ANTROPOSANA

Tijdschrift over gezondheid en ziekte vanuit de antroposofie

nr. 2

Jaargang 6 | Nummer 2 | April 2010 | Losse nummers € 3,95

In dit nummer onder andere:

Moe in het voorjaar

Roependen in de woestijn: dubbele diagnose

BIJ HET OMSLAG

Vrouwenmantel (Alchemilla vulgaris L.)

De lente komt met veel vocht in de lucht. Uit de aarde ploppen groene parapluutjes op, maar dan verkeerd om. Zo blijven er schitterende dauwdruppels op. Kijk nou, de Vrouwenmantel heeft haar blaadjes ontvouwd. Ze zijn egaal rond en de nerven zijn net kleine spaakjes. Het bladmoes daartussen moet blijkbaar nog aangespannen, want het fladdert nog wat. Maar ook zo, houdt ze het al gemakkelijk droog. Misschien komt het daardoor ook dat je de Vrouwenmantel meestal op natte plekken ziet staan. Want ze heeft een voor water onaantastbaar wortelgestel. En de blaadjes voelen altijd droog aan. Die ontwikkelen zich in volgorde van volmaakte harmonie, zoals dat gewoon is binnen de rozenfamilie. Maar de bloempjes van de Vrouwenmantel kunnen niet bepaald rozen worden genoemd. Ze blijven piepklein en ze kleuren niet verder dan gelig groen. Maar van alle geuren brengt deze mij de meeste verrukking. Ze is o zo vluchtig maar als je haar hebt, lijkt het of alle kruidenkastjes ter wereld tegelijk worden opengerukt. Alchemisten gaven hun naam aan dit plantje, want ze dachten dat de dauw van haar mantel, kwikzilver in goud zou veranderen. De werkelijkheid is echter dat een hapje Vrouwenmantel de weefsels versterkt waar de maan met haar krachten op inwerkt. Dit geldt met name voor het vrouwelijk orgaan dat zo goed kan ontvangen maar vervolgens weer moet laten gaan.

Jan Graafland

IN DIT NUMMER

Moe in het voorjaar 3

Dubbele diagnose 6

Het draadloze lijntje 9

Zorgverzekering 12

Werk aan de Winkel 14

Kaleidoscoop 16

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.)

Moe in het voorjaar

Zeker aan het einde van een lange en koude winter verlangen we haast allemaal naar het licht, de kleur en de warmte van het voorjaar. Toch is het lentegevoel met bijbehorende voorjaarskriebels niet voor iedereen weggelegd. Een bekend fenomeen is de moeheid die kan optreden wanneer de natuur zich omschakelt van winterstilte naar nieuw leven. De medische achtergrond ervan is onduidelijk. Voorjaarsmoeheid wordt gezien als een milde vorm van winterdepressie en wordt gerangschikt onder de seizoensgebonden depressie. In het Engels: Seasonal Affective Disorder (SAD). Van de Nederlandse bevolking schijnt 1 tot 5% last te hebben van serieuze seizoensgerelateerde klachten en daaronder zijn vier maal zo veel vrouwen als mannen. Wat gebeurt er zoal in het lichaam wanneer dit verschijnsel optreedt? Kunnen we de overgang naar een energiekere start bespoedigen?

Mieke Linders

"Is dit niet dezelfde maan?
En lente: is als een eerdere lente
Of toch niet?
Slechts mijn lichaam is zoals het altijd was..."

In de negende eeuw bezong de Japanse dichter Ariwara no Harihira aldus zijn gemoed in het voorjaar. Het einde van de winter werd in veel oude culturen gemarkeerd door rituele gebruiken en 'omkeringsfeesten' als lichtmis en carnaval. Men vierde de komst van de lente als feest dat symbool stond voor de wedergeboorte in de natuur. Gedurende carnaval (carne vale: vaarwel aan het vlees), werd de maatschappelijke orde bespot door middel van maskerades en zich te buiten gaan. Maskers symboliseerden de aanwezigheid van de geestelijke wereld en dienden van oudsher om de boze geesten te verjagen. Oorspronkelijk werd het feest gevierd op vastenavond, de dag voordat in de katholieke traditie een periode van veertig dagen vasten aanbrak, in navolging van Jezus die veertig dagen in de woestijn doorbracht. Eerder leefde het carnaval als een heidens vruchtbaarheidsfeest, een vermenging van een Romeins lentefeest en een Germaans offerfeest, dat in de middeleeuwen werd opgenomen in een christelijke viering. Rusland kent het Maslenitsafeest, waarbij zeven weken voor Pasen een week lang pannekoeken worden gegeten. De pannekoek, rond, goudkleurig en warm, staat er symbool voor de terugkerende zon. De sprokkelmaand februari (afgeleid van het latijnse 'spurcalia' wat 'vuil' betekent) ging vooraf aan de eerste maart, iets meer dan tweeduizend jaar geleden de dag waarop het nieuwe jaar begon. En om dit nieuwe jaar goed

Lente in de heg, Anna Lübsee

te beginnen dienden lichaam en geest gereinigd te worden. In deze oude gebruiken leefde iets van het intense proces dat plaatsvindt bij de wisseling van winter naar voorjaar. Martinus Nijhoff in zijn gedicht 'de Troubadour':
"Hij heeft des nachts op een rivier gevaren,
Hij zag het zonlicht dat de straten kleurde-
En wist dat hij niet leefde, maar gebeurde,
Dat daden machtloos als seizoenen waren."

Licht en ritme

Gezonde organismen kenmerken zich door ritme en balans. In de oude Chinese wijsheid werd veel waarde gehecht aan het ritme van de seizoenen. De mens, zo werd aangenomen, leeft enerzijds in het ritme van dag en nacht en daarnaast in het ritme van het jaar. De door het jaar heen wisselende stand van de zon werkt in op de mens en zorgt bij de wisseling van de seizoenen voor een complexe omschakeling van het menselijk organisme. Hormoonhuishouding, stofwisseling, bloedsomloop enzovoort ondergaan een verandering. De wisseling van het weer vergt aanpassing en kan leiden tot klachten als duizeligheid, hoofdpijn, matheid, moeheid, behoefte aan extra slaap en soms aan extra koolhydraten. Het zonlicht is de belangrijkste maat: het netvlies in onze ogen vangt de lichtsignalen op en stuurt in onze hersenen biochemische processen. Gedurende de nacht wordt via de pijnappelklier de stof melatonine gevormd. Deze stof 'maakt moe' en brengt de lichaamsactiviteit op een laag pitje. Gedurende de dag wordt de hoeveelheid melatonine afgebouwd en wordt de stof serotonine actief die opwekkend werkt. Hoe meer dag- en zonlicht, hoe meer serotonine wordt gevormd. Wanneer de verhouding tussen deze twee stoffen uit balans is kan dit tot voorjaarsmoeheid leiden. Ook wordt ons bioritme gemakkelijk verstoord door het kunstlicht, dat een extra behoefte aan slaap in de winter vaak in de weg staat. Gebrek aan daglicht lijkt dan ook de eerste veroorzaker van een gevoel van uitputting aan het eind van de winter. Dat de dagen inmiddels al langer en lichter worden helpt nog niet direct. Bewegen in de buitenlucht, wat doorgaans minder gebeurt wanneer de dagen kort zijn, is dan ook een beproefd medicijn tegen de vermoeidheid. Uit onderzoeken waarbij vroeg in de ochtend langzaam sterker wordend licht wordt toegediend, zoals op een zomerdag, komen positieve effecten naar voren.

Reiniging en zelfzorg

Het einde van een lange winter betekent vaak dat onze energiereserve tot een minimum is teruggebracht. De winterse bewaargroenten zijn inmiddels een groot deel van hun vitaminen kwijt en ook de kastuinbouw levert minder rijke producten dan de in zon en buitenlucht geteelde gewassen. Onze organen worden niet voldoende gevoed en er kunnen verstoringen optreden. In de winter opgehoopte afvalstoffen kunnen spieren en gewrichten belasten en voor vochtophopingen zorgen. In het voorjaar is er dan ook veel aandacht voor reinigingskuren. Het lichaam kan worden gereinigd door lichtere en gezonde voeding, dat betekent vooral minder koolhydraten en afzien van zoete etenswaren. De natuur schiet te hulp met een overdaad aan bladgroen zodra de temperaturen oplopen. Jonge groene (on)kruiden als brandnetel, paardenbloem, muur, kervel, peterselie, verwerkt in voeding, werken zuiverend en zijn rijk aan vitamines en mineralen. Gember en mierikswortel werken opbouwend. Extra (bron)water drinken helpt om afvalstoffen af te voeren. Sommige mensen vinden baat bij sap- en vastenkuren. Ter ondersteuning van een reinigingskuur kan een leverwikkel worden toegepast. Een vochtige hete doek om een warme kruik wordt op de bovenbuik onder de ribben gelegd en met een handdoek afgedekt, waarna een uur rust gehouden wordt.

