

winter 2017

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie |

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg



Een aanvullende
spirituele kijk op
allergieën
auto-immuunziekten
en orgaan-
transplantatie

'Ik heb het gevoel dat ik

Stroom geeft het woord aan Mieke Pape (47). Na aanvankelijk sterke twijfels, besloot Mieke, die leed aan een erfelijke longziekte, tien jaar geleden de donorlongen die haar werden aangeboden te accepteren. Dit is haar verhaal. Tekst | Petra Essink Fotografie | Heidi Arts

'Als ik over mijn longtransplantatie wil vertellen, moet ik teruggaan naar het begin van mijn leven. Daarin zijn twee dingen bepalend geweest. Het ene is het overlijden van mijn moeder aan de longziekte *pulmonale hypertensie*, een zeldzame ziekte waarbij de slagaderen van je longen langzaam dichtgewoekerd raken. Ik was drie toen dat gebeurde. Het andere is dat ik van jongs af aan de droom heb gekoesterd om moeder te worden van een groot gezin. Tot mijn dertigste leek alles volgens plan te verlopen: ik ontmoette mijn man, raakte zwanger en onze zoon werd geboren. Alles veranderde toen ik een half jaar na zijn geboorte zelf de diagnose *pulmonale hypertensie* kreeg. De eerste gedachte die mijn wereld deed instorten was: 'Ik kan dus nooit meer een kind krijgen'. Enige hoop gaf een nieuwe therapie met sterke vaatverwijders, die acht jaar lang via een infuus dat ik altijd bij mij droeg in mijn bloed werden gepompt. Met hulp van die medicatie kon ik, ondanks de vele bijwerkingen, toch mijn leven leiden en moeder zijn voor mijn kind. In die tijd kwam ik via de inslaapproblemen van mijn zoontje in aanraking met de klassieke homeopathie. De homeopathische middelen werkten heel goed. Dat intrigeerde mij. Mijn gezondheidstoestand liet het niet toe dat ik verder kon werken en ik besloot het resterende deel van mijn leven mijn interesses te volgen: ik ging de opleiding tot klassiek homeopaat volgen. Het herhaaldelijke aandringen van de longarts om me te laten screenen voor een longtransplantatie negeerde ik. Een orgaan van iemand anders dragen kwam me voor als iets wat je gewoon niet doet. Ook mijn studiegenoten en docenten op de homeopathieopleiding raadden het mij af. Het moment dat ik tijdens een vakantie op Terschelling bovenop een duintop voor het eerst bloed spuwde, en ik besepte dat mijn levenseinde naderde, brak ik. Het verlangen en de noodzaak die ik voelde om bij mijn

kind te zijn, waren heel sterk: waarom zou ik deze kans afslaan? Op een fysiek en psychisch dieptepunt in het ziekenhuis in 2008 kwam er op een middag een arts langs met de mededeling dat er geschikte longen voor mij waren. Een onvoorstelbaar bericht! Hoewel ik mij intussen had ingelezen in de spirituele aspecten van orgaantransplantaties, waardoor ik mij ervan bewust was dat een orgaantransplantatie mogelijk een belemmering zou kunnen zijn voor de ziel van de donor was de gedachte dat ik dit geschenk niet kon en mocht afslaan allesoverheersend. Ik besepte dat deze donor bewust een keuze had gemaakt om zijn longen af te staan, en dat daarom het enige wat ik kon doen was daar enorm dankbaar voor te zijn. Daarna ging alles heel snel. De volgende dag werd ik geopereerd, alles verliep voorspoedig en binnen drie weken mocht ik naar huis. Het was en is nog steeds ongelooflijk hoeveel adem en energie deze nieuwe longen mij gaven en nog steeds geven! Ik ben nog nooit zo gezond geweest. Kort na de implantatie heb ik, via het ziekenhuis, een kaart geschreven aan de nabestaanden van de donor waarop ik mijn enorme dankbaarheid toon. Helaas heb ik niets van hen teruggehoord. Ik had graag willen weten wie mijn donor is. Hoewel ik niet weet wiens longen ik draag, heb ik innerlijk een duidelijk beeld van de donor: het is een jonge man. Ik heb een sterk gevoel dat hij het beste met mij voor heeft. Ik heb het gevoel dat ik in een open en eerlijk contact sta met mijn donor. Ik wil ook graag weten hoe deze persoon zich in mij voelt. De gesprekken die ik dagelijks met hem voer over het welzijn van 'onze longen' zijn vanzelfsprekend geworden. Ik doe alles wat ik kan om mijn gezondheid en die van mijn nieuwe longen te ondersteunen. Ik sport en ik gebruik homeopathische middelen. Zoals iedere getransplanteerde slik ik daarnaast zogenaamde *immuno-suppressoren*, om afstoting van deze nieuwe organen te verhinderen. Het liefst zou ik willen proberen om het zonder deze medicatie te doen, ik heb het gevoel dat dat zou kunnen, maar durf het nog niet aan. Mijn zoon is recentelijk zeventien jaar geworden, hij is net het huis uit. Ik ben ongelooflijk trots op hem en ontzettend blij dat mijn man en ik hem samen hebben kunnen opvoeden.'

in een open en eerlijk
contact sta met
mijn donor'



Blind date

Er was een tijd waarin het de normaalste zaak van de wereld was om uitgehuwelijkt te worden aan een partner die je nog nooit had gezien. Soms pakte dat goed uit, en ging 'de ware liefde' stromen. Maar als ik de verhalen mag geloven was (en is) in de meeste gevallen een verstandshuwelijk de hoogste uitkomst van zo'n *blind date*.

In het geval van orgaandonatie is het een computer die de ontvanger en de schenker matcht. Dit gebeurt op fysieke kenmerken, zoals afmeting en bloedgroep. In Nederland is het bij de wet geregeld dat de ontvanger en de donor niets van elkaar weten. Terwijl ze toch, vanuit het gezichtspunt dat een mens meer is dan alleen zijn lichaam en een orgaan meer dan alleen maar stoffelijke substantie, een bijzonder intieme band met elkaar aangaan. Gelukkig kan zo'n digitale orgaanmatch, in ieder geval vanuit ons aardse perspectief bekeken en beleefd, ook heel voorspoedig uitvallen. Antroposofisch bekeken komt er bij een orgaantransplantatie wel iets meer kijken dan alleen een simpele vervanging van een orgaanfunctie. En daarom zou ik niet versteld staan als er een tijd komt wanneer we met evenveel verbazing kijken naar de hedendaagse anonieme orgaandonatie als naar de praktijk van het uithuwelijken.

In deze Stroom aandacht voor gezondheidsproblematiek die gekenmerkt wordt door heftige fysieke reacties op de grens van *eigen* en *niet-eigen* elementen, zoals die optreden bij allergieën, auto-immuunziekten en orgaantransplantaties. Eigentijdse gezondheidsproblemen waardoorheen de roep klinkt: *mens ken jezelf en kies wat (en wie) bij je past*.

Petra Essink (hoofdredactie)

Vanuit de coulissen

De grote overgang die Antroposana gemaakt heeft van een gesubsidieerde organisatie naar een organisatie die het zonder extra geld moet doen vergde de afgelopen jaren veel op begrotings- en administratief vlak. In 2016 zijn we in stabielere vaarwater gekomen.

Informatie geven over antroposofische geneeskunde en bijdragen in de zichtbaarheid en acceptatie hiervan blijven onze belangrijkste doelstellingen. De social media strategie waar we daarom mee begonnen zijn door een gerichte Facebookstrategie, werpt zijn vruchten af. We posten regelmatig berichten die direct te maken hebben met antroposofische geneeskunde. Dit zijn zowel nieuwsberichten als bijvoorbeeld artikelen uit Stroom. Het aantal mensen dat een bericht leest en 'likt' is aanzienlijk gestegen en daarmee zijn we dus veel beter zichtbaar aan het worden.

Van de Antroposapolis, ook een belangrijk onderdeel van onze activiteiten, wordt door zo'n 3000 leden gebruik gemaakt.

Vooruitkijkend naar 2017 gaan we door met de ingezette route. Bij een aantal artikelen uit Stroom komt ook een online verdieping gedeelte: extra achtergrondinformatie voor de liefhebbers. Daarbij aansluitend gaan we meer landelijke evenementen organiseren onder de vlag van Antroposana. Zo kun je andere mensen ontmoeten die geïnteresseerd zijn in antroposofische geneeskunde. Kortom: een heel eigen koers en we zijn op St(r)room!

Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur)

Ieder mens zijn eigen kracht

Column | Marjolein Doesburg-van Kleffens



Patientempowerment, een begrip dat rondzingt in zorgland, is een ander woord voor het patiënten helpen om mondiger te worden en meer te betrekken bij hun ziekte. Dat merk ik in mijn werk als specialist laboratoriumgeneeskunde aan het feit dat er allerlei mogelijkheden bestaan om 'zelftesten' te doen zonder tussenkomst van een arts. Dit varieert van een simpele test voor blaasontsteking tot en met een compleet 'genenpaspoort'. Die ontwikkelingen bekijk ik met gemengde gevoelens. Ik vind het heel goed dat mensen zich bewust worden van hun eigen lichaam en de invloed die ze hebben op het gezond houden ervan. Maar het lijkt wel of álles aan het hebben van een gezond lichaam wordt opgehangen. Alleen het resultaat -gezondheid- telt, in deze utopie van de maakbare wereld. Een gevolg hiervan kan zijn dat we medicatie gaan nemen op grond van een zelf aangetoonde kwaal. We behandelen dan de ziekte (in feite het ongewenste resultaat) in plaats van de oorzaak ervan.

Als je kijkt hoe de antroposofische geneeskunde werkt, dan is dat juist vanuit de oorzaak, door de beschouwing van processen in de hele mens. Wat wil dat zeggen? Er wordt ondermeer gekeken naar de verhouding die er is tussen opbouw en afbraak in het lichaam. Ook zegt bijvoorbeeld een probleem met de longen iets anders dan als er afwijkingen zijn in de darmen. Al deze waarnemingen worden in samenhang met elkaar bekeken. Dit kan het beste door een objectieve invoelende waarnemer worden gedaan: de hierin geschoolde antroposofische arts. Deze maakt een uniek en *patient-eigen* behandelplan waarin verschillende in- en uitwendige antro-

posofische therapieën samen ondersteunend kunnen werken in het genezingsproces van de patiënt.

