



#tussen hemel
en aarde

ita

**Magazine voor gezondheidszorg
geïnspireerd door antroposofie**

een uitgave van Antroposana



Reizigers zijn wij
in deze wereld,
geen bewoners

Erasmus (1466-1536)
theoloog, filosoof, schrijver en humanist*

* Bron: *De praeparatione ad mortem / Over de voorbereiding op de dood* (1534)

Levenskunst

MANON BERENDSE HOOFDREDACTEUR

BEELD ISTOCK



Nu de adventstijd bijna overgaat in de nacht voor Kerstmis en de wereld stiller wordt, vinden we misschien ook de rust in onszelf om af te stemmen op hoe hemel en aarde elkaar raken. En op hoe wij stervelingen daar ergens onze plek in hebben. Vaak zijn we zo bezig, dat we niet de nood voelen om ons af te vragen hoe we dit aardeleven ooit weer zullen loslaten. Of hoe we een ander kunnen vergezellen als het haar of zijn tijd is. Het mooie is, dat wanneer je daar wel ruimte voor maakt, zich een nieuwe wereld opent. Een wereld van compassie en offerkracht, die je ook al veel te bieden kan hebben terwijl je jouw aardeleven ten volle leeft. Erasmus schreef honderden jaren terug zijn *ars moriendi* – destijds een geliefd genre, want hoe doe je dat eigenlijk, sterven? Die vraag verkennen geeft je meer dan een denkbeeld over de dood of sterven als proces: het maakt je ook bewuster van hoe je nu om wilt gaan met de (zorg-)relaties die je hebt met de mensen om je heen. Met het denken over de kunst van het sterven verfijn je in wezen je levenskunst.

Ita maken we in de hoop dat inkt en papier gaan raken aan wat voor lezers belangrijk is. Dat er een vonkje uit oplicht dat van waarde kan zijn, voor jezelf of iemand die je kent, aan wie je dit blad kunt doorgeven. Dit keer kwam dat proces al vroeg op gang. Een aankondiging op Facebook over dit winternummer deed een moeder reageren die graag haar verhaal wilde doen, ook al vond ze het spannend. Zij leeft al langer met de vraag over hoe je contact maakt met anderen over zo'n delicaat en persoonlijk gebied als rouw en verlies. Misschien is dit wel de manier: kracht, empathie en gezamenlijkheid aanspreken door kwetsbaarheid te tonen. Een goede Kersttijd voor jou en de mensen die je dierbaar zijn.

Met zo'n rijk onderwerp kwamen we natuurlijk ruimte te kort. Gelukkig bieden QR codes uitkomst. Kijk, lees verder en deel.



Bruce Miller, palliatief arts, vertelt je helder over hoe nodig het is om je met zintuiglijkheid en creativiteit voor te bereiden op de dood.

ted.com/talks/bj_miller_what_really_matters_at_the_end_of_life#t-1136738

Petra Essink schreef een artikel over de wereld van de psychose.
antroposana.nl/2019-3-de-wereld-van-de-psychose



Kraamverzorgende Moniek Roosink vertelt je over haar zorg voor een gezin waarin gerouwd werd om het oudste kind terwijl een derde kindje werd verwelkomd. antroposana.nl/2019-3-rouw-en-verwelkomen

inhoud

BESTUURSBERICHT

Toekomstbestendig zijn

Consultatief arts Zoltán Schermann: 'Juist in het etherlichaam is de biografie van de mens opgeborgen, niet in zijn hersenen, zoals je zou kunnen denken.'



Moeder Mirjam van Es: 'Kinderen leven op een natuurlijke manier met de essentie van leven en dood – dat hoeven we niet voor hen weg te houden.'



Antroposofisch gynaecoloog Bart Maris over: 'Zwanger willen worden is iemand uitnodigen, en een uitnodiging is altijd vrij.'



Een verlieservaring is een oefening in mens worden. Het Doorleefboek helpt je daarbij, ook als je nog maar een paar jaar op aarde bent.



Tuinman Jan Graafland vraagt zich af of een plant kan sterven.



Slaapproblemen te lijf met een antroposofische behandeling: kinderfysiotherapeut Nicole Weerts gaat het onderzoeken.



Het einde van het jaar nadert, het tweede decennium van de 21e eeuw is bijna rond. Het leven trekt zich op ons noordelijk halfrond meer terug in de aarde en ook wij keren naar binnen. Tijd voor terugblikken, afronden, afscheid nemen soms. Dat doen we in deze Ita met de laatste column van biograaf Ed Taylor, die ons sinds de nieuwe naam van ons ledenmagazine aansprekend liet kennismaken met het leven en werk van antroposofisch arts Ita Wegman. Wij zijn Ed zeer erkentelijk voor zijn inlevende verhalen.

In 2020 is het precies honderd jaar geleden dat Ita Wegman samen met Rudolf Steiner startte met het bereiden van de weg voor de antroposofische geneeskunde. Een manier van genezen die zich afspeelt tussen hemel en aarde, gebruikmakend van de inzichten die zij verworven hadden en die in principe toegankelijk zijn voor iedereen.

Dat deze vorm van geneeskunst door patiënten wordt gewaardeerd en hoe je dat op een wetenschappelijke manier onderzoekt, weet Evi Koster als geen ander.* Zij promoveerde eind november op dit onderwerp. Haar lezenswaardige proefschrift verdient het om gekend te worden en gedeeld. Antroposana droeg financieel bij aan dit onderzoek: het is een voorbeeld van hoe onze donaties en lidmaatschapsgelden kunnen bijdragen aan toekomstbestendige gezondheidszorg.

Dat we het in Nederland zo openlijk over de antroposofische geneeskunde en andere vormen van complementaire zorg kunnen hebben, moeten we koesteren. Met name in Zuid-Europa wordt deze geneeskunde niet getolereerd of zelfs tegengewerkt. Uit oostelijk Europa klinken hoopgevender geluiden. Binnen de EFPAM (de Europese 'paraplu' waar Antroposana onder valt) hebben we gesproken over hoe we Europese zusterverenigingen kunnen helpen. Beschikbare informatie met elkaar delen, na vertaling, is een voorbeeld. Daarbij proberen we duurzaam met beschikbare middelen om te gaan. Ita wordt bijvoorbeeld verzonden in een bio-afbreekbaar folie. Helaas blijkt dat wel eens mis te gaan. Mocht u Ita onverhoopt in een onafbreekbare variant ontvangen, laat het ons weten!

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



* Met jouw donatie of lidmaatschap maak je het werk mogelijk van wetenschappers als Evi Koster, die onlangs promoveerde op de arts-patiëntrelatie in de antroposofische gezondheidszorg.

<https://www.antroposana.nl/ita-2018-2-drijfveren-174>

A black and white portrait of Ed Taylor, a man with dark hair, looking slightly to the right with a gentle expression. The image is the background for the top half of the page.

Nieuwe impuls

De ochtend gloorde. Het was vredig, de eerste vogels hieven hun lentegezing aan. De laatste hoop op verbetering was al weg geëbd. Ieder voelde dat het moment om afscheid te nemen nu echt was aangebroken. Toch nog een laatste keer die al te menselijke vraag: 'Kunt u niet toch bij ons blijven?' Vrijwel meteen daarop, zwak maar liefdevol, maar ook met wat verwondering kwam haar antwoord: 'Waarom ook niet?'. Maar voor alle aanwezigen was het duidelijk: dit was troost. Troost in het besef dat sterven een aards scheiden was, maar geen breuk tussen mensen die zich met elkaar verbonden weten.

Tien jaar eerder al had Ita Wegman de grenzen verkend. De conflicten in de antroposofische vereniging waren zo hoog opgelopen dat zij, samen met Elizabeth Vreede en honderden andere antroposofen, uit de vereniging dreigden te worden gezet. Hoewel zij zich hier niet tegen verzette ('ik wil de demonen geen voedsel geven'), raakte het haar wel degelijk. Zij was immers door Rudolf Steiner zelf gevraagd om het werk binnen de vereniging te doen? Niet alleen in het bestuur, maar ook als leider van de medische sectie. Zou zij van haar grote opgave beroofd worden? Het gebeurde werkelijk.