De antroposofische geneeskunde biedt verschillende hulpmiddelen. Bij ernstige klachten dient uiteraard eerst een arts geraadpleegd te worden. Hepatodoron (Weleda) ondersteunt de lever en helpt bij vermoeidheid die daar zijn oorsprong in vindt. De antroposofische geneeskunde gaat ervan uit dat leverreiniging het sterkst is tussen twee en drie uur 's nachts en dat de regeneratie zich het best tijdens de slaap voltrekt. Meteoorijzer Globuli velati (WALA) verwarmt van binnen uit, verhoogt de weerstand en gaat uitputting tegen. Prunusijzer Globuli velati (WALA, verkrijgbaar via de Schloss-apotheek)) gaat vermoeidheidsklachten tegen en stimuleert de weerstand. Weleda's Berkenelixir werkt zuiverend en kan zo helpen vermoeidheid tegen te gaan. Etherische oliën als citrusolie, bergamot of clementine geven lichtkracht, verhogen de serotonineproductie en kunnen zo de stemming verbeteren. Enkele druppels in bad of op de spons of washand onder de douche zijn voldoende. Rozemarijnolie kan het best als massageolie of bij een douche worden gebruikt. Rozemarijn kan ook als thee worden gedronken (niet bij hoge bloeddruk).

Opbouwen

Het zelf-bewuste ik dat in vitale omstandigheden via de wil de buitenwereld intreedt, is bij een voorjaarsvermoeidheid teruggedrongen. Een activiteit als oplettend wandelen en zien wat de natuur aanbiedt, kan innerlijke ruimte scheppen en in beweging brengen. Iets soortgelijks kan ook gevonden worden in muziek, literatuur of andere kunstvormen. Met

Een nieuw begin, Jan de Kok

aandacht en bewustzijn 'proeven' aan natuur of kunst geeft kracht!
Voeding kan op kleur en op smaak gebracht worden met kruiden. Dat werkt bevorderend op de spijsvertering. En ons ik, dat in ons lichaam vooral werkt in de warmteorganisatie, zal door verwarmende kruiden als tijm, rozemarijn, basilicum of bonenkruid ondersteund worden. De ziel kan in het lichaam door lucht en ademhaling voelend beleefd worden. 'Luchtige' planten als schermbloemigen (kervel, peterselie, dille, venkel, komijn en anijs) werken op dit luchtsysteem in. Het etherlichaam (de levenskracht) wordt ondermeer beïnvloed door zwavelhoudende planten die de eiwitvertering bevorderen. Knoflook, bieslook, mosterdzaad, mierikswortel en waterkers zijn hier voorbeelden van. Bewust gekozen, met zorg bereide en gedoseerde voeding die is afgestemd op het jaargetijde kan de balans tussen de wereld van de natuur om ons heen en de wereld van de mens met zijn hogere wezensdelen krachtig beïnvloeden.

Zomertijd

De jaarlijkse omschakeling van wintertijd naar zomertijd kan een extra ontregeling tot gevolg hebben. Zeker voor mensen met slaapproblemen en tot depressiviteit neigende mensen kan deze overstap een belasting betekenen. Leven volgens een gedegen ritme vangt het probleem meestal op. Een soepele aanpassing aan het tijdsverschil van een uur kan vergemakkelijkt worden door erop te anticiperen, door een of twee dagen van te voren wat vroeger, bijvoorbeeld een half uur eerder te gaan slapen. Het toelaten van het heldere ochtendlicht en het vermijden van fel avondlicht helpen ook. Houden de vermoeidheidsklachten aan dan zal, als dat binnen de mogelijkheden ligt, een reisje naar de zon de klachten zeker doen verdwijnen. Op onze breedtegraad duurt het wat langer, maar als de zon ook hier eenmaal aan warmte gewonnen heeft dan lost vermoeidheid op als sneeuw voor de zon en is het plotseling echt voorjaar…

"...de wereld is herboren na dit sneeuwen
en ik ben weer een kind na deze nacht…"
(Martinus Nijhoff in 'Con Sordino')

Bronnen:
Wilhelm Pelikan, Heilpflanzenkunde Der Mensch und die Heilpflanzen. Dornach 1999
http://magazine.orf.at/alpha/programm/2006/060320_jahreskreis_fruehjahr.htm
http://www.cielen.eu
www.weleda.nl

Dam, behandeling van dubbele diagnose

De Dam is een afdeling van de Bernard Lievegoed Kliniek in Bilthoven, bedoeld voor mensen met complexe problemen (psychiatrie én verslaving). De kliniek is onderdeel van De Lievegoed Zorggroep waartoe ook Arta, met diverse locaties op het gebied van zorg voor verslaafden) behoort. Dit artikel geeft een impressie van het programma van de Dam en hoe de deelnemers en het behandelend team samenwerken, tot de oversteek gemaakt kan worden van de Dam naar een passende vorm van nazorg.

Roependen in de woestijn

Het zijn roependen in de woestijn, mensen die maar met grote moeite aansluiting vinden bij de maatschappelijke hoofdstroom. Onderweg lopen zij grote kans - al of niet met een handicap - af te haken van hun sociale netwerk, hun studie of baan. De weg naar 'valse troost' ligt dan open. Hoeveel verleidingen liggen er niet op de loer die ons uitnodigen het probleem uit de weg te gaan? Terwijl de eigen levensweg - compleet met kuilen en stenen - erom vraagt jezelf trouw te blijven!

Wanneer er een combinatie is ontstaan van verslaving en psychiatrische problemen is zorg-op-maat nodig. In veel gevallen vindt iemand deze zorg niet in een psychiatrische kliniek maar ook niet binnen de verslavingszorg. Daarom zijn er behandelplekken gekomen voor dubbele diagnose (DD). Het zijn er meer dan veertig in Nederland. De Dam is een dergelijke DD-afdeling die werkt vanuit de antroposofie. Vanuit de antroposofische menskunde, de basis voor het werk van Bernard Lievegoed (zie kader), krijgt de deelnemer persoonsgerichte hulp.

Hulp die in de eerste plaats gericht is op het heroveren van een betere gezondheid en structuur in het dagelijks leven.

Intake, diagnose en behandelplan

Wim Cornelisse, hoofd van de Dam, vertelt over de aanpak: Bij het eerste teamgesprek over de behandeling is de cliënt zelf aanwezig. Het behandelplan wordt gezamenlijk opgebouwd uit alle bekende feiten en indrukken die het gesprek brengt. Vaak is er ook een verslag van een doorverwijzende zorginstelling. Wanneer crisisinterventie nodig is, stelt het team een voorlopig behandelplan op met passende medicatie en een beperkte deelname aan het therapeutisch programma. Tot het zover is dat ook met deze deelnemer het eigen behandelplan ter hand genomen kan worden.

Draaideureffect

Het behandelplan werkt met blokken van drie maanden. Elk blok staat in het teken van een door de deelnemer gekozen motief, werken in de tuin, of in de keuken, werk met de handen, enzovoort. In de praktijk blijkt het behandeltraject zeven tot negen maanden te duren. Binnen die periode wordt de vervolgbehandeling gedegen voorbereid.

Volgens Wim zijn er in de eerste fase van zes weken al velen die afhaken: Elke opname is weer een kans om dingen op een andere manier aan te pakken. We kijken positief naar het zogenoemde draaideureffect. Soms zijn er meerdere pogingen nodig om het traject uiteindelijk vol te houden en met succes over te kunnen stappen naar ambulante zorg.

Bemoeizorg

Dam-psychiater Abas legt uit dat de doelgroep hoge eisen stelt aan de eerstelijnsopvang: Hier is bemoeizorg nodig die actief naar mensen toe stapt. De doelgroep vraagt een geïntegreerde aanpak. Mensen met complexe problematiek zijn vaak met moeite te bereiken. Hoe krijgt deze groep voorlichting? Bijvoorbeeld doordat jongerenwerkers of medewerkers van instellingen voor dak- en thuislozen er dagelijks op uitgaan om mensen te motiveren zich te laten behandelen. Dat is een 'taai' proces dat veel aandacht, tijd en opoffering vraagt. Ondanks deze zorg vindt opname nogal eens plaats in een psychotische toestand of na een aanvaring met de politie.

Aad Meijer voerde een gesprek met de staf van de DAM, verslavingsarts en psychiater Jacques Michaël Abas, hoofd van de afdeling Wim Cornelisse en behandelcoördinator Sylvie Otten.

Kan de Dam alle aanmeldingen honoreren?

Wim: Er is een flinke wachtlijst. We geven de voorkeur aan een vrouwvriendelijk klimaat. Dat houdt voor ons in dat we in de samenstelling van de groep liefst evenveel mannen als vrouwen hebben. Op dit moment hebben we meer mannen dan vrouwen. De groep is in andere opzichten ook heterogeen. De een zit nog midden in zijn detox (de fase om het lichaam te bevrijden van de schadelijke stoffen die met het gebruik van drugs verbonden zijn – red.) terwijl een ander al op de wachtlijst staat voor beschermd wonen. Wij hebben een brede setting, bijvoorbeeld mensen met psychoses (een toestand waarin de patiënt, bijvoorbeeld door hallucinaties, wanen en dergelijke het contact met de werkelijkheid kwijt is - red.), depressie, persoonlijkheidsproblemen.

Abas: Waar we nog niet zo goed in zijn is de behandeling van mensen met een gewelddadige tendens. In de kliniek is slechts beperkte mogelijkheid cliënten tijdelijk te isoleren. In de twee jaar dat de Dam bestaat, hebben we één keer iemand in de isoleer geplaatst.