Medicatie heeft daarin niet per se een prominente plek. Het belangrijkste is dat de patiënt erachter komt welke ziekmakende processen zijn gezondheid uit balans brengen. Als ik bijvoorbeeld bij een slaapstoornis Hepatodoron® zou nemen, omdat ik dit als advies in een boekje of op een website zie staan, sla ik dit 'individuele proces' over. Terwijl juist dit proces als doel heeft om mij te helpen in 'zelfgenezing'; zoveel mogelijk gebruik maken (en stimuleren) van de *eigen* kracht in plaats van '*niet-eigen*' middelen. Het kan best zijn dat ik er met hulp van een antroposofische arts achter kom dat ik met een slaapprobleem beter 's avonds laat niet met de computer kan werken en meer (buiten) moet bewegen. Als ik zelf niet in staat blijf om dat te veranderen, mijn 'proces aan te gaan', zal de arts me wellicht euritmitherapie of biografische gesprekken voorschrijven, misschien bijvoorbeeld ook ondersteunende inwijvingen, of medicatie. Uiteindelijk zal mij dat helpen om gericht naar mijn dagindeling te kijken en daarin eigen keuzes te maken.

Empowerment evolueert dan tot het mensen voorzien van de juiste informatie waarmee ze zichzelf kunnen versterken, preventief of als zelfzorgmethode. En daarmee krijg ik ook nog eens bewustzijn over de balans tussen mijn persoonlijke gezond- en ziekmakende processen. Iedere disbalans (ziekte) is een mogelijkheid om jezelf onder de loep te nemen. Zo nodig dus met de spiegel van de antroposofische arts of therapeut als extra *power*.

S | Marjolein Doesburg-van Kleffens is specialist laboratoriumgeneeskunde en bestuurslid van Antroposana



Jij bent nodig voor je genezings- proces

Met **Jeannette van der Schuit** verkennen we de samenhang tussen auto-immuunziekten, allergieën en de ik-organisatie van de mens. Als antroposofisch huisarts verdiepte zij zich in dit gebied. *Tekst | Manon Berendse Illustratie | Jan Willem Pieneman, 1789 - 1853, Rijksmuseum Amsterdam*

In hartje randstad werkt huisarts Jeannette van der Schuit in een bloeiende praktijk. We spreken elkaar op haar vrije dag in Therapeuticum Aurum. Ze stemde meteen in met een interview over auto-immuunziekten. Waarom eigenlijk? 'Ons immuunsysteem vormt de basis van ons ziek- en gezond zijn. Een complex, zelfregulerend systeem, dat slechts gedeeltelijk is aangeboren. Het andere deel verwerven we tijdens ons leven, doordat ons immuunsysteem reageert op externe prikkels. De celsoorten die er deel van uitmaken, hebben een geheugen – bij sommige celsoorten blijft dat geheugen wel 65 jaar intact. Dat is fascinerend, vind je niet? Het vernieuwt zichzelf wel continu: cellen worden afgebroken, opgeruimd en opgebouwd. Binnen een jaar heeft 97% van onze lichaamscellen zich geheel vernieuwd, terwijl dat celgeheugen dus blijft.'

Wat gebeurt er nu eigenlijk als we ziek worden? Jeannette: 'Je kunt ziekte zien als een onvermogen van ons zelfregulerend organisme: ons immuunsysteem raakt uit balans als het ons niet lukt om alles wat we tot ons nemen, onszelf eigen te maken. Dat eigenmaken doet onze ik-organisatie, die verantwoordelijk is voor de regie bij de vorming van ons fysieke lichaam. Het is een soort kenniscentrum dat waakt over ons lijf door waar te nemen, te verwerken en te reageren als het moet. Het is deze geestelijke individualiteit die onze ziel en ons lichaam tot in de eitwitstructuur vormgeeft en organiseert. Dat verklaart ook meteen

waarom er in de dierenwereld nauwelijks auto-immuunziekten voorkomen – alleen mensen hebben een ‘ik’. In het geval van auto-immuunziekten blijken vrouwen ontvankelijker dan mannen. Waarschijnlijk hangt dit samen met de vrouwelijke constitutie, die van zichzelf al iets losser en minder aards is dan die van mannen. Voorbeelden van auto-immuunziekten zijn een niet goed werkende schildklier, coeliakie, reuma en diabetes type 1. In mildere vorm, wanneer er geen sprake is van veranderingen in de structuur van eigen cellen, spreken we van allergieën.’

Beschavingsziekten

Wat we zien in deze hoek van de wereld, is een enorme toename van allergische aandoeningen als hooikoorts, astma en eczeem. Deze ‘beschavingsziekten’ worden in verband gebracht met het gebrek aan blootstelling aan schimmels en bacteriën. We hebben hier immers hygiëne hoog in het vaandel staan, antibiotica worden regelmatig toegepast en er bestaat een hoge vaccinatiegraad. De PARSIFAL-studie (2006) onderzocht deze zogenaamde hygiëne-hypothese. In vijf Europese landen werden 15.000 kinderen gevolgd die opgroeiden op het platteland – deels op boerderijen, deels niet. Ook gezinnen met een antroposofische levenswijze, die in de regel terughoudender zijn met vaccinaties en het laten voorschrijven van antibiotica, werden onderzocht. Wat bleek? De boerderijkinderen, die in contact kwamen met hogere concentraties microbiële producten en schimmels in hun directe leefomgeving werden het minst snel ziek, daarna de kinderen die niet op een boerderij opgroeiden. Ook de vrijeschoolkinderen hadden 25% minder kans op allergieën dan kinderen op andere scholen in dezelfde omgeving.’

De hele mens

‘Antroposofische artsen kijken anders naar allergische aandoeningen en behandelen deze ook anders. Zij gaan uit van de gehele mens en zien allergie als een veranderd reactievermogen van de patiënt – en dat kan best tijdelijk zijn. Een immuunsysteem is immers continu in ontwikkeling en de ik-organisatie ook. Het ligt dus niet aan de stoffen zelf, maar aan hoe jij daar, op dat moment, op reageert. Als je te weinig verankerd bent in de basis van je immuunsysteem, dan gaat het astraal lichaam zijn eigen gang en raakt je stofwisseling

ontregeld. Ik zoek met de patiënt naar manieren waarop hij meer ‘in’ zijn systeem komt: uit het hoofd, in hart en nieren bij wijze van spreken. We versterken de incarnerende processen. Warmtehuishouding bijvoorbeeld: kleed je warm en neem regelmatig een bad met etherische oliën van bijvoorbeeld rozemarijn of lavendel. Koorts onderdruk ik liever niet – mits goed begeleid kan koorts je enorm helpen om schoon schip te maken. Het versterkt je immuunreactie en zet aan tot antivirale activiteit. Koorts activeert ook actieve substanties als hormonen. Dat is het mooie van de antroposofische geneeskunde: we werken niet alleen in op het immuunsysteem, maar doen dat samen met de patiënt. We spreken je aan op jouw zelfregulerend vermogen. Zodra je je eigen kracht hervindt, komt ook je ik-kracht terug. Een deel van mijn werk bestaat dus uit het samenwerken aan bewustwording en die ook als zodanig benoemen: *jij bent nodig voor het genezingsproces.*’

Moed

‘Na dertig jaar huisartspraktijk ben ik nog altijd enthousiast over de mogelijkheden van antroposofische therapieën en geneesmiddelen. Mensen denken soms dat ik als antroposofisch huisarts geen voorstander ben van medicijnen. Dat is zeker niet zo, maar ik maak wel andere keuzes. Het is een kunst om de juiste diagnose te stellen en het is tegenwoordig ook een kunst om helemaal uit te zieken. Mensen gunnen zichzelf nauwelijks de tijd om te herstellen van bijvoorbeeld een stevige griep. Soms is het dus een kwestie van geduld oefenen, zodat bijvoorbeeld koorts zijn werk kan doen. Andere keren adviseer ik juist om bijtijds te beginnen om een proces goed te begeleiden, soms zelfs pro-actief. Wat ik in feite doe is het ziekteproces niet op zijn beloop laten, maar in banen leiden. Anders kom je alsnog uit bij een antibioticakuur, terwijl dat echt niet altijd nodig is. Het vraagt wel moed, merk ik, als we studenten geneeskunde opleiden tot huisarts. Zij vinden het soms spannend om antroposofische geneesmiddelen voor te schrijven. Het voelt voor hen onwennig, omdat je je ervan bewust wordt dat je veel meer aanspreekt bij de patiënt dan alleen de symptomen. Mooi, denk ik dan – denk maar na over je diagnose en groei in je eigen levenswijze. Huisartsen opleiden brengt veel – over en weer. We houden elkaar scherp.’

Welke middelen kunnen helpen bij het beteugelen van allergieën en auto-immuunziekten?

Citrus / Cydonia (Gencydo) Als je te open bent, zorgen de samentrekkende eigenschappen van deze vruchten dat je weer steviger wordt. Citroen heeft een verdichtende kwaliteit en kweeper laat slijmvliezen slinken. Gebruik van Gencydo enkele jaren achtereen (in de vorm van oogdruppels, neusspray en vooral als injectiereeks) kan er zelfs voor zorgen dat hooikoorts verdwijnt.

Goud Dit edelste metaal heeft stralende, harmoniserende en reinigende kwaliteiten. Het is twee keer zo zwaar als lood, waardoor het aards is, maar het houdt ook verbinding met het licht. Goud is bestand tegen corrosie en verwerking, maar is wel goed smeedbaar en een prima warmtegeleider. Dat maakt dat aurum zowel het lichaam als de ziel kan aanspreken (middengebied). Goud brengt je terug in evenwicht.