Op dat moment werd zij ernstig ziek, kreeg dagenlang hoge koorts. Iedereen in haar omgeving had haar al opgegeven. Zij zweefde op de rand van de dood, maar tegen alle verwachtingen in verbeterde haar situatie toch. Het duurde maanden voordat zij weer aan het werk kon, maar duidelijk

was wel dat deze zware periode haar had veranderd. Ze schreef:

Ik kan nu niet meer zo verder werken alsof er niets is gebeurd en ik alleen maar een klein vakantieisje heb gemaakt. Het was mij gegund kort te vertoeven in de geestelijke wereld. Daar ontmoette ik Christus en Rudolf Steiner. Zij stuurden mij terug naar de aarde omdat ik nog werk te doen had. Ander werk dan tot nu toe.

Welke andere impuls bracht zij dan mee terug? Uitgangspunt voor artsen zou de empathie moeten zijn, vond Wegman. De naastenliefde. Het liefdevol kijken naar de mens, die genezing zoekt. Genezen is heelen. Heel-maken kun je alleen als je weet hebt van de 'hele' mens bestaande uit lichaam, ziel en geest. Als grote voorbeeld voor dat heel-maken staat Christus.

Lees, zo moedigde zij haar collega artsen in Arlesheim aan, de evangelieverhalen waarin Hij mensen heelt. De melaatse bijvoorbeeld die hem zegt: "Heer indien gij wilt, kunt gij mij reinigen." En zie, Christus strekte vol erbarmen zijn hand naar hem uit, raakte hem aan (wetend dat lepra besmettelijk is) en zei: "Ik wil, wordt gereinigd" (Markus 1, 40-45). Hier komen samen: de wil van de melaatse om genezen te worden en de barmhartigheid en liefdevolle aanraking van Christus.

Bijna sterven, blijven leven en dan deze nieuwe morele, christelijke impuls inbrengen in de antroposofische gezondheidszorg – dat zag Ita Wegman als haar laatste grote opgave.

COLUMN ED TAYLOR

Ed Taylor, biograaf van Ita Wegman, neemt ons mee in haar werk en leven. Wie was zij en hoe legde zij als arts de basis voor de antroposofische geneeskunde van nu?

Dit was de laatste bijdrage van Ed Taylor. Zijn columns en artikelen over Ita Wegman blijven beschikbaar op antroposana.nl



Meer weten? Lees de biografie Ita Wegman | Ed Taylor | Pentagon

Componist des Vaderlands Calliope Tsoupaki vertelde onlangs over Grieks-Orthodoxe iconen, waarop Maria op haar sterfbed afgebeeld is, terwijl Jezus haar alweer als een baby in zijn armen neemt. In één beeld komen het sterven en de nieuwe geboorte samen. Daarom, maar vooral door de lichtende ervaring met het sterven van haar vader, noemde Tsoupaki haar nieuwste compositie *Liknon* (Grieks voor 'schommelwieg'). Een werk over de droefenis van de dood, maar ook over een soepel wegglijden naar een andere wereld, een nieuw avontuur. Een prachtige opmaat voor het gesprek met consultatief arts Zoltán Schermann: kunnen we het sterven zien als een omgekeerde geboorte?

Ars moriendi

Over de kunst

TEKST SIMONE THOMASSE | BEELD JÖRGEN CARIS

'Als je kijkt naar geboorte en dood zijn er een heleboel tegengestelde parallellen waarneembaar. Los van wat je daar allemaal vanuit de antroposofie over zou kunnen zeggen of denken, kun je ook simpelweg dingen zien. Een geboorte heeft iets te maken met de adem, de eerste inademing. Eigenlijk is de hele periode voor de geboorte erop gericht dat het kind z'n eerste ademteug goed neemt. Sterven, wat in principe een geleidelijk proces is,

zie je ook aan de adem. Die verandert, wordt steeds minder. Hij stikt een tijdje, dan krijg je een beetje hyperventilatie, dan stikt ie weer. Geboren worden is vanuit dit gezichtspunt het eerste inademen en het sterven het laatste uitademen.'

Omgekeerde processen

'Ik hoorde ooit iemand zeggen: als een kind geboren wordt en het gaat goed, dan huilt het kind en zijn de omstan-

ders blij. Als iemand sterft, dan huilen de omstanders. Wie weet is degene over wie het gaat wel blij! De medische zorg rondom de geboorte heeft een heel duidelijke structuur.

Als het niet goed gaat, moet er ingegrepen worden om ervoor te zorgen dat de eerste ademtocht op het juiste moment plaatsvindt. Tegen het einde van het leven keert dit proces zich om: eigenlijk moet je als dokter leren om niks te doen en ervan af te blijven.

van het sterven

Niet ingrijpen, maar kijken en er zijn, zodat de stervende op het juiste moment - op zijn tijd - zijn adem kan loslaten. Maar het laten zijn, dat is soms een hele kunst. Zeker als het gaat om mensen die ziek zijn. De verleiding om dan toch maar weer te willen behandelen... Besluiten dat niks doen op een gegeven moment het beste besluit is, is de beste geneeskunde, maar om dat moment te kunnen onderscheiden vraagt nogal wat. Vroeger hadden mensen meer dan wij nu verbinding met een stervenscultuur; dat heette de *ars moriendi*, die ging over het ideale sterfbed.'

Bezield lichaam

'Als je rond de geboorte met onzorgvuldige zorg schade kunt aanrichten bij het kind, zou je dan niet ook schade kunnen berokkenen met onzorgvuldige zorg rond het sterven? Het helpt als je meer begrip krijgt voor wat een sterfproces is. Vanuit het materiële denken is dat heel simpel: de biochemische processen stoppen ermee. Dan gaat het kaarsje uit en ben je verdwenen. Vanuit antroposofisch gezichtspunt gaat het over meer dan zaadje/eitje en biochemische processen. Je komt ergens vandaan, je bezielt het lichaam dat je op dat moment krijgt en leeft een tijd op aarde en aan het eind verlaat je dat lichaam weer en zet je je reis voort. De gedachte dat je op bepaalde punten misschien wel schade zou kunnen aanrichten is alleen zinvol vanuit dit perspectief. Met onnodige of onnutte handelingen hinder je iemands sterfproces.'

'Ik herinner me een vrouw die nog maar een paar uur voordat ze stierf tegen me zei dat ze niet wist dat doodgaan zo moeilijk is. Dat heeft met het loslaten te maken. Op zich is het volstrekt natuurlijk om angst te hebben voor het grote onbekende. Je kunt wel heel dapper zeggen, "als ik dood ben weet ik toch niks", maar dat neemt de angst niet weg, integendeel. Niet alleen vanuit antroposofisch gezichts-

Als je sterft, keer je als het ware een beetje binnenstebuiten



Het lichaam is een soort tempel die op het punt staat te worden teruggegeven

De overledene krijgt zijn levensloop in beelden voor zich, als een soort tableau

punt, maar ook vanuit bijvoorbeeld oosterse religieuze overtuigingen, leef je door. Als een spirituele overtuiging een abstract concept voor je blijkt te zijn en het sterfproces komt aan je huid, word je bang. Het kan voelen als een toets: hoe groot is je vertrouwen? Sterven draait niet om je passief overleveren. Het is een activiteit. Het vraagt dus iets van jou. Mensen die een bijna doodervaring hebben doorgemaakt, zeggen dat naar de andere kant gaan je met grote vreugde vervult. Zij hebben ervaren dat het helemaal niet angstaanjagend is, maar dat je ontvangen wordt. Je bent welkom. Zij zijn niet meer bang voor de dood. Rudolf Steiner sprak er ook uitgebreid over: de mooiste gebeurtenis die je kan overkomen is het moment van geboren worden in de geestelijke wereld. Naarmate je hiervoor meer bewustzijn krijgt, kan het hele sterfproces en alles eromheen een ander cachet krijgen. Ik heb diverse keren kunnen zien dat mensen er ook echt nieuwsgierig naar waren en erop zaten te wachten. Wat gaat er nu gebeuren?’