Terugplaatsgarantie

Sommige deelnemers zijn onder dwang opgenomen na bijvoorbeeld een psychose. Bij een In Bewaring-Stelling (IBS) of een Rechterlijke Machtiging (RM) staat de patiënt tijdelijk onder gezag van de behandelend psychiater. Er kan ook sprake zijn van een proefopname voor de duur van enkele weken. In elk geval moet de deelnemer toestemmen in regels en afspraken die op de afdeling gelden, met name over agressie en het gebruik van verslavende middelen. In een enkel geval sluit het behandelklimaat van de Dam niet aan bij een patiënt met zijn specifieke problematiek.

Cijfers

Het overgrote deel (95%) van de deelnemers aan het programma van de Dam wordt doorverwezen vanuit een reguliere zorginstelling. Slechts vijf procent komt via de antroposofische zorg binnen. De afgelopen jaren laten een doorstroom zien van 25% van de intake naar diverse instellingen voor nazorg zoals Nieuw Rijssenburg en Overworm en naar nazorgprojecten van Arta. De overige deelnemers (75%) onttrekken zich voortijdig aan het programma of gaan terug naar de reguliere zorg. De Dam heeft een landelijke en regionale functie; deelnemers komen bijvoorbeeld uit Friesland of Limburg. Het is niet altijd te achterhalen waar een cliënt in een latere fase in de zorgketen terechtkomt.

Vlnr: Wim Cornelisse, Silvie Otten, Jacques Michaël Abas

Wim: Soms zien we een oud-deelnemer pas na jaren weer terug, of in het geheel niet. In de verslavingszorg is sprake van een sterk wisselende populatie; elke verandering kan ook weer terugvalverschijnselen met zich meebrengen. Maar in feite willen we de lange-termijn-resultaten beter kunnen monitoren.

Bernard Lievegoed beschrijft in zijn boek 'De levensloop van de mens' de grondslag van een gezonde menselijke ontwikkeling. In zijn latere jaren werkt hij deze 'levensloopkunde' in allerlei richtingen uit en dat leidde tot initiatieven op vele terreinen van het maatschappelijke leven. Zijn inzichten werden praktisch toegepast in onderwijs, bedrijfsmanagement, biologisch-dynamische landbouw, heilpedagogie en psychiatrie. Lievegoed schrijft in Mens op de drempel: "Om drempels te overschrijden is een versterkt ik nodig. Dat vraagt oefening van onze innerlijke vermogens." De kliniek met zijn naam is als een 'werkplaats in ontwikkeling' waar een levenscrisis een kans voor ontwikkeling biedt en waar zoekende mensen leren om te gaan met de vaardigheden en beperkingen die het leven hen brengt.

Werkplaats 't Lichtpuntje

Grote behoefte aan nazorg

Psychiater Abas: Bij Dam-deelnemers is er een wisselende mate van zelfstandigheid. Ze hebben moeite met op gang komen, met het verwerven van vriendschappen of het onderhouden van relaties, met rondkomen van hun besteedbaar inkomen. Er is terugvalrisico. Het is vaak een raadsel waarom met dezelfde inspanningen de ene keer het vangnet (Dam en nazorg) goed werkt en de andere keer niet. Deze mensen vragen een traject dat op al die aspecten inspeelt. De component verslaving vraagt daarnaast intensieve begeleiding. Helaas is het aanbod van passende nazorg-mogelijkheden beperkt. In de komende jaren is meer capaciteit nodig. Vanuit Arta wordt daar hard aan gewerkt. We verwijzen nu de meesten naar de Kraal, Aanzet, naar de Vijfsprong en in mindere mate naar zorgboerderijen zoals de Novalishoeve op Texel.

Het leefklimaat

Sylvie Otten: Er is veel oog voor het dagelijks leefmilieu. Om dat te voeden en te beschermen is een continu fijn-bijsturen nodig. Als er veel mensen met een ernstige problematiek tegelijk aandacht vragen, kan dat grote druk leggen op de sociotherapeuten. Daarom wordt bij plaatsing rekening gehouden met de draagkracht van het team.
Abas: Als binnen de groep 'dingen niet kloppen' wordt er een groepsgesprek aan gewijd. Gedrag dat haaks staat op de doelstellingen kan consequenties hebben voor deelname aan het programma. Het is van het grootste belang dat het klimaat transparant en eerlijk blijft. Als je er niet goed uitkomt krijg je een welles-nietes-spelletje. Dat kan lastig zijn want de basis is wederzijds vertrouwen.

Groepsproces

Sylvie: Het sociale leven in groepsverband is een van de pijlers onder het behandelplan. Bijvoorbeeld wanneer er voor het eerst verlofafspraken worden gemaakt. Wat ga je dit weekend doen? Waar naartoe? Met trein, fiets, bus of anders? Wanneer moet je weer terug, met welke trein, bus, etcetera. In de groep en individueel worden de afspraken besproken en teruggekoppeld waarbij elk detail aandacht krijgt. Het gaat erom dat het vooruitzien en terugblikken op een heel praktisch niveau wordt geoefend en dat er geen 'kieren' ontstaan die aanleiding kunnen zijn voor terugval in ongewenst gedrag.

De visie van waaruit de Dam werkt komt ondermeer tot uitdrukking in een thematische aanpak. De psychiater blikt terug op de voorbije zomer die in het teken stond van het Odysseus-verhaal van Homerus:
Het verhaal van de held Odysseus biedt allerlei aanknopingspunten om in de groep met beelden te werken die verwijzen naar het vallen en opstaan, naar het omgaan met zwakheden en verleidingen. Zo laat Odysseus zich vastbinden aan de mast van het schip om niet door het lieflijke gezang van de Sirenen te worden verleid. En bij de lotuseters wordt het duidelijk dat de bemanning van het schip tegen verleidingen moet vechten.

Kunstenaar van het nu

Het werkklimaat op de Dam trekt vooral jonge medewerkers aan. Een deel komt binnen als stagiair(e) maatschappelijk werk, kunstzinnige therapie of euritmie.
Abas: Het team wordt regelmatig geconfronteerd met gigantische problemen en heftige gebeurtenissen. Het werk op de Dam stelt hoge eisen, het gaat immers om de behandeling van de hele mens. Dat is een mooie stroom om in te staan. Ik noem de mensen die hier werken 'kunstenaars van het nu'.

Laat je niet aan het draadloze lijntje houden

Diederick Sprangers

In eerdere artikelen beschreven we de gezondheidsrisico's van elektromagnetische straling (EM straling). Omdat die in Nederland nog door de overheid ontkend worden, geven we hier een aantal maatregelen die je zelf kunt treffen om je blootstelling aan deze straling te beperken. Centraal staat: laat je niet willoos meeslepen door alle prachtige techniek en hebbedingetjes, maar bepaal zelf of en hoe je ze gebruikt.

De aandacht voor de risico's van EM straling neemt toe, maar een verantwoord voorzorgbeleid heeft de Nederlandse overheid nog steeds niet. Integendeel: minister Eurlings trekt bijvoorbeeld 16 miljoen euro uit om de treinen te voorzien van draadloos internet. Andere regeringen zetten wel eerste stappen in de richting van voorzorg: Frankrijk, België, India, Japan, Rusland, Israël en Groot-Brittannië raden jongeren sterk af mobiel te bellen. Ook aan de norm voor stralingsbelasting door mobiele telefoons (SAR, specific absorption rate) wordt geknaagd: officieel geldt hier nog de norm van 2 W/kg uit de EU-Richtlijn van 1999, maar bijvoorbeeld het Vlaams Agentschap voor Zorg en Gezondheid beveelt voor kinderen maximaal 0,6 W/kg aan; het Duitse keurmerk Blaue Engel hanteert ook voor volwassenen 0,6 W/kg. In Nederland komen echter de enige waarschuwende geluiden van particuliere instanties. De FNV heeft in een rapport het wetenschappelijk onderzoek naar mobieltjes op een rijtje gezet, een enquête onder bedrijfsartsen weergegeven en aanbevelingen voor werknemers opgesteld; de toon van het rapport is bezorgd. Het Nationaal Platform Stralingsrisico's is enkele jaren geleden opgericht door burgers om met hulp van deskundigen de gezondheidsrisico's van EM straling

Informatie:

- Van de Nederlandse overheid: www.kennisplatform.nl en www.antennebureau.nl; Antennebureau: 0900-2683663.
- Folder van de Vlaamse overheid: www.zorg-en-gezondheid.be/uploadedFiles/NLsite/Preventie/Gezondheid en milieu/GSM/foldergsm.pdf
- Nationaal Platform Stralingsrisico's (NPS): www.stralingsrisicos.nl
- Folder "Mobiel bellen... voorkom gezondheidsklachten": Meldpunt Gezondheid & Milieu (010-4558201) of webplek NPS.
- Stop UMTS (met o.a. plaatselijke initiatieven, rechtszaken en een petitie tegen plaatsing van UMTS zendmasten): www.stopumts.nl
- Beperk De Straling (Vlaams informatieplatform): www.beperkdestraling.org
- Powerwatch (Brits informatieplatform): www.powerwatch.org.uk
- Nationaal Medisch Appel Stralingsrisico's (petitie van NPS aan gezondheidszorg en politiek, om te tekenen en/of aan uw arts te geven): www.ipetitions.com/petition/stralingsrisicos2008
- Stichting Elektro Hypersensiviteit: www.stichtingehs.nl
- Nederlands Instituut voor Bouwbiologie en Ecologie: www.nibe.org
- Lijst van mobiel-modellen naar SAR-waarde (Duitstalig): www.handywerte.de