Stibium of antimoon Een glanzend halfmetaal met kristallijne kenmerken. Het wordt ook wel een ethermetaal genoemd, omdat dit middel alles structureert, wat uit vorm raakt. Antimoon helpt de oerkrachten van onze organen weer te versterken. Het heeft een sterk

incarnerend vermogen en werkt in op het ik, doordat het astrale lichaam en het etherlichaam weer verbonden raken.

IJzer Dit middel legt droog, daar waar te veel oplost. IJzer kan bijvoorbeeld in eiwitvorming alles samenvakken en ontstekingsremmend werken. Het heeft dus net als stibium een sterk vormende kwaliteit. Met ijzer bewaak je je grenzen en kun je weerstand bieden tegen de buiten- en binnenwereld. Het geeft weerstand bij ziekte en maakt dat het ik goed present kan zijn: een voorwaarde voor een goed functionerend immuunsysteem.

Maretak Dit middel versterkt, mist juist toegediend, de immuunreactie. Maretak werkt in op de afweerellen (t-cellen), die een belangrijke rol spelen binnen het immuunsysteem. Na een injectie met een maretakpreparaat stijgt binnen korte tijd het aantal sturende cellen van het immuunsysteem (T4-lymfocyten). Bij chronische ontstekingen zoals reuma, colitis en diabetes versterkt maretak het warmteorganisme. Dat stimuleert het immuunsysteem, waardoor je je lichaam weer beter kunt bemannen.



Wie is Jeannette van der Schuit?

Jeannette (1956) werkt samen met twee collega's als huisarts binnen Therapeuticum Aurum in Zoetermeer. Begonnen als initiatief van patiënten én artsen, is Aurum in 37 jaar uitgegroeid tot een levendige praktijk (6600 patiënten).

Jonge huisartsen opleiden is een bewuste keuze. Soms is de antroposofische zienswijze geheel nieuw voor deze volgende generatie, soms slaat de vonk over en specialiseren zij zich tot antroposofisch arts. Jeannette deelt haar ervaringen met antroposofische geneesmiddelen verder door mee te werken aan het jaarlijkse Herfstcongres, dat openstaat voor iedereen die benieuwd is naar de antroposofische zienswijze op gezondheidszorg. Zij reist regelmatig naar het Zwitserse Dornach voor de internationale variant. Daarnaast werkt zij mee aan de Plantagocursussen voor vakgenoten die benieuwd zijn naar de precieze werking van planten, metalen en mineralen in antroposofische geneesmiddelen.



Onderzoek naar de effectiviteit van euritmitherapie bij hartritmestoornissen

Hartritmestoornissen

Een hartritmestoornis is een terugkerende verstoring van het hartritme. Het hart slaat dan te snel, te langzaam of onregelmatig. Hartritmestoornissen kunnen verschillende oorzaken hebben. Klachten die voorkomen bij hartritmestoornissen zijn:

- hartkloppingen en -overslagen
- een pijnlijk of drukkend gevoel op de borst
- zweten
- misselijkheid
- een licht gevoel in het hoofd
- een onprettig, angstig of benauwend gevoel

(www.hartstichting.nl/hartziekten/hartritmestoornissen)

Onderzoek naar euritmitherapie

Uit ervaring van therapeuten blijkt dat er sterke aanwijzingen zijn dat door euritmitherapie de klachten van hartritmestoornissen sterk kunnen verminderen. Het ontbreekt tot nu toe echter aan wetenschappelijk bewijs. Onder supervisie van het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg start daarom binnenkort een eerste onderzoek naar de effectiviteit van euritmitherapie bij hartritmestoornissen.

Bij dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van zogenaamde 'Case Reports' (zie www.care-statement.org), een wetenschappelijke methode om individuele therapietrajecten van cliënten methodisch te documenteren en effecten in kaart te brengen. Door analyse van een reeks Case Reports wordt een eerste stap gezet in het inzichtelijk maken of de euritmie-interventie significant bijdraagt aan de verbetering van de klachten.

De onderzoeksgroep bestaat uit euritmitherapeuten die aangesloten zijn bij de Nederlandse Vereniging voor Euritmitherapie. (www.euritmitherapie.nl).

- Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan Hogeschool Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek op het terrein van de AG. Het lectoraat helpt daarmee om (a) de AG-zorgpraktijk verder te ontwikkelen, (b) deze wetenschappelijk te verantwoorden, (c) verantwoord communicatie over AG mogelijk te maken, (d) de integratie met de reguliere gezondheidszorg zo goed mogelijk te maken, en (e) de AG-opleidingen inhoudelijk te ondersteunen. Het lectoraat heeft momenteel 11 medewerkers en werkt samen met (inter)nationale partners en financiers binnen en buiten de AG.

• www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

Het onderzoek is in voorbereiding en zal in de loop van 2017 starten. Heeft u deze klachten en interesse in behandeling met euritmitherapie: neem dan contact op met een van de therapeuten.

- [Johannes Treuren](mailto:Johannes.Treuren@hsleiden.nl), Zutphen, 06-36251088 (tevens algemeen aanspreekpunt voor vragen over het onderzoek)
- [Ghiti Brinkman](mailto:Ghiti.Brinkman@hsleiden.nl), Den Haag en Naarden/Bussum, 070-8882676 of 06-14145645
- [Martine Meursing](mailto:Martine.Meursing@hsleiden.nl), Eindhoven en Roermond, 06-33586351
- [Irene Pouwelse](mailto:Irene.Pouwelse@hsleiden.nl), Zoetermeer, 079-3217903 (inspreken) of 06-1822034
- [Monica de Vries](mailto:Monica.deVries@hsleiden.nl), Nijmegen, 06-26818969
- [Manja Wodowoz-de Boon](mailto:Manja.Wodowoz-deBoon@hsleiden.nl), Leiden, 071-5135290 of 06-83971148
- [Renata de Zwaan](mailto:Renata.deZwaan@hsleiden.nl), Wageningen en Den Haag, 070-3645607

boeken

Waarom doe ik wat ik doe?

Theosofie is één van Rudolf Steiners eerste boeken. Met *Waarom doe ik wat ik doe?* heeft Jaap van de Weg zich ten doel gesteld om dat boek te 'hertalen' naar een hedendaags studieboek.

In deze hertaling neemt Van de Weg de inhoud van Theosofie met een grote stap kundig mee naar de hedendaagse tijd. En dan blijkt het verschil tussen de sensatiekranten en de kwaliteitskranten een goede metafoor om het verschil tussen de door Steiner gebruikte termen als gewaarwordingsziel en verstands-gemoedsziel uit te leggen. Je moet echter wel zorgvuldig lezen om de inhoud goed tot je door te kunnen laten dringen. De spelfouten die op meerdere plaatsen in de tekst staan zijn daardoor extra storend.

In het boek beschrijft Van de Weg heel mooi hoe het verlangen naar een ijsje een geweldig krachterspel tussen de 'wezensdelen' van de mens veroorzaakt. Bijna in toneelvorm beschrijft hij de situatie waarin de gewaarwordingsziel een ijsje wil ('lekker fris met dit weer!'), het gewaarwordingslichaam in reactie daarop gelijk speeksel gaat aanmaken, terwijl de verstands-gemoedsziel laat weten dat maar een matig goed plan te vinden ('Je had je toch voorgenomen minder te snoepen?'). Gelukkig kan de bewustzijnsziel de boel sussen ('Oké, we nemen een kléin ijsje waar we rustig

van gaan genieten').

Van de Weg heeft in de hertaling van Theosofie weliswaar leuke en luchtige voorbeelden toegevoegd, maar heeft de inhoud daarmee niet zijn diepgang ontnomen. Daarmee heeft hij niet alleen een goed boek geschreven, maar ook laten zien de stof tot in detail te beheersen. Kalle Heesen

s | *Waarom doe ik wat ik doe?* Jaap van de Weg, uitgeverij Christofoor, €16,50



Orgaantransplantatie en -donatie

Voor iedereen die, als potentiële ontvanger of schenker van een orgaan, meer zicht wil krijgen op de spirituele aspecten van orgaandonatie, is dit kleine boekje een grote aanrader. De schrijver Matthijs Chavannes, gepensioneerd antroposofisch huisarts, kijkt, gebruikmakend van inzichten uit de antroposofie, naar de levensloop van een mens als was het een muziekstuk, met een begin, een midden en een einde. Een belangrijke vraag die hij stelt: is hersendood wel echt dood? (Is het muziekstuk daar al afgelopen?) In de loop van het boek komt hij tot de conclusie dat het doneren en ontvangen van een orgaan leidt tot een zeer hechte verbintenis tussen de schenker



en de ontvanger van het orgaan, die reikt tot over de grenzen van de dood. Op een manier waarop hij goed duidelijk maakt dat hij niet de wijsheid in pacht heeft, nodigt hij de lezer uit dit 'weten' mee te nemen in de beslissing over wel of geen orgaandonor (of ontvanger) worden. En één van de 'tips' die hij meegeeft: laat donor en ontvanger met elkaar kennismaken, vanuit het idee dat een bewust gegeven geschenk één van de hoogste vormen van liefde is. Vanuit die bewuste persoonlijke band kunnen, zo vermoedt hij, de geestelijke consequenties van een transplantatie die hij vergelijkt met 'het spoor van de blind afgeschoten pijl' zo veel mogelijk in goede banen worden geleid. Als de schrijver aan het eind van het boek heel open over zijn persoonlijke dilemma's rondom orgaandonatie en transplantatie vertelt (i.v.m. zijn eigen gezondheid en het auto-ongeluk dat zijn dochter mee maakte), krijgen de eerste hoofdstukken nog meer gewicht. Petra Essink

s | *Orgaantransplantatie en -donatie. Een spirituele visie.* Matthijs Chavannes, uitgeverij Pentagon, 2e druk 2013. € 12,-



Wat is antroposofische geneeskunde?