Loslaten

‘Als het lichaam op raakt – en dat is altijd een geleidelijk proces – gebeurt het losmaken van de lichamelijke niet abrupt. Dat kun je zien. Sterven worden enorm gevoelig voor geluiden, geuren en indrukken. Als de bel gaat, schrikken ze zich kapot. Je keert als het ware een beetje binnenstebuiten. Er ontstaat ook een heel direct weten ten opzichte van bezoekers: het spijt me, maar deze mens stoort me. Een ander hebben ze juist weer graag in hun nabijheid. Ook zie je dat mensen soms een tijdlang in een soort schemerwereld zijn en dan weer terugkomen. Je hoort ook weleens dat zij verwacht worden door mensen die allang dood zijn: “mijn opa staat op mij te wachten”. Ik denk dat het werkelijk zo is, dat je contact kunt hebben met het wézen van die betreffende persoon. Het is fijn als er ruimte is om dat soort

dingen te kunnen zeggen. Als er meer begrip komt voor deze dingen kan het zomaar zijn dat de mens die een sterfproces gaat zich zóveel meer gehoord en begrepen voelt, dat hij met veel minder – en dan denk ik in de richting van pijnstillers – toe kan. Een omgeving die voor dit soort dingen wakker is, helpt beter dan pillen. Daar heb ik een heel aantal voorbeelden van gezien. Het bewustzijn hiervoor draagt het proces minstens zo krachtig als een goede medische verzorging.’

‘Je maakt je op om ergens anders naar toe te gaan, terwijl de anderen dat nog niet doen. Jullie wegen scheiden zich op het fysieke plan. Er treedt een verwijdering op, dat is het aspect waarover je als nabestaande het meest bedroefd kunt zijn. Maar die verwijdering is noodzakelijk: het feit dat er afstand optreedt, maakt het mogelijk om te sterven. Op een goed moment komt dan het onomkeerbare loslaten, en dat is iets wat mensen heel vaak alleen doen. Iedereen is geroepen, zit er omheen en het duurt en duurt maar. Dan gaat de een even de kamer uit, de volgende naar buiten, de laatste naar het toilet en poef... dan gebeurt het. Ik denk dat dit komt doordat de sterven-de tegengehouden kan worden door de emoties van de omstanders.’

Levenskrachten

‘Het onomkeerbare van de dood bestaat eruit dat de levenskrachten loskomen (het etherlichaam). Normaal gesproken zijn het ik en het astraal lichaam (de ziel) deels ergens anders als je slaapt en blijven je fysieke lichaam en je etherlichaam innig verbonden. Na de dood raakt het etherlichaam los en wordt het fysieke lichaam onbewoonbaar. Juist in het etherlichaam is de hele biografie van die mens opgeborgen, niet in de herenen zoals je zou kunnen denken. Rudolf Steiner beschrijft dat die herinneringen vlak na de dood zichtbaar worden voor degene die overleden is.

Hij krijgt zijn levensloop in beelden voor zich, als een soort tableau. In de regel duurt dat drie dagen, gemeten in aardse tijd. Het etherlichaam laat niet pats boem los; dat gaat juist heel geleidelijk. De levenskrachten stromen het lichaam uit. Het is goed om een overledene te omringen met bloemen, dat is niet voor niets. Tenminste, als ze mogen verwelken, want daarbij komen ook de levenskrachten van de bloemen vrij. Dat vormt een soort veld wat het etherlichaam helpt om harmonisch los te komen.’

‘Het waken bij de overledene gedurende de eerste drie nachten is hierbij ook behulpzaam. Met het voorlezen van teksten met een esoterisch karakter kun je een rustige sfeer scheppen waarin de overledene zijn levenstableau kan aanschouwen en de ziel het in zich op kan nemen. Je kunt bijvoorbeeld het Johannes Evangelie lezen met elkaar, of Genesis (het schepingsverhaal), of misschien het eerste hoofdstuk van Steiners ‘De wetenschap van de geheimen der ziel’. Zo’n tekst wordt telkens opnieuw gelezen; je kunt elkaar afwisselen. Met geloof heeft dit niets te maken. Je moet je voorstellen dat de overledene in heel andere sferen is – en ook in andere inhouden geïnteresseerd is – daar kun je niet bij helpen. Wel kun je zorgen voor een gewijde sfeer waarin dit proces zich in vrede kan voltrekken.’

Het lichaam als tempel

‘Na drie dagen wordt het anders. Dan is iemand écht dood en wordt het lichaam alleen nog maar stoffelijk. Het is anders dan louter materie, want doordat er iemand in geleefd heeft, is het veranderd. Je kunt daar alleen maar met respect en ontzag mee omgaan. Het lichaam is eigenlijk een soort tempel die op het punt staat te worden teruggegeven. Je geeft de aardse behuizing weer terug aan de aarde, die daar weer door verandert. In die zin is het lichaam geen ding. Willen we weer naar een stervenscul-



tandartsenpraktijk
Aesculus Cortex



Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl
Peter Borm

info@tandartsborm.nl Burgemeestersplein 13A
026-3515648 6814 DM Arnhem

INSTITUUT
VOOR
BIOGRAFIEK 

RELATIES

vrijheid en verbondenheid
vreugde en verdriet
voedend of ... ?

CURSUS DE KUNST VAN RELATIES



06 208 100 48

contact@biografie.nl • www.biografie.nl

Word lid van Antroposana!

Voor € 35,- per jaar kan Antroposana:

- de belangen behartigen van meer dan 250.000 mensen in Nederland die bewust kiezen voor antroposofische zorg
- antroposofische gezondheidszorg zichtbaar maken, toegankelijk en beschikbaar houden - ook voor jou
- samenwerken met artsen, therapeuten, bereiders van geneesmiddelen én patiënten
- brede aandacht geven aan de kwaliteiten van deze vorm van complementaire zorg vanuit patiëntenperspectief

Als lid ontvang je een welkomstgeschenk en elk kwartaal ons ledenmagazine ita. Ook krijg je korting op workshops en activiteiten.

antroposana.nl/lid-worden

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg



Zoltán Schermann vertelde eerder over zijn artspraktijk in het artikel 'Luisteren achter het hart'. Je vindt het hier: antroposana.nl/stroom-2014-3-harttonen-luisteren-achter-het-hart-67



Wil je meer weten over stervenscultuur? wederzijdsstervenscultuur.nl/aandachtspunten-rond-het-sterven



Calliope Tsoupakis over sterven en haar compositie Liknon: www.youtube.com/watch?v=pbEWExoUE

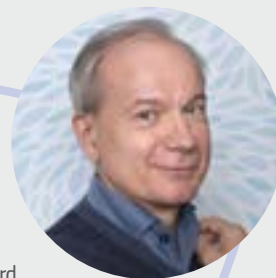


tuur toe, dan hoort daar op de eerste plaats bij dat je een mens ziet als een geestelijk wezen. Als een heel mens.'

Nieuwe weg

'Ik vind dat je tijdens het afscheid bij een begrafenis of crematie niet vanuit jezelf naar de gestorvene zou moeten kijken. Soms gaan mensen helemaal op in hun verlies. Dan gaat het bij het beschrijven van de biografie niet

om de mens die overleden is, maar over wat zij aan hem of haar hebben beleefd. Het gaat erom dat je de biografie zo objectief mogelijk vertelt, gewoon zoals ie is. Natuurlijk mag er verdriet zijn, maar realiseer je dat het jouw verdriet is. Vergeet ook de lichtheid en humor niet, alsjeblieft, dat mag er allemaal zijn. Misschien helpt het je te realiseren dat de gestorvene al begonnen is aan een nieuwe weg.'



Zoltán Schermann had jarenlang een huisartsenpraktijk in Leeuwarden, waarna hij verder werkte als consultatief arts met veel aandacht voor de 'hele' mens. Hij is gespecialiseerd in antroposofische geneeskunde en acupunctuur. Vanaf januari 2020 is de praktijk gevestigd in het Zeeuwse Kloetinge. | praktijkcorylus.nl

Agenda

Ita vermeldt met ingang van dit nummer slechts enkele activiteiten. Zo houden we meer ruimte over voor tijdlozer inhoud. Op antroposana.nl vind je de volledige agenda.