Deskundige bureaus voor metingen, advies en hulpmiddelen:

- Hulsbos Bouwbiologie, Lisse: www.debouwbioloog.nl, 0252 – 861 812
- Vitalitools, Nijmegen: www.vitalitools.nl, 024-3773155 Electrosense, Nijensleek (Drente): www.electrosense.nl, 0521-383686

Boek: "Elektrostress & gezondheid: invloed van elektriciteit en zenders", dr.ir. Michiel Haas, uitg. NIBE/Jan van Arkel, 2005

Bescherming tegen straling van mobiele telefoons:

- bepaal zelf de rol van een mobiele telefoon in je leven:
- weeg de noodzaak en je behoefte af tegen de risico's
- blijf de baas: laat je leven niet sturen door je mobiel maar stuur zelf je mobielgebruik
- laat jonge kinderen geen mobiel gebruiken; geef oudere kinderen het goede voorbeeld
- gebruik bij voorkeur een vaste lijn om te bellen
- gebruik voor internet en email een computer met vaste internetverbinding
- koop een mobiel met zo laag mogelijke SAR (maximale stralingsbelasting)
- koop een mobiel met een lange "gesprekstijd": dit betekent meestal dat hij efficiënter is (onder zijn maximale SAR werkt)
- koop een mobiel met een externe antenne, want dan is de straling waarschijnlijk verder van je hoofd af geconcentreerd dan bij een interne antenne
- stuur een SMS in plaats van dat je belt
  gebruik een headset, zodat je hoofd niet aan de straling wordt blootgesteld
- draag je mobiel niet in je zak of aan je riem maar in een tas of minstens in je achterzak, zodat hij uit de buurt blijft van vitale organen zoals teelballen, baarmoeder, hart, nieren, lever, borsten; houd in je achterzak de antenne aan de buitenkant
- houd het gesprek zo kort mogelijk
- bel alleen op plaatsen waar je een goed bereik (goede ontvangst) hebt, bijvoorbeeld niet in een trein of een auto en niet op grote afstand van zenders
- laat de antenne van je telefoon aan de buitenkant van je auto monteren
- als je in een gebouw belt, doe het dan bij een raam en houd de mobiel tussen je lichaam en het raam
- houd de mobiel weg van je lichaam direct na het kiezen, totdat de verbinding gelegd is: het zoeken van de verbinding levert de meeste straling op
- wissel regelmatig van oor
- zet je mobiel uit als je niet acuut bereikbaar hoeft te zijn
- laat je mobiel niet dicht bij je in de buurt liggen als hij aan staat, zeker niet 's nachts

onder de aandacht van de bevolking en overheden te brengen. Het wordt ondersteund door vele wetenschappers en deskundigen uit allerlei landen en heeft een heel informatieve webplek.

Maar het is aan jou om jezelf te beschermen tegen EM straling. Wat kun je doen? We geven hier een aantal richtlijnen, waarbij we ons beperken tot 'radiostraling', de straling van draadloze apparatuur: die is veel sterker en potentieel schadelijker dan de straling van apparaten met stroomkabels, al is de laatste ook niet onschadelijk. Belangrijke bronnen van radiostraling zijn mobieltjes, computers met draadloze internetverbindingen, de zendmasten voor deze beide, maar ook bijvoorbeeld draadloze babyfoons en de oudere draadloze DECT-telefoons. Probeer het betreffende apparaat en zijn werking enigszins te leren kennen: dan zul je veel maatregelen vanzelf inzien. Zo werken niet alle functies van mobieltjes door middel van straling: alleen die waarvoor gegevens verstuurd en ontvangen moeten worden (telefoneren, SMS-en, email en internet). De meeste mensen weten uit ervaring dat mobieltjes op bepaalde plaatsen de verbinding moeilijk in stand kunnen houden: er is 'weinig bereik' van zendmasten. Dat komt echter niet alleen door de afstand tot een mast, maar het gebeurt ook als je omhuld wordt door een metalen structuur, zoals een auto, een trein of het stalen geraamte in het gewapend beton van een brug of gebouw. Een metalen afscheiding hindert namelijk EM straling op haar weg. Maar als de straling sterker wordt gemaakt, kan ze soms wel door de metalen barrière heen breken. Dat is precies wat een mobieltje in zo'n geval probeert te doen: het gaat meer energie ontwikkelen (dus harder stralen) en probeert de verbinding toch te leggen of in stand te houden. De vuistregel is hier: hoe slechter het bereik, des te sterker de straling; dat kan een factor 500 schelen in het stralingsvermogen. Hetzelfde geldt voor een babyfoon en zijn ontvanger, als je in de huiskamer zit en deze gescheiden is van de babykamer door een plafond van gewapend beton.

Zolang een mobieltje aanstaat, controleert het voortdurend zijn bereik en zoekt de dichtstbijzijnde zender. Dit contact wordt met het maximale stralingsvermogen van de telefoon gelegd, dus als je het apparaat aan laat staan, word je van tijd tot tijd bestookt met een puls van de sterkste straling die je mobiel kan voortbrengen. Die maximale stralingsbelasting van een mobieltje wordt aangegeven door zijn SAR (zie boven). Deze SAR-waarde verschilt aanzienlijk per merk en model. Op www.handywerte.de staat een lijst met mobieltjes naar merk en model, met de SAR erbij. Er staan 1843 modellen op met SAR-waarden die variëren van 0,08 tot 1,94 W/kg. Kies er een met een lage SAR. Ga er echter ook weer niet van uit dat je dan helemaal veilig bent. Sommige modellen met hoge SAR zijn namelijk heel efficiënt en werken doorgaans bij laag vermogen (onder hun SAR), terwijl sommige modellen met lage SAR inefficiënt zijn en doorgaans bij hoog vermogen (tegen hun SAR aan) moeten werken. Uiteraard is het goed om een headset te gebruiken om je hoofd te ontzien, maar je andere vitale organen zijn ook niet blij met de radiostraling. Zo worden mobieltjes ook in verband gebracht met onvruchtbaarheid bij mannen, doordat ze hun mobiel aan de broekriem of in de broekzak dragen.

Bescherming tegen radiostraling van andere bronnen:

- babyfoons: gebruik liever een bekabelde dan een draadloze
- koop liever een CT1 telefoon dan een DECT telefoon en nog liever een vaste telefoon
- gebruik voor internet en email een vaste in plaats van draadloze internetverbinding
- mijd café's, restaurants, NS HotSpots (in stations en treinen) en andere gelegenheden die gratis draadloos internet aanbieden
- laat de invloed in uw huis van zendmasten en andere stralingsbronnen opmeten door een deskundig bureau, dat u ook kan adviseren over beperking en bescherming probeer wonen, werken en naar school gaan in de buurt van GSM- of UMTS-masten te vermijden, of wend u tot de masteigenaar of de gemeente om de mast te laten verplaatsen of plaatsing te voorkomen
- basisargument: er zijn onmiskenbare wetenschappelijke aanwijzingen voor ernstige gezondheidsschade door radiostraling (zie bijvoorbeeld www.stralingsrisicos.nl); niet de schade, maar de veiligheid moet bewezen worden. De aanbieders van de straling en de apparatuur zijn daar moreel en juridisch verantwoordelijk voor, omdat de risico's bekend zijn.

Bij de draagbare telefoons met basisstation in huis, die we al veel langer kennen dan mobieltjes, varieert de hoeveelheid radiostraling aanzienlijk: kijk in de technische specificaties - als de telefoon gebruik maakt van CT1 techniek, is zijn straling niet gepulst en zendt hij uitsluitend uit als je hem gebruikt. Een DECT telefoon gebruikt daarentegen gepulste radiostraling en zendt permanent uit, behalve als je de stekker eruit trekt. Daardoor is een CT1 telefoon veel minder schadelijk voor de gezondheid dan een DECT telefoon.
Maar belangrijker dan alle uiterlijke maatregelen is innerlijke rust. We worden overspoeld door prachtige apparaatjes die ons veel vrijheid lijken te geven. Voor je het weet vormen al die mogelijkheden echter een last in plaats van een instrument. Een typisch antroposofische maatregel is om af en toe stil te staan bij hoe je je leven leidt. Bezin je op wat je echt belangrijk vindt (vooral in de communicatie met andere mensen) en vraag je af, of en hoe deze apparaten daarin een rol kunnen spelen. Houd het roer van je leven zelf in handen. Zelfs al kom je niet meteen tot concrete besluiten, innerlijke rust maakt je innerlijk gezonder. Angst is de allerslechtste raadgever. En ook al zou het lijken of je in je eentje weinig kunt uitrichten, geef de moed niet op.
In Frankrijk moest het telecombedrijf Bouygues in februari 2009 een zendmast neerhalen op bevel van de rechter, omdat omwonenden er gezondheidsschade aan toeschreven. De rechter meende dat de wetenschappelijke onzekerheid reden was om de bewijslast om te keren (niet de schade maar de veiligheid moest bewezen worden en het bedrijf kon dat niet): een rechter die het voorzorgbeginsel toepast!

