ANTROPOSANA

Tijdschrift over gezondheid en ziekte vanuit de antroposofie

nr. 1

Jaargang 6 | Nummer 1 | Januari 2010 | Losse nummers € 3,95

In dit nummer onder andere:

In balans met uitwendige therapie

Over griep en complotvirussen

BIJ HET OMSLAG

Wintersolstitium

Het korten der dagen
vertraagt stilaan tot stilstaan.
Van lengen is echter
nog geen sprake.
De zonnebaan herhaalt.
Tijd rolt in
tot innerlijk beleven
van overgebleven bessen.
Duurzaam zijn
is verstillen.

Wat zal er komen
besje,
nu de dagen niet verkorten,
ook niet langer worden.
Zal er iemand komen besje
die met vleugels door
de stilstand breekt.

Beredeneerde spanne.
Ja, het zijn de mensenogen
die dat vaaloranje hangen
evenredig maken aan
vertragen van het jaar.

Herneemt de klok zijn vaart;
daar is het einde bes,
goed nieuwjaar.

(Jan Graafland)

IN DIT NUMMER

Griepvirussen 3

Het hoofd koel 6

Commissie IKBC 10

Werk aan de Winkel 12

Kaleidoscoop 14

Het tijdschrift Antroposana is het ledenblad van Antroposana – landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg
Secretariaat: Stationsstraat 79G, 3811 MH Amersfoort, T: 033 422 65 42 (ma t/m vr 9 – 13u), E: leden@antroposana.nl, W: www.antroposana.nl
(Het lidmaatschap van de vereniging kost € 25,00 per jaar en wordt steeds stilzwijgend met een periode van een jaar verlengd.
Opzegging schriftelijk aan bovenstaand adres, vóór 1 december.)

Griepvirussen, vaccins en complotten

Diederick Sprangers

Al sinds de afgelopen zomer is Nederland niet alleen in de greep van de Mexicaanse griep maar ook van allerlei verhalen die de ronde doen over de oorsprong van het virus of de samenstelling van het vaccin tegen deze griep. De hele gang van zaken roept allerlei vragen op, niet alleen over de ernst van de griep maar ook over de werking van de media en het kennelijke gebrek aan vertrouwen van veel mensen in dat wat van officiële zijde wordt verteld. Eens te meer wordt er een beroep gedaan op ons eigen oordeelsvermogen.
Diederick Sprangers geeft hier de weerslag van zijn poging een aantal aspecten van de 'Mexicaanse griepgolf' tegen het licht te houden.

Het virus zelf (Nieuwe Influenza A (H1N1)) zou volgens de geruchten niet van natuurlijke oorsprong zijn, maar door genetische modificatie gemaakt zijn en het vaccin dat ertegen ontwikkeld wordt, zou mensen besmetten in plaats van beschermen. Het motief hiervoor zou het testen van virussen en vaccins als biologische wapens zijn. Een Oostenrijkse journaliste heeft zelfs in de VS en in Wenen aanklachten ingediend tegen de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en twee bedrijven, wegens "poging tot massamoord" met "biologische wapens". Schuilt er waarheid in deze veronderstellingen?

Het idee dat het Mexicaanse griepvirus in het lab gemaakt is door genetische modificatie, is begrijpelijk. Het is geen gewoon menselijk griepvirus: het bevat genen uit een menselijk griepvirus, maar ook uit varkensgriepvirussen (twee verschillende zelfs) en uit een vogelgriepvirus. Virussen zijn de eenvoudigste levende wezens: ze bestaan alleen uit DNA en eiwit, of - zoals bij griepvirussen - uit RNA en eiwit. (Een gen kan zowel een DNA- als een RNA-fragment zijn.) Virussen zijn eigenlijk heel grote moleculen: DNA of RNA in een jas van eiwit. Ze infecteren een gastheer, dringen door in diens cellen, vermenigvuldigen zich daar en ontsnappen weer. Bij het vermenigvuldigen gebruiken ze enzymen van de gastheer; daardoor hoeven ze die zelf niet aan te maken en blijven ze klein, eenvoudig en flexibel. Het is daardoor goed mogelijk om met virussen te knutselen. Dat gebeurt ook, en dergelijk werk is sinds een jaar of vijf de twijfelachtige eer toegevallen om als vakgebied met de naam 'synthetische biologie' erkend te worden. Synthetische biologie is het veranderen van bestaande organismen en het bouwen van nieuwe levende organismen (niet alleen virussen). Het is een soort overtreffende trap van genetische modificatie, kun je zeggen; temeer omdat het nog voornamelijk om DNA en om het veranderen van bestaande organismen (virussen, bacteriën en gisten) gaat. (Maar wanneer is een organisme nieuw?) Het is beslist mogelijk om genen van verschillende soorten griepvirussen in het lab aan elkaar te plakken, deze te laten opnemen door een virus en daarmee vogels, varkens of mensen te besmetten.

Wil een virus als dat van de Mexicaanse griep spontaan in de 'natuur' ontstaan, dan moeten vogels, varkens en mensen elkaar om beurten met hun 'eigen' griep besmetten, terwijl de ontvanger zelf al besmet is met diens eigen griep. (Dus bijvoorbeeld een varken dat al een varkensgriepvirus onder de leden heeft, wordt ook besmet met menselijke griep.) De virussen komen dan in de cellen van de gastheer elkaars genen tegen en combineren deze heel makkelijk; ze ontsnappen en verspreiden de nieuwe gencombinaties. Dit kan; besmet worden door twee virussen tegelijk is natuurlijk toeval en als één van de twee van een andere soort komt is het nog toevalliger, maar het komt wel eens voor. Dat mensen door vogelgriep besmet kunnen worden, is allang bekend en in 1998 werd ontdekt dat varkens gevoelig zijn voor zowel vogelgriep als mensengriep. Het is bovendien voorstelbaar dat de verspreiding en kruising van virussen in de hand gewerkt wordt door onze moderne manieren van varkens en kippen houden: de afweer van de dieren wordt danig verzwakt doordat ze een weinig natuurlijk leven leiden, maar ze worden wel in leven gehouden. Zo kunnen de virussen zich als een lopend vuurtje verspreiden, nog geholpen door het wereldomvattende gesleep met varkens, kippen en hun producten. Twee grieppandemieën uit het verleden werden veroorzaakt door virussen die half menselijk en half van vogels afkomstig waren: de Hong Konggriep van 1968 en de

Aziatische griep van 1957. Bovendien bevatte een griepvirus dat in de jaren negentig onder varkens in Groot-Brittannië circuleerde, genen van zowel menselijke, varkens- als vogelgriepvirussen: volkomen vergelijkbaar met het Mexicaanse griepvirus - alleen treffen we dit nu bij mensen aan. Kortom: synthetische biologie is zeker niet de enige mogelijke verklaring van het Mexicaanse griepvirus - al kan het ook niet uitgesloten worden.

Hoe zit het met het vaccin? In opdracht van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) hebben de farmaceutische bedrijven Baxter en Novartis een vaccin ontwikkeld tegen de Mexicaanse griep. Het gerucht dat hierover de ronde doet, is dat dit vaccin besmet zou zijn of zou worden met zowel een virus als een gevaarlijke stof, te weten squaleen, en dat er gedwongen vaccinaties zullen plaatsvinden. De argumentatie voor de besmettings-gedachte is ten eerste dat Baxter al eerder besmette medicijnen zou hebben verspreid en ten tweede dat squaleen vaker gebruikt wordt in vaccins, terwijl het verschillende auto-immuunziekten zou veroorzaken. Baxter heeft inderdaad wel eerder besmette medicijnen verspreid: in de jaren '80 was zijn hemofilie-medicijn (evenals dat van enkele andere bedrijven) besmet met HIV en met het hepatitis C virus; in 1991 bleek een medicijn van Baxter tegen een immunoglobuline-gebrek besmet te zijn met het hepatitis C virus; en in 2008 verkocht Baxter heparine dat besmet was met het sterk allergene koolhydraat OSCS. Het bedrijf heeft dus zeker de schijn tegen.

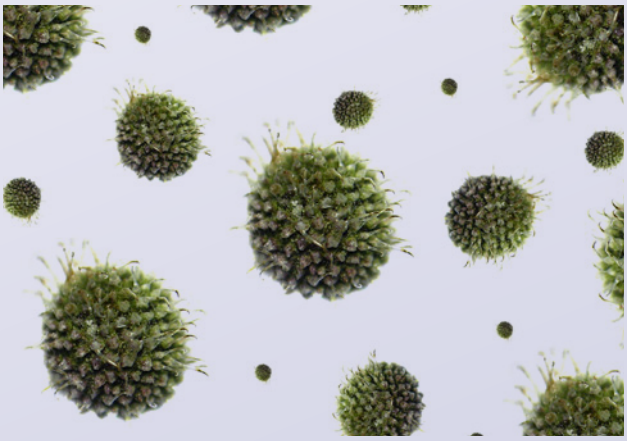
Wat squaleen betreft: dit is een olie die van nature in ons lichaam voorkomt (als tussenstof voor de productie van cholesterol en steroïde hormonen), evenals in vele dieren en planten. Zij wordt gebruikt in cosmetica, maar ook in vaccins, waar ze de immuunrespons van ons lichaam versterkt als het vaccin zelf te zwak is om voldoende bescherming te bieden. Verschillende onderzoeken hebben squaleen in het verleden in verband gebracht met auto-immuunziekten, o.a. het golfoorlogsyndroom. Later onderzoek (samengevat in 2000 door het Amerikaanse leger op de webplek van de FDA) wees er echter op dat squaleen vermoedelijk niet de oorzaak was van de onderzochte ziekten. Het omstreden vaccin dat de soldaten in de golfoorlog (1990-1991) kregen, bevatte bovendien geen squaleen. En het griepvaccin Fluad, dat wel squaleen bevat, is in Europa sinds 1997 tientallen miljoenen malen toegediend; bij mijn weten zijn er niet op die schaal auto-immuunziekten uitgebroken. De producent van Fluad was Chiron, dat later overgenomen is door Novartis.