100 jaar AG

22 januari | Eindhoven

2020 wordt het jaar waarin we stilstaan bij het 100-jarige bestaan van de antroposofische gezondheidszorg. Het spits wordt afgebeten in Eindhoven door de huisartsen van therapeuticum Mercur. Nand van der Pluijm blikt terug op het verleden, Harry Scholberg kijkt vooruit naar de toekomst. De avond wordt feestelijk omlijst door het Mercurkoor. | 20 – 22 uur | Novalis College, Sterrenlaan 16, Eindhoven | eindhoven.antroposana.nl

Conferentie

1 februari | Amsterdam

Steeds meer mensen zijn overtuigd van een leven na de dood. Inmiddels is er ook steeds meer wetenschappelijk onderzoek naar bijna-dood-ervaringen en end-of-life-ervaringen. In de conferentie 'Maak werk van je Lot(-genoten)' wordt de werking verkend van reïncarnatie en karma in zorg en ontwikkeling. Sprekers zijn o.a. cardioloog Pim van Lommel en zorgboerderij-directeur Hannelore Speelman. Ook staan er vele kundige mensen klaar om een werkgroep te leiden die dag. Een conferentie voor medewerkers in de gezondheidszorg, de landbouw, het onderwijs en overige geïnteresseerden. | 9 – 16.30 uur | Geert Groote College, Fred Roeskestraat 84, Amsterdam | conferentie-ag.nl

Biologisch moestuinieren

28 maart | Zeist

Een dag voor ervaren bio moestuinders die nieuwsgierig zijn naar de biodynamische werkwijze. Neem samen de praktische en spirituele kanten onder de loep, van met mest gevulde koe-hoorns tot de enorme krachtvelden tussen aarde en kosmos. Als eerste biologische stroming ter wereld waren bd-boeren direct al 'circulair' bezig: wat van het bedrijf kwam, moest het bedrijf ten goede komen (plant, dier, mens en het geheel). Ook geldt er een gezonde balans tussen de opbrengst van het land en het aantal dieren dat je houdt. Een uitgangspunt dat je zou kunnen overnemen. € 95,- leden ontvangen € 12,50 korting | 10 – 16 uur | op inspirerende locatie in Zeist | info@antroposana.nl



Anders vasthouden

In haar knusse huisje achter de molen van Arnhem schenkt Mirjam van Es twee mokken thee in. Ze las op Facebook dat deze Ita zou gaan overleven en nieuw leven en zocht contact. 'We kunnen nog veel meer bewustzijn creëren rondom de dood. Het mag allemaal zo veel zachter. Melle heeft mij echt op een spoor gezet. Ik wil mijn ervaringen wel delen, hoe spannend ik dat ook vind.' Melle overleed in haar buik, toen hij 27 weken jong was, op 8 mei 2017. Maar hij is er nog altijd.

TEKST MANON BERENDSE | BEELD MARJOLEEN KLAVER

In de meivakantie voelde Mirjam dat er iets veranderde in het contact met haar tweede kindje in haar buik. Het voelde stiller. Haar anders zo beweeglijke mannetje was minder aanwezig leek het wel. Met tegenzin ging ze met vakantie naar Frankrijk. Ze voelde zich onbestemd. 'Ineens werd het belangrijk voor me om een muziekdoojsje te vinden als souvenir. Dat

viel niet mee, maar lukte uiteindelijk toch. Eenmaal terug ging ik langs bij mijn verloskundige, die moeite had met het beluisteren van het hartje. Toen wist ik eigenlijk al dat het mis was. We belandden in het ziekenhuis. Tussen de onderzoeken door maakten mijn vriend en ik een wandeling. Langs de rand van het pad streek een roodborstje neer. Het hipte met ons

mee, een heel eind. Voor mij begon de wereld toen te vertragen. Ik had het gevoel dat mijn broertje naar me toe kwam. Thijs overleed toen ik 2,5 jaar was. Mijn leven lang al associeer ik mijn broertje met een roodborstje. Dit was zo wonderlijk.'

Terug in het ziekenhuis was er weer een nieuwe ploeg van verloskundige, verpleegkundige en gynaecologe. Weer werd er een CTG gemaakt. 'Deze verloskundige liet ons zien dat er een laagje vocht tussen zijn huidje en zijn spierweefsel zat. Zij vertelde ons dat de kans op overlijden aanwezig was. Vanaf dat moment zijn we ons kindje Melle gaan noemen. Melle Thijs. Het plan was om de volgende morgen naar Rotterdam te gaan, voor specialistische zorg. Ik kreeg een eenpersoonskamertje op de kraamafdeling van het ziekenhuis. Daar lag ik met mijn verdriet, met om me heen de geluiden van pasgeboren kindjes en kersverse moeders. Ik denk dat ik daar mijn mis-sie heb opgedaan om meer bewustzijn

te willen creëren rondom het afscheid nemen van ongeboren kinderen. Hoe mooi zou het zijn als er op zo'n moment iemand opgepiept kon worden om naast je bed te komen zitten?"

Redden of loslaten

'Mijn moeder kwam met onze driejarige Luna langs. Ze verontschuldigde zich voor het uitpakken van onze vakantiespullen, maar het was een ingeving geweest. Ze gaf me het muziekdosje. Ik speelde het af op mijn buik en voelde hoe Melle erop reageerde. Hier was die zoektocht in Frankrijk dus goed voor geweest. Maar zijn toestand verslechterde. 's Avonds besloot de gynaecologe dat Melle gehaald kon worden met een keizersnede en dan per helikopter naar Rotterdam gebracht kon worden voor specialistische zorg. Zonder ons – in de helikopter was slechts plaats voor verplegend personeel. We kregen vijf minuten bedenktijd. Dat lijkt onwaarschijnlijk kort, maar we hadden er genoeg aan. Ik voelde heel sterk dat dit niet de bedoeling was, ook omdat ik voor mijn geestesoog een groep engelen zag staan in kleurrijke gewaden. Ze leken te wachten op wat komen ging. Ik werd er rustig van en overlegde met mijn vriend. Zo heftig ingrijpen met grote kans op alsnog overlijden, zonder dat wij bij ons kindje konden zijn – was dat wat we wilden? We kozen ervoor om samen te blijven en te aanvaarden dat Melle zou overlijden in mijn buik. De gynaecologe kon het niet geloven en piepte de neonatoloog op, eigenlijk om ons op andere gedachten te brengen. Hij gaf eerlijk antwoord, wij heroverwogen. Zeer waarschijnlijk zou Melle binnen enkele uren, hooguit dagen, komen te overlijden. De keizersnede, het intuberen, medicatie, en wij zo ver weg, voor wie zouden we dat dan allemaal doen? Voor Melle? Toen we aangaven dat we bleven bij ons besluit, zei de neonatoloog: "Ik mag niet sturen, maar ik denk dat jullie hem een hoop pijn en ellende besparen." Later heeft de gynaecologe ons ver-

teld dat deze dag haar bij zal blijven. Ons besluit had haar aan het denken gezet. Ze zei: "We worden zo opgeleid om altijd maar levens te redden, dat ik me gewoonweg niet realiseerde dat er nog een andere kant is."

We gingen de nacht in en bleven in het ziekenhuis. Al die tijd heb ik berusting gevoeld die de engelen me gaven. Ik sliep niet. Toen tegen een uur of vijf de vogels begonnen te zingen, kroop Melle naar mijn hart toe. Dat was het moment waarop ik hem kon zeggen dat het goed was dat hij ging. Wat me bij mijn broertje vele jaren heeft gekost, lukte me nu wel: ik liet mijn zoon tje los. Toen werd het stil in mij. Twee dagen later werd Melle geboren.

Samen zijn

'Daar lag ik dan, met mijn mooie mannetje naast me op de kraamafdeling. Het liefst had ik de deur dichtgedaan en was ik er gebleven, maar er was

ons verdriet een vanzelfsprekende plek in de klassengemeenschap. Op de dag van de uitvaart werden alle peuters eerder opgehaald, zodat alle juffen bij ons konden zijn. Dit soort warmte kenden we niet, het was zo troostrijk. Ik denk nog vaak aan wat de juf van Luna me zei in die tijd: "Jouw moederhart is gebroken, maar spiritueel kun je trots zijn en het accepteren."

