onafhankelijk leert denken en oordelen. Dan word je minder gevoelig voor het verslaafd raken aan games of social media. Creatief denken en ondernemend handelen leer je niet achter een beeldscherm, maar in de omgang met mensen.'

### Wat kan er wél?

Je kunt jezelf alleen maar leren dragen als je hebt ervaren dat anderen jou dragen. Binnen de vrijeschoolpedagogie vind je dit principe terug in het verzorgen van de driehoeksrelatie tussen kind, leerkracht en ouder. Als je elkaar goed leert kennen en durft te vragen om mee te kijken naar elkaars vragen en dilemma's, kan er een opbouwende kracht vrijkomen die toekomstgericht is. Het vraagt inspanning, maar levert een gezonde bedding op waarin kinderen kunnen gedijen en zich verder kunnen ontwikkelen. Hoeveel scholen zouden de moeite hebben genomen om met leerlingen en ouders terug te blikken op wat er nu eigenlijk gebeurt in al dat afstands- en thuisonderwijs? Juist in tijden van crisis is het belangrijk om stil te staan bij de vraag wat je in ontwikkeling wilt brengen. Wat heeft prioriteit en wat is wisselgeld? En, heel praktisch, hoe zouden we dat dan kunnen doen? Glöckler herinnert ons eraan dat dat *hoe* ook nu geworteld zou moeten zijn in de echte wereld. 'Hoe zelf-actiever kinderen en jongeren kunnen blijven, aangemoedigd door ons, hoe beter.' Dat is wat ons te doen staat: een volwaardig appèl doen op *alle* vermogens die kinderen en jongeren in zich dragen, als ruwe diamanten: emotioneel, kunstzinnig, sociaal, cognitief én fysiek.

**Verder lezen:**

Education for the future | Michaela Glöckler | Wynstones Press
Gezond opgroeien in een digitale mediawereld | Klaus Scheler e.a. | Pentagon
De ontwikkelingsfasen van het kind | Bernard Lievegoed | Christofoor

ELIANT pleit voor humaan onderwijs in Europa. Digitalisering van het onderwijs staat sinds 2020 hoog op de agenda in Brussel. Met een internationale petitie pleit ELIANT ervoor om te blijven denken vanuit ontwikkelingsdoelen in plaats vanuit beschikbare middelen. Kijk hier voor meer achtergrondinformatie en onafhankelijk onderzoek naar de effecten van digitalisering op kinderen en jongeren in de groei. Een praktische factsheet vind je hier:

eliant.eu/fileadmin/user_upload/nl/Parents_FS_NL.pdf

Ook Nederlandse basisscholen dienen invulling te gaan geven aan het nieuwe begrip digitale geletterdheid, wat vrijwel zeker onderdeel wordt van het curriculum tussen 2022 en 2024. Hoe? Dat bepalen scholen grotendeels zelf. Informeer je dus goed over hoe de school van jouw kinderen hieraan werkt.

kennisnet.nl/digitale-geletterdheid

# Ontwikkeling tussen 12 en 19 jaar

**12 Kindertijd voltooid, wat nu?** Open en geïnteresseerd, groot gevoelsleven, in harmonie willen zijn met de directe omgeving. Individuele 'autoriteit' wordt wakker en daarmee de eigen stem van het bewustzijn.

**13 Grenzen overschrijden, woede en machteloosheid** Niet langer grenzen willen respecteren, omdat wilskrachten wakker worden en kracht bijgezet kunnen worden met woede. Maar grip op de wil is er nog niet, waardoor er flinke wrijving kan ontstaan, juist met de mensen met wie een dertienjarige zich eerder het diepst verbonden heeft.

**14 Verlangens & tegengestelde gevoelens** Het gevoelsleven is nu op volle kracht gekomen, wat zich uit in krachtige verlangens die heen en weer schieten tussen groot geluk en diepe wanhoop. Zichzelf zoeken en de betekenis van de wereld verkennen is soms een emotionele achtbaan. Verleidingen lonken en grenzen worden geslecht met grote durf en de wil om echt iets te riskeren.

**15 Het persoonlijk bewustzijn ontwaakt** Dingen uitproberen en zien wat er gebeurt, maar de binnenwereld is nog zacht en kwetsbaar. Behoefte aan het grotere plaatje, verbanden leren begrijpen, ontdekken wat telt. De wilskracht manifesteert zich: het 'ik' wordt sterker, de mening van anderen wordt minder belangrijk. Jongens verkennen zichzelf vanuit hun fysieke kracht, meisjes meer vanuit hun gevoelsleven.

**16 Verantwoordelijkheidsgevoel en plichtsbesef** Leren middelen tussen het zelf en de wereld. Gewaarworden van zichzelf. Inzien van verantwoordelijkheid naar zichzelf en de omgeving en die willen erkennen. Het onafhankelijk denk- en zelfsturend vermogen komen op gang en daarmee het vermogen om verleidingen enigszins te weerstaan.

**17 Leren om het lijden van de wereld te verdragen** Grote empathie, reflectie op het eigen ik en de wereld. Zich verbonden weten met grote culturele en ontwikkelingsvraagstukken van de mensheid. Verlangen om de wereld iets te willen geven, maar nog niet het vermogen vrij hebben om dat te doen. Prestatiedruk leidt tot uitstel van de noodzakelijke processen die juist helpen bij volwassenwording.

**18 Moed voor de toekomst** Wilskrachten komen vrij. Vermogen tot het onderscheiden van eigen situatie en die van de wereld. Helder zien wat ertoe doet. Grip willen hebben op gevoelsleven, rustig kunnen observeren, innerlijke rust vinden. Aandacht voor hoe het individu verantwoordelijkheid neemt voor zijn eigen ontwikkeling ten opzichte van zijn omgeving. Nieuwe mogelijkheden voelen voor sociaal engagement en concreet handelen.

**19 Doen wat nodig is** Echt verankerd raken binnen zichzelf: bewust van eigen mogelijkheden én tekortkomingen. Zichzelf goed kunnen motiveren om een hoger doel te bereiken dan in een vroeger selectiestadium mogelijk was geacht. Inzien en zelfstandig voorbereiden van wat nodig is om tot diep leren te komen. Daadkracht vrijgespeeld hebben om dat ook echt te gaan doen.

Deze pagina geeft je een eerste indruk van het hoofdstuk 'The yearly milestones of development 0-21 years' | *Education for the future: How to nurture health and human potential?* | Michaela Glöckler | Wynstones Press | 2020

Hier vind je de gehele inhoudsopgave van dit boek:

drive.google.com/file/d/1urjcfmrEvN-9QgofHzqyY2IHt-JercmqUt/view

Dit maakt antroposofische gezondheidszorg zo bijzonder, het is

# zorg vanuit het hart

dankzij uw steun

Antroposana maakt dit mogelijk,
voor ons, én voor onze kinderen.

Ook bijdragen? Dat kan!

• Door lid te worden • Of door een lidmaatschap cadeau te geven
• Door een gift te doen • Of door te schenken of na te laten

**Meer informatie:** antroposana.nl/steun-ons

AntroposSana

ANBI Antroposana heeft een Anbi-status, schenkingen zijn aftrekbaar

# lezen

## Urgent boek

"Hoe kunnen wij een persoonlijke, empathische verbinding maken met toekomstige generaties, met mensen dus die we nooit zullen ontmoeten en van wier leven we ons nauwelijks een voorstelling kunnen maken?" Door een goede voorouder te worden voor de kleinkinderen van onze kinderen. En de plek waar we wonen te verzorgen in plaats van te bevuilen. Dat is wat onze generatie te doen staat, stelt publieksfilosoof Roman Krznaric. De sleutel ligt besloten in het resoluut afscheid nemen van het "touwtrekken om de tijd" en jezelf als spil daarin. Willen we de toekomst niet langer koloniseren met ons gedrag, dan zullen we moeten afkicken van het korte termijndenken. We weten waartoe dat leidt: meer ongelijkheid tussen bevolkingsgroepen en existentiële dreigingen die elkaar steeds sneller opvolgen. De hoop schuilt in wat de Native Americans ons al voorleefden: zij waren gewend besluiten te doordenken op het effect voor de zeven generaties die ná hen kwamen. Krznaric bouwt dit mensbeeld verder uit, langs zes praktisch-prikkelende denkrichtingen. Van nederig leren omgaan met de diepe tijd, denken als erflater en hoeder van intergenerationele rechtvaardigheid en het oefenen van "kathedraaldenken". Ook verkent hij een tegengif voor politieke kortzichtigheid en de niet te overschatten waarden van ecologische en culturele parameters voor de toekomst van onze achterkleinkinderen. Nuchter en kraakhelder geschetst – zeker ook voor (groot)ouders en opvoeders. Tip: kijk op goodancestorproject.org voor inspirerende filmpjes, verhalen en grafieken. Mag je gebruiken en delen – thuis, in de klas, binnen je netwerk. Het moet natuurlijk niet blijven bij het lezen (of luisteren) van dit urgente boek! | Manon Berendse

De goede voorouder | Roman Krznaric | Ten Have | € 22,99

Twintig jaar lang zette René de Winter zich in als voorzitter van de EFPAM, de Europese koepel van grote en kleinere patiëntenverenigingen voor antroposofische zorg. In oktober 2020 droeg hij het voorzitterschap over aan Wieneke Groot, bestuurslid van Antroposana. Een gesprek over de patiëntenbeweging en de emancipatie van de patiënt.