De geruchten willen verder dat overheden het vaccin onder dwang zullen gaan toedienen. Het lijkt mij uitgesloten dat de hele bevolking onder fysieke dwang gevaccineerd wordt, maar het lijkt me niet onmogelijk dat er bij bepaalde bevolkingsgroepen een economische of sociale vorm van dwang gebruikt wordt of zal worden door werkgevers: bijvoorbeeld verpleegkundigen en ziekenverzorgers worden al behoorlijk onder druk gezet om zich te laten vaccineren. Als het hun verboden wordt om hun werk te doen zonder vaccinatie, is er sprake van dwang. Ook bedrijven en organisaties zouden hun medewerkers met vergelijkbare maatregelen onder druk kunnen zetten, als ze bang zijn voor veel ziekteverzuim, al lijkt dat niet waarschijnlijk meer nu het aantal zieken meevalt. Sociale dwang kan ook in de maatschappij een rol spelen als heel veel mensen zich laten vaccineren: zij zouden niet-gevaccineerden kunnen voorhouden dat zij een bron van besmetting zouden zijn. Maar dat overheden werkelijke dwang tot vaccinatie uitoefenen (anders dan overreding), lijkt mij uitgesloten: daarvoor is onze vrije samenleving te vrij. Bij mensen die door een andere oorzaak al ziek of verzwakt zijn, moet er zo goed mogelijk voor gewaakt worden dat zij niet ook nog eens griep krijgen; maar of iemand al dan niet gevaccineerd wordt, moet in alle gevallen diens eigen, vrije beslissing zijn. Overigens blijkt tot nu toe niet dat de Mexicaanse griep ernstiger is dan andere varianten van de griep, zodat het nog maar de vraag is of vaccinatie überhaupt zinvol is voor gezonde mensen.

Tot slot zijn daar nog de aanklachten die de Oostenrijkse journaliste Jane Bürgermeister ingediend heeft. Bij de Weense stadsaanklager heeft zij afgelopen april de bedrijven Baxter en Avir Green Hills Biotechnology beschuldigd van het maken en verspreiden van een besmet vogelgriepvaccin in de afgelopen winter, met het doel om een pandemie te veroorzaken en daarvan te profiteren. In mei, juni en juli

heeft zij aanvullende aanklachten ingediend, nu ook bij de Amerikaanse FBI en tegen Novartis en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). In haar aanklachten stelt zij dat Baxter onderdeel is van een biologischwapenprogramma dat het plan omvat om, met medeweten van de Oostenrijkse regering en andere overheden, de wereldbevolking bloot te stellen aan een vogelgriepvirus (door het vaccin voor de Mexicaanse griep hiermee te besmetten). Verder zou Baxter deelnemen aan een internationale misdaadorganisatie, bekend als de 'Illuminati'. In het materiaal dat zij aan de FBI gestuurd heeft, beschuldigt zij Baxter, Novartis en de WHO van voorgenomen massamoord op de Amerikaanse bevolking. Deze aanklachten heeft Bürgermeister openbaar gemaakt op haar webplek www.theflucase.com, met een uitvoerige onderbouwing. Zij geeft daar ook aan dat ze in meer landen aanklachten wil gaan indienen en spoort anderen eveneens daartoe aan.

Deze aanklachten wekken sterk de indruk van een donquichotterie. Anderzijds vormen zij het meest concrete feit uit de hele geruchtenstroom. In beide aanklachten is veel werk gestoken, dus deze vrouw moet overtuigd zijn van haar argumentatie. De Weense rechtbank en de FBI zullen de volledige argumentatie hopelijk grondig beoordelen; ik heb niet de pretentie dat ik er nu al een zinnig oordeel over kan geven. De overwegingen die ik hierboven gegeven heb



pleiten tegen die van Bürgermeister, maar betreffen niet alle van haar talrijke argumenten. De manier waarop Bürgermeister op haar webplek omgaat met sommige feiten, maakt haar verhaal in mijn ogen wel minder geloofwaardig. Ze houdt bijvoorbeeld vol dat squaleen schadelijk is, onder verwijzing naar een geheim document van de Britse overheid, dat ze zelf echter ook niet publiceert; ze gaat daarbij niet in op het onderzoek dat op het tegendeel wijst. Ook beweert ze dat het golfoorlog-vaccin wel squaleen bevatte, zonder hiervoor bewijzen te presenteren; het Amerikaanse leger en de Britse minister van defensie hebben het tegendeel beweerd.

Ter afsluiting wil ik benadrukken dat mijn analyse in dit artikel stoelt op documenten, gezond verstand en mijn biochemische opleiding; de documenten spelen een grote rol - en alle documenten kunnen liegen, zoals Rudolf Steiner zei. Ik heb hier geprobeerd enkele van de geruchten en complottheorieën die de ronde doen, te beoordelen door ze te vergelijken met andere bronnen en alles te toetsen met mijn eigen gezond verstand en biochemisch inzicht. Ik probeer me daarbij met name een oordeel te vormen over de betrouwbaarheid van de schrijvers van de bronnen - in veel gevallen de scheppers van webplekken op internet. Maar alle bronnen, zowel die van de geruchten als de andere die ik geraadpleegd heb, bestaan uit documenten. Mijn enige leidraad is uiteindelijk mijn eigen oordeelsvermogen; mijn conclusies mogen daarom alleen voor mijzelf waarde hebben. Slechts mijn aanpak, niet mijn conclusies, moge de lezer inspireren: raadpleeg uw eigen bronnen en bekijk alles met uw eigen oordeelsvermogen. Ik heb het niet noodzakelijkerwijs bij het rechte eind - hoeveel moeite ik daarvoor ook heb gedaan.

Bronnen: NewScientist, BBC, FDA, WHO, VWS, Wikipedia

Het hoofd koel, de voeten warm - in balans met uitwendige behandeling

Mieke Linders

De herfst ligt weer achter ons. Hartje winter, met korte dagen en weinig zon, wordt ons van buitenaf minder vitaliteit aangereikt. Op onze breedtegraad brengt het voorjaar pas weer nieuwe warmte. Vanuit de media worden we bestookt met onheilsberichten over mogelijk toeslaande virussen. Doet de koudere tijd niet altijd al een groter appèl op onze weerstand en onze warmtehuishouding? Met een gezonde levensstijl en door rekening te houden met de seizoenen houden we onszelf meestal redelijk goed staande. En wanneer de gezondheid hapert, kan zelfzorg hulp bieden of kan de dokter geraadpleegd worden. Dan is het wel eens nodig een (antroposofisch) geneesmiddel te gebruiken. Dat gebruiken we door inname via de mond of per injectie om het middel via de bloedsomloop naar delen van het organisme te verspreiden. Een derde manier om een geneesmiddel toe te dienen is om het lichaam van buitenaf, door middel van de huid aan te spreken.

De huid is ons grootste orgaan. Via de huid raken mens en buitenwereld elkaar. In de lagen van de huid komt het drieledige systeem van de opbouw van het menselijk lichaam samen. Het zenuw-zintuiggebied bepaalt voornamelijk de buitenste laag, de opperhuid. In de daaropvolgende lederhuid is vooral het ritmische systeem aanwezig (samentrekken en uitzetten van oppervlakkige bloedvaten). En in de onderhuid komt de stofwisseling tot uitdrukking, zoals in de productie van talg en zweet. Het zenuw-zintuigdeel maakt de huid tot zintuigorgaan en geeft de huid het vermogen om waar te nemen. Het algemene welbevinden van een mens wordt afgemeten aan de registratie van warmte, koude en pijn. Het waarnemen via de huid is dromeriger en algemener dan bijvoorbeeld het waarnemen via oog en oor, waarbij de zintuigfunctie op een bepaald gebied is geconcentreerd. De bewustzijnstoestand van de huid is vergelijkbaar met de innerlijke situatie in de vroegste jeugd. Het jonge kind ontmoet de wereld nog vol overgave en hoe jonger het is, des te krachtiger is zijn vermogen tot nabootsen. De werking van uitwendige therapie vindt haar basis in deze vroege vorm van waarnemen van de huid, van de “op een lager niveau verschoven waarnemingsactiviteit”, zoals Rudolf Steiner het uitdrukte. Zoals het kleine kind dat zo goed kan, neemt de huid waar en bootst vervolgens de kwaliteit van de aangebrachte therapeutische toepassing na. Zo doet lavendel voor hoe warmte in de zenuw-zintuigsfeer werkt, spreekt tijm het warmteorganisme in het ritmische systeem aan en activeert rozemarijn de warmte in de stofwisseling. Tijdens de essentiële rust na een uitwendige behandeling krijgt het lichaam de tijd om te reageren, te antwoorden: ‘na te bootsen’.

Warmte en het ‘ik’

Onze ik-organisatie bestuurt de drie andere wezensdelen van de mens, het fysieke, het astrale (de beleving) en het etherlichaam (de levenskracht). Ze geeft vorm en beweging aan processen in het lichaam. In het ik ervaart de mens zichzelf als individu. Het ik leeft in (zielen)warmte, in enthousiasme, in het hebben van idealen en in het kunnen aangaan van verbindingen. Op zielsniveau doen warmte en beweging zich voor als de wil van een mens. Via warmte kan het ik inwerken op het hele organisme. Met name warmte van de buik en van de voeten is een uitdrukking van door het ik gestuurde warmte. Bij kou trekt het ik zich terug. Nogal wat reguliere medicijnen blijken een ongunstige invloed te hebben op de warmteregulering van ons lichaam.Warmte toevoeren is een mogelijkheid om het ik weer te activeren. Bij een uitwendige behandeling bepaalt het ik van de mens wat het met een aangebrachte substantie doet. Rudolf Steiner verwoordde het aldus: “Alleen wanneer wij door de intensiteit en de kwaliteit van ons organisme in staat zijn ieder warmteproces dat ons aangeboden wordt meteen te ontvangen en tot een innerlijk proces om te vormen, zijn wij als menselijk organisme gezond”.

Water en de mens

Door de werking van warmte en koude wordt de kringloop van water in de natuur in stand gehouden. Ook bij de mens speelt water een belangrijke rol in de warmteregulatie. Omdat de mens voor 65 tot 70 procent uit water bestaat en nauwelijks een dag probleemloos zonder water kan leven, vinden in het lichaam processen plaats die eigen zijn aan het element water zoals oplossen, vormgeven, kristallisatie. Water vormt de basis van alle biologische processen in het menselijk lichaam en is na zuurstof de belangrijkste substantie voor de menselijke gezondheid. Als transportmedium werkt het mee aan de opname van voeding en de uitscheiding van afvalstoffen. Bij uitwendige toepassingen werkt water verkwikkend en kan het voedend zijn voor de zintuigen. Denk aan het geluid van water in beweging. In water kunnen kruiden, oliën, essences en badmelk worden opgelost waarna deze, aangebracht op de huid of toegevoegd aan een bad, therapeutisch kunnen werken.