Wil je eens wat meer weten over antroposofische geneeskunde? Corwin

Aakster en Fleur Kortekaas schreven er een handzaam en toegankelijk boekje over, in samenwerking met antroposofisch arts Guus van der Bie. Het boekje verscheen in de serie 'Wegwijs in 1 uur' van Ankh Hermes. Hierin leggen zij uit dat antroposofische geneeskunde een vorm van 'integrale geneeskunde' is, die niet de reguliere geneeskunde wil vervangen, maar er een uitbreiding op wil zijn. Het antroposofisch mensbeeld komt aan de orde, net als de visie op de functie van ziekte en de grote rol van de waarneming binnen de antroposofische geneeskunde. Verder krijg je antwoord op de vraag welke antroposofische geneesmiddelen en therapieën er zijn,

en geeft het boekje grofweg een indruk van welk middel bij welke klachten ingezet zou kunnen worden. Weer in harmonie met jezelf komen, oftewel je basale evenwicht hervinden, is daarin een sleutelbegrip. Meerdere malen komt in het boekje terug welke grote rol er voor preventie is weggelegd in deze manier van omgaan met ziekte en gezondheid. Met heldere formuleringen en sprekende praktijkvoorbeelden ben je in no time aardig wegwijs in een veld dat misschien nu nog ondoordringbaar lijkt.

s | Antroposofische geneeskunde
Corwin Aakster en Fleur Kortekaas. 2016, Ankh Hermes € 9,99.



Samen kunnen wij de antroposofische gezondheidszorg een stem geven

Word lid!

De antroposofische gezondheidszorg biedt verrassende nieuwe invalshoeken. Daarom schenken wij ieder nieuw lid, én ieder bestaand lid dat een nieuw lid aandraagt, het boek *Orgaantransplantatie en -donatie* door Matthijs Chavannes. Tevens ontvangt u 4x per jaar het blad *Stroom*.

Ga naar www.antroposana.nl om u aan te melden en zie wat wij voor onze leden organiseren. Daar vindt u ook alle informatie over onze Antroposananapolis.

☐ Ik _____ (vul hier uw relatienummer in)
draag dit nieuwe lid aan:
Naam _____ m/v
Adres _____
PC + Woonplaats _____
Tel _____ Geboortedatum _____
E-mail _____

Invullen en sturen naar Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist of meld u aan op onze site. Het lidmaatschap van Antroposana kost € 35 per jaar. Deze actie loopt tot 22 april 2017.



Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg



Het raadsel van de auto-immuun-ziekten

Colitis ulcerosa, de ziekte van Crohn, reuma, diabetes type 1, coeliakie, psoriasis en nog vierenzeventig andere ziekten: er bestaan minstens tachtig verschillende manieren waarop het menselijke afweersysteem zich tegen het eigen lichaam kan keren. Op verzoek van de stichting Herfstcongres (zie kader) verdiepten meerdere vooraanstaande denkers uit de antroposofie zich in het raadsel van de auto-immuunziekten. Onder hen oud huisarts Guus van der Bie. Hij ziet een auto-immuunziekte als 'een ridder op een op hol geslagen paard.' *Tekst | Kalle Heesen Fotografie | Heidi Arts*

Oorlog in je lichaam?

Van der Bie's visie op het gezond werkende afweersysteem is anders dan die in de schoolboekjes: 'Als je die boekjes moet geloven dan is er een complete oorlog aan de gang in je lichaam,' legt hij uit: 'er wordt aangevallen, gedood en symbolische politieagenten lopen rond in je bloedbaan om ziekteverwekkers in de kraag te grijpen'.

'Maar is het afweersysteem wel zo vijandig als we leren?', vraagt hij zich

bijna retorisch af, 'wat gebeurt er nou echt?' Volgens Van der Bie is dat niet zo moeilijk te zien. Hoe complex de afweerreactie bij de mens ook is, uiteindelijk komt het er op neer dat het 'niet-eigen' stukje dat in je lichaam is gekomen wordt ingekapseld door een lichaamseigen cel. Vaak is dit een macrofaag. Die macrofaag plooit zich om de indringer en verteert hem: 'En is dat nou zo anders dan wat er in je darmen gebeurt?' vraagt de oud huisarts zich af, 'we zeggen toch ook niet dat we in onze darmen constant oorlog voeren tegen ons eten? Nee, we sterken onszelf door het 'niet-zelf' wat we binnen krijgen te verteeren. Dat is precies wat er ook in onze bloedbaan gebeurt.'

Auto-immuunziekten

Die positieve afweerreactie van de mens, krijgt echter een negatief kantje op het moment dat die omslaat in een auto-immuunziekte: 'Tijdens een herstelproces worden er meerdere processen van afweer en herstel in gang gezet en later weer gestopt. Dit wordt gedaan door je 'ik'. Dat is niet zo lastig te snappen: elke impuls is een 'ik'-actie. Als je iets wilt gaan doen zeg je 'ik ga naar buiten'. De aanzet tot een actie, komt bij je 'ik' vandaan,' legt Van der Bie uit.

Ook bij iemand met een auto-immuunziekte, geeft zijn 'ik' de goede start-impuls, maar waar het mis gaat is bij het 'stopmoment': 'Ook stoppen met iets vraagt om een impuls,' legt Van der Bie uit, 'als je bijvoorbeeld achter een beeldscherm zit moet je op een gegeven moment zeggen 'ik

ga hiermee stoppen'.' Er is dus een impuls nodig om een activiteit te starten, én eentje om die weer te stoppen.' bij een auto-immuunziekte zie je dat er niet meer gestopt wordt met de afweerreactie. Die gaat door.'

Ridder te paard

Volgens Van der Bie kun je het vergelijken met een ridder op een paard: 'Als die ridder rustig op het paard zit, kan hij zowel zijn paard als het volk rond om hem de goede richting opsturen. Als zijn paard op hol slaat, is de ridder die controle kwijt en gaan paard en volk hun eigen gang en kunnen daarbij

elkaar zelfs beschadigen. Die ridder is in dit voorbeeld je 'ik' die de controle verliest. Dit 'ik' zal stevig in het zadel moeten gaan zitten om de controle weer terug te krijgen. Dit vraagt om een sterk 'ik'.'

Van der Bie heeft nog meer beelden om het raadsel te verhelderen: 'Een normaal functionerend afweersysteem zal nooit zijn eigen gezonde lichaamscellen opeten,' legt Van der Bie uit. Volgens hem heeft de eigen lichaamscel een heel aantal kenmerken waaraan de macrofaag hem kan herkennen. Die cellen laat hij, als alles goed gaat, met rust: 'Maar als je nou

Wie is Guus van der Bie?

Guus van der Bie (1945) was 35 jaar huisarts. Als huisarts was hij aan de Universiteit van Utrecht betrokken bij de opleiding van co-assistenten huisartsgeneeskunde en momenteel is hij aldaar actief als *docent Complementaire zienswijzen in de Zorg en Medical Humanities*. Aan de universiteit van Witten/Herdecke (D) is hij betrokken bij de antroposofische artsenopleidingen zowel voor studenten als ook voor artsen. Hij was 10 jaar internationaal coördinator voor antroposofische artsenopleidingen aan de Medizinische Sektion van de *Freie Hochschule für Geisteswissenschaft* in Dornach (CH).

Astraal, ether, ik... Hoe zit het ook alweer?

Steiner gaat er vanuit dat een mens uit meerdere 'organisaties' bestaat. Zo heeft de mens zijn fysieke lichaam, het stoffelijke minerale deel waar je, zeggezd, tegenaan kunt stoten. Dat kun je ook tegen een steen, maar een steen leeft en groeit niet. Een mens wel. Een mens moet dus nog iets anders hebben dan een steen. Die levenskracht noemt Steiner het etherische lichaam. Het etherische lichaam, wat je bij planten mooi ziet, heeft opbouwende krachten. Naast groeien en leven heeft een mens echter ook verlangens en gevoelens. Een plant kent die niet. Alle emoties samen vormen het zogenaamde astraallichaam, dat je ook kunt waarnemen bij dieren. Boven deze drie lichamen, zit het 'ik' van de mens. Dit onsterfelijke deel moet over alle andere lichamen de controle voeren en maakt de mens tot een uniek wezen.

jezelf tegenkomt, en je herkent dat niet? Denk bijvoorbeeld aan een stevig stressmoment. Hoe moeilijk is het dan niet om 'bij jezelf' te blijven? Dat kost kracht! En precies daar gaat het fout bij een auto-immuunziekte: je herkent letterlijk jezelf niet meer.'

Genezen

Guus van der Bie ziet meerdere mogelijkheden om auto-immuunziekten aan te pakken: 'De meeste patiënten die ik heb gehad met een auto-immuunziekte hadden een zwakke 'ik'-presentatie', ze zaten, zogezegd, niet zo krachtig in het zadel. Ze lieten zich leven en hadden geen grens waarbij ze zeiden: 'Tot hier maar niet verder'.'

Eén van de mogelijkheden om de

auto-immuunziekte te overwinnen is dus het herstellen van je 'ik'-kracht. Om bij het eerdere voorbeeld te blijven: je moet de ridder weer de controle over zijn paard geven. Dat kan op verschillende manieren aldus Van der Bie: 'Qua medicatie kun je denken aan goud of maretak, dat versterkt het 'ik' van de mens. Verder is het een goede oefening om beter waar te gaan nemen door de dag heen. Om meer 'present' te zijn bij alles wat je doet. Aan het einde van de dag terugkijken naar wat er die dag allemaal gebeurd is, is ook een manier om je 'ik' te sterken. Want dat is wat er moet gebeuren: je moet weer zelf de controle nemen over de processen in je lichaam.'

Auto-immuunziekte als karma-kans?