# Ode aan de vrije keus

TEKST SIMONE THOMASSE
PORTRET JÖRGEN CARIS

René de Winter: 'Wat ik ten diepste meekreeg van de antroposofie is het besef van de vrije keus én dat je op een andere manier naar dingen kunt kijken. Een van de huidige problemen – en dit zeg ik na al die jaren te hebben meegelopen – is dat antroposofie voor een groot deel ook een kind van haar tijd is. Honderd jaar geleden heerste er een stevige patriarchale tendens; die zie je terug in allerlei spirituele bewegingen die zich toen roerden. Ook in de antroposofie: als je Rudolf Steiner leest, verschijnt er toch een soort dominee. Daar lopen veel mensen tegenaan.'

## Anders kijken

'Van 1976 tot 1986 werkte ik *fulltime* bij de bibliotheek van de Antroposofische Vereniging. Het spannende van die tien jaar vond ik de vele gesprekken die ik daar met leners had. Zoals dat gaat bij antroposofen, bestreken die de hele *range* van politiek en onderwijs tot aan kunst en gezondheidszorg. Dankzij die tien jaar werd ik gestimuleerd om anders te denken. Laat ik het zo zeggen: ik ervaar de antroposofie als een weg om op zoek te gaan naar de waarheid. Je kunt die op talloze manieren vertalen en moet hem elke keer opnieuw 'vinden'. Dat maakt ook dat je denken levend blijft en zich aanpast aan de dingen die om je heen veranderen. Het is vaak heel aangenaam om in je niche te blijven en daar hebben we als antroposofische beweging vaak wel last van. Maar wil je echt vernieuwend zijn? Dan moet je anders durven kijken. Dat zie je in de antroposofische gezondheidszorg, die er niet uitsluitend voor zieken wil zijn, maar zeker ook voor mensen die gezond willen blijven.'

Wil je echt vernieuwend zijn? Dan moet je anders durven kijken

## Patiëntcompetentie

'Als patiëntenbeweging staan we voor de zelfstandige patiënt, die als gesprekspartner met zijn medische adviseurs – artsen en therapeuten – bespreekt wat hem kan helpen om gezond of zo gezond mogelijk door het leven te gaan. Om gesprekspartner te kunnen zijn, moet je bepaalde competenties beheersen: in hoeverre ben ik competent om mijn eigen keuzes te maken? Die competentie varieert van persoon tot persoon en ook gedurende je leven. Eén van de initiatieven in dat kader is om binnenkort een internationale website te lanceren met tips en adviezen over het omgaan met bepaalde alledaagse ziektes en aandoeningen vanuit antroposofisch gezichtspunt: van leken voor leken. Uiteraard met input van artsen. Mijn opvolger Wieneke Groot heeft de technische voorbereidingen begeleid.'

## Prettig begeleiden

In de reguliere geneeskunde is het vaak heel simpel: iets kan of het kan niet. Maar binnen de gezondheidszorg klinkt steeds vaker dat alles wat medisch mogelijk is, nog niet per se moet. En als iets niet kan, moet je kijken naar hoe je iemand naar een aanvaardbare situatie begeleidt. Dat zou dus ook het einde van het leven kunnen zijn. Daarin is de antroposofische geneeskunde héél goed. Dat wordt door de

Mensen prettig begeleiden in hun laatste fase wordt niet als geneeskunde beschouwd. Zouden we niet duidelijk moeten maken dat dit er wel degelijk bij hoort?

## De kracht van EFPAM

In 1990 werd René de Winter in het bestuur gevraagd van de Landelijke Patiëntenvereniging ter Bevordering van de Antroposofische Gezondheidszorg. Uit die vereniging kwam in 1996 het Patiënten Platform Antroposofische Gezondheidszorg voort - een voorloper van het huidige Antroposana. René de Winter: 'Eind jaren negentig begon de Europese Unie zich steeds meer met geneesmiddelen te bemoeien. Om sterker te kunnen staan voor patiëntenbelangen, hebben de nationale verenigingen van 15 landen in 2000 de EFPAM opgericht: *European Federation of Patients' Associations for Antroposophical Medicine*. In de 20 jaar van haar bestaan is in politiek opzicht veel gebeurd, zoals de richtlijnen voor de registratie van homeopathische geneesmiddelen (waartoe ook een deel van de antroposofische geneesmiddelen wordt gerekend), de erkenning van beroepen en opleidingen in de antroposofische gezondheidszorg, de verkrijgbaarheid van antroposofische geneesmiddelen die steeds meer aan banden wordt gelegd en de zorgen rondom de keuzevrijheid van patiënten. Deze problemen leven in vrijwel alle landen van Europa op dezelfde manier. Toch is de antroposofische gezondheidszorg relatief te klein van omvang om een sterke vuist te kunnen maken. Successen kunnen alleen worden geboekt door intensief samen te werken met andere spelers in het veld van de complementaire zorg. Vooruitgang gaat met kleine stapjes. Hoe zichtbaarder je wordt, des te meer weerstand je oproept. Dat is een grote uitdaging. De EFPAM vertegenwoordigt momenteel zo'n 25.000 leden. Vaak luisteren politici eerder naar de afnemers van zorg dan naar de aanbieders. Patiënten zijn immers uiteindelijk ook weer kiezers!' | efpam.eu

'harde' geneeskunde vaak gezien als: natúúrlijk zijn mensen tevreden over hun antroposofisch arts, want die begeleidt mensen prettig in hun laatste fase. Het wordt niet als geneeskunde beschouwd. Zouden we niet duidelijk moeten maken dat dit er wel degelijk bij hoort? Geneeskunde loopt parallel aan het leven en begeleidt je gedurende jouw hele levensloop.'

### Sociale hygiëne

'Onze antroposofische patiëntenbeweging is uniek in patiëntenland, want de meeste patiëntenorganisaties die we in Europa kennen zijn op specifieke ziektes gericht. Rudolf Steiner heeft de sociale hygiëne altijd aangeduid als hoofddoel van de patiëntenbeweging. Dat wil zeggen dat je niet alleen kijkt naar ziekte, maar ook naar hoe je leeft, beweegt, eet, jezelf schoolt – al met al is het dus een brede gezondheidsbeweging. Er zijn geen antroposofische patiënten, maar mensen die de antroposofische geneeskunde willen gebruiken omdat het past bij de manier waarop ze in het leven willen staan. Die boodschap heeft Antroposana de laatste jaren sterk afgegeven door ook algemenere verhalen te vertellen zonder eindconclusies te trekken. Dat moet je overlaten aan het individu.'

### Therapie-trouw

'Patiënten zijn niet dom. Als je ze wilt dwingen tot bepaald gedrag, of dat nu het innemen van bepaalde geneesmiddelen of het volgen van een bepaalde therapie is, gaat het mis. We slikken niet alles meer voor zoete koek. Zo is er nog maar 50% *compliance* – oftewel therapie-trouw – bij het innemen van geneesmiddelen omdat het individu niet overtuigd is van de aangeboden therapie. Er wordt weinig geïnvesteerd om mensen te laten zien waarom ze een bepaald advies zouden moeten opvolgen. De overtuiging dat je een middel moet nemen of op een bepaalde manier behandeld wordt, moet van jezelf komen. Je hébt de vrije keus – al moet er op het gebied van de algemene erkenning van die vrijheid nog wel het een en ander gebeuren. Zonder het recht op vrij kiezen kun je nooit echt aan je eigen gezondheid werken.'