Ontmoeting, wisselwerking, balans

Op haar eigen individuele wijze maakt het menselijk organisme contact met de buitenwereld. Van deze individuele situatie kan een beeld verkregen worden door te kijken naar het verloop van zeven cyclische levensprocessen die verbonden zijn met de levenskracht (het etherlichaam) en ook met de beleving (het astraallichaam). Het waarnemen van het lichamelijke functioneren en de uitingen van het zielenleven zijn belangrijke aanknopingspunten bij de keuze van een uitwendige behandeling. Hoe verloopt de opname: de ademhaling en de opname van indrukken? De aanpassing: hoe past een lichaam zich aan warmte of koude aan en op zielenniveau: is er sprake van interesse, loopt de persoon ergens warm voor? Bij het afbreken wordt gekeken naar het voedingspatroon, de vertering inclusief de vertering van zintuiglijke indrukken. Het scheiden gaat de uitscheidingsprocessen na van het lichaam, de mogelijke aanwezigheid van een allergie, de manier waarop het individu keuzes maakt en met grenzen omgaat. Het instandhouden kijkt hoe de vitaliteit wordt bewaakt door het slaap- en waakritme, het ritme tussen activiteit en passiviteit. De groei neemt lengte, gewicht en innerlijke groei waar. En het tot stand brengen wordt bepaald door de productie van nieuwe cellen, genezing en de mate van creativiteit. Doel van de levensprocessen is om dat wat uit de buitenwereld tot ons komt aan voeding en indrukken af te breken. In het proces van opbouw en lichaamseigen maken daarna, ontstaat vernieuwde vitaliteit en groei. Wanneer de levenskracht uit balans is, te zwak of te actief beweegt, dan zullen het astrale lichaam en het ik zich moeilijker met het fysieke lichaam verbinden. Door middel van uitwendige therapie kunnen de levensprocessen worden ondersteund en de wisselwerking tussen de wezensdelen worden beïnvloed.

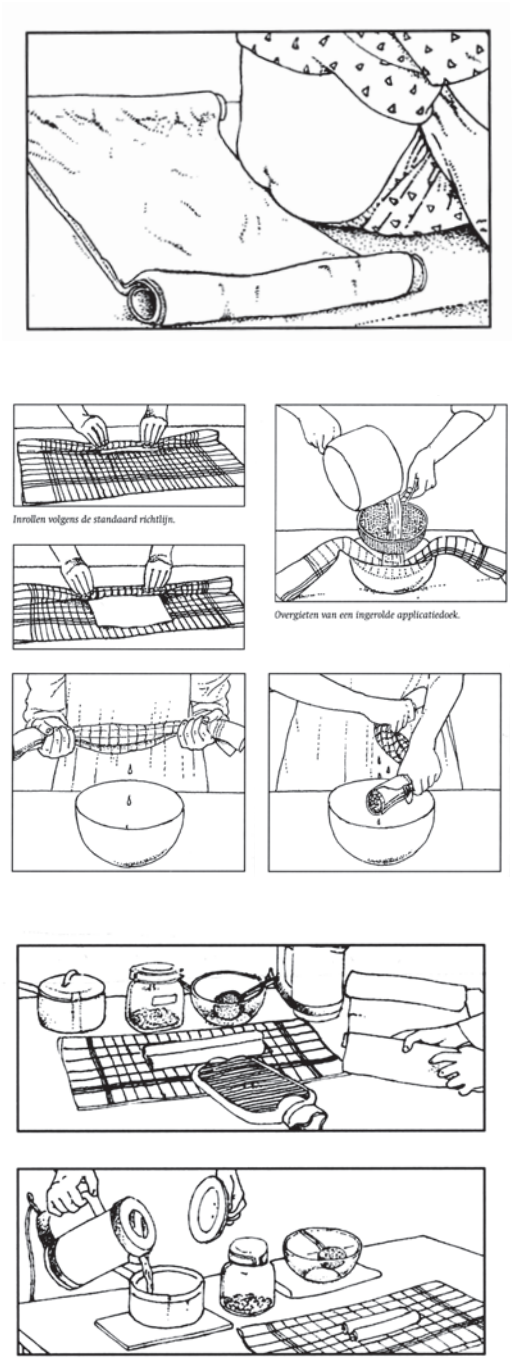
Normaal is de verhouding tussen de delen al aan verandering onderhevig, Ritmische invloeden, groei en ontwikkeling brengen variatie aan. Wanneer één wezensdeel overheerst kan dit betekenen dat het een heel sterk deel is, maar ook zou het zo kunnen zijn dat de samenhangende wezensdelen te zwak zijn en niet voldoende tegenspel kunnen bieden. Wanneer iemand zich bijvoorbeeld verliest in emoties en onbeheerst reageert, zijn de processen in het astrale lichaam een eigen leven gaan leiden en heeft het ik zijn coördinerende rol prijsgegeven. Bij een oververhit hoofd dat dan zou kunnen optreden is warmte aan het ik voorbijgegaan. Het astrale lichaam heeft deze in het hoofd vastgezet. Een verzorging of behandeling zou kunnen bestaan uit het verwarmen van voeten en bovenbenen die in deze situatie vaak koud zijn. Bij sommige hoofdpijnen helpt een kruik

of een stevige wandeling voldoende. Een andere keer zal een mosterd-kuitkompres of een mosterd voet-kuitbad pas de warmtestuwing en onrust tot bedaren kunnen brengen. Bij een nog andere hoofdpijn zal juist geprobeerd worden de rust in het zenuw-zintuigdeel te herstellen door middel van een lavendel-essence-kompres op het voorhoofd of een lavendelolie-kompres in de nek. Bij hoofdpijn die haar oorzaak vindt in de stofwisseling kan weer een mierikswortel-nekkompres worden toegepast.

Uitwendig behandelen

Zalf- en olieapplicaties en inwrijvingen (lokaal of op het hele lichaam) worden koel, niet extra verwarmd, aangebracht, waarmee de zenuw-zintuigkant van de behandeling wordt benadrukt.
De stofwisselingskant van de uitwendige behandeling wordt beklemtoond door het gebruik van warme kompressen. Naast de werking van de substantie is de toegevoegde warmte hier essentieel. De substantie zelf kan eveneens een warmtekwaliteit in zich dragen. Gember, mierikswortel en mosterd zijn hier voorbeelden van. In het antwoord van het organisme wordt de warmte nagebootst.
Bij baden met oliën, badmelk, kruiden en andere substanties wordt het ritmische gedeelte van de mens het sterkst aangesproken. Een bad op lichaamstemperatuur kan ontspannend werken en geeft de mogelijkheid geheel doorwarmd te worden. Het water tilt de mens uit zijn zwaarte. Ook heeft het een licht excarnerende werking op het organisme waardoor dit extra ontvankelijk wordt gemaakt voor de aan het bad toegevoegde substantie. Een therapeut heeft het water eerst door lemniscaatvormige bewegingen in een ritme gebracht. Tijdens het narusten wordt door het goed inwikkelen van het lichaam een harmonische incarnatie, een 'antwoord' van het lichaam mogelijk gemaakt.

In het boek Uitwendige therapieën van Emous en anderen, met name geschreven voor verpleegkundigen, verzorgenden, artsen en therapeuten, wordt grondig en uitgebreid ingegaan op de mogelijkheden van wikkels, kompressen en baden. Naast algemenere achtergronden, uitgangspunten en richtlijnen legt het de nadruk op de manier waarop wordt waargenomen en wordt aangegeven hoe dit waarnemen ontwikkeld kan worden. Een bewust waarnemen zal een heldere afweging bij de keuze van een uitwendige therapie ten goede komen. De applicaties en baden worden door een arts voorgeschreven. De arts bepaalt ook het ritme en de duur van een therapie. De ritmische toediening is een belangrijk aspect voor het slagen van een behandeling.
Het boek biedt een verscheidenheid aan voorbeelden van uitwendige toepassingen en planten- en substantiebeschrijvingen. Vanuit het register kunnen aandoeningen worden opgezocht die uitwendig behandeld kunnen worden. Zelfzorg kan plaatsvinden bij lichtere aandoeningen, eventueel in overleg met arts of therapeut. De uitwendige therapie spreekt met haar veelsoortige toepassingen het zelfgenezend vermogen van het menselijk lichaam aan en biedt hulp bij het herstel en het onderhouden van de gezondheid.



Verkouden?

Een plotseling opkomende verkoudheid kan bestreden worden met het toevoegen van kastanje badmelk of rozemarijn badmelk aan een bad. Houdt de verkoudheid aan dan kan een borstwikkel, een dubbelgevouwen katoenen doek van 20 bij 125 cm met eucalyptusolie, verlichting brengen. Eenmaal per dag toegepast, gedurende dertig minuten tot drie kwartier en/of gedurende de nacht gedurende een week, zal het hoesten verminderen en de slijm oplossen. Bij chronische situaties afbouwen naar twee tot vier keer per week gedurende vier tot zes weken. Een bad waaraan eucalyptusolie is toegevoegd werkt eveneens helend op de luchtwegen. De olie zal als een warmtemantel werken. Bij verkoudheid gepaard met prikkelhoest kan een borstwikkel met tijmolie worden toegepast. Eén à twee keer per dag, gedurende een uur of langer of tijdens de nacht. De eerste week dagelijks, vervolgens twee tot vier keer per week. Bij langdurige klachten gedurende zes weken. Sterke hoestprikkels bij bronchitis en hoestbuien kunnen verzacht worden door de toepassing van een borstwikkel met lavendelolie. Eerst zes dagen per week toegepast, vervolgens twee tot drie keer per week gedurende een langere periode. Bij ontstekingen van de voorhoofdsholte, de bijholte en kaakholte kan een mierikswortelkompres op de holte helpen de slijmophoping los te doen komen en de ademhaling vergemakkelijken. Eén keer per dag gedurende twee à drie dagen. Voor een vervolgbehandeling moet de roodheid op het behandelde gebied weggetrokken zijn.

Literatuur:
Uitwendige therapieën, Wikkels, kompressen en baden. Ina Emous-van der Kooij, Sonja van Hees, Katie Willink-Maendel, Mirjam Zonneveld
Uitgeverij Christofoor 2009

Het leven heeft zo veel te bieden. Maak gebruik van de mooie momenten, om op krachten te komen. Want men heeft veel kracht nodig om met kanker te leven of om deze ziekte te overwinnen. Wij in de Lukas Klinik ondersteunen u daarbij. Onze speciale kliniek voor integratieve tumortherapie in Zwitserland bestaat sedert 46 jaar en hecht bijzonder grote waarde aan de activering van het weerstandsvermogen. Wij maken zowel gebruik van conventionele oncologie en diagnostiek als van aanvullende behandelingen zoals de maretaktherapie. Maar bovenal zien wij niet alleen de ziekte, maar ook uw individualiteit als geheel.

EU-burgers kunnen onder bepaalde voorwaarden een kostenvergoeding voor een behandeling in de Lukas Klinik aanvragen.

Lukas Klinik
Centrum voor integratieve tumortherapie
en supportive care

Infolijn +41 (0)61 702 09 09
Ma 17–20, wo 8–14, vr 14–17 uur
www.lukasklinik.ch

AnthroMed
KLINIKNETZWERK

LUKAS KLINIK
Het leven wacht.