Natuurlijke essentie

'Dat probeer ik ten volle te leven: ik heb verdriet, maar ik werk er ook mee. Als energetisch therapeut voel ik me vrijer en kan ik Melle nog altijd om me heen voelen. Hij is er – ook voor Luna. Zij staat nog zo dicht bij de wereld waar hij naar is teruggekeerd. Nu ze ziet dat andere kinderen hun broertje of zusje naar de peuterklas kunnen brengen, realiseert ze zich dat haar band anders is, maar zeker niet minder diep. Kinderen leven op een natuurlijke ma-

Kinderen leven op een natuurlijke manier met de essentie van leven en dood – dat hoeven we niet voor hen weg te houden

een doortastende verpleegkundige die zei: "Dit is geen goede plek voor jullie. Jij gaat naar huis, mét Melle." Ze wikkelde hem in een zacht t-shirt van mij en dacht mee over het uit de weg ruimen van pijnlijke zaken als kraamdozen, tijdschriftabonnementen en een stille koelinstallatie. Ook onze kraamhulp was geweldig. Ze zorgde goed voor mij, maar controleerde me niet meer dan nodig. Ze begroette Melle iedere dag. Luna werd liefdevol opgevangen door mijn moeder en door haar peuterjuffie. We waren nog maar een paar maanden op de vrijeschool, alles voelde nog een beetje nieuw, maar wat hebben we een steun gehad aan de mensen daar. De juffen letten extra goed op Luna, er was een plek in de klas voor het geboortekaartje van haar broertje, er waren bloemen en er brandde lange tijd een kaars. Zo kreeg

nier met de essentie van leven en dood – dat hoeven we niet voor hen weg te houden. We kunnen er alleen maar van leren. Luna heeft haar broertje geaaid en gekust, ze gooide aarde op zijn kistje en was furieus toen de kist gesloten werd. Voelden we dat niet allemaal? Manu Keirse, klinisch psycholoog, heeft me geleerd dat rouwen niet gaat om een verlies verwerken. Je leert dat wat je dierbaar is anders te vast te houden. Zijn boeken waren al belangrijk voor me in mijn praktijk, maar sinds ik een post-HBO opleiding volg over het begeleiden van rouw en verlies, begrijp ik ten volle wat we daarin nog kunnen ontwikkelen. Bijvoorbeeld dat protocollen richting kunnen geven, maar dat werken vanuit je hart je verder kan brengen – ook als samenleving. Het hoeft niet strikt en hard te zijn, het mag allemaal zo veel zachter.'

Sterrenkinderen



Als een zwangerschap eindigt in een miskraam, is dat intens verdrietig. Antroposofisch gynaecoloog Bart Maris vertelt over een heel teer gebeuren: je ontving je kindje in zoveel liefde en tóch vertrok het voortijdig. 'Veel ouders vragen: hoe komt het, hebben we iets verkeerd gedaan?'

TEKST SIMONE THOMASSE | BEELD NYNNE-SCHRODER/UNSPLASH

'Laat ik beginnen met te benadrukken dat het eigenlijk heel bijzonder is als een zwangerschap goed verloopt en er inderdaad een gezond kindje komt. Want er zijn zoveel crisismomenten, vooral in de eerste paar weken. Uit studies weten we dat ongeveer 50% van alle bevruchtingen eindigt in een miskraam – een hoog percentage. Vaak gebeurt dit in zo'n vroeg stadium dat het niet eens opgemerkt wordt. Dus als het goed gaat, is dat een reuze wonder - iets wat onverwacht uit een andere wereld komt.'

Ongebruikte levensenergie

'Veel ouders vragen: hoe komt het, hebben we iets verkeerd gedaan? Natuurlijk niet, je hebt niks verkeerd gedaan. Soms leg ik het zo uit: zwanger willen worden is iemand uitnodigen en een uitnodiging is altijd vrij. Je laat het aan de ander over of de uitnodiging wordt aangenomen of niet. Zou een mooie uitnodiging een beetje beter werken? Wie weet. Maar soms wordt ook een half openstaande deur beschouwd als een uitnodiging. Er zijn kinderen die onder de moeilijkste omstandigheden tóch komen en anderen die even onderweg zijn en dan weer terug gaan. Waarom? We weten het niet. Waar die ziel dan naar teruggaat? Beweringen daarover zijn toch een beetje speculatief. Goethe geeft ergens aan het eind van zijn *Faust II* een prachtige omschrijving van wat er gebeurt met de ziel van kinderen die niet worden geboren en dat ze hun ongebruikte levensenergie - die ze voor het komende leven bij zich hadden - weer mee terugnemen als geschenk voor de engelenwereld. Een troostende gedachte.'

Conceptie

'Om dat trieste gebeuren van een miskraam bij benadering te kunnen bevatten, is het belangrijk jezelf af te vragen of we een kind maken of dat het een geschenk is. Het woord wat daarmee samenhangt is in het Duits 'Empfängnis'; maar behal-

Zwanger willen worden is iemand uitnodigen en een uitnodiging is altijd vrij

ve in Bijbelse zin is 'ontvangen' geen vaak gebruikt Nederlands woord. Wel kennen wij het begrip 'conceptie', wat met concept - idee - te maken heeft. Ik maak een onderscheid tussen de bevruchting - het versmelten van eicel en zaadcel - en de conceptie. De bevruchting biedt de mogelijkheid voor een conceptie. Het kan zijn dat het bij een bevruchting blijft en dat er geen conceptie plaatsvindt. In dat geval vindt er een ontwikkeling van misschien een paar dagen plaats en houdt het weer op. Via ervaringen met kunstmatige bevruchtingstechnieken weten we dat je het niet kunt forceren. De bevruchting wel, maar meer niet. Voor de conceptie ben je afhankelijk van dat wat ik 'genade' noem, óók bij ivf. Daarbij ligt het slagingspercentage op maximaal 25 tot 30%. Waarom het zo vaak niet lukt, wordt niet begrepen. Je bent en blijft afhankelijk van de genade of een ziel zich verbindt met wat door de versmelting van eicel en zaadcel werd voorbereid.'

Trauma

'Je kunt je iedere keer weer opnieuw verbazen over welke ontwikkelingscrises er eigenlijk plaats hebben in de eerste weken van de zwangerschap. Er zijn meerdere momenten waarop het mis kan gaan. De meest kwetsbare periode is de embryonale ontwikkeling gedurende de eerste vier weken, tot ongeveer twee weken na het uitblijven van de menstruatie. Maar het blijft spannend tot ongeveer de tiende, twaalfde week. Een miskraam betekent een shock, een trauma, een afscheid voor iedereen die ermee geconfronteerd wordt en in het bijzonder voor de moeder. Je hebt je verbonden, verheugt je en als daar onverhoopt een

eind aan komt, is dat een dramatisch verlies. Soms kondigt het zich aan. Er zijn vrouwen die weinig voelen bij hun zwangerschap en helemaal niet verbaasd zijn dat ze een miskraam krijgen. Anderen geven aan dat ze merken dat er iemand was gekomen, maar op de een of andere manier was dat gevoel ineens weg. Vervolgens krijgen ze twee dagen later een bloeding. Wat een zwangere vrouw bij zichzelf - of bij

de ziel die bij haar introk - waarneemt, is een realiteit en moet serieus genomen worden.'

Bloem

'Het is ontzettend belangrijk om te beseffen dat er geen schuld is - dat het om een beslissing van die ziel gaat. Zoiets van: ik mocht een beetje bij jou aankomen en daar ben ik dankbaar voor, maar mijn weg is nu een andere. Dit bespreekbaar maken is voor veel ouders behulpzaam en ook dat er een gevoel van respect voor dit besluit mag ontstaan. Als paar kun je zoeken naar een bij jou passend ritueel om afscheid te nemen. Dat kan in iedere denkbare vorm zijn en voltrokken worden in je eigen tuin, in het bos of op een begraafplaats. Als er al kinderen in het gezin zijn die weten dat ze een zusje of broertje krijgen, kan een klein altaar met bijvoorbeeld een mooie bloem of een sterretje in huis fijn zijn. Alles wat je kan helpen omgaan met je verlies is goed.'

Terug naar de sterren

'In Nederland is het sinds februari mogelijk om niet levensvatbare kinderen aan te geven bij de burgerlijke stand. Dat kan in Duitsland al sinds 2013; ze worden hier 'Sternenkinder' genoemd. Ja, zo zou je het kunnen zeggen: ze gaan weer terug naar de sterren. De mogelijkheid om een te vroeg teruggedaan kindje aan te geven, geeft sommige mensen enorm veel (sinds februari kregen al meer dan 10.000 kinderen in Nederland alsnog een naam - red).