Met dank aan Jan van Gils

Colofon
6e jaargang, nr. 2, april 2010

Redactie: John Hogervorst, Corrian Hukema, Mieke Linders, Aad Meijer en Diederick Sprangers; afgevaardigd namens het bestuur: Lia Kemerink.
Redactiesecretariaat: Stationsstraat 79G, 3811MH Amersfoort, redactie@antroposana.nl
Omslag: foto Jan Graafland, Weleda Nederland.
Logo: Wilfried Nauta.
Vormgeving en Druk: Zijlstra Drukwerk, Rijswijk.
Advertenties: 06 486 237 41, 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, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk.

© 2010, Antroposana, Amersfoort, alle rechten voorbehouden.

De zorgverzekering

Waarom zou je premie betalen?

Je tegen ziekte en ander ongemak verzekeren is altijd weer een hele beslissing. Waarvoor kies je en waarom? De premie kost geld, dat je ook aan iets anders had kunnen besteden. Maar stel je voor dat je ziek wordt en hoge kosten moet maken... Dus je moet heel goed weten wat je doet.

Bestuurslid Andreas Reigersman en verzekeringsadviseur Jos Mud leggen hieronder uit welke zaken vanuit de optiek van Antroposana een rol spelen. De eerste toont de logica van de premiebetaler, wanneer die bewust gezond makende aspecten in zijn overwegingen meeneemt, de tweede toont de ratio van de zorgverzekeraar, ingeklemd als deze zit tussen stijgende zorgkosten en wet- en regelgeving.
Jan Diek van Mansvelt is verzekerd via de Antroposana-polis en weet wel raad met deze kwestie. Zijn reactie besluit dit drieluik.

Over de hele linie zijn de premies voor ziektekostenverzekeringen dit jaar omhoog gegaan. Dat geldt ook voor de Antroposana-polis. Zo'n prijsverhoging roept bij deelnemers aan deze collectieve verzekering meteen vragen op: waarom doe ik mee aan de collectiviteit van Antroposana, wat betekent het eigenlijk om met anderen in deze ziektekostenpolis te zitten? Kortom, wil ik doorgaan met deze verzekering?
In de tijd dat de individualisering nog niet zo ver voortgeschreden was als nu en mensen nog meer in de schoot der goden leefden, waren de onzekere gebeurtenissen waartegen je je kan verzekeren een 'act of God'. Zo'n gebeurtenis, bijvoorbeeld een blikseminslag of ziekte, hoorde bij het menselijk bestaan en werd als lotsgebeurtenis gedragen. In die tijd stonden de (geestelijke) leiders garant voor hulp bij nood en pijn.
In latere periodes ontwikkelde zich het principe van het dragen van elkanders lasten binnen de kring van mensen die zich als groep beleefden; niet meer de leider, maar de groep stond in voor het vangnet bij calamiteiten. Deze vorm bestaat ook nu nog als zogenaamde 'onderlinge waarborg'.
Naarmate het individu-zijn steeds verder ontluikt treedt een nieuw fenomeen aan de oppervlakte: vrijheid willen hebben om te kiezen. Met deze individualisering komt de groep meer op de achtergrond. De drang naar vrijheid brengt echter ook een dilemma met zich mee: vrijheid kan het individu èn de gemeenschap alleen ten goede komen als zij hand in hand gaat met verantwoordelijkheid. Bij verantwoordelijkheid gaat het om verantwoordelijkheid nemen voor jezelf, voor de kring van het gezin, voor de samenleving, omdat wij er allen bij gebaat zijn als individu productief bij te dragen aan de samenleving. Verantwoordelijkheid is ook dat wij bewust bereid zijn een premie te betalen voor solidariteit met anderen die noodzakelijkerwijs hoge ziektekosten moeten maken. Verantwoordelijkheid kan je ook dragen voor het bestaan van de antroposofische of complementaire geneeskunde.
Wat zien we bij de ziektekostenverzekering? Wat we zien, is dat men wel vrij wil kiezen, maar daarbij calculerend te werk gaat. Mensen zien de verzekering in toenemende mate als een abonnement waar je de betaalde premie als vergoedingen 'uit moet terughalen'. Ook mensen die denken bewust te kiezen in het leven lopen het risico dat zij zonder het te merken verzekeringsconsumenten worden. Zeker, ook bij verzekerden op de Antroposana-polis is dit het geval.
Wanneer je je betrokken voelt bij de antroposofische gezondheidszorg, kan je voor de verdere ontwikkeling daarvan verantwoordelijkheid op je nemen met het lidmaatschap van Antroposana en door deel te nemen aan de Antroposana-polis. Dit is zo belangrijk, omdat in deze tijd niet alleen langs de weg van kwaliteit, maar juist ook met omvang in aantal, invloed kan worden uitgeoefend. Dan worden we beter gehoord, omdat we worden beschouwd als een factor van belang. Als je het nog wat sterker aanzet is de vraag: in welke wereld wil ik eigenlijk leven?
De praktijk van het huidige systeem van verzekeren tegen ziektekosten is weerbarstig en maakt het, ook voor mensen met een goede intentie, niet steeds gemakkelijk om aan betrokkenheid bij antroposofische gezondheidszorg daadwerkelijk invulling te geven. Hieraan zal in een volgend nummer van Antroposana aandacht worden besteed.
Andreas Reigersman, bestuurslid Antroposana

Vragen rond de Antroposana-polis 2010

De berichtgeving op de Antroposana-website, de toelichtende brief van Antroposana en de informatie van De Amersfoortse over de ziektekostenpolis voor 2010 hebben veel reacties opgeroepen. Bijna 700 verzekerden belden of mailden de afgelopen maanden met ons intermediair. De meeste vragen hadden betrekking op de wijzigingen in de vergoedingen, de invoering van een eigen bijdrage voor de alternatieve geneeswijzen en -middelen of de premieverhoging. Antroposofische gezondheidszorg valt in de aanvullende polissen onder alternatief.
Veel mensen vragen zich af waarom het geringere gebruik van reguliere geneesmiddelen en minder ziekenhuisopnamen zich niet vertalen in een gelijkblijvende of slechts gering stijgende premie. Men vergeet dan dat deze zorgkosten vergoed worden uit de Basisverzekering (een volksverzekering), maar dat daaruit geen alternatieve geneeswijzen en -middelen worden betaald. Om voor vergoeding van deze zorg in aanmerking te komen heeft men een aanvullende (Antroposana) verzekering nodig.
Natuurlijk loopt al enige jaren de discussie over mogelijke verrekening van het mindere gebruik van genoemde vergoedingen in de Basisverzekering met het intensievere gebruik van de vergoedingen voor antroposofische zorg in de aanvullende verzekering. Dat is door de huidige wetgeving echter niet mogelijk.
Terwijl de financiële baten of lasten van de uitvoering van de Basisverzekering slechts een geringe invloed op het resultaat van die verzekeraar hebben, werken die van de aanvullende verzekering volledig door. En helaas was het resultaat de afgelopen jaren zodanig negatief dat een forse premieverhoging onontkoombaar was. Daarnaast moesten enkele vergoedingen worden aangepast, hetgeen overigens ook bij andere polissen van De Amersfoortse noodzakelijk bleek.
Hoewel met deze aanpassingen de continuïteit van de polis veilig gesteld lijkt, blijven wij ook in gesprek met andere verzekeraars om vast te kunnen stellen of er voor 2011 aantrekkelijker producten of condities kunnen worden afgesproken voor de leden van Antroposana.
Dat ook De Amersfoortse nog moet wennen aan de gewijzigde polisvoorwaarden blijkt uit het feit dat regelmatig ingediende declaraties worden afgewezen, terwijl er wel recht op vergoeding bestaat. Nadat wij dit samen met de verzekerde hebben vastgesteld brengen wij deze zaken onder de aandacht van de verzekeraar, zodat alsnog vergoeding kan plaatsvinden en de interne procedure kan worden aangepast.
Jos Mud, verzekeringsadviseur Antroposana

Waarom zou je bij de Antroposana-polis blijven als de premie hoger wordt?

Jan Diek van Mansvelt (verzekerd bij Antroposana): 'Het is volgens mij heel simpel. Er moeten meer mensen de Antroposana polis nemen, dan kan de premie omlaag. Want met minder mensen gaat die premie omhoog. Als je de antroposofische gezondheidszorg een warm hart toedraagt, zou je al je vrienden en vriendinnen en kennissen hierover moeten vertellen. Het is een simpel marketingconcept, gebaseerd op coöperatie, op samenwerking. Iedereen in je kennissenkring kun je overhalen om mee te doen, omdat je het de moeite waard vindt. Het is een manier van reclame maken die niets kost en heel goed werkt.
De waarde van deze polis is dat die zoveel mogelijk antroposofische geneeswijzen bekostigt. Je kunt laten zien dat je dit ondersteunt. Er is een markt voor deze gezondheidszorg als mensen het willen. Maar dan moeten ze die polis ook kopen! Deze vorm van gezondheidszorg steun je er heel direct mee. Ik zou me natuurlijk kunnen vergissen, misschien is er nog wel een andere polis die hetzelfde doet, maar dan goedkoper. Dan zou Antroposana duidelijk moeten maken dat dit niet zo is. Er mag best wat agressiever reclame worden gemaakt. Vanzelf gaat het niet. Je moet je profileren met het voordeel dat je biedt.'