Zonder het recht op vrij kiezen kun je nooit echt aan je eigen gezondheid werken

**René de Winter** (1953) Als historicus en bibliothecaris opgeleid, werkte hij in de bibliotheek van de Antroposofische Vereniging; was docent aan de Bibliotheekacademie en hoofd van de opleiding informatica van de Haagse Hogeschool. Al meer dan dertig jaar houdt hij zich bezig met het perspectief van de patiënt binnen de antroposofische gezondheidszorg. Hij woonde met zijn man op allerlei plekken in de wereld, is een reiziger en kunstliefhebber.

# lezen

## Puur en hoopvol

Christina von Dreien – de naam van deze briljante jonge Zwitserse vrouw zingt in het rond. Duizenden mensen bezochten haar seminars en een veelvoud ervan las haar, deels door haar moeder opgetekende, boeken. Onlangs verscheen 'Uiteindelijk komt alles goed', een bescheiden publicatie met daarin Christina's oproep aan ons allemaal om een actieve rol te spelen in de wereldontwikkeling, verantwoordelijkheid te nemen. COVID-19 krijgt uitgebreid aandacht, het geheim van wereldwijde machtsstructuren wordt verbluffend eenvoudig ontsluierd en diverse andere vraagstukken origineel beantwoord.

Het boekje is grotendeels samengesteld uit haar voordrachten tijdens een seminar dat afgelopen herfst gehouden werd en na een paar hoofdstukken drong zich het gevoel aan me op dat ik Steiner zat te lezen. Die aansporing tot eigen meningsvorming! Die voortdurende herhalingen; niet onprettig trouwens, maar zo kenmerkend. Verder raken veel van Christina's inzichten nauw aan wat ik van Steiner ken. Net als hij heeft zij het vermogen van het 'lezen' van de Akashakroniek, die energetische kennisopslag van alle gebeurtenissen uit alle dimensies van het universum. Een pluspunt: Christina von Dreien heeft een grote toegankelijkheid, niet te verwarren met simplisme.

Even terug naar COVID-19. Wat kunnen we zelf doen? Laat je overtuigingen los en stel je open voor nieuwe invalshoeken, stelt ze. Mediteer, vraag je engel of andere spirituele helpers om ondersteuning. Oefen dagelijks tevredenheid, dankbaarheid en vergeving. Blijf positief en wees niet bang, wat er ook gebeurt. Maar vooral: houd vertrouwen, want ja, we maken zware tijden mee. En toch komt uiteindelijk alles goed. | Simone Thomasse

Christina von Dreien | *Uiteindelijk komt alles goed* | Akasha | €17,50

## Leren communiceren met autistische kinderen

Voordat hij met autistische kinderen in contact kwam, dacht Hans Lemmens dat zij opgesloten zaten in zichzelf. Dat beeld raakte aan het wankelen toen hij als groepsleider met autistische kinderen ging werken. Ze communiceerden wel degelijk! Alleen niet op de gebruikelijke manier. Die bevinding was het begin van een persoonlijk onderzoek. Lemmens heeft een praktijk voor vragen rondom hoogsensitiviteit en publiceert regelmatig. In dit boekje deelt hij zijn ontdekkingen en ervaringen op een integere manier. Nergens trekt hij harde conclusies en toch heb je aan het eind van dit dunne boekje (39 p.) het gevoel dat je beter begrijpt hoe communicatie werkt bij autisten. Alsof je samen met Lemmens hun taal hebt ontcijferd.

Zo leer je zien dat autistische kinderen uiterst gevoelig zijn voor wat er in het innerlijk van een ander gebeurt. Omdat ze zo open zijn, zijn ze genoodzaakt zichzelf te beschermen en lukt het vaak niet om hen direct te benaderen. Maar met 'perifere aandacht' via spel, tekeningen of beweging kun je hen vaak wel bereiken.

Zo ontmoette Lemmens een elfachtig bewegend meisje dat alle contact vermeed. Door met haar mee te 'dansen', kwam de verbinding tot stand en bleef het meisje uit zichzelf contact met hem zoeken. Lemmens vermoedt dat deze kinderen – anders dan de meeste mensen – hun houvast niet in hun fysieke lichaam hebben, maar in hun energielichaam (etherlichaam). Daarop leren afstemmen ziet Lemmens als een belangrijke oefening, waaraan we veel zullen hebben in de toekomst. Een boeiend en makkelijk leesbaar boekje met veel handvatten voor iedereen die met autistische mensen in aanraking komt. | Petra Essink

Autisme vraagt meer bewustzijn bij het communiceren
Hans Lemmens | brochure # 71 van
Centrum Sociale Gezondheidszorg | € 3,- | gezichtspunten.nl

Notities over turf

# Een tweede huid

TEKST HUIB DE RUITER
BEELD SHUTTERSTOCK & HUIB DE RUITER

Wat opgroeiende kinderen nodig hebben, is warmte en omhulling. Turf kan daar goed bij helpen. In de vorm van olie ken je dat misschien al wel. Dat je van turf ook kleding kunt maken is minder bekend. Rond 1900, toen wol soms schaars was, werden van turf dingen gemaakt als hoeden, jassen, tapijten en paardendekens. Binnen de antroposofie werd turftextiel verder ontwikkeld. Rudolf Steiner achtte dat van groot belang omdat turf bescherming biedt tegen bepaalde soorten straling. Nu schermtijd zo explosief is toegenomen, vooral onder jongeren in de groei, is het een mooi middel om beter te leren kennen.

## Hoe werkt turf?

Turf komt uit het hoogveen, waarin afgestorven plantenresten niet helemaal vergaan. In de herfst zien we dat bladeren verkleuren van het vitale groen via geel en rood naar bruin en zwart. Daarin is zichtbaar hoe de levenskrachten (etherkrachten) zich losmaken en terugtrekken uit de plant. Dit proces van afsterven en ontbinding vindt niet plaats in het hoogveen. In dit voedselarme en zure milieu blijven plantenresten bestaan. Het zijn gebieden waar de bodem ondoordringbaar is voor water zodat het niet weg kan. Onder water kan zuurstof er niet goed bij en is vertering en verrotting niet mogelijk. Wat in het veen terechtkomt, wordt geconserveerd en onder een steeds dikkere laag afgeschermd. Als substantie maakt turf dus een proces mogelijk van conservering en afscherming. Veen groeit erg traag: 1 centimeter per 10 jaar. Meestal is het dus duizenden jaren oud. Het is ontstaan in tijden dat de lucht en het water nog helder en zuiver waren. Eeuwenoude groei- en vormkrachten van een oorspronkelijk gezonde, gifvrije, bezielde natuur zijn in de turfvezels opgeslagen.

Turf is ontstaan in tijden dat de lucht en het water nog helder en zuiver waren

## Ons etherlichaam

Zoals het hoogveen conserverend werkt, afsluit en bewaart wat erin terecht is gekomen, zo werkt turf ook afschermend voor de mens. Ieder mens beschikt over zeer werkzame levenskrachten (etherlichaam) die het fysieke lijf voortdurend opbouwen en levend houden. Met gangbare kleding beschermen we ons tegen weersinvloeden als kou en vocht, maar turf kan ons ook beschermen tegen invloeden die niet direct waarneembaar zijn. De atmosfeer is bijvoorbeeld ook vol van allerlei soorten straling en communicatiegolven. De meeste mensen merken hier niets van. Toch kunnen deze elektromagnetische stralingen invloed hebben op onze levenskrachten, zeker bij mensen die hoogsensitief zijn. Hun etherlichaam is opener en kwetsbaarder voor prikkels en invloeden van buitenaf. De afschermende kwaliteit van turf kan dan helpen om je etherlichaam gezond te houden.

In deze tijd zien we enerzijds mensen die vrijwel ongevoelig zijn; een andere groep mensen wordt juist steeds sensitiever. Veel mensen kunnen uren voor een beeldscherm zitten en

Turfmolm beschermt tuinplanten tegen de winterkou. Het werkt niet als mest, maar vertraagt de plantengroei juist een beetje.

In de Oudheid werd turf volop gebruikt: in bad, bij reumatische klachten en als brandstof en isolatiemateriaal.

Turf groeit 1 millimeter per jaar. Lagen van 10 meter dik voeren dus terug naar tijden waarin de natuur nog schoon, zuiver en vitaal was.

Turf werkt antibacterieel. Open wonden genezen sneller met turfpoeder.

In Duitsland zijn badkuren met turf- brei effectief bevonden bij vruchtbaarheidsproblemen.

Turfolie op borst en rug geeft verlichting bij benauwdheid door corona.