Als paar kun je zoeken naar een bij jou passend ritueel om afscheid te nemen

Het heeft qua gebaar misschien iets van willen vasthouden in plaats van weer vrijgeven. Toch zou ik ook hierover nooit een advies willen geven, het is zo persoonlijk. Boeiend is het wel, die parallelle werelden: het belangrijk vinden om een kindje te kunnen aangeven dat ooit onderweg was en tegelijkertijd wordt zoiets als prenatale diagnostiek met al zijn consequenties beschouwd als de normaalste zaak van de wereld. Het is er allebei.'

Gynaecoloog

Bart Maris (1956) begeleidt aanstaande ouders tijdens hun kinderwens en zwangerschap. Samen met zijn vrouw, kinder- en schoolarts Nicola Fels, leidt hij in Krefeld een antroposofisch gezondheidscentrum voor kinder-, jeugd- en vrouwenzorg. Maris schreef meerdere boeken over zijn vakgebied vanuit antroposofisch perspectief, waaronder *Samen met je kind op weg*, dat in Nederland verscheen bij uitgeverij Christofoor, verkrijgbaar via abc-antroposofie.nl





Door

Geboren worden op aarde houdt de belofte in dat er ook een moment van loslaten zal volgen. En hoewel we dat weten, kan het ons overvallen, zeker als de dood zich aandient op een onnatuurlijk moment. Maar ook als een geliefde opa of oma sterft kan het gemis en verdriet intens zijn. Als die rauwe gevoelens dan ineens zo sterk aanwezig zijn binnen je gezin, lukt het je dan eigenlijk wel om je kinderen bij te staan? Psychologe Ellen Dreezens heeft als kind ervaren dat je als ouder zo in beslag genomen kunt zijn door rouw, dat je daar niet volledig toe in staat bent.

Zij verloor haar ouders op jonge leeftijd en weet uit eerste hand dat kinderen hun gevoelens vaak nog niet op eigen kracht kunnen duiden, maar ze wel hebben. Net als volwassenen pendelen rouwende kinderen tussen gevoelens van verlies en daden gericht op herstel, maar ze hebben iemand nodig die hen vergezelt in dit grillige proces. Dat luistert nauw omdat ze nog volop in ontwikkeling zijn. Daarmee geeft Dreezens een eigentijds en warm antwoord op wat vrijeschoolpedagoog Helmut von Kügelgen vaak benoemde: juist jonge kinderen zijn in staat extra scherp waar te nemen of de volwassenen in hun omgeving ook zelf een werkelijke verbinding hebben met wat zij doen.

TEKST MANON BERENDSE | BEELD ESTHER SEPERS

Helpers

Dreezens is iemand die de dood, met liefde, in het middelpunt van het gezinsleven durft neer te zetten. Als gepromoveerd psychologe, rouwcoach en universitair docent brengt ze kinderen het liefst samen met een volwassene uit hun eigen leefwereld. Dat is interessant: niet een hulpverlener zoeken, maar een helper. Iemand die vertrouwd is met je kind, maar iets verder af staat van het verlies. Iemand die liefde, tijd en aandacht beschikbaar heeft. Dreezens faciliteert deze mensen en noemt hen 'hulp-volwassenen'. Dat begrip krijgt kleur als je denkt aan sommige personages uit de kinderliteratuur: iemand als Meneer Pen uit Pluk van de Petteflat, Hagrid uit Har-

Voor hen schreef Dreezens dit boek in twee delen: voor het rouwende kind in de basisschoolleeftijd het Doorleefboek en voor de hulp-volwassene het Meeleefboek. Samen maken zij kennis met vier dieren die iets verloren zijn in hun leven. Via deze dierenverhalen reikt het kind naar zijn verlieservaring en verkent en erkent zijn eigen gevoelens. Om er vervolgens mee te gaan leven binnen het eigen gezin.

Zelf vorm geven

Dreezens sluit goed aan bij de beleavingswereld van kinderen van 6 tot 12 jaar: haar toon is uitnodigend en bemoedigend en de boeken zijn eigentijds geïllustreerd. De verhalen over de vier dieren zijn herkenbaar,

genezingsproces. En dan is er nog de vanzelfsprekendheid waarmee dit hoogstpersoonlijke proces kunstzinnig vorm krijgt – zowel in taal als in beeld. Astrid Lindgren zei ooit: 'De mensheid is altijd gefascineerd door twee grote dingen: de dood en de liefde – deze hebben de aandacht van alle leeftijden. Je zou kinderen geen angst moeten aanpraten, maar zij hebben het net als volwassenen nodig om bewogen te worden door kunst.' Dat is precies wat Dreezens biedt, in nauwe samenspraak met illustrator Esther Sepers, vormgeefster Michelle Haak en redacteur Cecile Wijne Kroon.

Extra informatie vind je op een besloten website: filmpjes en podcasts, maar ook meer context. Knap is hoe compleet, liefdevol en consequent Dreezens alles een plek geeft: de verschillende fasen van een rouwproces, wat je kunt verwachten van kinderen in verschillende leeftijdsfasen, maar ook hoe een school zich vanuit verbondenheid kan voorbereiden op situaties van rouw en verlies. Uit dit totaalproject ademt een groot besef van mens worden, ook als je nog maar enkele jaren op aarde bent.

leven

ry Potter en zelfs de wonderbaarlijke Mary Poppins. Allemaal hoeders die het kind echt zien, aanspreken vanuit hun eigenheid en waar nodig helpen met grotere levensvragen. Hulp-volwassenen zijn net zo vriendelijk, benaderbaar en levenswijs zonder belerend te zijn. Dreezens noemt hun opdracht eervol en dat is het ook. Ze schrijft: 'Wees niet bang om dingen uit te proberen of fouten te maken. Je hoeft geen professional te zijn, en jij hoeft de pijn of problemen die jullie tegenkomen niet óp te lossen. Je rouwende kind gaat samen met jou verkennen en leren verdragen wat er allemaal gevoeld moet worden.' Wat een eye-opener om zo te kijken naar de cirkel van mensen rondom een rouwend kind.

de vragen duidelijk en de opdrachten helder. Nergens lees je jargon, terwijl de hoofdstukken gaan over verschillende aspecten van rouw en vertaald zijn naar passende therapeutische oefeningen. Stap voor stap zal een kind zich vertrouwd gaan voelen met wat hem is overkomen. Omdat het benoemd wordt zonder eromheen te draaien of het in te vullen. Dreezens prikkelt het kind en zijn hulp-volwassene juist om daar zelf wakker voor te worden en vorm aan te geven; in verhalen, gesprekjes, activiteiten en tekeningen. Die focus op eigen regie sluit aan op wat in de antroposofische gezondheidszorg centraal staat: de gedachte dat jij zelf nodig bent voor jouw eigen



Doorleefboek | Ellen Dreezens |
In de wolken | € 29,95
doorleefboek.nl | liveloveloze.nl



Oud wordt nieuw

Dat de Vitex (*Vitex agnus-castus* L., monnikspeper of kuisheidsboom) niet oud zou worden op onze voedzame kleigrond, voelde ik op mijn klompen aan. Op een rantsoen van droogte, gecombineerd met schrale grond zou hij het langer hebben volgehouden. De toestand van de struikachtige plant verslechterde zienderogen. Elk voorjaar maakte de eigenlijk te snel te groot gegroeide struik minder jonge loten aan en stierven er meer takken af. Ik hield er rekening mee dat de tijd nabij was dat deze mediterrane, boomgrote struik het leven zou geven en gaf hem hooguit nog twee jaar. Van zaad dat ik uit Griekenland had mee gegapt kweekte ik een aantal nieuwe Vitexjes op. Dolend door de tuin, met twee kwekelingen in mijn hand, me afvragend waar ik deze zou gaan planten, kwam ik tenslotte uit bij de 'oude', kwijnende Vitex. Mij overkwam het idee beide jonkies direct aan de voet van de oude te planten, zodat ze nog even samen zouden konden opgroeien.