Je kunt op verschillende manieren kijken naar auto-immuunziekten. Guus van Bie kijkt naar de bijzondere uitdagingen die het lijden aan zo'n ziekte met zich meebrengt. Arts Jaap van de weg richt zich vooral op de oorzaak ervan. Volgens hem zou een auto-immuunziekte wel eens een reactie kunnen zijn op je gedrag uit je vorige leven! Een auto-immuunziekte wordt daarmee een ontmoeting met je vorige verblijf hier op aarde. Waarom is dat en hoe werkt dat dan? Lees verder op de website: www.antroposana.nl/stroom

Herfstcongres

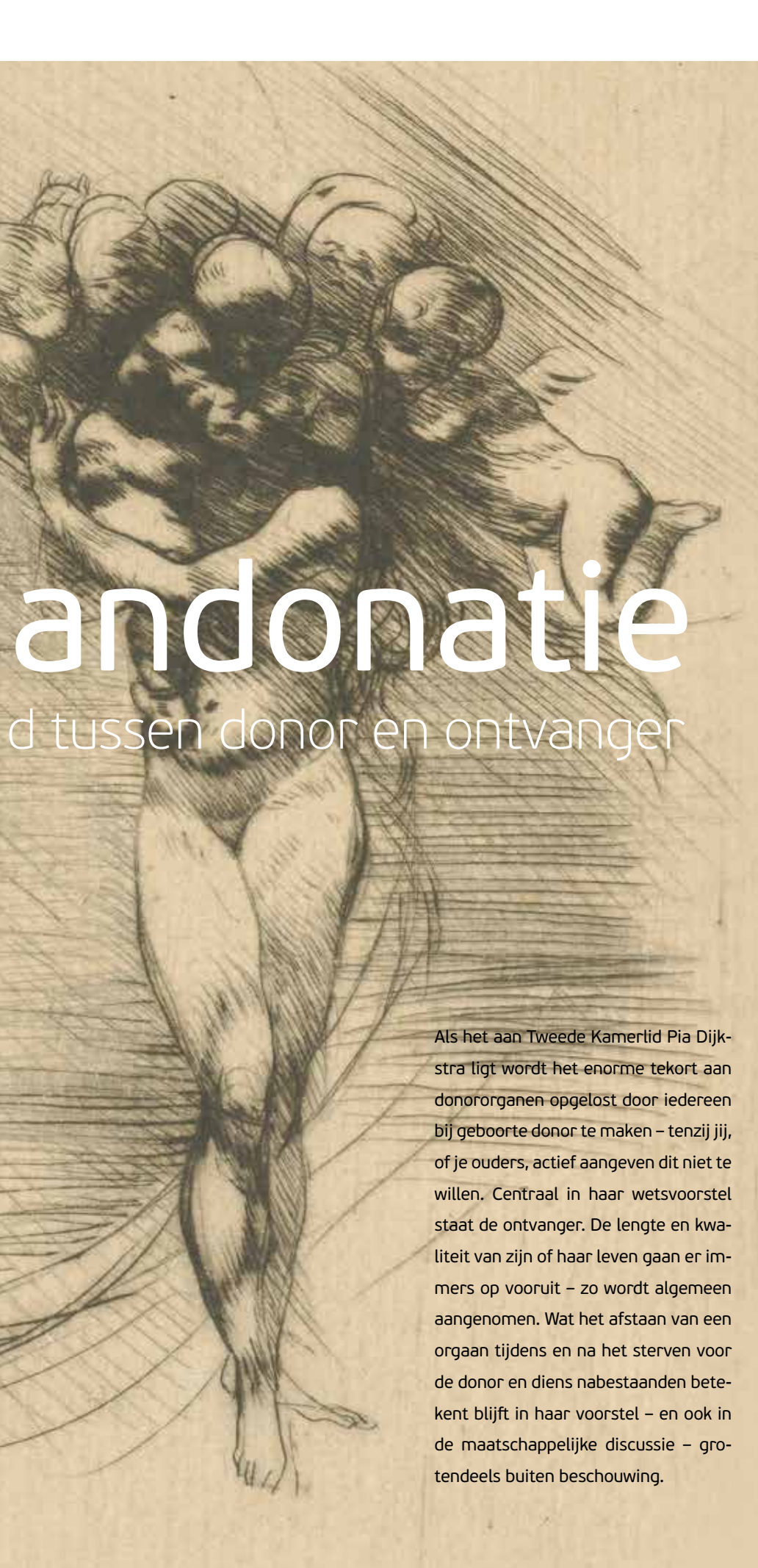
De Stichting Herfstcongres heeft als doel om de antroposofische geneeskunde en haar therapieën te bevorderen. Ieder jaar wordt in het laatste weekend van november met dit doel een Herfstcongres over een medisch thema georganiseerd. Primaire doelgroep bestaat uit professionals in de antroposofische gezondheidszorg of in het pedagogische veld, maar overige geïnteresseerden zijn ook van harte welkom! Op 24 & 25 november 2017 vindt in het Geert Groote College in Amsterdam het eerstvolgende Herfstcongres plaats. Het thema is: depressie. www.herfstcongres.nl

Orga

De innige ban

Orgaandonatie is een beladen onderwerp. Omdat je er niet goed over na kunt denken zónder je voor te stellen hoe het is als je dood bent. En toch kun je daar niet onderuit, want alleen door alle kanten van dit dilemma te belichten kun je tot een weloverwogen 'ja' of 'nee' komen. Moet je nu wel of geen orgaandonor worden? Een verkenning van de aardse, hemelse (en wellicht helse?) aspecten.

Tekst | Petra Essink Illustratie
| Auguste Rodin, 1882 - 1888,
Naakte vrouw of Venus omcirkeld
door putti, Rijksmuseum



andonatie

d tussen donor en ontvanger

Als het aan Tweede Kamerlid Pia Dijkstra ligt wordt het enorme tekort aan donororganen opgelost door iedereen bij geboorte donor te maken – tenzij jij, of je ouders, actief aangeven dit niet te willen. Centraal in haar wetsvoorstel staat de ontvanger. De lengte en kwaliteit van zijn of haar leven gaan er immers op vooruit – zo wordt algemeen aangenomen. Wat het afstaan van een orgaan tijdens en na het sterven voor de donor en diens nabestaanden betekent blijft in haar voorstel – en ook in de maatschappelijke discussie – grotendeels buiten beschouwing.

'Juwelen' in staatsbezit

De organen van de Nederlandse burger worden feitelijk staatsbezit met Dijkstra's wetsvoorstel – een *opting-out* systeem dat in België al voor veel hogere donatiecijfers zorgt. De Nederlander aarzelt: begin september 2016, in de week nadat de minister haar wetsvoorstel indiende, lieten bijna 5000 mensen zich schrappen uit het donorregister.

We doneren gul bloed en nieren bij leven, maar vooral bij nabestaanden van de donor is er een grote terughoudendheid ten aanzien van uitname van organen na overlijden. Veel mensen ervaren een intuïtieve terughoudendheid. Wat speelt hier allemaal mee? In zijn boek *Orgaandonatie, waarom wel, waarom niet?* bekijkt Hans Stolp het dilemma zowel vanuit aards als geestelijk perspectief. Daarmee biedt het belangrijke extra input voor het politieke en publieke debat dat de komende maanden verder gevoerd gaat worden.

Wanneer ben je dood?

Eerst een paar belangrijke feiten. Tot vóór 1968 werd de dood geconstateerd bij het uitblazen van de laatste adem. Mensen in coma werden behandeld als ernstig zieken of als stervenden. Ze werden liefdevol gewassen, gestreeld en verzorgd, ook al was er geen gesprek meer mogelijk. De ontwikkelingen in de chirurgie in combinatie met de opvatting dat de persoonlijkheid een functie is van de hersenen en 'de ziel' niet bestaat, bracht daar verandering in. Al zo'n 48 jaar is niet langer de laatste adem

het ijkpunt van de dood, maar de constatering van nul procent hersenactiviteit. Als de hersenen 'dood' zijn, leeft volgens de heersende opvatting de persoon niet meer – ook al zijn de lagere functies nog intact. Deze 'nieuwe dood', die intussen medisch en

hun organen 'opvallende stuip trekkingen' met hun meestal onverdoofde lichaam maken. Het gebeurt dat de stervende donoren de operatieassistent als in een soort paniek om de hals vliegen. Medisch doet men dit af als *Lazarus-reflex*, genoemd naar La-

kwijtraken – en krijgt hij daarvoor in plaats te maken met die van de donor, die de zijne mogelijk ook kwijtraakt? In Stolp's boek worden veel voorbeelden gegeven van bijzondere gewaarwordingen, emoties en voorkeuren waar mensen mee te maken krijgen na een transplantatie. Zoals een bewust levende jonge man die vegetariër was. Na een harttransplantatie raakte hij plotseling verzot op vlees en vet eten. Bovendien wilde hij na de operatie alleen nog maar rock & roll muziek horen, terwijl hij daarvoor heavy metal-fan was.

'Niet langer is de laatste adem het ijkpunt van de dood, maar nul procent hersenactiviteit'

wettelijk is vastgelegd, heeft de weg vrijgemaakt voor het uitnemen van – nog levende – organen uit hersendoodverklaarde mensen. Men noemt een comateuze patiënt intussen een beademd stoffelijk overschot.

Reageren

Maar... Is een mens met een kloppend hart en een warm lichaam, dat als het moet nog een kind kan baren en waarin alle organen werken behalve de hersenen, wel dood? Er bestaan talloze verhalen van mensen die ontwaken uit hun coma, soms pas na jaren, waaruit blijkt dat comateuze mensen vaak 'gewoon' horen en beleven wat er om hen heen gebeurt. Indrukwekkende voorbeelden daarvan zijn te lezen in de boeken *Na dit leven* door de neurochirurg Eben Alexander en *Eindeloos bewustzijn* door Pim van Lommel.

Lazarus-reflex

Een inmiddels medisch geaccepteerd verschijnsel is dat comateuze mensen tijdens, of vlak voor, de uitname van

zarus, die door Jezus werd opgewekt uit de dood. Zou het kunnen zijn dat deze onverwachte beweeglijkheid een uiting is van doodsangst, van pijn en verzet?