Beeldschermen zuigen onze energie weg – dat hebben we het afgelopen jaar volop kunnen ervaren

merken niets. Anderen voelen juist dat dan de vitaliteit in hun hoofdgebied afgebroken wordt. Sommige mensen hebben zelfs last van de elektromagnetische straling van een televisie die aan staat in een ander vertrek. Computers en beeldschermen kunnen ook belastend zijn. Ze geven een soort vals licht en zuigen onze energie weg – dat hebben we het afgelopen jaar volop kunnen ervaren. Kinderen en jongeren die er gevoelig voor zijn, kunnen gebaat zijn bij het inwrijven van de borst en bovenbuik met turfolie.

## Opwarmer en beschermer

Net als in het hoogveen speelt zich in onze huid een vertraagd afsterfproces af van huidcellen waardoor een werend, bijna levenloos laagje ontstaat: de hoornlaag. Frappant is dat turf bepaalde bruine kleurstoffen bevat die sterk verwant zijn met melanine, het menselijk huidpigment. Het zijn zogenaamde humines. In onze huid ontstaan bruine pigmenten als reactie op licht, waarna ze ons beschermen tegen verbranding: ze zetten ultraviolet licht om in warmte. De humines in turf geven ook warmte af door ultraviolet licht om te zetten in infrarood.
In het veen gedijen vooral twee planten: veenmos (Sphagnum) en wollegras (Eriophorum Vaginatum). Het veenmos houdt het water vast; het kan tot 25 keer het eigen gewicht aan water opnemen. Het overwoekert alles – ook zichzelf. Wollegras heeft een stengel met een wit pluizenbolletje.

Rudolf Steiner had al oog voor de etherkrachten die in turf zijn opgeslagen en moedigde textielpioniers aan

Deze stengel levert de benodigde vezels voor verwerking tot garens.
In de huidige tijd is een extra bescherming tegen allerlei stralingsinvloeden heel waardevol. Mensen voelen zich met turfkleding vaak meer beschermd of steviger verankerd in zichzelf. Hun lichaamswarmte blijft beter bewaard omdat turf een grote opwarmende kwaliteit heeft. In de vorm van olie (Solum Uliginosum) geeft turf een heel verfijnde warmte af die afschermend werkt – als een tweede huid. Kinderen die te open zijn, hebben daar steun aan. In een drukke klas kunnen ze bijvoorbeeld meer bij zichzelf te blijven. Ook volwassenen kunnen er baat bij hebben. Turfolie verlicht bijvoorbeeld ook bij fibromyalgie, pijn van metastasen of reumatische klachten.

## Turfkleding

De verwerking van turf tot textiel is nog in ontwikkeling. Vroeger kookte men de turf met loog en ook met zwavelzuur. Dat gaf op zich een bruikbare vezel, maar het gaat ook om het bewaren van de subtiele kwaliteiten van de turf. Rudolf Steiner had al oog voor de etherkrachten die in turf zijn opgeslagen en moedigde textielpioniers aan om die zo goed mogelijk te behouden. Juist die etherkrachten zijn wezenlijk voor de werking van turf als opwarmer en beschermer. Die etherkrachten kun je bovendien nog versterken. Het mineraal antimoniet en planten als het kaasjeskruid, de larix en de kastanje geven turf bijvoorbeeld meer vitaliteit. Ook kan het kaarden en spinnen tot garen nog verder verfijnd worden. Turf moet gemengd worden met wol of zijde om het te kunnen spinnen. Zo ontstaan stoffen die prettig dragen, je warm houden en vocht goed vocht kunnen opslaan zonder klam aan te voelen.

## Turf & technologie

Tegen harde vormen van straling, zoals röntgenstraling en radioactieve straling beschermt turf vooralsnog niet. Daar helpt alleen een metaal als lood. Bij electrosmog kan het nog wel van betekenis zijn. Technologie krijgt steeds meer grip op ons leven. Het 5G netwerk is er al gekomen – daar was helaas weinig discussie over. De focus ligt louter op de voordelen die het heeft. Maar voor een heel aantal mensen zal het een merkbare belasting gaan vormen. Wellicht dat turfkleding en turfolie voor deze mensen een goede hulp zijn.

De productie van turfproducten vindt plaats in een aantal instellingen voor antroposofische zorg. In Nederland gebeurt dat bij Breidablick in Midden Beemster, onderdeel van de Raphaëlstichting. Daar worden bijvoorbeeld inlegzooltjes, oliën, zalven, dekbedden en onderdekens gemaakt. Je vindt er ook 'computerslabs' die je kunnen beschermen tegen beeldschermstraling. Ook in Duitsland kun je turfproducten bestellen.

Verder lezen?
www.raphaelstichting.nl/breidablick/wp-content/uploads/sites/21/2012/06/Turfpost.pdf

www.wandil.de/de/publikationen.html

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

# Spiegelen

TEKST KALLE HEESEN
BEELD SHUTTERSTOCK

**Ondanks dat ik al vijf jaar 'papa' ben, blijf ik me erover verbazen: in een wereld waar je zelfs voor veters strikken een diploma moet hebben, moet je het opvoeden van kinderen gewoon maar kunnen... Dat is toch raar?**

Feitelijk is opvoeden vrij simpel en juist daarom is het verrekte moeilijk: jonge kinderen leren door alles na te doen. Met het goede voorbeeld geven kom je een heel eind, maar het kan soms onbedoeld ook best ingewikkeld worden. Een simpel voorbeeld. Omdat ik laatst wat grieperig was, moest ik noodgedwongen uitsluiten dat het corona betrof. Gelukkig wilde de huisarts met een sneltest langskomen, zodat we niet, wachtende op de uitslag, de halve zorgboerderij moesten sluiten. Onder grote belangstelling van mijn twee dochters kreeg ik een wattenstaafje in mijn keel en neus. Nadat ik enige tijd had lopen mopperen welke sadist bedacht had dat dit een noodzakelijke manier van onderzoek was, bleek de test negatief. Tegen de avond was ik het voorval alweer vergeten. Grappend poetste ik de tanden van mijn peuter, want ze heeft er een hekel aan. Als compromis mag ze daarna ook altijd mijn tanden poetsen. Nadat ze al drie vieze plekjes gevonden had, stopte ze zonder waarschuwing haar peutertandenborstel tot achter in mijn keel! Nog voordat ik haar proestend en hoestend had laten weten dat dat 'echt niet de bedoeling was' zei ze stralend: 'Deed de dokter ook!' Om vervolgens haar tandenborstel tot achterin mijn neus te proppen. Dan valt zo'n wattenstaafje opeens wel weer mee.

Kinderen leren dus door na te bootsen. En zoals Shakespeare al zei in Henry IV: '*Don't shoot the messenger*'. Je kunt de spiegel niet verantwoordelijk houden voor het feit dat jij rimpels hebt.

Maar voordat je door hebt hoe dat iedere keer werkt, kan je al heel wat ergernissen verder zijn. Wiens onrust is eigenlijk de aanstichter van het gedrag dat je kinderen laten zien? Waarschijnlijk die van jouzelf – tenzij ze net een nieuw kiesje krijgen, of te veel suiker hebben gegeten of...

Ik bedoel maar: kinderen opvoeden is echt een stuk lastiger dan veters strikken! En dus is het geen schande als het niet altijd even lekker gaat. Maar waar nauwelijks iemand in staat is om zijn eigen wasmachine te repareren, zijn eigen straat te bestraten of zelfs maar zijn eigen brood te bakken, vinden we hulp vragen bij opvoedkwesties of –problemen nogal eens een ding. Maar lieve ouders: kinderen opvoeden gaat simpelweg niet zonder ook jezelf op te voeden. Je hebt anderen nodig om je liefdevol te wijzen op hoe het gaat en op wat anders kan. Maar dan moeten ze wel weten waarmee je worstelt, dus spreek je uit! Vertel je dilemma's aan je vriend(in), de oudere buurvrouw, je ouders.... Waar twee in oprechte interesse samen zijn, ligt de wijsheid in het midden! En als je er samen niet uit komt, vraag je het aan een professional.

**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?

# Zielevoedsel

De uitdrukking ‘je bent wat je eet’ is kort, maar intrigeert. Zeker als je kinderen grootbrengt – dan heb je steeds weer uit te vinden wat voedzaam en passend is bij hun ontwikkeling. Hoe kies je voeding waar ze van opbloeien, die vitaliteit geeft en die bij jullie gezin past? Natuurvoedingskundige Ellemiek Peek denkt met je mee.