Over het werk van de Klachten-commissie IKBC

Aad Meijer

Wanneer u als patiënt een klacht heeft over uw antroposofisch werkende zorgaanbieder en u daar in overleg niet goed uitkomt, kunt u een klacht indienen bij de IKBC, de Interdisciplinaire Klachten- en Bemiddelingscommissie voor antroposofische zorgaanbieders.
Inga Swane is namens Antroposana lid van de IKBC. In haar dagelijkse bestaan is zij helpdeskmedewerker bij het Klachtenmanagement SOKG (Stichting Ondersteuning Klachtopvang Gezondheidszorg). Zij is gezondheidsrechtjurist. Aad Meijer vroeg haar hoe de klachtencommissie werkt.

Welke plaats neemt het klachtrecht in binnen het wettelijk kader voor de gezondheidszorg?
Vanaf 1995 is er een Wet die de rechten en plichten van patienten regelt. De hoofdlijn is dat patiëntenrechten vastgelegd zijn die behandelaren in acht moeten nemen, maar ook anderen die zich begeven op het terrein van hulpverlening. Het toezicht daarop is onder meer geregeld in de Wet klachtrecht cliënten zorgsector.

Is er een protocol voor klachtafhandeling?
De Wet verplicht zorgaanbieders (huisartsen, behandelaren en ieder die een overeenkomst aangaat) om een klachtencommissie in te stellen. De wetgever stelt personen die een klacht hebben over één of andere gedraging (lees hierin: handelwijze in het kader van de hulpverlening), dan wel een kwestie die de zorgaanbieder betreft, in de gelegenheid een klacht in te dienen. Het doel daarvan is om een eventuele escalatie te voorkomen maar ook om dilemma's bespreekbaar te maken, mede als signaal naar de zorgaanbieder, die zijn of haar functioneren daardoor mogelijk kan verbeteren. De IKBC behandelt de klachten zoals deze aan haar voorgelegd worden.

Bestaat er een Europese richtlijn voor medische klachten?
Neen, een Europese richtlijn bestaat er (nog) niet. Wel is er tussen verschillende landen (de Beneluxlanden) een overeenkomst om patiënten van elkaar over te nemen en te behandelen. Als een buitenlandse arts zich in Nederland meldt als behandelaar, dient hij aan Nederlandse normen te voldoen. Daartoe wordt een speciaal register bijgehouden in Den Haag. Andere behandelaren of zorgverleners vallen onder een ander regime, maar moeten zich conformeren aan de Nederlandse standaard of het protocol opgesteld voor de beroepsgroep, zoals dat in die beroepsgroep van toepassing is.

Werkt een commissie met een antroposofische visie anders dan in de reguliere zorg?
Het antwoord hierop is tweeledig. Formeel werkt de klachtenbehandeling door de IKBC vanuit de antroposofie niet anders dan in de reguliere zorg. Dat zou ook niet goed zijn: eenieder dient zich aan de Wet (BW) te houden. Men is verplicht zich te houden aan de normen die het Burgerlijk Wetboek aangeeft. Wat anders is, is dat er beroepsgroepen zijn die eigen protocollen over werkwijzen hebben die afwijken van wat in andere kringen gebruikelijk is. Maar ook deze protocollen moeten overeenkomen met hetgeen in het Burgerlijk Wetboek vereist is. Als klachtencommissie nemen wij deze protocollen nadrukkelijk mee bij onze beoordeling van de klachten.
Op dit moment zijn er niet veel klachten die ons bereiken. Dit in tegenstelling tot wat bij sommige andere klachtencommissies aan klachten neergelegd wordt. Gemiddeld zijn het er drie per jaar.

Hoe werkt de commissie? Vindt er bijvoorbeeld eindrapportage plaats.
Mensen die een probleem hebben over een behandeling (of een gedraging) dienen bij de IKBC een verzoek in om een uitspraak. De IKBC zal in eerste instantie proberen te bemiddelen. Lukt dat niet dan wordt de klacht ten overstaan van leden van de IKBC, met hoor en wederhoor, behandeld. De uitspraak over een klacht is niet meer of minder, dan dat de commissie de klacht gegrond bevindt of ongegrond.

Jaarlijks (vóór 1 april) wordt een jaarverslag overlegd aan de beroepsvereniging. Dit is conform de Wet klachtrecht cliënten zorgsector. Het jaarverslag gaat ook in kopie naar de Inspectie voor de gezondheidszorg (IGZ).

Zijn de gebruikers en behandelaars in de antroposofische zorg goed geïnformeerd over de mogelijkheid tot het deponeren van een klacht?

In principe horen alle behandelaars (lees zorgaanbieders) op de hoogte te zijn van het klachtrecht voor de patiënt. Ook dat is een wettelijke eis. Daartoe behoren zij een folder van de klachtenbehandeling in hun praktijk(ruimte) te hebben om op die manier patiënten in kennis te stellen van de werkwijze bij het indienen van een klacht.

Is er een interessante casus die het belang en effect van de IKBC illustreert?

Het is moeilijk om een specifieke casus aan te geven. Aangezien de IKBC klachten behandelt over een specifieke groep zorgaanbieders, zou het al gauw herkenbaar zijn. In het algemeen kan gesteld worden dat het effect van een klachtbehandeling gelegen is in het feit dat partijen over en weer met elkaar uitspreken wat er verkeerd is gegaan in het traject. Dat is niet altijd eenvoudig maar wel de enige manier om weer verder te gaan. Dit verder gaan lukt in een aantal gevallen niet met dezelfde zorgaanbieder maar het effect is daarbij wel dat de zorgaanbieder meer op zijn hoede is voor de valkuilen die mogelijk tot een klacht hebben geleid.

Toetsing

Steeds weer blijkt dat zorgaanbieders wel op de hoogte zijn van het feit dat klachtbehandeling een onderdeel is van de organisatie in hun praktijk maar vaak is men onvoldoende op de hoogte van het toetsingskader. Er bestaat veel verwarring binnen de diverse beroepsverenigingen over het normenkader waarbinnen gehandeld en behandeld kan worden.
Daarbij staat voorop dat eenieder die zich begeeft op het terrein van 'zorgaanbieding' zich ervan moet "vergewissen in welke hoedanigheid hij zich afficheert". Dat geldt met name voor de antroposofische beroepsgroep.
De onlangs uitgesproken veroordeling van de zaak Millecam (rechtbank Amsterdam 12 juni 2009/LJN: B17422) is in dit verband van belang. Deze zaak illustreert dat het niet erg is om af te wijken van handelwijzen zoals in de medische wetenschap als 'evidence based' bekendstaan, maar dat het gaat om de informatie die men als behandelaar geeft over een behandeling en de reden waarom men dit op andere wijze doet.

Een folder over de IKBC vindt u in de wachtkamer bij uw antroposofisch zorgaanbieder of kunt u downloaden op www.nvaz.nl.

Colofon
6e jaargang, nr. 1, januari 2010

Redactie: John Hogervorst, Corrian Hukema, Lyda Keizer, Mieke Linders, Aad Meijer en Diederick Sprangers; afgevaardigd namens het bestuur: Lia Kemerink.
Redactiesecretariaat: Postbus 387, 9400 AJ Assen, redactie@antroposana.nl
Omslag: foto Jan Graafland, Weleda Nederland.
Logo: Wilfried Nauta.
Vormgeving en Druk: Zijlstra Drukwerk, Rijswijk. **Advertenties:** 0592 40 89 89, redactie@antroposana.nl. **Oplage:** 9.000 exemplaren. **ISSN:** 1574 - 8723.

Dit tijdschrift wordt in opdracht van Antroposana geproduceerd door Nearchus C.V., Assen.
Antroposana wordt verzonden in afbreekbare biofolie

© 2010, Antroposana, Amersfoort, alle rechten voorbehouden.

Werk aan de Winkel

Het jaar 2010 is zojuist ingegaan, een nieuw decennium ligt voor ons. Wat zal dit gaan brengen,voor ieder individueel en voor de antroposofische gezondheidszorg? Zullen de specifiek antroposofische geneesmiddelen in de komende tien jaar in Europa geregistreerd worden? Zal er een nieuwe impuls komen, die jonge artsen en therapeuten doet besluiten hun carrière te wijden aan de antroposofische geneeskunde? We zullen regelmatig laten horen wat Antroposana namens haar leden aan de discussie en de ontwikkelingen kan bijdragen.
Antroposana heeft haar eerste lustrum bereikt. We zullen dit over twee jaar vieren bij het zeventigjarig bestaan.
Het bestuur en de directeur wensen u allereerst een inspirerend en gezond jaar 2010.

Afdelingsondersteuning

Sinds de uitbreiding van werkuren van de directeur, ruim een jaar geleden, is er meer tijd gekomen voor ondersteuning aan de afdelingen. De directeur bezoekt regelmatig een afdeling en kijkt mee naar wat er nodig is om de plaatselijke afdeling goed te laten functioneren. Er zijn momenteel verschillende afdelingen, die een nieuwe (her)start maken. Zo hebben de afdeling Eindhoven e.o. en de regio Midden Nederland sinds kort een enthousiaste initiatiefgroep. Afdelingen De Wilg in Alkmaar en Egelantier in Bergen hebben elkaar gevonden in een gezamenlijk programma aanbod voor het komend jaar. De afdeling Artemis in Amersfoort streeft naar een volwaardig lidmaatschap van de vereniging en heeft oud-leden van de vroegere zelfstandige vereniging Artemis (met succes) aangeschreven met de vraag opnieuw lid te worden. Bijna elke afdeling heeft behoefte aan actieve leden om de plaatselijke vereniging mede vorm te geven. Dus als u mee wilt denken of juist liever wilt doen, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw plaatselijke vertegenwoordigers.
Zie voor adressen in uw omgeving het overzicht van afdelingen in dit blad. Vele handen maken het werk licht.

Uitwisselingsbijeenkomst voor afdelingen

Tijdens een levendig gesprek in het ochtendprogramma van de Ledenraadsvergadering op 14 november jl over de ambities van Antroposana gaven de afgevaardigden te kennen een uitgebreide uitwisseling te willen van wat zij in de afdelingen zoal tegenkomen. Daarop is besloten op de 23 januari a.s. een bijeenkomst te houden voor actieve leden in de afdelingen, waarin uitwisseling en ontmoeting centraal staan. In de vorm van workshops zullen we met elkaar in gesprek gaan. De thema's die aan bod komen zijn door afgevaardigden aangedragen en hebben betrekking op het (beter) functioneren van de afdeling, de identiteit, het contact met de therapeutica en de samenwerking met reguliere centra voor gezondheidszorg. Ieder lid -actief in de afdeling- is welkom; wel graag even in overleg met je afdeling en vooraf aangemeld bij ondergetekende, c.kemerink@antroposana.nl.

Bestuurssamenstelling

Sinds het najaar heeft het bestuur een nieuw lid mogen verwelkomen: Thom Kloes. En in de laatste Ledenraadsvergadering is Harjo Walvis gekozen tot secretaris. Uit de advertentie voor penningmeester leest u dat het bestuur nog niet voltallig is en er dringend behoefte is aan uitbreiding.