De jonge Vitexjes gedijden goed in de luwte van de oude. Het was alsof de oude dat zelf ook aanvoelde, zich daarmee tevreden stelde en daardoor kon berusten in zijn lot. Toen de nieuwe aanplant het volgende voorjaar met frisgroene blaadjes tevoorschijn kwam, bleef de oude kaal en droeg alleen nog dood hout. Het leven was eruit getrokken. Een sterfgeval? Kun je in het geval van een plant van sterven spreken?

Een plant maakt deel uit van de groep gelijksoortige planten, waarvan hij de groepsnaam draagt. Alle Vitexen, van klein tot groot, van oost tot west, van noord tot zuid, zijn Vitex. Elke plant is een afspiegeling van zijn soort en is als enkeling niet uniek. Dat wil een plant ook niet. Geen plant heeft de neiging afstand te nemen van zijn groep om zich te individualiseren, of te emanciperen, zoals mensen gedurende hun ontwikkeling wel doen. Voor het wezen Vitex doet het sterven van een enkel exemplaar er niet toe. Zolang er nog planten van de soort in leven zijn, al is het er maar één, blijft het (groeps)wezen van de plant gewoon bestaan.

Het wezen van de plant maakt zich bij het afsterven van een exemplaar niet los van de aarde. Het afsterven van de oude Vitex bracht in onze tuin slechts een verplaatsing van het Vitexwezen met zich mee naar de nieuw aangeplante exemplaren. De dode, naar de aarde teruggevallen plant vormde grond voor de nieuwe. Zowel de dode als de levende planten zijn aarde-gebonden. Daarom gaan afgestorven planten niet naar de hemel. Ik schrik ervan dat ik dit zomaar durf te zeggen.



Jan Graafland

verzorgt al twintig jaar de
biodynamische Weledatuin
met medicinale planten en
bijenvolken in Zoetermeer.

Waarneming is misschien wel zijn
belangrijkste tuingereedschap.

Slaap jezelf gezond

Slaapproblemen. Niet alleen volwassenen hebben er last van, maar ook jonge kinderen. Antroposofisch kinderfysiotherapeut Nicole Weerts ziet hen met regelmaat op haar spreekuur bij het Kindertherapeuticum in Zeist. Komende zomer gaat ze er onderzoek naar doen.

TEKST KALLE HEESSEN | BEELD IANNIE-SPRATT/UNSPLASH

'Wat zijn eigenlijk de effecten van de antroposofische behandeling bij jonge kinderen met slaapproblemen?' vroeg Nicole Weerts zichzelf af. Die vraag bleek lastig te beantwoorden omdat er weinig wetenschappelijk onderzoek naar gedaan is. Wel is er steeds meer bekend over het belang van voldoende slaap – voor kinderen én volwassenen. Slaap zorgt ervoor dat we herstellen van onze dagelijkse bezigheden en is cruciaal voor onze lichamelijke weerstand, onze mentale weerbaarheid en ons leer- en ontwikkelingsvermogen. Slaap is zelfs van invloed op een gezond lichaamsgewicht.

Na overleg met lector Erik Baars en antroposofisch kinderarts Edmond Schoorel, met wie Nicole Weerts onlangs het boek 'Slaappatronen' schreef, kreeg ze de gelegenheid om nader onderzoek te doen bij het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg. 'Ik was geweldig blij! Onderzoek doen vind ik erg leuk. We gaan ons richten op kinderen tussen de zes en 36 maanden met slaapproblematiek. De mogelijke verandering in slaapduur is uitgangspunt voor de effectmeting. Wat gebeurt er met de slaapduur van een jong kind als we antroposofische medicatie geven, eventueel gecombineerd met voedingsadviezen, ritmische massage, uitwendige therapie of opvoedingsondersteuning aan ouders? Gaat een kind er eigenlijk wel langer door slapen?' Weerts wil nog meer onderzoeken: 'Ik wil ook graag weten of de kinderen beter in hun vel komen te zitten na onze behandeling. Daar zit mijn échte fascinatie.'

Rond de zomer van 2020 zal de werving voor het onderzoek starten. Nicole Weerts: 'Ik schrijf zoveel mogelijk artsen en consultatiebureaus aan met de vraag of zij kinderen willen doorverwijzen voor diagnostiek. Zij kunnen dan terecht in het Kindertherapeuticum in Zeist of in hun eigen regio verder behandeld worden. In twee jaar wil ik rond de honderd

jonge kinderen onderzoeken, die nog niet eerder zijn behandeld voor hun slaapproblemen. Zij worden willekeurig in twee groepen verdeeld waarbij de ene groep de antroposofische behandeling(en) krijgt en de andere groep wordt behandeld volgens de richtlijn 'Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen' van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg. Na acht weken gaan we kijken wat het effect is geweest. Als ouders dat wensen, is daarna natuurlijk ook de andere behandeling beschikbaar voor hun kind.'

Collega zorgverleners die willen verwijzen of mensen die willen deelnemen aan dit onderzoek kunnen al contact opnemen via: weerts.n@hsleiden.nl

Nicole Weerts werkt sinds 1992 als antroposofisch fysiotherapeut. Sinds 2011 werkt ze in het Kindertherapeuticum in Zeist. In 2016 rondde ze haar specialisatie kinderfysiotherapie af en geeft ze ook sensorische informatieverwerkingstherapie. Het onderzoek naar slaapproblemen bij kinderen doet Nicole Weerts als promovenda aan de Hogeschool Leiden, bij het lectoraat antroposofische gezondheidszorg. | kindertherapeuticum.nl



Verder lezen Slaappatronen | E. Schoorel & N. Weerts | Christofoor

Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan de Hogeschool in Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek, waarover Ita regelmatig bericht. Schrijf je in voor de gratis nieuwsbrief via: hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

Lezen

Uit de sterren | Rudolf Steiner



Misschien is dit wel het ultieme boek om te lezen in de Kersttijd, als we stilstaan bij de komst van nieuw leven. Steeds meer mensen kunnen zich iets voorstellen bij een leven na de dood, maar reïncarnatie heeft nóg een kant en ook daarover valt veel te zeggen. In dit boek wordt het samengevat in het woord 'ongeborenheid'. Rudolf Steiner stond in meerdere voordrachten

stil bij het geheim van wat er gebeurt tussen twee aardelevens in, en hoe dat samenhangt met de ontwikkeling die je als mens doormaakt. Die voordrachten, uitgesproken in Dornach, Berlijn, Oxford, Stuttgart en Oslo, zijn nu prettig leesbaar hertaald en kraakhelder vormgegeven. Met een fonkelnieuw voorwoord, relevante achtergronden, enkele passende spreuken voor ouders en hun kinderen, plus een nawoord dat je bijblijft. Deze eerste uitgave nieuwe stijl van de stichting Steinervertalingen smaakt naar meer! | Manon Berendse

steinervertalingen.nl | € 24,50

Die ene patiënt | Ellen de Visser

Zorgverleners zijn ook maar mensen. Daar kan niemand meer omheen na het lezen van *Die ene patiënt*. Ellen ten Visser, wetenschapsjournalist bij de Volkskrant, ving in een strak stramien van 650 woorden ruim honderd zeer uiteenlopende, zonder uitzondering hartverscheurende ontmoetingen tussen zieken, artsen, verpleegkundigen of therapeuten. Ze gebruikt een paar zinnen om de persoon te omschrijven, schetst in enkele woorden de heftige ziekte of het ongeval waarmee die patiënt(e) te maken krijgt, en geeft de lezer daarna een intiem kijkje in de ziel van de zorgverlener. In veel gevallen is zij of hij zo diep geraakt, dat na dit voorval niets meer hetzelfde is. Soms gaat de zorgverlener, na grote schrik of schaamte, (nog)



meer rekening houden met de gezichtspunten en de wensen van zijn patiënten. Het is boek is binnen driekwart jaar toe aan de 14^e druk, wat doet vermoeden dat ik niet de enige lezer ben die in tranen was bij minstens de helft van de interviews. De verhalen, waarvan de meeste zich afspelen op het grensvlak tussen leven en dood, nemen je moeiteloos mee in de bijzondere manier waarop een zieke omgaat met zijn ziekte, in de jarenlange worsteling van een zorgverlener met wat er misging of in de verbazing van een arts over de eigen intuïtieve (alle protocollen overstijgende) manier van handelen. Soms staat ook het wonder van een onverwachte genezing of geboorte centraal. Daarom is *Die ene patiënt*, mits gedoseerd (en met zakdoekjes onder handbereik) ook een mooi kerstboek. | Petra Essink