Organen als geheugendragers

Vanuit de antroposofie zijn de organen heel belangrijk. Geestelijke vermogens zoals denken en voelen, steunen voor een belangrijk deel op de organen. Hans Stolp, die zijn kennis en inspiratie vooral dankt aan Rudolf Steiner, geeft aan dat alle organen een specifieke geheugenfunctie hebben. Zo bewaren de nieren de herinneringen die met 'vaste gewoonten' te maken hebben, de longen dragen 'de feitelijke gang van zaken', de lever houdt alle herinneringen aan 'sfeer en stemming' vast en het hart onthoudt alles wat met 'morele waarden' te maken heeft. Stolp stelt de vraag: zou het kunnen dat orgaantransplantatie, zowel bij de donor als bij de ontvanger, een gat of lacune veroorzaakt in de herinnering? Kan de ontvanger een deel van zijn eigen herinneringen

Intieme orgaanband

Vanuit antroposofisch perspectief heeft ons geheugen het 'eeuwige leven'. Na je dood neem je je herinneringen mee naar de geestelijke wereld. Daar heb je ze nodig om je voorbijgeleven te verwerken – en om plannen te maken voor een nieuw aardeverblijf. Wat het effect precies is van het gemis van een deel van je orgaangebonden herinneringen, is moeilijk te zeggen. Maar dat de 'geestelijke wandeling' van een donor na de dood op zijn minst ingewikkelder wordt wanneer er een deel van het geheugen nog op aarde in een vreemd lichaam rondloopt, ligt volgens Hans Stolp voor de hand. Een orgaan van iemand anders dragen, ook als je de donor niet kent, is iets heel intiem. De praktijk laat zien dat in bijna alle gevallen het immuunsysteem zich in eerste instantie verzet tegen die grote 'aanwezigheid' van dat vreemde stukje weefsel van iemand anders. Daarom worden men-

sen met een getransplanteerd orgaan vaak levenslang met immuniteitverlagende middelen behandeld, om afstoting te voorkomen. Toch zie je in veel gevallen dat er na verloop van tijd een soort aanpassing optreedt. Donor en ontvanger kunnen blijkbaar 'vriendschap sluiten'. Als je ervan uitgaat dat organen bezielde zijn, gaat deze relatie veel verder dan alleen een fysieke verbinding. Hans Stolp spreekt over zielsverstengeling. De informatie van de overledene die meekomt met een orgaan, heeft een diepgaande invloed op het leven van de ontvanger. Dit werkt door tot na de dood. Een lastige bijkomstigheid voor de ontvanger vermoedt Stolp, is dat een deel van de eigen nieuwe herinneringen niet meer opgeslagen kunnen worden, omdat het sympathische zenuwstelsel zich niet goed kan verbinden met het nieuwe orgaan.

Nabestaanden

Nog een vraag die bij het donordebat komt kijken is: hoe gaan wij met onze pas gestorvenen om? Veel mensen willen niet dat er met hun gestorvene wordt gesold. De tijd van het sterfensproces wordt al erg ingekort en de gelegenheid om afscheid te nemen is al beperkt. In sommige gevallen kan een orgaantransplantatie voor de nabestaanden een traumatische gebeurtenis worden: het lichaam is soms zodanig verminkt dat wordt afgeraden nog naar de overledene te kijken.

Schenken en ontvangen

Naast verhalen over de afstoting van

organen (1/3 van de transplantaties in Nederland betreft een her-transplantatie), bestaan er veel positieve en dankbare ervaringen met het 'dragen van een orgaan van iemand anders'. Het beschikbaar stellen van organen, en daarmee kostbare tijd en kwaliteit van leven na je dood is een ultieme daad van liefde. En zeker als deze bijzondere 'donatie' bestemd is voor één van je naasten versterkt die, het kan bijna niet anders, de (liefdes)band met die ontvangende persoon. Op dit moment wordt er in Nederland gewerkt met een anoniem donorregister. Je weet als ontvanger in de meeste gevallen dus niet wie jouw gulle schenker is. Matthijs Chavannes, ex- antroposofisch huisarts, vraagt zich in zijn verhelderende boek *Orgaantransplantatie- en donatie, een spirituele visie* (zie ook rubriek Boeken), af of het voor het acceptatieproces van het nieuwe orgaan niet gunstig zou zijn wanneer donor en ontvanger elkaar zouden leren kennen.

Egyptische tijd

Al in de Egyptische tijd werden organen van de Farao's na de dood uitgenomen. Ze werden geprepareerd en bewaard in speciaal daarvoor bestemde canopen (vazen). Waarom dat toen zo gebeurde en welk licht dit kan laten schijnen over onze hedendaagse transplantatiepraktijk, daarover kunt u verder lezen op www.antroposana.nl/stroom

Baas over eigen organen

Het orgaantransplantatie-debat raakt dus aan vele lagen van ons bestaan en opent daarmee deuren naar nieuwe uitzichten. Daardoor wordt het maken van een bewuste keuze in dit zeer ingewikkelde dilemma er niet eenvoudiger op. Vooralsnog staat in het donorregister bij mijn naam 'nee' aangevinkt. Maar op de dag dat één van mijn kinderen een nier nodig heeft, of een stukje hoornvlies, ga ik mij er nog eens grondig op herbezinnen.



s | Meer lezen?

Orgaandonatie, waarom wel, waarom niet? Hans Stolp, Uitgeverij Ankh Hermes, 2015

Na dit leven door de neurochirurg Eben Alexander, A.W. Bruna Uitgevers, 2013

Eindeloos bewustzijn door Pim van Lommel, Uitgeverij Ten Have, 2009



**bed
affair**

100% NATUURLIJK SLAPEN

WILT U GOED EN COMFORTABEL SLAPEN OP NATUURLIJKE MATERIALEN?

BEDAFFAIR BIEDT U DE GROOTSTE COLLECTIE IN ECOLOGISCH EN BIOLOGISCH SLAAPCOMFORT!

Ga nu naar www.bedaffair.nl of bezoek onze prachtige en gemakkelijk bereikbare showroom te Amsterdam IJburg. Vrij en gratis parkeren voor de deur. Vanaf het Centraal station: tram 2, halte Steigereiland.

5% KORTING OP ALLE MATRASSEN

Adres: Pedro de Medinalaan 89-92, 1086 XP Amsterdam IJburg
Voor vragen en informatie kunt u bellen naar 020 - 3031179 of mailen naar info@bedaffair.nl.

schaapskleren

wol zijde basics



ook voor lekkere dekens!

www.schaapskleren.com

Stichting Ave Woongemeenschap

Informatiebijeenkomst

Begeleid wonen initiatief in Midden Brabant voor 9 jong volwassenen met autisme en een verstandelijke beperking.

Op zaterdag 11 maart 2017 van 13.00 tot 15.00 uur.

Meer informatie over deze bijeenkomst kunt u vinden op onze website: www.stichting-ave.nl.

U kunt zich aanmelden bij : info@stichting-ave.nl of telefonisch bij Susanne Verhelst: 013-5052795



**tandartsenpraktijk
Aesculus Cortex**

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



masterclass
levenskunst

VOOR DE DERDE LEVENSFASE

VRIJE HOGESCHOOL

vrijehogeschool.nl/lievegoed-academie/masterclass-levenskunst/



Antroposana Lezersaanbieding:

een cursus van twee bijeenkomsten
met een kunstzinnig therapeut over

Grenzen verkennen

Waar we de eerste bijeenkomst voornamelijk individueel zullen werken in vormtekenen en pastelkrijt, zoeken we in de tweede bijeenkomst de interactie op tussen jou en de ander. Benieuwd hoe jij je eigen ruimte vormgeeft? Geef je op bij de therapeut in jouw buurt. Ervaring is niet nodig.

Kosten: **LEDENPRIJS met deze bon € 20,-**

€25,- niet leden Je aanmelding is na betaling definitief.

Bergen Maandagmiddag 13 en 27 maart
13.40-14.30u door Marijke de Vries
in Berkeley, Nesdijk 20h
info: kunsttherapiehaarlem.nl
06-52451214

Groningen Dinsdagavond 28 maart en 4 april
19.30-21.30u door Susan Goslinga
in Therapeuticum Lemminkäinen,
Noorderhaven 32
info: susanmanongoslinga.nl
06-30502781

Haarlem Dinsdagavond 28 maart en 4 april
19.30-21.30u door Marijke de Vries
Sparenbergstraat 50
info: kunsttherapiehaarlem.nl
06-52451214

Rotterdam Dinsdagavond 28 maart en 4 april
19.30-21u door Esther Slobbe
Therapeuticum Gelint, Blondeelstraat 15
info: dekunstzinnigtherapeut.nl
06-20241753

Eindhoven Dinsdagavond 28 maart en 4 april
19.30-21.30u door Annemiek Herremans
Gezondheidscentrum+, Jan Smitslaan 7
info: verbindingverbeeld.nl
06-440 66 722

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg



Antroposana Lezersaanbieding:

Informatie- en discussie avond

Orgaandonatie & -transplantatie

Als het aan Tweede Kamerlid Pia Dijkstra ligt staan wij binnenkort allemaal met "ja" of "geen bezwaar" in het donorregister, tenzij wij actief "nee" registreren.

Om u te helpen hierin een persoonlijk besluit te nemen in dit ingewikkelde

dilemma, organiseert Antroposana in samenwerking met de Stichting Bezinning Orgaandonatie (SBO) een informatie- en discussieavond.

- wat betekent orgaantransplantatie voor de donor, voor nabestaanden en voor de orgaanontvanger
- hersendood en natuurlijk sterven
- spirituele aspecten van orgaandonatie (wat gebeurt er na de dood)
- actuele ontwikkelingen rond het thema
- uitwisseling en discussie

Tijd: Maandagavond 3 april 20-22 uur

Plaatsen: **Utrecht:** gespreksleider:
Alexander F. de Savornin Lohman
(oud-advocaat) Therapeuticum,
Dekhuysenstraat 60.
Opgave: alexlohman@me.com

Amsterdam: gespreksleiders
Arie Bosch (oud-huisarts) en
Ari van Buuren (oud-ziekenhuispastor)
Ita Wegmanhuis, Weteringschans 74.
Opgave: arieb25@planet.nl

Kosten: **LEDENPRIJS €7,50**, niet-leden €10,-

Info: sbo@xs4all.nl of 085-8770567

Voor bijeenkomsten op andere locaties
èn oriëntatie op het onderwerp:
www.orgaandonorjaofnee.nl

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg



Antroposofische geneeskunde

Apeldoorn e.o.
www.bundelingapeldoorn.nl |
 Tijd voor ontmoeting! Informatie
 over antroposofische initiatieven
 in Apeldoorn, geneeskunde,
 onderwijs en landbouw.