AGENDA

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

Apeldoorn, 14 april
Lezing Jeanne Meijs
Over opvoeden met verbeelding!
Beeldentaal in de opvoeding anno 2010
Plaats: Vrijeschool De Vijfster, Texandrilaan 30, Apeldoorn
Entree €8,00
Info: e.duisterhof.assie@gmail.com
06 2121 5834

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)

Den Haag, 30 mei
Angst - ga er gezond mee om!
Lezing door Joop van Dam, arts.
M.m.v. Lierensemble van Stichting Wega o.l.v. Floortje Bedaux.
Bronovo Ziekenhuis, Auditorium (4e verdieping),
Bronovolaan 5, Den Haag. Aanvang 14:00 uur.
Vrijwillige bijdrage. Info: tel.: 070-3281765.

Werk aan de Winkel

Na een lange winter wordt het geleidelijk aan echt voorjaar. Dat zien we in de ontluikende natuur, die met haar eerste bloesem en tere blaadjes de bomen kleurt en vogels hun gezang weer laten horen. Het Paasfeest hebben we zojuist gevierd. Deze Werk aan de Winkel geeft een impressie van de inspanningen in de afgelopen winterperiode.

Hoofdredactie Antroposana

Toen het Patiënten Platform Antroposofische Gezondheidszorg (voorloper van vereniging Antroposana) in 1999 besloot het tijdschrift Evenwicht uit te geven, verruilde John Hogervorst zijn functie van bestuurder voor die van hoofdredacteur en uitgever.
Na elf jaar noeste arbeid zal John zijn aandacht op andere facetten van de antroposofie richten. Deze aprileditie van Antroposana is de laatste, die onder zijn inspirerende leiding tot stand is gekomen. Met veel passie voor zijn vak én voor de antroposofische gezondheidszorg heeft John zich vele jaren enthousiast ingezet om een mooi en informatief blad te maken. Door zijn brede netwerk en grote kennis van de antroposofie en de antroposofische gezondheidszorg wist John steeds weer op de juiste toon en met een scala aan diversiteit een nieuwe editie van het tijdschrift vorm te geven. Met zijn enorme toewijding, humor en relativeringsvermogen wist hij zijn trouwe redactie warm te krijgen voor de gezamenlijke verantwoording van vier edities Antroposana per jaar. Het bestuur en ondergetekende danken John hartelijk voor de fijne samenwerking en zijn tomeloze inzet voor Antroposana en wensen hem veel geluk en succes bij hetgeen vervolgens zijn bezieling zal hebben.

Voortgang tijdschrift

Natuurlijk zult u zich afvragen hoe het verder zal gaan met het tijdschrift, of er een opvolger is voor John Hogervorst. Jazeker, we hebben Michel Gastkemper en Petra Essink bereid gevonden de functie van John over te nemen, zowel voor de hoofdredactie alsook de uitgeverswerkzaamheden. In de juli-editie zullen zij zich aan u voorstellen. Nieuwe mensen betekent meestal ook nieuwe impulsen; we zullen gaan zien hoe het tijdschrift Antroposana zich verder ontwikkelt.

Uitwisselingsbijeenkomst voor afdelingen

Op de 23 januari jl is een bijeenkomst gehouden voor leden die in de afdelingen actief zijn. Uitwisseling en ontmoeting stonden centraal. In de vorm van workshops zijn we met elkaar in gesprek gegaan over thema's die in de afdelingen leven. Fijn om te voelen dat ieders betrokkenheid groot was. Onderstaande items kwamen aan bod:

Samenwerking patiëntenvereniging (PV) met therapeuticum
Wat heb je als PV te bieden aan het therapeuticum? Hier wordt in de afdelingen heel verschillend invulling aan gegeven. Sommige afdelingen zoeken. Het is belangrijk om duidelijke PR te voeren, te laten zien wie je bent en wat je kunt betekenen. Soms moet een therapeuticum wennen aan de eigenheid van de patiëntenvereniging. Andere patiëntenverenigingen vormen een wezenlijk deel naast het therapeuticum en werken veel met artsen en therapeuten samen. Een therapiefonds is een goede besteding vanuit de patiëntenvereniging. Je uitgangspositie is altijd de patiënt, voor wie je iets doet. Houd je kerntaken en missie ten opzichte van het therapeuticum helder; ook bij eventuele interne beslommeringen in het therapeuticum.

Databank van sprekers, cursussen
Er is behoefte aan een databank. Via de website van Antroposana is hierin veel mogelijk, bijvoorbeeld met een site voor afdelingsafgevaardigden. Antroposana gaat hiermee aan de slag. Ook afdelingen kunnen onderling meer met elkaar uitwisselen.

Werving van nieuwe leden
De missie en visie kunnen meer gecommuniceerd worden, er zou een centrale database op de site van het afdelingsnieuws kunnen komen en in alle geledingen zouden we meer aan maatschappelijke discussies kunnen deelnemen. Nieuwe leden krijgen een welkomstboekje; dat zou aangepast kunnen worden en ook meer op jonge ouders toegespitst. Bij een goede PR maak je duidelijk waarom men lid zou willen worden van de vereniging.

Samenwerking in de regio
Samenwerking in breder verband (met andere vormen van gezondheidszorg, waaronder patiëntenvereniging uit het reguliere veld, wordt door een aantal mensen als wenselijk en noodzakelijk ervaren. Er is behoefte aan het openbreken van de soms vertrouwde geslotenheid in de antroposofische gezondheidszorg. Als PV ben je een 'zakenbehartiger'. Mogelijk kan Antroposana een rol spelen in de communicatie. Ook het vraagstuk van de opvolging van antroposofisch werkende artsen kwam aan bod. Dit is een groot punt van zorg.

In gesprek met René de Winter
Bestuur en directie van Antroposana zijn in januari jl in gesprek gegaan met René de Winter, voorzitter van de Europose antroposofische patiëntenkoepel EFPAM, over de toekomstontwikkelingen van Antroposana. René signaleert in Nederland parallellen met andere Europese patiëntenverenigingen. Enkele conclusies uit het gesprek zijn: 1. Het lijkt een tendens dat men lid wordt van een vereniging wanneer de kosten van lidmaatschap opwegen tegen wat je ervoor krijgt; 2. Als de antroposofische gezondheidszorg onzichtbaar wordt haken mensen af, dus blijf in beeld en houd oog voor vernieuwingen; 3. Men kiest de beste gezondheidszorg (zeker voor je kind), minder voor een specifieke vorm; 4. Mede op basis van de bereikte welvaart, willen we keuzevrijheid; 5. De lobby voor de antroposofica in de Europese Commissie wordt momenteel gevoerd bij de voorzitter van de Commissie van twee zittingsperioden verder; 6. Gedacht wordt over contact met zusterverenigingen uit andere Europese landen.

Antroposofica

De Inspectie voor de Volksgezondheid heeft inmiddels aan Weleda een afwijzing op de aanvraag van de Named-Patient Procedure voor Digestodoron gestuurd. Weleda heeft hiertegen bezwaar aangetekend en is door een bezwaarschriftencommissie gehoord, waarbij Antroposana en NVVA aanwezig waren. Deze Commissie heeft inmiddels haar rapport aan de Hoofdinspectie voor de Volksgezondheid uitgebracht. De Commissie is van mening dat de Inspectie te snel heeft geoordeeld en haar procedure voor beoordeling van aanvragen zou moeten aanpassen. De Hoofdinspectie moet nu besluiten of ze dit advies wel of niet overneemt. Wanneer ze dat niet doet kan Weleda overwegen om naar de rechter te stappen.
In de zaak betreffende de NPP voor de geneesmiddelengroep Iscador is nog geen definitieve uitspraak gedaan. Wel heeft de Inspectie Weleda de mogelijkheid geboden aanvullende informatie te verschaffen.
In overleg met de artsenvereniging NVAA heeft Weleda besloten hiervan geen gebruik te maken, omdat alles wat ingebracht kon worden al gemeld is. Weleda heeft de Inspectie geantwoord dat ze de uitkomst van de bezwaarprocedure voor Digestodoron nu eerst wil afwachten.

Zorgverzekering

In de januari-editie was aangekondigd dat in dit aprilnummer dieper ingegaan zou worden op inhoudelijke aspecten van verzekeren, toegespitst op de zorgverzekering. Elders in dit tijdschrift vindt u dan ook een artikel over de zorgverzekering, waarvan de opmaat is gegeven door Antroposana-bestuurder Andreas Reigersman.
Mocht u een bijdrage willen leveren aan de discussie, dan nodigen wij u van harte uit uw visie over verzekeren met anderen te delen door een mail of korte brief naar Antroposana te sturen.

Lia Kemerink
directeur

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, vacature
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

CQI-onderzoek

Het 'Consumer Quality Index' onderzoek (CQI-onderzoek) van het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg aan de Hogeschool Leiden, waarover in een eerdere Antroposana is geschreven, zal binnenkort van start gaan. De CQ Index is bedoeld om klantervaringen in de zorg te meten, analyseren en rapporteren. Gedurende het gehele jaar 2010 zullen in totaal 4000 patiënten van 20 therapeutica gevraagd worden naar hun mate van tevredenheid over de behandeling in het therapeuticum. Mogelijk bent u één van de ondervraagden. Met uw deelname kunt u bijdragen aan de zichtbaarheid van de antroposofische gezondheidszorg.