Contributie

Per 1 januari 2010 wordt de contributie voor het lidmaatschap van Antroposana verhoogd van €€20 naar €€25 per jaar.
Met een krappe meerderheid is in de Ledenraadsvergadering van 14 november jl. hiervoor gekozen, waarbij de Ledenraad het bestuur mandateerde een definitieve vorm te geven aan het besluit van de contributieverhoging. Met de verdere professionalisering van de vereniging zien we een stijging in de kosten. Deze kosten waren voorzien, maar ze werden nog niet eerder doorberekend in de contributie. Het bescheiden reservekapitaal in de verenigingskas dient beschikbaar te blijven voor onvoorziene situaties. "Waarin uit zich de professionalisering" zult u misschien, terecht, vragen. Sinds september 2008 zijn de werkuren van de directeur uitgebreid en is er een eigen werkruimte gerealiseerd, een eigen Antroposana-kantoor. De ledenadministratie, boekhouding en telefoondienst waren al uitbesteed aan Het OndersteuningsBuro, maar ook het HOB is in de afgelopen jaren

professioneler gaan werken. Zo heeft Antroposana een 'eigen' teamleider op het secretariaat bij het HOB, die alle Antroposana-zaken stroomlijnt en ook 2 uur per week administratieve taken voor de directeur uitvoert. Sinds anderhalf jaar is er een financieel medewerker in dienst, die o.a. met ons richtlijnen en een format heeft opgesteld om het financieel beheer voor afdelingen gemakkelijker te maken.
Vanwege de late informatie over de contributieverhoging is opzegging van het lidmaatschap mogelijk tot 1 februari 2010. Wij hopen echter dat u de landelijke vereniging wilt en kunt blijven steunen, zodat Antroposana u, als belanghebbende bij de antroposofische gezondheidszorg, kan blijven vertegenwoordigen in de diverse politieke en maatschappelijke gremia.

Antroposofica

Antroposana c.s. is op 15 december jl door het Gerechtshof in Den Haag in het ongelijk gesteld.
Met een bodemprocedure hadden patiëntenvereniging Antroposana, antroposofische artsen en producenten van antroposofische geneesmiddelen een rechtszaak tegen de staat aangespannen om een registratiemogelijkheid te vragen voor een specifieke categorie antroposofische geneesmiddelen.
Het Hof oordeelde dat de minister mag weigeren een passende registratieprocedure te ontwerpen voor een specifieke categorie antroposofische geneesmiddelen, die niet onder de homeopathische registratieprocedure valt. Alle vorderingen van Antroposana c.s. om een tijdelijke mogelijkheid te creëren totdat er een Europese richtlijn komt, zijn afgewezen. De beschikbaarheid van de Antroposofica blijft voor patiënten hierdoor zoals die sedert 5 december 2008 is, d.w.z. via de Schlossapotheke te verkrijgen op verwijzing van een arts.
Als we naar de miljoenennota kijken, die in de Werk aan de Winkel in het vorige tijdschrift besproken is, dan constateren we dat deze uitspraak in de bodemprocedure indruist tegen de plannen van de overheid om het zelfregulerend vermogen van de patiënt te stimuleren en preventie in de gezondheidszorg meer te waarderen. Waarden waarvan de antroposofische geneeskunde heeft laten zien dat zij die vertegenwoordigt en in praktijk brengt.
Voordat we verdere stappen zetten zullen we ons beraden op de kansen in de toekomst en eerst wachten op de uitspraak van de Bezwaarschriftencommissie van het ministerie van VWS in de zaak betreffende de Named-Patient Procedure. Weleda heeft immers een verzoek ingediend om de geneesmiddelen Digestodoron en Iscador via deze procedure beschikbaar te stellen op grond van een aanvraag van een arts voor een individuele patiënt, totdat er een Europese wettelijke regeling getroffen is voor de specifieke antroposofische geneesmiddelen. De uitspraak wordt in januari verwacht.

Zorgverzekering

De Antroposana-polis bij De Amersfoortse heeft ten opzichte van vorig jaar behoorlijk moeten inboeten om overeind te blijven. In de brief van Antroposana over de collectiviteit, die half november aan alle leden is verzonden, bent u op de hoogte gesteld van de wijzigingen in premie en vergoedingen. Tevens werd in deze brief een toelichting gegeven op de achterliggende motieven voor de wijzigingen.
Het eigen risico van doorgaans 25% is een nieuwe maatregel om tot een gezonde polis te komen. Eveneens vanuit bezuinigingsnoodzaak hebben we gekozen voor een versmalling van de complementaire zorg, waardoor wél de vergoeding van alle antroposofische therapieën en -geneesmiddelen gewaarborgd blijft, binnen de gestelde maxima per aanvullende polis. Ook de antroposofica uit Duitsland blijven vergoed worden. Dit is niet het geval bij andere verzekeraars (met uitzondering van Azivo).
Vooral de Aanvullende Verzekering Optimaal heeft een flinke veer moeten laten. Als we de Aanvullende Verzekering Uitgebreid 2010 vergelijken met polissen van andere verzekeraars, dan zien we dat De Amersfoortse voor antroposofische behandelingen en - geneesmiddelen relatief gunstig uit de bus komt qua verhouding premie - vergoedingen. We zien dat alle zorgverzekeraars snoeien in de vergoedingen voor complementaire zorg. Dit komt voort uit het gegeven dat de zorgverzekeraars zelf financieel verantwoordelijk zijn voor de verliezen op de aanvullende polissen, terwijl ze de verliezen op de basisverzekering voor 90% kunnen verrekenen met het landelijk 'Vereveningsfonds'.
Mocht u besloten hebben uw polis toch op te zeggen, dan hopen wij dat dit niet geldt voor het lidmaatschap van de vereniging. Antroposana dient als landelijke patiëntenvereniging een breed belang, namelijk de antroposofische gezondheidszorg in Nederland beschikbaar, toegankelijk én betaalbaar te houden. Antroposana blijft het komend jaar de vinger aan de pols houden om verbeteringen in de verzekerbaarheid van de antroposofische gezondheidszorg te realiseren.
In het aprilnummer zullen we inhoudelijk dieper ingaan op de zorgverzekeringen.

Folder maag-darmklachten

In samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Antroposofisch Diëtisten is er in de Antroposana-reeks een

vernieuwde folder uitgekomen over maag- en darmklachten. In de folder is veel aandacht besteed aan het verteringsproces. Zoals gebruikelijk in de Antroposana-folders zijn ook de verderlees-tips opgenomen. De folder is bij ons secretariaat te bestellen. Slechts de verzendkosten worden in rekening gebracht.

Folieverpakking

Het verenigingsblad Antroposana wordt voortaan duurzaam verzonden in zogenaamde biofolie-seals. Een alert lid attendeerde ons op de mogelijkheid van deze afbreekbare folie, waarvoor dank. De folie bestaat uit een granulaat van hernieuwbare grondstoffen. Van oorsprong komen deze grondstoffen uit de land- en bosbouw. Maïsmeel is een veelgebruikte grondstof voor biofolie. De folie is composteerbaar; dus kan gewoon bij het Groente- Fruit- en Tuinafval weggegooid worden. De folie verdwijnt op natuurlijke wijze. Hiermee dragen we bij aan een verminderde belasting van het milieu. Biofolie is nu nog duurder dan traditionele folie. De meerkosten, die hiermee gemoeid zijn worden voor 50% gedragen door onze (groene) drukkerij, Zijlstra Drukwerk. Zie ook www.groengeproduceerd.nl. Wij zijn de drukkerij zeer erkentelijk voor deze kostenverlichting.

Lia Kemerink
directeur

AGENDA

Rotterdam, 10 februari en 24 februari
Twee avonden over het thema respectvol opvoeden, door Lucia de Jong, georganiseerd door het antroposofische consultatiebureau Rotterdam i.s.m. patiëntenvereniging Helianth.
10 februari: Over vrij bewegen en de kunst van het opvoeden
24 februari: Zelf spelen en de kunst van het verzorgen
Aanvang: 20.00 uur (aanwezig zijn: 19.45 uur), Therapeuticum Helianth, Vredeman de Vriesstraat 19-23, 3067 ZJ Rotterdam-Alexanderpolder. Kosten: leden Antroposana €10,00 (niet-leden € 15,00) per avond.
SVP aanmelden bij Mirjam Hegger-de Pooter (010-4131332 of mipoo@hotmail.com). Graag vermelden met hoeveel personen je komt. Aanmelden vóór 5 februari.

Eindhoven, 6 maart
Bijzonder Luisterconcert. Het duo Wilma Diepgrond en Harry van der Bergh vormen samen Onyx. Naast de sfeer van een genietconcert zullen zij ook aangeven op welke wijze zij actief zijn in de benadering van mensen, die door omstandigheden het genieten ontberen. U kunt deze avond zeker ervaren dat hun muziek in staat is diepe lagen aan te raken, daar waar woorden en handelingen tekort schieten en er in het etherische beleving kan plaatsvinden.
Mercuur, Frankrijkstraat 126 , kosten € 6,- per persoon (incl. koffie, thee).
Info: henkverboom@hetnet.nl of T: 06 15 05 44 71.

Amsterdam, 17 maart
Lezing van Erik Baars *Over ziekte en gezondheid vanuit het antroposofische mensbeeld.*
Deze lezing is als start voor een lezingen cyclus/drieluik over actuele ziektebeelden, belicht vanuit de antroposofie en de antroposofische therapieën. Dit drieluik van lezingen zal plaats hebben in het najaar van 2010. Aansluitend op de lezing van Erik Baars zal de ALV van Hesperis zijn.
Aanvang lezing: 20.00 uur, Ita Wegmanhuis, Weteringschans 74, 1017 XR Amsterdam.