Arnhem, Steenderen, Zutphen
**Loes Klinge, Antroposofisch
 Arts Gelderland** | Consul-
 tatieve praktijk Steenderen:
www.loesklinge.vpweb.nl |
 Consultatiebureau Zutphen:
www.antrocbyutphen.nl | Con-
 sultatiebureau Arnhem: **www.**
therapeuticumaquamarijn.nl
 zie huisartsen

Zutphen
Margaret Vink
 Consultatief antroposofisch
 arts | Therapeuticum De
 Rozenhof | T 0575 574 466 |
www.margaretvink.nl

Chirofonetiek

Lochem - Olst
Praktijk voor Chirofonetiek
 Angelique M. Petersen |
 Heuvelenweg 1, 7241HX

Lochem | T 06 165 120 41 |
www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

Zutphen
**Praktijk voor chirofonetiek
 (en kunstzinnige therapie)** |
 Floor de Boer | **www.chirofone-**
tiiek-zutphen.nl | T 06 483 021
 63 | Alternatieve oplossing
 t.a.v. vergoeding mogelijk

Euritmietherapie

Nijmegen
Maria Pedro | Euritmietherapeu-
 te bij Hypericon | Berg en
 Dalseweg 83, 6522 BC Nijme-
 gen | T 06 497 980 48 | **maria.**
pedro.arcen@gmail.com

Rotterdam
Katrin Beise | Euritmietherapeu-
 te in Therapeuticum
 Helianth | Rotterdam |
 T 010 226 37 88 | **www.**
euritmierotterdam.nl | **www.**
helianth.nl

Zutphen/Warnsveld
**Irtha, praktijk voor euritmie-
 therapie, cursus en scholing**
 Wieger Veerman | Sint Marti-
 nusstraat 9, 7231 CK Warnsveld
 | 0575 572 124 | **Irtha@**
kpnmail.nl



Kunstzinnige therapie

Amsterdam e.o.
 A.Lida van Twisk | **Psycho-
 analytisch Kunstzinnig
 Therapeut** | Gespecialiseerd
 in Psychosomatiek | Lichaam-
 smentalisatie bevorderende
 therapie | Ita Wegmanhuis
 Antroposofisch therapeuticum
 (Ma/Di/Vrij) | GGZ. Altrecht
 Psychosomatiek Eikenboom
 (Wo/Do) | Regionaal Psychi-
 atrisch Ziekenhuis Woerden
 (Wo) | T 06 293 516 15 | **info@**
kunstzinnige-therapie.com

Arnhem e.o.
'Ik ontwikkel' | ambulante
 kunstzinnigetherapie + kleur-
 advies en sluierwerk | Hugo
 Tijssen | T 06 233 259 98 |
yhugot@gmail.com

Eindhoven
**Praktijk voor medische
 schildertherapie** op basis van
 licht, kleur en duisternis | Karin
 Lamers | T 06 520 74 800 |
karinlamers@planet.nl | **www.**
medischeschildertherapie.nl

Haarlem en Bergen (NH)
Marijke de Vries |
 06 524 512 14 | **www.**
kunsttherapie haarlem.nl

Hilversum e.o.
Brigitte Povel | kunstzinnig
 therapeut - beeldend kunste-
 naar | T 035 685 04 46 | **www.**
brigittepovel.nl

Soest
COLORIET | Praktijk voor
 beeldende kunstzinnige
 therapie | een weg naar heel
 worden | Odette Aalhuizen |
www.coloriet.info | **contact@**
coloriet.nl | T 06 463 153 45
 of 035 533 77 44

Wageningen
Vitaalkunst helpt je om als

een wijzer en rijker mens uit
 je burnout te komen | Elske
 Hoen | T 0317 412 996 | **www.**
vitaalkunst.nl

Muziektherapie

Groningen
**Balans-Muziek, praktijk
 voor muziektherapie** |
 Gooyke van der Schoot |
 Gerard Doustraat 91, 9718 RH
 Groningen | T 050 527 8453 |
www.Balans-Muziek.nl

Rotterdam/Dordrecht
AsmaraKlank Stemp praktijk
 Stemvorming, (Werbeck)
 Zangtherapie, Oorsuizen/
 tinnitus | Brigitte van Bour-
 gonje | 010 420 9371 | **www.**
asmaraklank.nl

Overige therapieën

Delft en Den Haag e.o.
Auryn Acupunctuur op
 antroposofische basis | helpt
 vrouwen met kinderwens, zwan-
 gerschap, hormonale klachten
 op natuurlijke wijze | Renny
 Wiegerink | Delft-Noord & Den
 Haag Statenkwartier | **www.**
auryn-acupunctuur.nl | 06 43
 060 433.

Psychosociale therapie

Amersfoort e.o.
**Tosca Derks Antroposo-
 fisch Psychotherapeut, G.Z.
 Psycholoog** met specialisatie
 in biografisch werk, relatie
 gesprekken en verslavingspro-
 blematiek. Mijn werkwijze is
 toekomst en oplossings gericht
 | **www.meedee.org**

Gooi eo, Amsterdam eo, Zeist eo
 (af en toe in andere regio's)
Mr. Laurien van Egeraat
Counseling praktijk | Gesprek-
 ken (vergoed door sommige



antroposana bij u in de buurt

aanvullende zorgverzekeringen)
en geschilbeslechting (MfN
geregistreerd mediator) vanuit
een antroposofisch mensbeeld
| www.eerlijkheidsfabriek.nl | T
035 628 49 92

Tandheelkunde

Arnhem

**Aesculus Cortex, tandart-
senpraktijk** Reguliere en an-
troposofische tandheelkunde |
P.J.M. Borm | T 026 351 56 48
| www.tandartsborm.nl | info@tandartsborm.nl | Burgemees-
tersplein 13A, 6814DM Arn-
hem | vlakbij centraal station |
goede parkeergelegenheid

Voeding

**Op zoek naar een natuurvoe-
dingskundige?** Voor individuele
begeleiding, (kook)workshop of
lezing? | Kijk op [www.natuurvoe-
dingskundige.nl](http://www.natuurvoe-
dingskundige.nl) voor iemand bij
u in de buurt.

Leiden

Eriu Voedingsadviesbureau,
Judy van den Berg, natuurvoe-
dingsdiëtist en antroposofisch
diëtist | www.eriu.nl | [www.
antroposofischedietisten.nl](http://www.antroposofischedietisten.nl)

Uw praktijk in deze rubriek op-
nemen? Prijs: € 1,50 per woord.
Bel 06 486 237 41 of mail
adverteren@antroposana.nl



ONDERZOEK JE LEVENSLLOOP

| Opleiding Biografisch Coa-
chen | Cursussen en work-
shops | www.biografiek.nl

Maak kennis met GEZICHTS-

PUNTEN | Brochures over ge-
zondheid van lichaam, ziel en
geest | www.gezichtspunten.nl

Natuurvoeding voedt je echt!

Als je nieuwsgierig bent naar
de meerwaarde van Deme-
terkwaliteit, dan ben je bij
Kraaybeekerhof Academie
op het juiste adres. Bijvoor-
beeld in de opleiding tot

natuurvoedingskundige, na-
tuurcoach of bij 'Barstensvol
leven!' Geef een vitale draai
aan je (beroeps)leven en kijk
op | www.kraaybeekerhof.nl.

De Blauwe Steen Opleidin-

gen | kunstzinnige cursus-
sen en workshops | [www.
deblauwesteenopleidingen.nl](http://www.deblauwesteenopleidingen.nl) |
T 06 52451214

Natuurlijke Kraamzorg | Aan-
bod in het hele land van bijna
honderd kraamverzorgenden
op | [www.natuurlijkekraam-
zorg.eu/aanbod](http://www.natuurlijkekraam-
zorg.eu/aanbod)

opleidingen

**Aquamarijn (Arnhem) Gerard Rotte-
veel** | T 026 3512712 | g.rotteveel50@upcmail.nl

Artaban Hoorn | Ron Biesot | T 06 241
041 89 | artaban@antroposana.nl

**Duindoorn (Den Haag) H. Michiel-
sen** | T 070 7371333 | duindoorn@antroposana.nl

Eindhoven Henk Verboom | T 040 24
50 147 | eindhoven@antroposana.nl

Fryslân (Friesland) Annette de Vries | T
06 108 262 74 | fryslan@antroposana.nl

**Helianth (Rotterdam) Mathilde
van Mil** | helianth@antroposana.nl

**Jaspis (Driebergen-Zeist e.o.) San-
tien van Rooyen** | T 030 2211309 | jaspis@antroposana.nl

Keerkring (Haarlem) Hilda Rijkmans
| T 023 5518640 | keerkring@antroposana.nl

Aurum (Zoetermeer) Lydian Visser | T
079 322 99 82 / 06 183 791 12 | aurum@antroposana.nl

Meander (Breda) Hans van Gennip | T
076 587 88 34 | meander@antroposana.nl

**Steden3hoek (Apeldoorn, Deventer,
Zutphen) Anneke van der Velden** | T
0575 523 927

**Symphytum (Vlaardingen) Ivonne
van Buuren** | T 06 150 445 10 | [symp-
hytum@antroposana.nl](mailto:symp-
hytum@antroposana.nl)

Alkmaar Bergen Tine Verhagen | T 06
239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