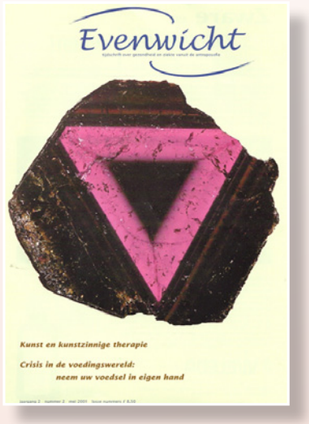
HET EINDE VAN EEN TIJDPERK: JOHN HOGERVORST VERTREKT

Door de collega's

Sommige dingen lopen zo geolied dat je er niet meer bij stilstaat dat er ooit een einde aan zal komen. Is dit niet het kenmerk van goede olie? We hebben het hier niet over de energiecrisis, maar over de hoofdredactie van Antroposana. John Hogervorst, jarenlang de inspirerende vader van dit blad, heeft te kennen gegeven zijn functie van hoofdredacteur te willen neerleggen. Opvolgers (twee maar liefst) zijn inmiddels gevonden en nemen met ingang van het volgende nummer als duo het roer over.

John heeft een grote rol gespeeld in de geschiedenis van dit blad. Vanaf de oprichting van het blad in 1999 - toen nog onder de naam Evenwicht - is hij niet alleen hoofdredacteur, maar ook - via zijn bedrijf Nearchus - uitgever van dit blad geweest.

Johns relatie met dit tijdschrift ontstond vanuit een innige relatie met de Landelijke Patiëntenvereniging ter bevordering van de Antroposofische Geneeskunst (LPVAG) en het Patiëntenplatform Antroposofische Gezondheidszorg (PPAG), die beide voorlopers zijn van de vereniging Antroposana. John speelde in beide een dragende rol. Toen het PPAG - met John in het bestuur - in 1999 besloot tot de oprichting van het tijdschrift Evenwicht, was hij vanuit zijn vak als uitgever de voor de hand liggende kandidaat om zowel hoofdredacteur als uitgever van het blad te worden. Hij stapte toen uit het bestuur, omdat hij niet tegelijkertijd opdrachtgever en opdrachtnemer kon zijn.



Evenwicht / Antroposana door de jaren heen

Het blad heeft de sporen van deze bezielde en enthousiaste betrokkenheid duidelijk vertoond: niet alleen in de stukken die John zelf schreef, maar ook in de leiding van de redactie, waardoor de inhoud en de vorm van het blad ontstonden en zich geleidelijk ontwikkelden tot het blad dat u nu in handen hebt. Met zijn afgewogen trefzekere oordeel, zijn lichte toets en altijd 'meer mens zijn dan functionaris', is John de verbindende spil geweest in de redactionele samenwerking. Als lezer ziet u alleen het voltooide artikel, maar voordat dat bij de drukker ligt is aan onze kant het proces doorlopen van allerlei meer of minder ruwe versies doorwerken. Als hoofdredacteur was John daarin een artiest. Met taalogen kijkt hij naar de wereld en weet betekenissen haarfijn te duiden. Met de redactie kon elke tekst onderwerp van gesprek blijven. Vooral door hem kwam het blad vaak op een organische wijze tot stand - maar ook als er haastwerk geleverd moest worden, omdat wij ons niet aan de termijnen hielden, wist hij het toch steeds tijdig tot een fraai resultaat te brengen. Al deze aspecten van John stimuleerden de redactie. Samen maakten we muziek. Dank je, John.

Wat zich in de wereld op het gebied van gezondheid en ziekte in relatie met de antroposofie afspeelt zal ons onderwerp van gesprek blijven.

De redactie

POLIKLINIEK VOOR INTEGRATIEVE GENEESKUNDE

Een aantal medici en particulieren heeft de krachten gebundeld om nog dit jaar te starten met een polikliniek voor integratieve geneeskunde. De initiatiefnemers kiezen voor integratieve geneeskunde omdat zij het grote belang hebben ervaren van een goede samenwerking tussen reguliere en complementaire geneeskunde. Bij een multidisciplinaire benadering wordt naar hun mening de hele mens het beste 'gezien'. Wanneer een complementair arts, integraal werkend psycholoog of fysiotherapeut alleen beschikt over een goede professionele basis, is dat volgens de initiatiefnemers niet voldoende. Het zou immers veel beter zijn wanneer behandelingen gebaseerd worden op een diagnostiek waarbij gekeken wordt naar de vier aspecten: de somatiek, de vitaliteit, de emotioneel/psychische kant en het ontwikkelingsaspect.

Patiënten in de nieuwe polikliniek krijgen een individuele behandeling en nemen daarnaast deel aan een groepstraject. Juist de combinatie hiervan is vernieuwend. Een groepstraject is vooral educatief en oplossingsgericht. Bij patiënten met chronische maag- en darmklachten en met chronische klachten aan het bewegingsapparaat - de patiëntencategorieën waarmee gestart wordt - gaat het er immers veelal om dat de patiënt zelf een nieuwe balans vindt en goed met de ziekte leert omgaan. De beoogde effecten zijn vooral reductie van klachten en van medicijngebruik. En verbetering van het dagelijks functioneren en acceptatie van een status quo als uitgangspunt voor verder herstel en het vinden van de eigen weg terug in het leven.

Het feitelijke startmoment van de polikliniek wordt vooral bepaald door de mogelijkheid de behandelingen gefinancierd te krijgen. Dit lijkt nu mogelijk wanneer op kleine schaal gestart wordt. De formaliteiten - oprichting Stichting Behandelcentrum voor Integratieve Geneeskunde en het verkrijgen van de toelating van het Ministerie van WVS - werden in 2009 al geregeld. Om een betere start mogelijk te maken zal nauw samengewerkt worden met het Integraal Gezondheidscentrum (IGC) in Bilthoven, waar ook de behandelingen zullen plaatsvinden.
Het team dat zich verbonden heeft met het initiatief en ook de behandelingen zal gaan uitvoeren zal bestaan uit René Slot (coördinerend arts), Petra Lambert (GZ-psycholoog en directeur IGC), Corinne Merkens (arts en organisatie zorgprogramma), Marieke Krans (arts), Louisa Roosch (psychiater), Karel Jan Tusenius (internist), Johan Ehrlich (reumatoloog) en Eef Jansen (arts-acupuncturist). Voor organisatie en management zijn verantwoordelijk Max Rutgers van Rozenburg (bestuurder stichting), Corinne Merkens, Petra Lambert en Adri de Raaf (adviseur).
Het initiatief voor de polikliniek is een aantal jaren geleden uitgegaan van het bestuur van de Lievegoed Zorggroep. Op basis van een gedegen marktonderzoek en een ondernemingsplan is in de periode 2008/2009 gezocht naar de personen die het initiatief willen dragen en werden vier fondsen bereid gevonden om de langdurige startfase mede te financieren. Dat waren de Iona Stichting, de Stichting Vrienden van de Willem Zeijlmans van Emmichoven Kliniek, de Stichting Bevordering Heilpedagogie en de Stichting Ontwikkelingsfonds Rafaëlstichting.

Het behandelcentrum geeft een eigen Nieuwsbrief uit. Heeft u interesse om deze nieuwsbrief per e-mail te ontvangen stuurt u dan een bericht naar: info@humanengineering.nl

Stichting Cultureel Wooncentrum voor Ouderen "de Wijnrank"

Al enige jaren proberen we in Den Haag een woongroep te vormen en te huisvesten van ouderen (50+), die antroposoof zijn of geïnteresseerd zijn in de antroposofie.

Nu zullen wij via het G.D.O. (Groepswonen door Ouderen) de beschikking krijgen over 20 appartementen (sociale huur, vrije sector huur en koop) in een nieuw te bouwen complex in Meer en Bos.
Na het doorlopen van alle procedures zal in september 2010 worden gestart met de bouw, tenzij er opnieuw een bezwaarschrift zal worden ingediend.

Het complex komt aan het eind van de Laan van Meerdervoort bij Kijkduin, in de buurt van een gezellig winkelcentrum.

Het openbaar vervoer zorgt voor een directe verbinding met het centrum van Den Haag en het Centraal Station. Het Wijndaelercentrum kan maaltijden en zorg leveren.
Er komt voor de woongroep een gemeenschappelijke ruimte waar jaarfeesten gevierd kunnen worden, leesgroepen gehouden en de bewoners elkaar kunnen ontmoeten.

Belangstellenden kunnen uitsluitend informatie krijgen bij het G.D.O. (Groepswonen door Ouderen) en zich ook bij het G.D.O. opgeven voor de woongroep.

G.D.O.: Torenstraat 172, 2513 BW Den Haag, tel. 070 364 1983

Het G.D.O. vraagt voor het lidmaatschap een bescheiden contributie.

De Wijnrank

De redactie van Antroposana is altijd benieuwd naar uw commentaar of reacties! Mail naar redactie@antroposana.nl of schrijf naar Redactie Antroposana, Stationsstraat 79G, 3811 MH Amersfoort.

Onderstaande brief ontvingen we naar aanleiding van het artikel over het werk van de IKBC (Interdisciplinaire Klachten en Bemiddelingscommissie voor de antroposofische zorg) in het vorige nummer.