Bergen, 23 maart
Lezing Wytze Vonder (psychotherapeut): Partner-relaties: “Wat maakt het toch zo moeilijk om een eenmaal aangegane liefdesrelatie te hebben en te houden?”.
Aanvang 20.00 uur, de Openbare Bibliotheek aan de Dreef, toegang gratis voor leden van Antroposana, niet-leden €5,00 (incl. koffie/thee). Nadere info: Etty Hebers, T: 072-5897383

Bergen, 13 april
Lezing Wytze Vonder (psychotherapeut): Over de frustratietolerantie en het stellen van grenzen, in zowel opvoeding als in relaties.
Aanvang 20.00 uur, de Openbare Bibliotheek aan de Dreef, toegang gratis voor leden van Antroposana, niet-leden €5,00 (incl. koffie/thee). Nadere info: Etty Hebers, T: 072-5897383

Eindhoven, 29 april
Ritme in cosmetica?, een lezing door Vivianne Lemeer (Dr. Hauschka therapeute)
Graag aanmelden: bij voorkeur per e-mail: henkverboom@hetnet.nl of T: 06 – 15 05 44 71.
Aanvang: 20.00 uur, Mercuur, Frankrijkstraat 126. Kosten: €5,- p.p. (incl. koffie, thee en een presentje)

Plaatselijke afdelingen van Antroposana
Aquamarijn (Arnhem) Gerard Rotteveel (tijdelijk)
T: 026-3512712 E: garotteveel@tiscali.nl
Artaban (Hoorn) Piet van Vuure
T: 0229-214894 E: artaban@antroposana.nl
Artemis (Amersfoort) Teddy Vogel
T: 033-4632775 E: t.vogell@wanadoo.nl
Duindoorn (Den Haag) Daniëla Oele
T: 070-3548737 E: duindoorn@antroposana.nl
Egelantier (Bergen) Lars van Hall
T: 072-5894926 E: larsmarijke@hotmail.com
Eindhoven Jan Frima
T: 040-2450147 E: jfrima@kpnplanet.nl
Fryslân (Leeuwarden) Ria Dijkstra
T: 058-2664746 E: rietje_50@hotmail.com
Gouda Franske Lotte
T: 0182-572417 E: franskelotte@hotmail.com
Helianth (Rotterdam) Nynke Roukema
E: helianth@antroposana.nl
Hesperis (Amsterdam) Frank ten Have
T: 023-5478098 E: hesperis@antroposana.nl
De Keerkring (Haarlem) Bert van Westerop
T: 023-5272576 E: bvanwesterop@telfort.nl
De Linde (Tilburg) Richard Fischer
T: 013-4685371 E: rafischer@home.nl
De Maretak (Zoetermeer) Yvonne Meppelink
T: 079-3413100 E: ha.meppelink@casema.nl
Meander (Breda) Hans van Gennip
T: 076-5878834 E: hansvangennip@gmail.com
Noordelijke afdeling (Groningen) Cia ten Brinke
T: 050-5263160 E: cia.tenbrinke@live.nl
Saga (Apeldoorn) Elisabeth Duisterhof
T: 055-5214161 E: e.duisterhof.assie@gmail.com
Symphytum (Vlaardingen) Fred Blikkenhorst
T: 010-4743334 E: fred@blikkenhorst.nl
De Wilg (Alkmaar) Gerda Schoen
T: 072-5625175 E: dewilg@antroposana.nl
Zonneweg (Dordrecht) Thea van Veen
T: 078-6814535 E: secretariaat.zonneweg@antroposana.nl

Regionale afdelingen van Antroposana
Regio Centrum, Bernard Heldt
T: 030-6953621 E: b.heldt@maryoncollege.nl
Regio Noord
Regio Noord-West
Regio Oost
Regio West
Regio Zuid (Brabant), Jan Frima
T: 040-2450147 E: jfrima@kpnplanet.nl
Regio Zuid (Limburg), Johan Littel
T: 045-5215407 E: johanlittel@xs4all.nl

Gastvereniging
Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde (VOAG) (Leiden), Tromp de Vries
T: 071-5416732 E: trompdevries@casema.nl

VERTREK VAN REDACTIELID LYDA KEIZER

Door de collega's

Na jarenlange trouwe dienst als redacteur van *Antroposana*, heeft Lyda Keizer haar vertrek aangekondigd. Dit is het laatste nummer waaraan zij bijgedragen heeft. Het eerste was nummer twee van de eerste jaargang, in januari 2000, van *Evenwicht*, de voorloper van dit blad. Lyda is daarmee een van de langstzittende redacteuren.
Voor de lezers is Lyda vooral de auteur van de boekbesprekingen en boeksignaleringen geweest. Maar haar bijdrage aan de redactie strekte verder. In het hele redactionele proces waaruit elk nummer voortkomt, van de keuze van de onderwerpen tot en met het fijnslijpen van de teksten, had zij haar vaste bijdrage. Die werd meestal gekenmerkt door concreetheid en duidelijkheid: Lyda's kracht is de heldere manier waarop zij haar ideeën kan overbrengen. Haar betrokkenheid bij de antroposofische geneeskunst in al haar toepassingen, hield ons op een goede manier 'bij de les'.
Ook was ze bijzonder attent om een collega bij het schrijven tegemoet te komen met informatie die zij tot haar beschikking had. Haar bronnenmateriaal is dan ook aanzienlijk: we vermoeden dat Lyda één van de meest uitgebreide antroposofisch-medische collecties van het hele land bezit. In de redactie was het heel plezierig om met haar samen te werken.

Hartelijk dank voor je inzet en bijdragen, Lyda!

ANTROPOSANA SIGNALEERT

Er is lang en met spanning op gewacht maar het was de moeite waard: Als een feniks uit de as.

Annejet Rümke
Als een feniks uit de as.
Een oefenboek.
319 blz., € 24,90
(met cd)
ISBN
978 90 6038 292 9
Uitgeverij
Christofoor

Een oefenboek, geschreven door Annejet Rümke, verscheen enige tijd geleden bij Christofoor. Een pakkende, stimulerende titel en met recht een oefenboek, want gewerkt moet er worden. Was Rümkes eerste boek Verkenningen in de psychiatrie - een holistische benadering sterk theoretisch gericht, deze uitgave is vooral op de praktijk geënt. De auteur heeft als psychiater een uitgebreide ervaring met burnout-patiënten en weet, als ervaringsdeskundige, hoe mensen vaak eerst lange tijd zich ellendig voelend thuiszitten zonder dat er ook maar iets gebeurt, laat staan dat de feniks alweer ergens te bekennen zou zijn.
Het boek bestaat uit vier delen. In deel I wordt verteld wat burnout eigenlijk is, welke symptomen er optreden, wat je ervaart en waarin het verschilt van 'normale' vermoeidheid. Vervolgens worden in deel II de achtergronden beschreven, hoe kon het zover komen en dergelijke. Aangegeven wordt dat je dit deel ook, om te beginnen, slechts gedeeltelijk kunt lezen óf zelfs even helemaal overslaan. Je begint dan met deel III over hoe je kunt werken aan herstel en gaat dan verder met het doen van de daarvoor bestemde oefeningen uit deel IV. Deel II kun je in dat geval bewaren tot je al een beetje bent opgeknapt. Het zal bij iedereen verschillen, maar voorstelbaar is dat je op zo'n moment ook ontvankelijker bent voor het herkennen van de situaties die bij jou hebben meegewerkt aan het ontstaan van de burnout, waardoor je er misschien voor kunt waken weer in die valkuil(en) te stappen. De oefeningen in deel IV zijn ook geschikt om burnout tevoorkomen, waarmee het boek dus niet alleen gericht is op mensen die een burnout hebben, maar ook op mensen in de gevarenzone. Bij het boek wordt een cd geleverd waarop drie oefeningen en twee visualisaties uit deel IV zijn ingesproken.

Ook al heel lang verwacht werd Gezichtspunt nr. 45 Leven met reuma (auteur Jac Hielema), van het Centrum voor Sociale Gezondheidszorg. Daarin interviews met drie artsen (een antroposofische reumatoloog, een antroposofisch, complementair en preventief arts en een klassiek homeopaat) en verder met drie reumapatiënten. Ten nauwste verbonden met het onderwerp is het verhaal waarmee Hielema inleidt, over de redenen waarom het lang duurde vóór deze brochure uiteindelijk kon verschijnen. Beschreven wordt voorts in hoeverre denkbeelden, behandelingen en medicijnen vanuit de antroposofie kunnen helpen bij deze aandoening. Bij het Gezichtspunt hoort een dvd waarop interviews staan met in de brochure genoemde patienten, waardoor hun ervaringen nog indringender worden.

Zeer recent verscheen Gezichtspunt nr. 46 van Jaap van de Weg, getiteld Adem en ademhalingsproblemen. De brochure bevat de bewerking van lezingen op een congres over de ademhaling, georganiseerd door de

Jaap van de Weg
Ademen en ademhalingsproblemen
32 blz., €3,--
ISBN-13:
978-90-75988-45-1
Centrum
voor Sociale
Gezondheidszorg

medische sectie van de antroposofische vereniging. Het ademhalingsproces wordt beschreven en er wordt uit de doeken gedaan hoe aan ademhalingsproblemen gewerkt kan worden. Hiervoor worden oefeningen gegeven.

Petra Essink en
Marja Vijn
Vitale voeding in het
eerste levensjaar
23 blz., €3,50
ISBN-13:
978-90-73310-58-X
ABC Opvoedwijzer

In de serie ABC Opvoedwijzers kwam enige tijd geleden de brochure Vitale voeding in het eerste levensjaar uit, samengesteld door Petra Essink en Marja Vijn, voedingsdeskundigen met als specialisme natuur- en kindervoeding. Tegenwoordig wordt nogal eens vergeten dat voeding meer is/moet zijn dan koolhydraten, eiwitten en vetten. Dit 'meer' noemen we vitaliteit, het heeft te maken met de manier waarop het voedsel is geproduceerd. Om maar iets te noemen: hoe vitaal zal voedsel nog zijn wanneer bij de productie kunstmest is gebruikt? Hierdoor groeien de gewassen weliswaar sneller maar ze worden ook smakelozer. Buiten over deze, zeker voor zuigelingen, belangrijke voedingsvitaliteit worden nog veel meer nuttige aanwijzingen gegeven, bijvoorbeeld over alternatieven indien geen borstvoeding kan worden gegeven en/of er allergieën bestaan. Voorts wordt een voedingsschema gepresenteerd voor het eerste jaar, waarin is aangegeven wat in welke maand kan worden toegevoegd aan de voeding. Ook wat liever (nog) niet moet worden gegeven, omdat het voor de zuigeling te belastend is.

Tenslotte het door Bob Witsenburg geschreven praktische boek Gezondheid Ziekte en Therapie. De Haarlemse (antroposofische) oud-huisarts is tegenwoordig als docent verbonden aan de opleiding voor Kunstzinnige Therapie bij de Hogeschool Leiden. Zoals in het voorwoord vermeld is het boek bedoeld als inleiding in de beginselen van de antroposofische geneeskunde. Dergelijke boeken bestaan wel voor het Duitse en Engelse taalgebied, maar tot nu toe helaas niet in Nederland. Eigenlijk geschreven voor de aanstaande therapeuten, maar zeker ook geschikt om gebruikt te worden door anderen. Het boek moet alleen niet worden beschouwd als een soort vademecum waarin allerlei kwalen en kwaaltjes met de daarbij behorende antroposofische behandeling kunnen worden opgezocht.

Lyda Keizer

Jac Hielema
Leven met reuma
35 blz., €7,50 (inclusief dvd)
ISBN-13: 978-90-75988-44-4
Centrum voor Sociale
Gezondheidszorg

Bob Witsenburg
Gezondheid Ziekte en Therapie
184 blz., €19,50
ISBN 978-90-9024338-2
Hogeschool Leiden

KUNST OP RECEPT

Corrian Hukema

Met welke kunst, kleuren en vormen vullen artsen en therapeuten hun wachtkamer, spreekkamer of behandelruimte? Een 'lege' ruimte kan een enorme prikkel zijn, een bewust ingerichte ruimte prikkelt ook, maar anders. En wat doet een kunstwerk of reproductie? Een gezond mens zal bewust of onbewust van alles ervaren, zieke mensen zijn vaak gevoeliger en ervaren misschien wel intenser.