Ambo/Anthos | € 20,-

Stervensbegeleiding, een wederzijds proces | Renée Zijlmans

Als je je kunt verdiepen in wat sterven is, ontstaat er ruimte om je ermee te verbinden. Vanuit die gedachte werkte psychosociaal therapeute Renée Zeylmans met vele mensen op het gebied van palliatieve zorg, verlies en rouw. In dit boek laat ze zien dat aanwezig mogen zijn bij een stervende een wederzijds proces is. Het boek opent dan ook met een hoofdstuk over metgezel zijn van een stervende – hoe doe je dat? Natuurlijk komen (medische) zorg, pijn, het feitelijke sterfproces en de periode daarna ook aan bod. Zeylmans laat er vele mensen helder over vertellen. Niet alleen zorgverleners, maar zeker ook degenen die een intense ervaring hadden op een van deze gebieden. Een zeer leesbaar, intiem en behulpzaam boek voor iedereen die in aanraking komt met de dood. | Manon Berendse



Christofoor | € 29,95

Artsen & therapeuten

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

ACUPUNCTUUR

Delft / Zoetermeer / Den Haag

Auryn Acupunctuur v Vrouwen, Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegerink Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | T 06 43060 433 | 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 loesklinge.nl | **Tip:** Prenataal consult; vol waardevolle suggesties | ook als je niet naar ons CB komt.

Zutphen

Margaret Vink, Consultatief antroposofisch arts Therapeuticum De Rozenhof | T 0575 574 466 margaretvink.nl | Therapeuticum 't Waag, Wageningen.

BIOGRAFIE

Zeist

Herfst: Ga op zoek naar de vruchten en zaden die in jouw levensloop verborgen liggen en vind met **biografische coaching** je eigen antwoorden op zingeving- en ontwikkelvragen | T 06 24587212 (Solange) | binnenplaats-biografiewerk.nl

CHIROFONETIEK

Lochem - Olst

Praktijk voor Chirofonetiek, Angelique M. Petersen | Heuvelenweg 1, 7241 HX Lochem T 06 165 120 41 | praktijkvoorchirofonetiek.nl

EURITMIETHERAPIE

Nijmegen

Maria Pedro, Euritmitherapeute bij Hypericon Berg en Dalseweg 83, 6522 BC Nijmegen T 06 497 980 48 | maria.pedro.arcen@gmail.com

Zutphen/Warnsveld

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

FYSIOTHERAPIE

Midden-Limburg

Antroposofisch Fysiotherapeute Annette Lanksink, De Peel 13, Chalet 115, 6097 NL Heel T 06 48696926

HUIDTHERAPIE

Den Haag

Jorinde van Dam, Natuurzuiver schoonheidsspecialiste | Dr. Hauschka therapeut jorindebeauty.nl | T 06 49872088

KUNSTZINNIGE THERAPIE

Amsterdam e.o.

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

Arnhem e.o.

De Wervelstroom, Kunstzinnige therapie en coaching voor kinderen vanaf 5 jaar, scholieren en volwassenen | dewervelstroom.nl

'Ik ontwikkel', ambulante kunstzinnige therapie + kleuradvies en sluiwerk | Hugo Tijssen T 06 233 259 98 | yhugot@gmail.com

Haarlem

Marijke de Vries, Kunstzinnige therapie & Coaching, gespecialiseerd in burn-out en hooggevoeligheidsklachten | T 06 52451214 kunsttherapiehaarlem.nl

Praktijk voor schildertherapie in licht, kleur en duisternis | Anna Robadey | T 06 11134037 schildertherapiehaarlem.nl

Hilversum e.o.

Brigitte Povel, kunstzinnig therapeut - beeldend kunstenaar | T 035 685 04 46 brigittepovel.nl

Wageningen

Vitaalkunst - School voor Innerlijke Vrijheid Elske Hoen | T 0317-412996 | vitaalkunst.nl

MUZIEKTHERAPIE

Groningen

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

PSYCHOSOCIALE THERAPIE

Amersfoort e.o.

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

TANDHEELKUNDE

Arnhem

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

VOEDING

Leiden

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

OVERIGE THERAPIEËN

Wikkelfee, voor natuurlijke warmtezorg wikkelfee.nl

Met hart en ziel je inzetten voor individuele hulpverlening aan kinderen actiefbeeldendetherapie.nl

Opleidingen & Co

ADVENT & KERSTMIS

Houten adventskandelaars en bijzondere kerststallen in diverse soorten en maten Robuust, duurzaam en uniek | **Met code SZNR 10% korting** | duizendhout.nl

BIOGRAFIE

Lezen in je eigen biografie? Betekenisvolle samenhangen vinden in: Mijn Compositie. Jaarcursus met Josien de Vries. Start op 22 januari 2020 | biografiek.nl

BOETSEREN

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

Colofon

Ita gelezen? Geef dit magazine door...

Ita is het magazine van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Ita, kost € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een periode van een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 25 december voorafgaand aan het jaar van opzegging: Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist | info@antroposana.nl

Oplage | 5.800 exemplaren

Redactie | Manon Berendse (hoofdredactie), Marjolein Doesburg-Van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen | Evikoster@antroposana.nl

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

Omslag | Illustratie: Esther Sepers, esthersepers.nl

Advertenties | Marjolein Stolker
adverteren@antroposana.nl

Drukwerk | Quantes, Rijswijk

Aan dit nummer werkten mee | Manon Berendse, Jörgen Caris, Petra Essink, Jan Graafland, Kalle Heesen, Marjoleen Klaver, Ed Taylor en Simone Thomasse



Manon Berendse, hoofdredacteur



Marjolein Doesburg, bestuur



Kalle Heesen, redacteur



Huibert Stolker, grafisch ontwerper



Gerda Peters, designer



Jan Graafland, auteur



Petra Essink, auteur



Ed Taylor, auteur



Evi Koster, redacteur



Wieneke Groot, bestuur



Hans Bastianen, bestuur



Mirjam van Groenestein, office manager



Anne Koopmanschap, bestuur



Simone Thomasse, auteur

Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana |
Hans Bastianen, Wieneke Groot, Marjolein Doesburg-Van Kleffens en Anne Koopmanschap

Office manager Antroposana |
Mirjam van Groenestein

Contact | info@antroposana.nl
of bel 085 – 7731 440

ISSN | 2012-5744

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

© 2019, alle rechten voorbehouden

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN

Tine Verhagen

T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

BREDA

Meander, Hans van Gennip

T 076 5878834 | meander@antroposana.nl

DEN HAAG

Duindoorn, Ellen Baehr

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

DRIEBERGEN-ZEIST E.O.

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

EINDHOVEN

Henk Verboom

T 06 150 544 71 | eindhoven@antroposana.nl

FRYSLÂN (FRIESLAND)

Annette de Vries

T 06 108 262 74 | fryslan@antroposana.nl

HAARLEM

Keerkring, Hilda Rijkmans

T 023 5518640 | keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM

Helianth, Mathilde van Mil

helianth@antroposana.nl

REGIO ZUID (LIMBURG)

René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Tromp de Vries

T 071 5416732 | trompdevries@casema.nl

CHRISTOFOOR – BOEKEN DIE MEEGROEIEN



ISBN 978 90 603 8877 8 PRIJS € 10,-



ISBN 978 90 603 8 94 5 PRIJS € 15,95



ISBN 978 90 603 8876 1 PRIJS € 15,95



ISBN 978 90 903 8882 2 PRIJS € 19,95



Kijk voor alle nummers op www.gezichtspunten.nl



Academie
Antroposofische
Gezondheidszorg

voor nascholing en verdieping

**Maak kennis met
antroposofisch geïnspireerde zorg**

- Start meditatiewerkplaats 13 januari
- Introductiecursus 3 maart

www.academieag.nl



WILT U OOK ZORG OP MAAT?

DAT KAN MET
DE NATUURLIJKE
GENEESMIDDELEN
VAN WELEDA.



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

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

Weleda. Puur natuur, net als jij.

WELEDA

Since 1921