Geachte redactie,
Met belangstelling, maar ook met gemengde gevoelens, heb ik in het laatste nummer van Antroposana, het artikel over de Klachtencommissie IKBC gelezen.
Ik vind het heel belangrijk dat u aandacht besteedt aan het bestaan van dergelijke klachtencommissies en daarmee ook aan de rechten die je als patiënt of zorgvrager hebt. Voor de hele zorgsector geldt immers dat het uiteindelijk mensenwerk is en mensen kunnen vergissingen of fouten maken. Juist in de zorgsector kan dat heel pijnlijk zijn.
Helaas heb ik dat ook zelf ervaren. Na een langdurig behandeltraject in een antroposofische zorginstelling (ik heb er geen behoefte aan hier de naam en verdere details te noemen) heb ik, na lang overwegen en nadat allerlei andere pogingen om de zaak in het reine te brengen waren vastgelopen, een officiële klacht tegen enkele zorgverleners ingediend. De klacht had onder meer te maken met 'onheuse bejegening' en 'onprofessioneel handelen'.
Wat vaak over het hoofd wordt gezien, en in uw artikel ook niet aan bod kwam, is dat je als patiënt die in zo'n situatie beland is heel veel moet overwinnen voordat je ertoe komt om een klacht in te dienen. Het is, zo kan ik achteraf ook terugzien, een allerlaatste stap die je liever niet zou hoeven te doen! Als je na allerlei moeilijke gesprekken en correspondentie van degenen tegen wie je klacht zich richt niet een vorm van erkenning krijgt, al is het maar dat men toegeeft dat een en ander niet verlopen is zoals het had gemoeten, wordt de behandeling van het probleem zelf eigenlijk net zo pijnlijk als de gebeurtenissen die tot de klacht hebben geleid.
Het ruiterlijk toegeven van een fout of vergissing is kennelijk heel moeilijk maar zou volgens mij veel onnodige pijn en klachtenprocedures voorkomen!
Maar daarmee is het verhaal nog niet af. Nadat de klachtencommissie mijn klacht gegrond verklaarde en de instelling op de vingers tikte en enkele aanbevelingen deed… gebeurde er helemaal niets! In haar reactie op de uitspraak van de klachtencommissie liet de instelling weten de uitspraak te betreuren en de weergave van de feiten onjuist te vinden.
Het blijkt dat de instelling in een geval als dit uiteindelijk zelf bepaalt wat ze met de aanbevelingen van een klachtencommissie doet. De klachtencommissie, noch ikzelf beschikken over de mogelijkheid om de aanbevelingen af te dwingen. En zo kan zelfs het 'winnen' van een klachtenprocedure een pijnlijke aangelegenheid nóg pijnlijker maken…
Dat laatste is natuurlijk een 'individuele aangelegenheid' en zal misschien worden bekeken als een geval van 'jammer maar helaas'. Een instelling die echter niets leert van gemaakte fouten of vergissingen zal morgen diezelfde fouten of vergissingen weer maken.

(naam briefschrijfster bij de redactie bekend)

mode en basics
van biokatoen
Demeterwol
hennep, zijde, linnen
biologische babyuitzet
Obilot Natuurtextiel
www.obilot.nl
0575 – 517091
sinds 1982 – Groenmarkt 1 – Zutphen

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

TOEGANKELIJKE BROCHURES OVER GEZONDHEID
VAN LICHAAM, ZIEL EN GEEST BELICHT
VANUIT DE ANTROPOSOFIE
WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL TEL: 0321-339966

'KUNST OP RECEPT'

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 hartgreep vind ik altijd heel mooi als inwrijving. Toen ik hem op papier zette kwam er een heel dynamische vorm: het komt ergens vandaan, heeft een centrum en gaat dan ook weer weg… Er ontstond een soort vogel. Landen, luisteren, aanwezig zijn en weer vertrekken, dat zie ik erin. Ook zit er een mysterieus gebied in en dat is het gebied waarin ik werk."

Aan het woord is Petie Bakker. Als fysiotherapeute stak ze haar handen in de verf en zette verschillende massagehandgrepen op papier. Vanuit de essentie van de greep kwamen organische vormen tevoorschijn. De simpelheid, het donker en licht, en de heel sterke vorm.
Ze was er door verrast en geraakt. Tegelijkertijd was er herkenning.

Eind december nam ze afscheid bij Widar Gezondheidscentrum in Zeist. De kunstcommissie van het gezondheidscentrum vroeg haar het werk ten toon te stellen.
Zelf heeft ze niet het gevoel dat het kunstwerken zijn. Het zijn massagehandgrepen. Als fysiotherapeut werkt ze veel met massage. In de kunstsalon waar ze deel van uitmaakt was het thema: 'gereedschap'. Van daaruit kwam ze op de gedachte: mijn handen zijn mijn gereedschap.
Petie: "Ik heb geprobeerd mijn gereedschap zichtbaar te maken en daarmee ook wat ik doe.
In de ritmische massage werk ik met heel organische vormen. De essentie ervan is steeds weer verbinden en loslaten. Op papier zie je dat overal terug. Je gaat even mee, je zoekt, luistert, sluit even aan en laat weer los."

Door de manier waarop ze de lijnen van de massagegrepen zet ontstaan levendige vormen. Het donker en licht zit als meer en minder druk ook in de handgreep. Uit een volle kneding ontstaat een bloemvorm. Een massage van de borstkas is een krachtige torso op papier.
Is bij een hartinwrijving de essentie een ademend luisteren, bij een kneding gaat het meer over stroming. Petie: "Veel mensen hebben nekklachten. Ik probeer dan de nek en rug wat losser te maken. Het is doorvoeren en weer vrijlaten wat ik met mijn vingers doe. Iemand kan dan wat meer zijn lijf in. Ik geef een aanzet naar beneden, laat los en pak weer op. Soms doe ik het heel krachtig, soms heel licht. Het samengaan van intentie en kwaliteit van de beweging geeft het portret."

Soms is het vooral de structuur die op papier tevoorschijn komt. In een ander werk treedt juist de dynamiek of de sobere kleur op de voorgrond. Voor Petie komt dat wat ze ziet overeen met haar gevoel van massage. Grondpatroon is overal de beweging en de kwaliteit van de beweging.

Petie: "Kunst, therapie en essenties in het leven raken elkaar. Ik geloof sterk in de kracht van kunst. Kunst kan een opening in jezelf creëren en zo een verbinding tot stand brengen met iets dat van binnen leeft. Gezondheid hangt samen met de vraag in hoeverre je met jezelf verbonden bent en in hoeverre je dat kunt leven. Kunst die je raakt kan je ademhaling verdiepen, je meer ruimte geven en een verlevendigende stroom op gang brengen."
Onze ontwikkeling verloopt volgens haar als een spiraal: "iedere keer komen we in een nieuwe laag. Door een kunstwerk kun je in jezelf iets herkennen wat misschien in potentie altijd aanwezig was." "In het stromende bezig zijn" is de essentie van haar werk als fysiotherapeut. Haar beeldend werk is van af half april te zien in Widar Gezondheidscentrum, locatie Tollenslaan 32 in Zeist en zal in juli/augustus te zien zijn het Therapeuticum in Utrecht.

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

9.000 EXEMPLAREN ANTROPOSANA MET UW ADVERTENTIE?
ADVERTERENIN@ANTROPOSANA.NL

de Zonneboom
Cultuur Kunst Educatie voor Ontwikkeling en Werk

Tijdens de Open dagen kun je zien, luisteren en beleven hoe De Zonneboom werkt.

Academie voor Sociale Kunst
Open dag 6 juni*

Sociale wetmatigheden, gesprek en communicatie, biografie. Kunst en cultuur, filosofie en esoterische stromingen samengebracht met het ontwikkelen zelfkennis, actieve kunstbeoefening en sociale kunst.

Met o.m.: Martin van den Broek, John Hogervorst, Ger van de Pas

Impuls !!! – Open dag 6 juni*

Dynamische oordeelsvorming, initiatiefkunde, sociale driegeleding. Samenwerken, communicatie en biografie gecombineerd met activiteiten als boogschieten, muziek en beweging, spraak, smeden.
Gewoon doen!
Met o.m.: Martin van den Broek, John Hogervorst, Ger van de Pas

Vrij Kunstzinnige Jaren
Open dag 13 juni*

Geeft moed - inspiratie - vrijheid. Voor werk én toekomst
Actief met diverse kunsten aan de slag (schilderen, tekenen, boetseren, muziek, zang etc.)

Kom, kijk en beleef hoe het werkt!
Met o.m.: ……. ……. ……..

Kunst en beleving, verdieping en kwaliteit: De Zonneboom werkt!

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

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

Artsen & Therapeuten

Uw praktijk in deze rubriek opnemen? Bel 06 486 237 41 of mail adverterenin@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

Kunstzinnige therapie - spraak

Zeist
Marion Maas
kunstzinnig therapeut spraak, coaching en drama
Molenweg 34, 3708 SC Zeist
T: 030 691 91 92

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

Noordgouwe
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/Zaandam
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.deouder-consulent.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
tel. 06 49912144 (tussen 8u30 -9u30 en voice mail) info@spelenopvoeding.nl, www.spelenopvoeding.nl