De doop als moment waarop de Christus zijn intrek neemt in het lichaam van Jezus: onmiddellijk kon Sarie Uffen, kunstzinnig therapeut op therapeuticum Calendula in Gouda, "ja" zeggen tegen dit schilderij van Marieke Udo de Haes. Meteen al bij de eerste kennismaking werd ze geraakt door de warmte van de kleuren en de rust die deze pastel oproept. Ook trof haar de verticaal erin, de Christus en het licht dat van boven precies door Hem heengaat met halverwege die witte vogel. Inmiddels hangt 'De doop in de Jordaan' in de wachtruimte van het therapeuticum. Een prominente plek; want in een open nis recht tegenover de voordeur.

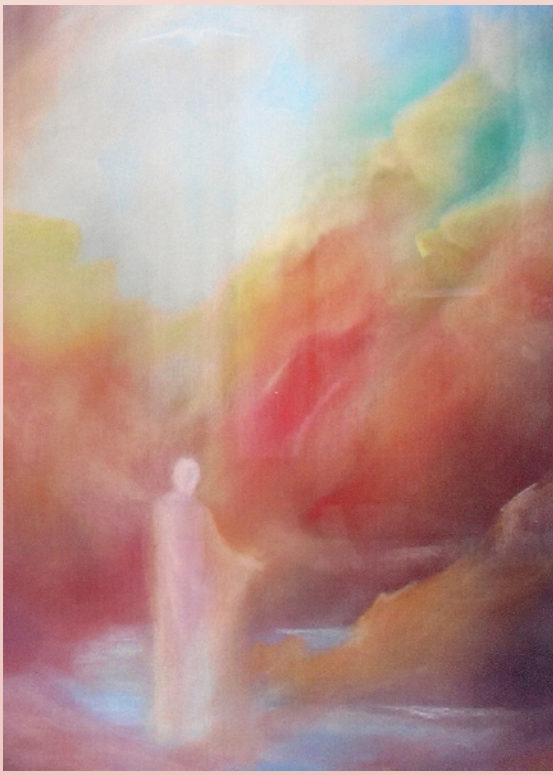
Voordat het werk werd aangekocht kwam een aantal dingen bij elkaar. Vanuit de maatschap wilde de kunstcommissie, die bestaat uit Sarie Uffen , Bowina Wansink en Doris Tobias, iets doen met schenkgeld van patiënten. Marieke Udo de Haes exposeerde in het therapeuticum. Na drie maanden werd haar werk weer opgehaald. Verbouwereerd merkte Sarie dat 'de doop in de Jordaan' was blijven

hangen. Als kunstcommissie voelden ze dat dit werk hier misschien moest blijven hangen. Om zich er echt van te vergewissen bekeken ze nog eens alle werken van de inmiddels verhuisde expositie… en kwamen toch weer bij deze pastel uit.
Sarie: "We ervoeren alle drie de monumentale ruimte die in dit werk is geschapen. Je kunt erin gaan en deelnemer worden." Ook het water, de Jordaan, als levend element dat via beweging en ritme genezend werkt was een reden om dit werk voor het therapeuticum aan te kopen.

Natuurlijk zijn er patiënten die er gewoon aan voorbij lopen, maar wie vanuit een eerste indruk getroffen wordt, wordt geraakt in zijn ziel. Sarie: "Dat is al een doel op zich. Als mens zijn we vandaag de dag jachtig en druk. We zitten ook sterk in ons denken. Het gebied daartussen, het middengebied zit nog al eens klem. Dit werk spreekt je onmiddellijk in je gevoelsgebied aan. Je komt erdoor in beweging. Die innerlijke beweging is nodig om tot heling te komen."

Wie langer kijkt komt op diepere lagen. Sarie: "Je kunt vanuit de stemming naar de dynamiek gaan en vanuit de dynamiek tot vorm in hele zachte begrenzingen.
Suggereren diagonalen altijd een stromende beweging, hier word je ook meegenomen door de dynamiek tussen boven en beneden. Van boven af kom je bij de Christus uit; de verbinding tussen hemel en aarde komt tot vorm in die transparante gestalte."
Het is de ik-kracht die we aan Christus kunnen aflezen die haar in dit werk aanspreekt. Het is de oprichtingskracht van de mens. "Hij gaat ons daarin voor. Dit is het begin van het proces dat drie jaar later zijn einde vindt in het mysterie van Golgotha. Dat begin, waardoor wij ons verder kunnen ontwikkelen, is hier te zien."
De banen in dit werk laten een directe verbinding met de geestelijke wereld zien. Sarie: "Je komt uit bij wat de doop ten diepste betekent: vanuit je ziel weten dat je verbonden bent met de geestelijke wereld. Een besef dat je je hele leven kan begeleiden."

Sterk beleeft ze dat je bij dit werk in de beweging mee kunt gaan. "Als deelnemer kun je de verbinding meemaken. We kunnen zelf de keus maken of we de beweging meemaken of buiten blijven. Het is goed dat we die keus hebben."

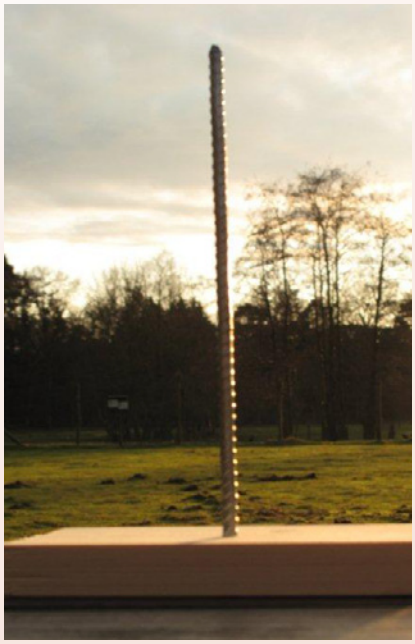


VERSTERKING VAN HET IK
is de rode draad in de antroposofische behandeling van kanker

De cijfers van de WHO zijn confronterend: in 2007 stierven bijna acht miljoen mensen aan kanker. Eén op de acht vrouwen in Nederland heeft borstkanker. Op het Herfstcongres over Kanker dat in november plaatsvond was dr. Orange één van de sprekers. "Voor de meest voorkomende kankervormen is de behandeling niet verbeterd", stelde hij. Wel is veertig procent te voorkomen door gezonder te eten en door betere levensomstandigheden.
Tijdens dit Herfstcongres werd, in voordrachten en vele workshops, de actuele situatie van het onderzoek naar de misteltherapie in beeld gebracht en werd een grote diversiteit aan therapieën die binnen antroposofische gezondheidszorg beschikbaar zijn gepresenteerd. Steeds weer blijkt het te gaan om het aanspreken en versterken van het ik.

Wie te horen heeft gekregen dat hij kanker heeft, kijkt in een zwarte vijver. Orange: "Je moet ervan uitgaan dat op het moment van de eerste diagnose de kanker al is uitgezaaid. Het paradigma dat behandeling alle kankercellen kan doden is inmiddels verlaten. Dat lukt nooit. De schade die ermee aangericht wordt is aanzienlijk.
Wat we ter beschikking hebben zijn: chirurgie, adjuvante therapie (radiotherapie, chemotherapie en hormonale therapie), biologische therapie (immuuntherapie, misteltherapie) en enkele zeer specifieke therapieën zoals de moleculaire therapie.
"Niemand weet wat te doen met de tumor die overblijft. Waar is het nog meer?, is de bange vraag. Het is een zware psychologische belasting die tot een enorme toename van het posttraumatisch stresssyndroom (PTSS) leidt. Hoe kunnen we weer flonkeringen op het water gaan zien? In 1920 sprak Rudolf Steiner: "Het is mogelijk dat we onze therapie zover brengen dat we het

mes van de chirurg niet nodig hebben." In 1918 was de eerste iscadortherapie gegeven. Inmiddels weten we dat de misteltherapie niet alleen de levenskwaliteit bevordert, maar ook de levensduur verlengt."



'Als het ik moet worden aangesproken gaat het om de verticaliteit'.

In de misteltherapie wordt gewerkt met de wetenschap dat koorts de ik-organisatie activeert. Daarmee is misteltherapie als het ware een krachtige vorm van 'psychotherapie'. Ook andere therapieën kunnen bewerken dat kankerpatiënten zich beter voelen.
In de workshop 'Medische massagetherapie volgens Volkier Bentinck' leerden de deelnemers een vanuit een strak ritme aangeboden massagevorm kennen. Kijkend vanuit de drieledigheid van bovenpool, middengebied en onderpool, zet deze polaire therapie sturend in op het scheppen van evenwicht tussen onderpool en bovenpool. Als de onderpool te stevig werkt wordt de massage daar ingezet om die werking terug te dringen. Aan de bovenpool wordt zo de ruimte gegeven om zijn plaats in te nemen. Er kan weer evenwicht ontstaan. Petra Cost Budde, verpleegkundige: "Bij kankerpatiënten staat alles op zijn kop. Dan doe ik heel voorzichtig benenmassage. Daardoor geef je die mensen overzicht."

Ook het werken met klei kan de ik-krachten in het lichaam versterken. In zijn workshop laat Don van Zantwijk de deelnemers hiervan iets ervaren via een boetseeroefening. Doel van de handeling is om via het therapeutisch proces tot een omvorming, een opstandingsproces, te komen.
Voor deze boetseeroefening is een klein armatuur (geeft houvast en vraagt minder kracht) al voorbereid. Van Zantwijk: "Als het ik moet worden aangesproken gaat het om de verticaliteit."
De therapeut moet de randvoorwaarden aanbieden; bij patiënten is vaak weinig etherkracht beschikbaar. Er wordt gewerkt aan de hand van een voorbeeld. Van Zantwijk: "Ik kies bij voorkeur de oervormen van de beeldhouwer Brancusi. Als geen ander geeft hij zijn beelden de herinnering van de oervormen mee. De oervormen zijn in wezen alle kiemvormen waarin het gezonde leven latent aanwezig is. Vaak zijn de oppervlakken in de beelden van Brancusi als een gespiegelde huid. Daaronder is niet het zenuwstelsel maar de scheppende kracht van de warmte ervaarbaar. Het vraagt ik-kracht om het verborgen, helende leven in onszelf te genereren."
De op kamertemperatuur voorbereide, in kleine stukjes uiteengelegde klei wordt langzaam van onder naar boven om het armatuurtje aangebracht tot er een gesloten gestileerde vorm ontstaat. Bij deze therapeutische benadering is het van wezenlijk belang onderscheid te maken tussen de 'werkhand' en de 'steunhand'. De steunhand blijft de klei tasten, moet inter-esse, tussen-zijn, hebben, en zorgt ervoor dat de vorm naar zijn innerlijke rustpunt terugspiegelt. Van Zantwijk: "De steunhand houdt je ook wakker." Tussen steunhand en werkhand ontstaat het beeld.
Corrian Hukema
In het volgende nummer van Antroposana meer aandacht voor de antroposofische visie op kanker.