TEKST MANON BERENDSE
PORTRET JÖRGEN CARIS

In haar lichte spreekkamer bij het Kindertherapeuticum ontvangt Ellemiek Peek kinderen en hun ouders met vragen over eten in de ruimste zin van het woord. Het kan gaan over specifieke voedingsmiddelen of allergenen, over overgewicht, maar ook over verschillen aan tafel bij papa of mama als zij gescheiden zijn. Ook gewoonten en rituelen rondom eten doen ertoe vindt Ellemiek – zeker nu. ‘Ouders zijn moe door alle lockdownperikelen en ieders schermtijd is vertigvoudigd, dus het is soms best delicaat om samen het verband tussen vraag, voeding en gezin te onderzoeken. Maar een ingangetje vinden we altijd. Alleen ons gesprek kan al een zetje geven.’

### Warme cirkel

In haar praktijk ziet Ellemiek dat voedzaam koken en boodschappen doen voor gezinnen echt niet altijd vanzelf gaat. ‘Veel ouders gaan wel op zoek, maar voelen zich daarin alleen. We hebben tegenwoordig veel minder vaak een warme cirkel van mensen om ons heen die ons op weg helpen in ons ouderschap of in de keuken. En al is internet superhandig, het kan je ook onzeker maken: waar doe je goed aan als het gaat om gezond (op)voeden? Het gevolg is dat we in Nederland kinderen veel te snel loslaten: ze eten maar gewoon mee met de pot zonder dat we ons afvragen wat ze in iedere leeftijdsfase echt nodig hebben. Borrelhapjes belanden bijvoorbeeld vaak veel te vroeg op hun bordje en kinderen zelf laten kiezen wat ze eten of wanneer is ook niet zo’n goed idee. Iedereen heeft baat bij ritme en kinderen in de groei zeker. Je bent niet alleen hun lijf aan het voorzien van brandstof – je bent ook hun energielichaam aan het (op)voeden. Je kunt ook zeggen: om een heel mens te worden, heb je alle natuurrijken nodig: mineralen, plantaardige en dierlijke voedingsstoffen. Een kind mag alles ontmoeten wat er in de natuur is. En als zijn voeding dan ook nog van vitale kwaliteit is, kan dat echt een fundament leggen onder je hele gezin. We staan daar in Nederland veel te weinig bij stil, maar als je kind niet lekker uit de verf komt, kan dat zo’n enorme impact hebben op je hele gezin.’

Om een heel mens te worden, heb je alle natuurrijken nodig: mineralen, plantaardige en dierlijke voedingsstoffen

Vitale voeding kan echt een fundament leggen onder je hele gezin

### Eten is ontmoeten

‘Voeding tot je nemen is iedere keer een impuls van buiten. Als je een koekje kiest met tien ingrediënten laat je eigenlijk tien keer iemand binnen. Daar zijn we wel alert op als er letterlijk iemand voor de deur staat, maar als het om voeding, kleding of onze directe leefomgeving gaat, zijn we ons dat vaak minder bewust. Menskundig gezien is je voedingspatroon een wezenlijk onderdeel van je persoonlijke ontwikkeling. Wat neem je tot je? Waar komt het vandaan? Hoe is dat eten geteeld of bereid? Met eerbied, aandacht en respect of niet? Eten is iedere keer weer een ontmoeting. Ook in soci-

## Aan de slag!

Zin om met je (klein)kind de keuken in te gaan? Ellemiek helpt je op weg met zinnige kookboeken en sites.
**De Kleine Vegetariër** | Antoinette Hertsenberg & Marion Pluimes | Karakter Uitgevers | alleen nog tweedehands verkrijgbaar
Baanbrekend kookboek in 2010, maar nog altijd super informatief. Welke voedingsstoffen hebben kinderen in iedere leeftijdsfase nodig? Hoe stel je een uitgebalanceerde vegetarische maaltijd samen voor je gezin? En als je zwanger bent? Diëtiste Marion Pluimes ken je misschien van De Groene Kookacademie. Daar vind je ook heerlijke recepten! | groenekookacademie.nl/recepten

**Lekker gesmeerd van groente tot spread** | Emelie Heller & Leentje Speybroek | Samenwerkende Uitgevers
Zoek je alternatieven voor vleeswaren of kaas op brood? Dit kookboek grossiert in smakelijk groentebeleg. Van artisjok-linzenspread tot knolselderijboter. Zo hoef je nooit meer te kiezen voor saai of kant-en-klaar. Van de makers van het kookboek 'Kook het seizoen'. Wat eet je wanneer, hoe bewaar je groenten, gezonde smaakmakers en slim gecombineerd met fruit.

## Creëer je eigen rituelen rondom eten

- koop lokale ingrediënten en volg het seizoen
- eet echt voedsel: vermijd bewerkte producten met meer dan vijf ingrediënten
- probeer het verhaal te kennen achter het eten dat je koopt
- laat je kinderen helpen en laat hen zien wat je maakt
- eet samen, aan een verzorgde tafel
- maak van eten geen moeten, maar laat kinderen wel altijd proeven
- laat groentezaden eens ontkiemen in de vensterbank
- in de lente pluk je vitaliteit in het wild: brandnetels of duizendblad en straks weer vlierbloesem! Pluk wel op een schone plek.

## Aanbieding

Heb je een vraag aan Ellemiek? Dan kun je haar vrijblijvend bellen voor een kort telefonisch consult. Echt maatwerk voor jou en je gezin kan ze bieden in een tweede consult voor € 67,-. Als je nu lid wordt van Antroposana voor €35,- krijg je 50% korting op dit consult. Heb je je contributie er alweer bijna uit! Deze aanbieding geldt tot 24 juni a.s.
antroposana.nl/steun-ons/lid-worden
Ellemiek Peek: 06 16 10 33 89

> Door je voeding te leren verteren verbind je je dieper met je omgeving en met jezelf

ale zin: het kan je verbinden met anderen of juist isoleren. Blijf kijken naar wat het je kind brengt om ook buiten de deur compleet veganistisch of zonder vlees of suiker te eten. Voelt het zich prettig om altijd de uitzondering te zijn als er getrakteerd of opgeschept wordt? De kinderen die ik zie in mijn praktijk zijn vaak onbewust in eenzijdigheid terechtgekomen. Maar ze moeten iets te verteren hebben – daaraan kunnen ze zich juist ontwikkelen. Door je voeding te leren verteren verbind je je dieper met je omgeving en met jezelf.'

> Investeer in die warme cirkel om je heen: durf te vragen om een warme maaltijd op een drukke dag

### Eten is een feestje

'Zintuiglijk is eten een buitenkans – iedere dag kunnen we die benutten. Als voeding verwarmend en omarmend werkt, wordt het een feestje. Kijk eens wat er gebeurt als je de eettafel mooi maakt, de telefoons weg laat leggen en wat meer tijd neemt voor elkaar.' Glimlachend: 'Kook gevarieerd – er is zo veel meer mogelijk dan boontjes of broccoli. Kijk eens wat aandachtiger naar groene asperges: wat een vormkracht! Knapperige sla kan blij maken, het friszure van rabarber krijgt je aan het bakken en straks hebben we weer dieprode tomaten. En investeer in die warme cirkel om je gezin heen: durf te vragen om een warme maaltijd op een drukke dag. Aandacht voor voeding kun je echt mee geven – aan je kinderen en aan elkaar.'

**Ellemiek Peek** (1965) is natuurvoedingskundige en gewichtsconsulent. Voeden, koken en afvallen zijn doe-woorden voor haar. Daarom combineert ze kennis, advies, menskunde en kookworkshops in Zeist – in haar eigen praktijk én bij het Kindertherapeuticum.
ellemiekpeek.nl

Wil je je scholen

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

Volg dan de 'interdisciplinaire basismodule'.
Of schrijf je in voor de introductiecursus.

Informatie en aanmelden:
www.academieag.nl

Academie Antroposofische Gezondheidszorg

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 afscheid. Tijdens een eerste kennismaking kunnen we de vele mogelijkheden en wensen bespreken. Ik ben werkzaam in de regio midden Nederland.

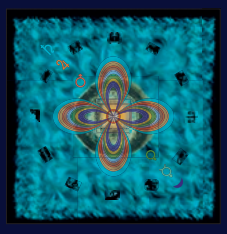
**06 1288 3557** **immanuelbaan.nl**

TIBAF

Ben je fysiotherapeut, oefentherapeut of ergotherapeut?