**Zonneweg (Dordrecht) Annemieke
van Oostveen** | T 078 613 20 34 |
secretariaat.zonneweg@antroposana.nl

Regio's

Regio Zuid (Brabant) Jan Frima | T 040
2450147 | jfrima@kpnplanet.nl

**Regio Zuid (Limburg) René Alofs, fy-
siotherapeut** | T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

VOAG (Leiden) Tromp de Vries | T 071
541 6732 | trompdevries@casema.nl



Colofon 13e jaargang, nr. 1, winter 2017



Petra Essink



Kalle Heesen



Gerda Peters



Marjolien Doesburg-
van Kleffens



Hans Bastianen



Wieneke Groot



Mirjam van Groenestein

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen
Correcties Hendrik Maryns
Redactiesecretariaat Boslaan 15, 3701 CH Zeist
Vormgeving Gerda Peters, www.fingerprint.nl
Drukwerk Zijlstra, Rijswijk
Oplage 6.500 exemplaren
Cover Schets van drie naakte vrouwen, Leo Gestel, 1891-1941, Rijksmuseum
ISSN 2012-5744
Kopijsluiting 24 maart 2017
Advertenties adverteren@antroposana.nl, 06 486 237 41
Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl
Vragen Antroposana antroposana@flexisgroep.nl, (020) 62 60 628
Overige vragen info@antroposana.nl
 of bel: (085) 77 31 440, di-wo-do 11-14 u
Bestuur Antroposana Hans Bastianen (penningmeester), Wieneke Groot en Marjolein Doesburg-van Kleffens
Office manager Mirjam van Groenestein
 Stroom wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk

Antropo Sana
 onze gezondheid onze zorg

© 2017, alle rechten voorbehouden
 Stroom is het tijdschrift van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Secretariaat: Boslaan 15, 3701 CH Zeist, (085) 77 31 440, di-wo-do 11-14 uur, leden@antroposana.nl, www.antroposana.nl.
 Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Stroom, kost € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en wordt steeds stilzwijgend met een periode van een jaar verlengd. Opzegging schriftelijk aan bovenstaand adres vóór 25 december.

Disclaimer De inhoud van alle uitingen van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging 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.

Deventer, 18 februari

Gezonde voeding Elk kind verteert voeding op eigen wijze, maar hoe dan? En wat is de invloed van bewerking en bereiding? 10-16u | Heemhuys, Koningspage 18 | 0570 517748 | info@heemhuysacademie.nl | www.heemhuysacademie.nl

Almere, vanaf 22 februari

Karma en Reïncarnatie door Anna Baudoin. Waarom gebeuren de dingen in je leven zoals ze gebeuren? Oefeningen die helpen het grotere verband te herkennen. 22 februari, 8 en 22 mrt 5, 12 en 19 april | 19.30-22u | Stadsboerderij Almere, 'Het Voorhuis' Kemphaanpad 14 | € 150,- | Truus Warrink | twarrink@gmail.com | 06 2110 8349 | Inhoudelijk: Anna Baudoin mail@annabaudoin.nl | 06 24710128 | www.annabaudoin.nl

Bergen, 25 februari

Kind met een handicap Workshop voor ouders /verzorgers, o.l.v. Liesbeth Vree-Kokken. Er komt veel kijken in de dagelijkse omgang met en verzorging van een kind met een handicap. Wat kan je als ouder doen op het gebied van preventie, ontwikkelingsstimulering en welbevinden? 09-13u | Therapeuticum Egellantier, Prinsesselaan 52 | 072 589 6699 | info@fysiotherapievree.nl | www.fysiotherapievree.nl

Den Haag, 1 en 8 maart 2017

Het hart als centrum van ons zijn Twee voordrachten door Roger Crijns. Wat is het hart: een pomp? een stuw? Waartoe leiden deze overtuigingen en wat zeggen ze over de mens? Hoe werkt hart en karma? Hartmeditaties zijn een grote hulp om een ruimere visie



agenda

over het hart te krijgen. De Zalen, Riouwstraat 1 | 20.00u | www.antroposofie-denhaag.nl

Haarlem, 2, 9, 16 en 23 maart
De vier elementen leren kennen en kunstzinnig verwerken door Arja van der Vossen. | 20-21.45 u | Prinsen Bolwerk 12 | € 65,- | Liesbeth van Beek | www.antroposofiehaarlem.nl | 023 5322632

Zeist, 3 en 4 maart
Moderne media als een uitdaging voor de ontwikkeling van ons zelf De strijd om het mens-zijn. Lezingen Andreas Neider, Kees Veenman en Frank Storm. Drempeeltheater: Scenes uit de Mysteriedramas. 3 mrt 19-21u | 4 mrt 10-16.30u | Stichtse Vrije School, Socrateslaan 24 | 3 mrt € 10,- | Beide dagen € 60,- | www.motief.online/event/conferentie-informatietechnologie-en-moderne-media | Dieter Hammer 0341 265812, d.k.hammer@tue.nl | Albert Vlug 06 558 604 61 a.e.vlug@kpnmail.nl

Dordrecht, 8 maart, 5 april, 3 mei
Stress te lijf! Mediteren met Naamsoefening door Brigitte van Bourgonje. Ga jij maar door en door zonder rust te houden? Ervaar je vaak onrust of drukte in je hoofd/lichaam? In de cursus leer je bewuster met je aandacht in het NU te zijn. Dit gekoppeld aan... je eigen naam. 09.30-10.30u | Trinitatiskapel, Vriesestraat 20 | € 52,50, losse les € 20,- | 010 4209371 | info@asmaraklank.nl | www.asmaraklank.nl

Bergen 11 maart 2017
Liefdevolle zorg in de laatste levensfase door verpleeg-

kundigen Joke Appelman en Tiny Ros. Aandacht voor pijnverlichting, het belang van warmte, onrust en angst bij de stervende, verkramping en gespannenheid. Werken met natuurlijke middelen die het loslaatproces bevorderen. Voert 15 | 9-16u | € 65 | info@opnieuwbalans.nl | Joke Appelman: 06 33551762 of Tiny Ros: 06 55190056

Bergen, vanaf 13 maart
Workshop Adem en Stem-training door Véronique Delattre, stem- en ademtherapeut. Kom op adem en laat je stem horen! Een diepere ademhaling geeft rust en vitaliteit. Het spreken op de ademstroom geeft kracht. 13, 20, 27 maart en 3 april van 10.30-12u | Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | € 80,- | veroniquelogos@icloud.com | 072 2200313 | www.therapeuticum-egelantier.nl | www.logos-stemtherapie.nl

Amsterdam, 14 maart of 18 april of 13 juni
Workshop Meditatie en kunstzinnige oefeningen met de plantenwereld als inspiratiebron door Peter Kapenga en Rita Suters. Adhv beelden uit het plantenrijk leer je verschillende aspecten kennen van het mediteren. 20-21u | Pieter Lastmankade 36-I | De Blauwe Steen opleidingen | www.blauwesteenopleidingen.nl | 06 48188076

Haarlem, vanaf 15 maart
Als je kind hooggevoelig is door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut/coach. In 4 bijeenkomsten leer je om met het hooggevoelige van je kind om te gaan. Gesprek, kunstzinnige oefening, speelse elementen en

verrassende resultaten. 15, 22, 29 mrt, 5 april, 19.45-21.45u | 15, 22 maart en 5 en 12 april, 9-11u | Gratis introductie op 1 mrt (9-10u) | Sparenbergstraat 50 | www.kunsttherapiehaarlem.nl | 06 52451214

Haarlem, vanaf 16 maart
Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut/coach. Leer hoe je met je hooggevoeligheid sterker in je eigen kracht kan gaan staan. 16, 23 mrt en 6 en 13 april | 9.30-12u | Sparenbergstraat 50 | www.kunsttherapiehaarlem.nl | 06 52451214 | Gratis introductie op 2 (9-10) en 15 februari (20-21u)

Ede, 18 mrt, 20 mei, 16 sept, 18 nov
De seizoenen, vier zaterdagen boetsen met grote hoeveelheden klei o.l.v. Frederik van den Berg, Pien Pedrolí, Hanneke Schurink. 10-18u | Vrije School de Vuurvogel | € 240,-, losse dag € 80,- | www.klei.nu | info@klei.nu

Bergen, 18 maart
Nieuwe impuls voor de lente! Véronique Delattre, stem en ademtherapeut en Saskia Bijpost, kunstzinnig therapeute. Mindfull wandelen, Natuur gedichten, haikus schrijven, Poëzie verbeelden d.m.v. gemengde technieken; o.a. tekenen, schilderen, collage maken. 13.30-16.30u | Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | € 40,- | veroniquelogos@icloud.com | 072 2200313 | www.therapeuticum-egelantier.nl | www.logosstemtherapie.nl

Eindhoven, 23 maart
Slikken en stikken door Loek Dullaart. De farmaceutische industrie verdient veel geld aan

onze ziektes, vooral de psychofarmacamiddelen zijn lucratief. Ondertussen worden de meeste alternatieve medicijnen en behandelingen bijna geheel verboden. 20-22u | Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Henk Verboom | henkwillemverboom@gmail.com | 06 15054471 | www.antroposana-eindhoven.nl

Eindhoven, 29 maart
De nood aan een plek waar we geheeld kunnen worden door Christine Gruwez. Nood aan troost en geborgenheid groeien naarmate de wereld minder zekerheid lijkt te bieden. Wat ons kan helen is het bewust kunnen dragen van iedere vorm van onzekerheid. Mmv het Mercuriokoor, olv Joop Albracht. 20-22u | Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | € 5,- | Henk Verboom | henkwillemverboom@gmail.com | 06 15054471 | www.mercuriopraktijkinfo.nl

Haarlem, 1 april
Biografieworkshop ontluiken door Paula Boon. 10-15u | Prinsen Bolwerk 12 | € 30,- | Liesbeth van Beek | www.antroposofiehaarlem.nl | 023 5322632

Den Bosch, 12 april
Wat is gezonde voeding? door Ingrid Koster. 20-22u | Studiecencentrum voor antroposofie, Waalstraat 30 | € 7,- | walrik@hotmail.com | 06 41124088

Fontaines St.Clair (Fr) 2 - 5 juni
Geneesplanten en Kunst door Jannetje van Groningen, arts en Ferdinand Pieterse, docent beeldende vorming. Naar geneesplanten kijken en ze schilderen zoals ze in hun natuurlijke habitat groeien. € 185,- tot € 275,- | www.fontaines.nl



WELEDA

Since 1921

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 contact@weleda.nl.