'Tussen steunhand en werkhand ontstaat het beeld'.

Unieke Vakantiehuizen in Nederland en Europa

Meer dan 80.000 aanbiedingen!

kijk op:
www.vakantiewoning-zoeken.nl
www.rookvrijevakantiehuizen.nl
www.nederland-vakantie.nu

Tel. 036 - 549 93 90 Vakanties

de Zonneboom
Cultuur Kunst Educatie voor Ontwikkeling en Werk

Ontdek de vitale kracht van de kunst in 2010 en kom naar onze open dagen

Academie voor Sociale Kunst – Open dag 7 maart *
Sociale wetmatigheden, gesprek en communicatie, biografie.
Met o.a. Leo Beth, Martin van den Broek, John Hogervorst

Impuls !!! – Open dag 7 maart *
Dynamische oordeelsvorming, initiatiefkunde, sociale driegeleding.
Met o.a. Leo Beth, Martin van den Broek, John Hogervorst

Vrij Kunstzinnige Jaren – Open dag 14 maart *
Oude patronen doorbreken – nieuwe vermogens aanspreken.
Met o.a. Pieter van der Ree, Sanja Stoutjesdijk, Don van Zantwijk

Kijk voor meer informatie op www.zonneboom.nl
* Voor open dagen van tevoren aanmelden.

De Zonneboom • De Laat de Kanterstraat 5 • 2313 JS Leiden
E: info@dezonneboom.nl • I: www.dezonneboom.nl • T: 071 512 3137

10.000 EXEMPLAREN
ANTROPOSANA MET
UW ADVERTENTIE?
REDACTIE@ANTROPOSANA.NL

BOEKWINKEL OP HET WEB
WWW.ABC-ANTROPOSOFIE.NL
SNELLE LEVERING – RUIME KEUZE

RUIM 40 BROCHURES OVER ZIEKTE EN GEZONDHEID
VANUIT DE ANTROPOSOFIE
WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL

De vereniging wordt gedragen door plaatselijke en regionale afdelingen; zij vormen de basis.

Tweemaal per jaar houdt Antroposana een ledenraadsvergadering.

Antroposana voert drie kerntaken uit: belangenbehartiging, voorlichting & informatievoorziening, (lotgenoten) contacten.

Eens per maand vergadert het 'werkbestuur' in Amersfoort.

Het bestuur wordt ondersteund door de directeur.

De financiële en ledenadministratie wordt uitbesteed.

ANTROPOSANA
landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

Zorg om antroposofische gezondheidszorg?

Het bestuur van Antroposana komt graag in contact met iemand die affiniteit heeft met de functie van

Penningmeester

- Voelt u zich betrokken bij de antroposofische gezondheidszorg?
- Wilt u uw financieel inzicht inzetten bij ons enthousiast, maar te klein team van bestuursleden?
- Zou u willen meedenken in de verdere vormgeving van het beleid en daarin specifiek de financiële mogelijkheden van Antroposana in uw portefeuille willen nemen?

Dan zien wij uw reactie graag tegemoet.
Vraag vrijblijvend nadere informatie bij de voorzitter en waarnemend penningmeester, Annemieke Jansen, tel: 06 22 98 45 62, e-mail: a.jansen@antroposana.nl
internet: www.antroposana.nl

Artsen & Therapeuten *Uw praktijk in deze rubriek opnemen? Bel 0592 248 360 of mail redactie@antroposana.nl*

Antroposofische geneeskunde

Roermond / Melick / Nuenen
Lou Crijns
Consultatief antroposofisch arts
Spreekuur volgens afspraak.
T: 0475 – 520 980

Rotterdam
Aart van der Stel
antroposofisch consultatief arts
Boy Edgarstraat 208
3069 ZA Rotterdam
telefoon 0646311686
Spreekuur volgens afspraak.

Zaanstreek
Centrum voor antroposofische gezondheidszorg in de Zaanstreek 'Raphaël'.
Tjotterlaan 14c, 1503 LB Zaandam
075 6121028

Chirofonetiek

Zutphen
Mw. A.M. Petersen
Praktijk voor Chirofonetiek
Burgemeester Dijckmeesterweg 14
7201 AL Zutphen, telefoon 0575 515 332
info@praktijkvoorchirofonetiek.nl
www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

Euritmietherapie

Rotterdam
José Vlaar:
06-42212655
Katrin Beise
010-2263788
Euritmietherapeuten in het Therapeuticum Helianth
Vredeman de Vriesstraat 19-23, 3067 ZJ Rotterdam
www.helianth.nl

Warnsveld
Wieger Veerman
Praktijk voor euritmietherapie
Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld
Tel: 0575 572 124

Kunstzinnige therapie - beeldend

Bergen / Zaandam
Roos Bongenaar
kunstzinnig therapeut en pedagoog
Tjotterlaan 14c, 1503 LB Zaandam,
075 6121028
Tuindorpweg 21, 1862 VG Bergen,
072 5897797
E: rbongenaar@hotmail.com

Wageningen
Elske Hoen
Nienke van Hichtumstraat 20, 6708 SE Wageningen
T 0317-412996
E info@elskehoen.nl
W www.elskehoen.nl

Muziektherapie

Dearsum
Anne Marie van Hoeven
Nummer 32
8644 VS Dearsum
(0515) 52 19 38 www.ruimte-muziek.nl

Den Haag
Emilie de Lanoy Meijer
Lombokstraat 4, 2585 VP Den Haag
Tel.: 070-3281765
E-mail: edlm@casema.nl

Den Haag
Praktijk Muziek Speciaal
Praktijk voor Kunstzinnige Therapie Muziek
Zonnebloemstraat 44, 2565 RZ Den Haag
T: 070-3881201, Specialisme: Kind en Jeugd

Groningen
Gooyke van der Schoot
Balans-Muziek, praktijk voor Muziektherapie
Gerard Doustraat 91, 9718 RH Groningen
050-5278453 / www.Balans-Muziek.nl

Noord gouwe
Connie Alblas
Klinker Klankwerk & Muziektherapie
Ring 32, 4317 AB Noordgouwe
06-40366647, 0111-712045,
muziek@deklinker.net, www.deklinker.net

Psychosociale therapie

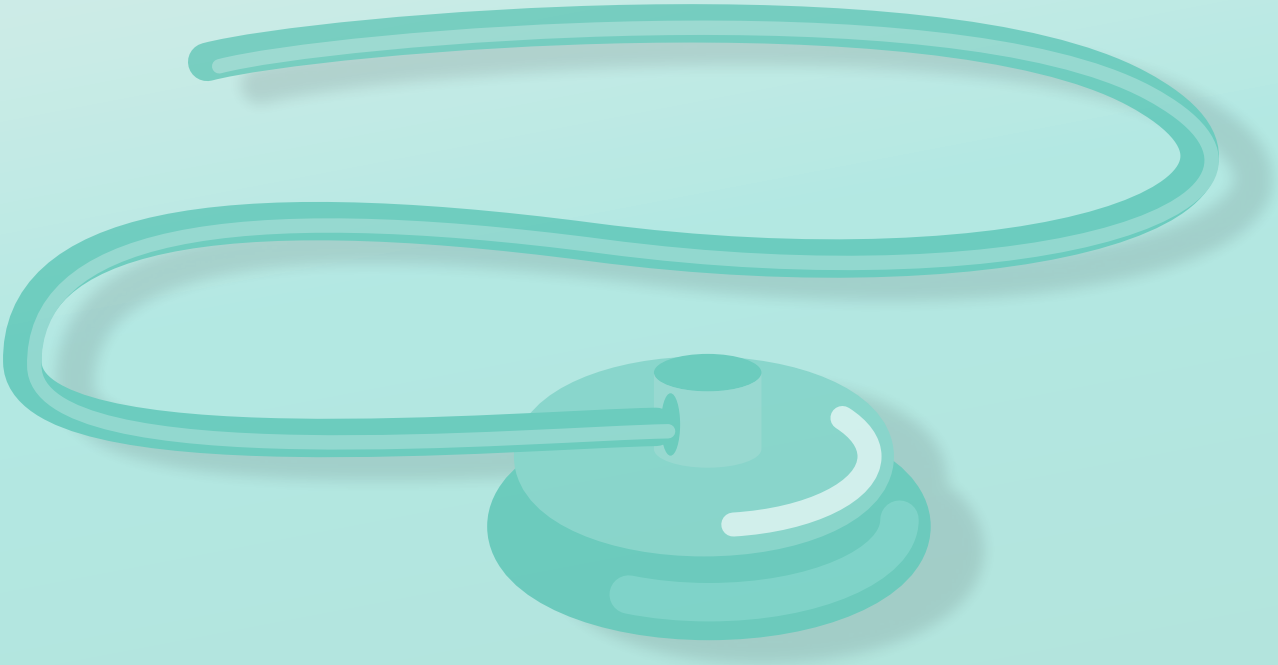
Bedum
Margje Vos
Praktijk voor Psychosynthese en Biografische Coaching
Kwaliteit en bezieling in Leven Werk en Relatie
Thesingerweg 1, 9781 TR Bedum
T: 050-3010867 www.margjevos.nl

Heemstede
Drs Lucia Pultrum
Praktijk voor werk- en levensvragen
tel 023-5450373, www.luciapultrum.nl
individuele psychosociale therapie, biografisch werken, jobcoaching, loopbaanbegeleiding, relatietherapie, zingevingsvraagstukken

Nijmegen e.o.
Herman Klaassen
Praktijk voor ouders met opvoedvragen en levensvragen
Boomkruiper 13, 5831 DX Boxmeer
T: 0485578778 en 0629331170, E: h.a.m.klaassen@hetnet.nl,
W: www.deouderconsulent.nl

Overige therapieën

Arnhem
Praktijk Marianque den Draak
026-442.28.24
haptotherapeute op antroposofische basis.
Burgemeestersplein 13, Arnhem
www.PraktijkDenDraak.nl

Den Haag
Ilmatar
Praktijk voor spel- en opvoedingsondersteuning
Micheline Mets, Van Bylandtstraat 59 2562 GJ Den Haag
T 06 49912144 (tussen 8.30 -9.30+voice mail)
info@spelenopvoeding.nl,
www.spelenopvoeding.nl

Uw praktijk in deze rubriek opnemen?
Bel 0592 40 89 89 of mail redactie@antroposana.nl