Start in September met de **Basismodule** en in 2022 met de **Opleiding Antroposofische Fysiotherapie**

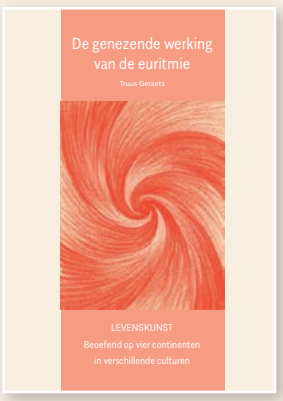
**www.stibaf.nl** / www.academieag.nl



WERKEN MET DE SPREUKEN

Het werk van Johan Theissen in een geheel nieuwe samenstelling en met uitbreidingen van Trudy Veeken. Het project bevat meerdere onderdelen.

Zie weekspreuken.nl




Truus Geraets beschrijft tot in detail een rijke verscheidenheid aan voorbeelden van de grote therapeutische werkzaamheid van de euritmie.

Ringband, 186 pag.
Te bestellen op
www.truusgeraets.nl
€ 37,50 (excl verz. kosten)

***Het* complete naslagwerk**

**Kinderziekten**

**De opvolger van het succesvolle *Kinderspreekuur.* Met de laatste inzichten.**

**Gratis verzonden via**
**www.christofoor.nl**

# Familieopstellingen

## brengen het verborgene in het licht

Als je soms worstelt met het grootbrengen van je kind, kan het helpend zijn om te kijken naar je systeem van herkomst. Familieopstellingen zijn er bij uitstek geschikt voor, vindt coach Hannah Bellinkx. Werkend vanuit een antroposofisch geïnspireerd mensbeeld begeleidt zij veel opstellingen. ‘Als je je geschiedenis begrijpt en weet waarom mensen bepaalde keuzes hebben gemaakt, kun je ook weer vrijer je eigen keuzes maken.’

TEKST SARA VAN DER KOOI | BEELD DICK DUYVEN EN LICHT-GESUNDHEIT-ENERGIE-SHOP.DE

### Wie ben je?

Bij een opstelling verken je jouw geschiedenis samen met degene die jou begeleidt. Je kunt je verdiepen in het gezin waarin je bent opgegroeid of in het geheel van generaties overstijgende verbindingen die we 'familie' noemen. Hannah Bellinkx gebruikt familieopstellingen in eerste instantie als een krachtig middel bij het verkennen van relatieproblemen. 'In partnerrelaties worden vaak onbewust de diepste wonden wakker gekust. Als er dan kinderen bij komen, verschuift er iets. Wie ben je nu als vrouw, als moeder, als partner? Hoe draag je zorg voor al die kanten van jezelf en hoe verzorgen jullie je relatie? Voor de moeder komt in de eerste jaren het kind vaak op de eerste plaats en de partner op de tweede. Ik vraag mensen vaak naar hun visie op hun partnerschap en ouderschap. Hoe verschilt dat en hoe vullen jullie elkaar aan? Als je kinderen opgroeien, kom je vaak datgene tegen wat je ouders je voorgeleefd hebben. Als je bijvoorbeeld heel streng bent opgevoed of je hebt juist heel weinig grenzen gekend, waar begin je dan bij de opvoeding van jouw kind? Dat onderzoeken we door houten tafelpopjes neer te zetten voor alle personen en thema's uit je systeem en door fysiek posities in te nemen ten opzichte van alle representanten. Door je te verplaatsen in die posities, kun je je daar een mening over vormen. Vervolgens kun je zelf verantwoordelijkheid nemen voor de keuzes die de anderen destijds hebben gemaakt. Je kunt zeggen: het is mij overkomen. Dat kan. Maar je kunt ook zeggen: welk antwoord wil ìk daarop geven?'

### Hand in hand

De gekwetstheid van het jonge kind is waar Hannah Bellinkx haar cliënten vertrouwd mee wil maken. 'We zijn geneigd om de onvervulde verlangens die we als kind hadden, uit te dragen in het hier en nu: binnen onze relaties en in het leven van dag tot dag. Dat is waar ik mensen in meeneem. Waar heb je last van, wat heeft er ooit zo zeer gedaan? Waarnaar heb je zo'n groot verlangen? Daarvoor zet ik een volwassen popje neer en een popje voor het innerlijke kind. We hebben immers allemaal nog een kindsdeel in onszelf. Hoe kun je dat insluiten, bij je nemen, hoe kun je hand in hand door het leven gaan? De mensen die bij mij komen zijn elk op hun manier moedig, want ze zeggen eigenlijk: wil je met mij meekijken naar mijn verwonding? Als je het systeem, je familie, zo neer gaat zetten, dan komt het verborgene in het licht te staan. Maar hoe beter je kunt kijken naar datgene wat er zo diep geraakt wordt, hoe neutraler het contact tussen jou en de ander kan zijn. "Het leven wordt voorwaarts geleefd en achterwaarts begrepen", zei Kierkegaard. Als je je geschiedenis begrijpt en weet waarom mensen bepaalde keuzes hebben gemaakt, kun je ook weer vrijer je eigen keuzes maken.'

Waarom doe ik de dingen zoals ik ze doe? Die antwoorden vinden we heel vaak in het systeem van herkomst.

Omgaan met kinderen en het ouderschap is echt een hele complexe weg, waarin je jezelf steeds weer tegenkomt.

Daar hebben we van tevoren vaak geen idee van.

### Eyeopener

Bellinkx maakt het abstracte verhaal concreet met een casus van een vrouw die de afgelopen tijd bij haar kwam. 'Deze vrouw heeft een dochter met ernstige woedeaanvallen. De zus van deze vrouw had vroeger, in hun jeugd, ook woedeaanvallen. Op de momenten dat haar dochter uitbarst, verlamt deze vrouw. Tijdens de opstellingen ontdekte ze dat zij als vierjarige had besloten: ik ga niet meer uiting geven aan wat er van binnen in mij leeft. Op een bepaalde manier is deze vrouw nog altijd dat meisje van vier, dus als er om haar heen iets heftigs gebeurt, bevriest ze en kruipt ze in haar schulp. Deze ontdekking is enorm behulpzaam voor haar geweest. Ze realiseerde zich dat ze gewoon nooit geleerd had hoe ze een grens kon aangeven – een enorme eyeopener. Via het opstellen van de tafelpopjes konden we praten over hoe het met haar was als kind. Wat gebeurde er thuis? Was er ruimte voor haar? De inzichten uit deze sessies veroorzaakte echt een doorbraak in het zichzelf begrenzen naar haar dochter. Deze vrouw kan nu contact maken met het kleine meisje in zichzelf, om te onderzoeken wat haar kindsdeel nodig heeft. Hoe vaak op een dag kom je eigenlijk gevoelens tegen die horen bij dat meisje van vier? Daarvan wordt ze zich nu meer bewust. Het is dus steeds opnieuw de vraag: waarom doe ik de dingen zoals ik ze doe? De antwoorden op die vraag vind je heel vaak in je systeem van herkomst.'

### Mens onder mensen

Naast individuele sessies begeleidt Bellinkx onder meer een intervisiegroep voor vrijeschoolleerkrachten en een intervisiegroep voor ouders, waarbij ze ook met de tafelpopjes werkt. ‘Daar brengen mensen een opvoedvraag in en die zetten we dan op tafel neer. Daar komen dan nog extra getuigenissen bij, want de blik van anderen helpt. Als anderen met milde ogen meekijken, kan dat heel voedend zijn. Dan ben je mens onder de mensen en ontmoet je elkaar. Zo’n opstelling raakt aan diepe aspecten van ons menszijn. Omgaan met kinderen en het ouderschap is echt een complexe weg, waarin je jezelf steeds weer tegenkomt. Daar hebben we van tevoren vaak geen idee van. Persoonlijk ervaar ik dat ook als een godsgeschenk en een ontwikkelingsweg, met mijn eigen kinderen als spiegel.’

> Hoe beter je kunt kijken naar datgene wat er zo diep geraakt wordt, hoe neutraler het contact tussen jou en de ander kan zijn.

### Lotsbewustzijn

Het systemisch werk kan goed naast het antroposofisch mensbeeld staan, vindt Bellinkx. ‘In de antroposofie wordt vaak gezegd dat je zelf je ouders kiest als je geboren wordt. In het systemisch werk zeg je: zo heb je het aangetroffen. Zo kun je op verschillende manieren kijken naar jouw lot. Sommige mensen zeggen: uit een vorig leven heb ik karmisch iets op te ruimen. Persoonlijk vind ik het moeilijk om zo te denken, omdat je het zo lastig kunt staven. Toch lijkt het erop op dat je met systemisch werken wel iets van dat karma, van dat lotsbewustzijn zichtbaar kunt maken. De antroposofie wordt wel gezien als een mysterieplaats, een plek waar je hemel en aarde kunt verbinden in gemeenschap. Dat is ook wat ik in een familieopstelling regelmatig ervaar: er is meer dan alleen de aardse materie. Het toont ons datgene wat groter is dan het leven en de dood. Dat kan troost bieden. Of bedding.’

In haar ‘werkplaats voor ontmoeting’ werkt **Hannah Bellinkx** (1980) als opvoedcoach, relatietherapeut en life coach. Ze werd geboren in een vrijeschoolgezin in Gent, leerde haar man kennen op Steinerschool De Es in Antwerpen, waarna ze verder studeerden in Nederland. Ze wonen in Haarlem, waar ze drie kinderen grootbrengen.
burobellinckx.nl

## Hoe werkt een opstelling?

Grondlegger van het systemisch opstellingenwerk is de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger (1925-2019). Therapeuten en coaches die zijn principes toepassen, proberen de niet zichtbare dynamieken en knelpunten in het systeem van herkomst van de vraagsteller zichtbaar te maken, te laten erkennen of in beweging te brengen. Het geeft de vraagsteller een mogelijkheid tot bewuster waarnemen en reflecteren op zijn wortels. Bijzonder is dat een opstelling kan plaatsvinden zonder aanwezigheid of betrokkenheid van de opgestelde personen of thema’s uit het systeem van de vraagsteller. Je kunt werken met popjes, voorwerpen of vellen papier met daarop de naam van de opgestelde personen. Een opstelling met andere deelnemers is ook mogelijk. Hannah Bellinkx: ‘Welke middelen je gebruikt doet weinig af aan wat je kunt ervaren en inzien. Natuurlijk geven houten popjes geen *live* feedback, maar hun posities kunnen bij de vraagsteller wel sterke fysieke sensaties en inzichten teweegbrengen.’

# Verbijten

PETER BORM INTEGRATIEF TANDARTS

BEELD SIMON RAE / UNSPLASH

Wat mij is opgevallen in het afgelopen jaar is dat er zoveel afbreekt. Dat heeft natuurlijk alles te maken met de verwarrende tijden waarin we nu leven, met gevoelens van onzekerheid, angst en twijfel. Als tandarts zie ik de fysieke gevolgen hiervan: afgebroken tanden en kiezen. Voor het coronatijdperk zag ik misschien eens per maand schilfers, een stukgebeten vulling, een knobbel of zelfs gave tanden die het hadden begeven. Nu zie ik het veel vaker, bij oud én jong. Ook zie ik de soms desastreuze gevolgen van het zogeheten tandenknarsen. In feite is dat niets anders dan dat je 's nachts je emoties verwerkt die je overdag bezig hebben gehouden. De indrukken en vragen van overdag beleef je 's nachts opnieuw: de 'film' van die dag wordt nog eens afgespeeld, maar dit keer in een taal die je niet meteen begrijpt: je hebt het voor je kiezen gekregen. Misschien was het wel buigen of barsten. En dan kan zelfs het hardste materiaal in je lichaam breken.

Dat de stukken er letterlijk vanaf vliegen, heeft alles te maken met ons 'wilsgebied'. Wat ik hiermee bedoel, is dat mensen hun toekomst in twijfel zijn gaan trekken: ze voelen geen richting meer, geen stip op de horizon. Dat hangt volgens mij nauw samen met hoe je in het leven staat. Hoe richt je je leven in als het tegenzit? Bijt je door of ga je je verbijten? Als je voortdurend in onzekerheid en soms in angst leeft, bijvoorbeeld voor de pandemie, dan vertaalt zich dat 's nachts in tandenknarsen. Dan wordt het lastig om helder voor ogen te houden wat je zelf wilt. En kan het gebeuren dat de indrukken van overdag 's nachts worden afgedrukt – in dit geval in de mond.

Er kan veel gerepareerd worden, maar het is natuurlijk beter om te voorkomen dat je jezelf letterlijk beschadigt. Een hulp kan een mondtrainer zijn, die je gebit 's nachts beschermt tegen verbijten of tandenknarsen. Probeer het positieve in het leven te blijven zien en voorkom dat je negatieve emoties de overhand krijgen. Zet weer een stip op je horizon! Dan ga je hervinden wat bij jou past, komt je wilskracht op stoom en ontstaat er weer richting.

**Peter Borm** houdt praktijk in Arnhem. Hij gaf les aan de Duitse opleiding antroposofische tandheelkunde en werkt in Nederland structureel samen met een integratief arts en met meerdere euritmietherapeuten.
tandartsborm.nl

# Covid-19

Omdat deze tijd veel vraagt van ieders vermogen tot inleving en besluitvorming, verwijzen we in deze Ita naar meerdere achtergrondartikelen over aspecten waaraan COVID-19 raakt. Van praktische tips tot beschouwender stukken, van nieuwsberichten tot wetenschappelijke artikelen. Als gezondheidsvereniging geeft Antroposana alleen dit advies: informeer jezelf goed en grondig opdat je tot een gedragen besluit kunt komen.

Antroposofisch arts Jaap van de Weg benoemde vorige lente al het onderliggende vraagstuk dat iedereen voor zichzelf zal moeten zien te beantwoorden: "Waar gaat het in je leven om? Gaat het om genieten en gezond en gelukkig zijn? Of gaat het om een ontwikkeling doormaken? Deze vraag is een persoonlijke, en behoort tot de innerlijke vrijheid."

(Trouw, *Opinie* 28.04.2020)

## Wat belangrijk is voor kinderen in een crisis

Kinderarts Michaela Glöckler schreef nóg een boek, wat al wel vertaald is: *De coronacrisis - vanuit medisch oogpunt.* De paragraaf over wat kinderen nodig hebben in crisistijd lees je hier. Met speciale dank aan uitgeverij Pentagon.

antroposana.nl

## Hoe versterk je je gezondheid?

Therapeuticum Aurum (Zoetermeer) wijdde een complete nieuwsbrief aan deze vraag. Huisarts Marco Ephraïm neemt je mee langs twaalf praktische tips voor elke dag (en nacht) die je gezond houden in tijden van corona. Huisarts Jeannette van der Schuijt beschrijft het natuurlijke geneesmiddel Echinacea Prunus comp., dat je immuunsysteem daarbij kan ondersteunen. Ze vertelt over de werkzame stoffen echinacea, sleedoorn, meteoorijzer en fosfor.

antroposana.nl/SiteFiles/1/files/2020-zomer-nieuwsbrief-aurum.pdf

## De gang van het sars-cov-2 virus in ons lichaam

Wat verandert er? Wat zijn de consequenties? Wat kunnen we doen? Hierover sprak antroposofisch arts Christina van Tellingen tijdens een symposium over de coronacrisis op 28 november j.l. Met dank aan de organisatoren van herfstcongres.nl

## Polariseringstendensen en onderzoek

Ondertussen zijn we beland in het vraagstuk over vaccineren. Antroposofisch artsen Georg Soldner en David Martin, beiden verbonden aan de Medische Sectie van het Goetheanum in het Zwitserland, schreven er een wetenschappelijk artikel over. Vertaald in het Nederlands. bit.ly/3rJXek6

Daarnaast formuleerde de IVAA (International Federation of Anthroposophic Medical Associations) haar standpunt inzake vaccinatie en benadrukte het belang van keuzevrijheid.
bit.ly/3bKvoP1

## Essay van Peter Selg

"Misschien kan men in geen enkele andere wetenschap dan de geneeskunde zo (goed) zien hoe het materialisme heeft ingegrepen in de mensheid." Een prikkelend citaat van Rudolf Steiner uit 1909, dat psychiater Peter Selg nader verkent in zijn essay over epidemische infectieziekten in het werk van Steiner. Selg is directeur van het Ita Wegman Instituut (Arlesheim) dat onderzoek doet naar antroposofie. Ook is hij verbonden als professor aan de Alanus Hochschule voor Kunst en Samenleving (Bonn). bit.ly/3viKmDI

## Artsen spreken zich uit

Steeds meer artsen raken in gewetensnood over de diepe impact van alle generieke coronamaatregelen op hun patiënten en de samenleving als geheel. Zij richtten de Stichting Artsencollectief op en delen informatie en ervaringen die niet vaak de ruimte krijgen in de mainstream media. artsencollectief.nl/nieuws

## Biochemie en afweer

Huisarts Scholberg van Therapeuticum Mercuur (Eindhoven) vertelt je wat meer over de biochemische kant van vaccineren en de werking van het menselijk immuunsysteem.
gezichtspunten.nl/mailing/docs/8_Corona-info-Scholber_3584.pdf

# Artsen & therapeuten

Uw praktijk kan in deze rubriek opgenomen: € 12,50 + € 1,50 per woord (per editie). Stuur een e-mail naar adverteren@antroposana.nl

## ACUPUNCTUUR

**Delft / Zoetermeer / Den Haag**

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

## ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE

**Arnhem, Steenderen, Zutphen**

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

**Zutphen, Wageningen**

**Margaret Vink**, Consultatief arts in Zutphen therapeuticum de Rozenhof en in Wageningen therapeuticum '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**

**Lente:** Wat wil jij laten ontstaan dit voorjaar? Doen wat je wilt en leren leven met wat je krijgt: 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 euritmietherapie, cursus en scholing** Wieger 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.**

**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

**Arnhem e.o.**

**DE WERVELSTROOM,** kunstzinnige therapie en coaching voor kinderen en jongvolwassenen. 026 351 77 04, dewervelstroom.nl

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

**Nijmegen**

**Femke Klein, Kunstzinnige Therapie.** Zorg in deze coronatijd extra goed voor jezelf!
Bel 024 848 03 19, www.therapieweek.nl

## MEDISCHE MASSAGE THERAPIE

**Amersfoort e.o.**

**VOLKIER BENTICK MASSAGE THERAPIE, Elgem, praktijk voor integratieve- en lichaamsgerichte therapie. Thuiskomen bij jezelf :) T: 033 472 89 17, www.eigem.nu**

## PSYCHOSOCIALE THERAPIE

**Amersfoort e.o.**

**Tosca Derks Antroposofisch Psychotherapeut, G.Z. Psycholoog,** specialisatie biografisch werk, relatie gesprekken www.meedee.org

**Haarlem**

Praktijk voor **individuele therapie, (partner)relatietherapie, ouderbegeleiding en gezinstherapie**. Renée van Hoof, Antroposofisch Psychotherapeut – Psycholoog – Systeemtherapeut. 06 15 28 63 01, info@praktijkreneevanhoof.nl www.praktijkreneevanhoof.nl

## TANDHEELKUNDE

**Arnhem**

**Aesculus Cortex, tandartsenpraktijk**, Reguliere 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.antroposofischedietisten.nl

## WIKKELS

**Zoeterwoude**

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

**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.

Coaching, cursus, scholing:
**Ontdek je gezonde kern.** Alleen, samen, of in een groep. En vind een positieve verhouding tot jezelf, de ander, de wereld. Met ernst en humor beleef je daarbij plezier aan wat je tegen komt... | **www.inspel.nl; Madeleine Wulff**

Nieuw verschenen: Gezichtspunt 72
**OPVOEDEN IN MENSKUNDIG PERSPECTIEF.**
Bestellen via WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL

**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**

# 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 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 vanaf de eerste dag van de maand en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 1 maand vóór afloop van uw jaarlidmaatschap: info@antroposana.nl | Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist

**Oplage** | 5.800 exemplaren

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

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

**Omslag** | Apekshit Gurukhudde / Unslpash

**Drukwerk** | Quantes, Rijswijk

**Aan dit nummer schreven mee** | Peter Borm, Petra Essink, Jan Graafland, Kalle Heesen, Sara van der Kooi, Huib de Ruiter en Simone Thomasse

**Portretfotografie** | Jörgen Caris, Dick Duyven, Marloes Heineke

**Advertenties** | Marjolein Stolker
adverteren@antroposana.nl

De volgende ita verschijnt op 25 juni 2021,
met als thema: **GENEESMIDDELEN**


## Ita gelezen? Geef dit magazine door

**Uitgever** | Antroposana, Zeist

**Bestuur Antroposana**

Marjolein Doesburg-van Kleffens, Wieneke Groot en Anne Koopmanschap

**Office manager Antroposana**

Mirjam van Groenestein

**Contact**

Praktische zaken: info@antroposana.nl
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.

© 2020, alle rechten voorbehouden


AntropoSana
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

3 BOEKEN
SAMEN VOOR
€ 40,-
(SERIEKORTING € 5,95)

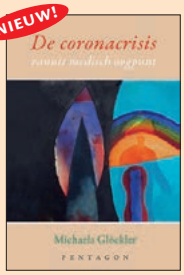
LICHT –
VERHAAL VAN HET LEVEN
ISBN SERIE: 978 90 830811 5 1

*Licht* laat je met andere ogen naar je leven en onze aarde kijken.
Een eigentijds verhaal dat inspireert tot verandering.
Koop de drie boeken tegelijk en ontvang een seriekorting van € 5,95:

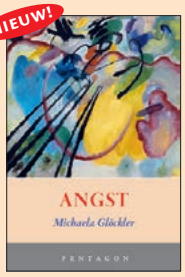
*Sprankel; de cirkel van het leven* (3-7 jaar), € 15,45
*Een lied van Licht; het avontuur van je leven* (7-12 jaar), € 17,50
*Licht; een vertelling* (12-100+), € 13,00
(ook los verkrijgbaar)

www.uitgeverijcichorei.nl / www.dewereldboom.nl

*Klaus Scheler (red.)*
**Gezond opgroeien in de digitale mediawereld**
**Een hulp voor ouders en opvoeders**
Schade aan de hersenontwikkeling, stress bij communicatie, verslavingsgevaar, verlies van privésfeer, cyber-bullying en gezondheidsschade – zomaar enkele risico's van social media en mobieltjes. Maar de media horen bij onze tijd. Wat kunnen wij als opvoeders doen om de jeugd gezond te laten opgroeien – in een goed evenwicht?
154 blz. | geïll. | € 20,– | ISBN 978-94-92462-51-0

NIEUW!



*Michaela Glöckler*
**De coronacrisis – vanuit medisch oogpunt**
Wat doet de coronacrisis met ons? Er wordt momenteel vrijwel alleen naar het virus gekeken en veel te weinig naar onze immuunfuncties. Vanuit medisch oogpunt leidt de arts Michaela Glöckler ons binnen in de geheimen van deze pandemie. Bijzondere aandacht besteedt ze aan de cruciale rol van onze twee immuunsystemen. Wat kunnen wij als individu doen? Met uitgebreide *praktische tips* hoe we met deze crisis om kunnen gaan.
112 blz. | € 20,– | ISBN 978-94-92462-65-7

NIEUW!



*Michaela Glöckler*
**Angst**
Onze eeuw is de eeuw van de angst. Glöckler schetst wat angst is, welke verschillende soorten je hebt, waar ze vandaan komen en wat je ermee kunt doen. Ook wordt de rol van het kwaad belicht. – Zij gaat in op de existentiële vraag: 'Hoe kunnen mensen van nu zich eigenlijk nog beschermen tegen allerlei beangstigende zaken?'
Angst komt beslist op ons pad, en we moeten ermee aan de slag.
52 blz. | € 14,– | ISBN 978-94-92462-66-4

NIEUW!

*Rudolf Steiner*
**Seksualiteit**
Wat is seksualiteit? Door zijn helderziend onderzoek kan Steiner ons invoeren in de achterliggende krachten en oorzaken van seksualiteit. Hoe verhouden liefde en seksualiteit zich? Hoe staat seks in relatie tot het denken? Deze mooie tekstfragmenten vormen heldere richtingaanwijzers om in dit ingewikkelde gebied waarachtig om te gaan met seksualiteit.
98 blz. | € 14,00 | ISBN 978-94-92462-62-6

*Rudolf Steiner*
**Ziektes, epidemieën en preventie**
De coronacrisis raakt ons allemaal. De gevolgen ervan zijn ongekend. Wat is de rol van virussen, wat doen ze met ons? En kun je je ertegen beschermen bijvoorbeeld door vaccinatie? Steiner voorzag de opmars van micro-organismen en onderzocht ze geesteswetenschappelijk. Hoe versterken we ons innerlijk en overwinnen we angsten? Met adviezen hoe je met epidemieën om kunt gaan.
90 blz. | € 14,00 | ISBN 978-94-90455-53-8

*Rudolf Steiner*
**Angst**
Steiner geeft ons handvatten om met angst om te gaan, om een menswaardig leven te bevorderen.
In deze teksten worden stimulerende impulsen gegeven - meer dan kant-en-klare oplossingen - om met angst en vrees om te gaanom een menswaardig leven te bevorderen. Een boekje om meer inzicht te verwerven in innerlijke krachten van de angst in ons moderne mensen.
84 blz. | € 13,50 | ISBN 978-94-90455-24-8

WWW.UITGEVERIJPENTAGON.NL