ANTROPOSANA

Tijdschrift over gezondheid en ziekte vanuit de antroposofie

nr. 2

Jaargang 7 | Nummer 2 | April 2011 | Losse nummers € 3,95

In dit nummer onder andere:

Remedial teaching: extra zorg op school

‘U weet niet wat u mist’

Dementie: einde of begin?

Koppeltje duiken

Een vriendelijke groet krijgt u van dit oudere echtpaar. Het is wel een contrast met de levenslustigheid van de jonge schoolkinderen op de voorplaat die koppeltje duiken op de rekstok. Met dit lentenummer omspannen we het hele leven van een mens. Vanaf de geboorte en het leren van alle noodzakelijke vaardigheden, tot de laatste levensfase, waarin juist allerlei dingen niet meer lukken en de vermogens soms ernstig afnemen. We hadden het trouwens als redactie niet op deze manier gepland, maar het kwam zo uit. Onze redacteur Mieke Linders vroegen we Jan Pieter van der Steen in Assen te interviewen, omdat hij een boek over dementie heeft gepubliceerd en daarin een duidelijke antroposofische visie ten beste geeft op de fenomenen die hierbij optreden. Onze redacteur Aad Meijer ging naar Dordrecht, voor een ontmoeting met Joep Eikenboom, leerkracht aan de vrijeschool aldaar. Wij wisten dat hij sterk verbonden is met het werk van Audrey McAllen, die remedial teaching vanuit antroposofische inzichten heeft ontwikkeld. Als je leest wat hij aan concrete ervaringen in de praktijk hiermee heeft opgedaan, dan zeg je daar gewoon 'u' tegen. Het wonderlijke was dat zowel Mieke als Aad, om het verhaal van hun geïnterviewde goed uiteen te kunnen zetten, teruggrijpen op 'De ontwikkelingsfasen van het kind', het standaardwerk van Bernard Lievegoed uit – ja, schrik niet – 1948. Dat boek is echter niet blijven stilstaan en heeft door een recente update de stand van de huidige wetenschap gekregen. Inzicht in die fasen en processen kan helpen om begrip te krijgen voor zowel kinderen met leerproblemen als oudere mensen die dementeren. En wat je met en voor hen kunt doen. Dat is een grote rijkdom die de gezondheidszorg kan bieden wanneer die gebruik weet te maken van antroposofische kennis en kunde. Om dit nummer qua hoofdartikelen compleet te maken, en een vervolg te geven op het bezoek aan Therapeuticum Aurum te Zoetermeer in het vorige nummer, mocht ikzelf een bezoek brengen aan Therapeuticum De Linde in Tilburg. Ook dat is een schoolvoorbeeld van wat geneeskunde vermag die antroposofisch geïnspireerd is. Waarmee patiëntenvereniging Antroposana haar lezers een echt voorjaarsgevoel moet kunnen geven!

Michel Gastkemper, hoofdredactie

in dit nummer

De Extra Les van Audrey McAllen 3

Recensie: Houden van de aarde 7

'U weet niet wat u mist' 8

Column: Geheime tuin 11

Dementie: einde of begin? 12

Kaleidoscoop 15

Werk aan de winkel 17

colofon

7e jaargang, nr. 2, april 2011

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Michel Gastkemper (hoofdredactie), Thom Kloes (bestuurslid), Mieke Linders en Aad Meijer.
Redactiesecretariaat Stationsstraat 79G, 3811MH Amersfoort.
Omslag foto Joep Eikenboom.
Logo Wilfried Nauta.
Vormgeving en druk Zijlstra Drukwerk, Rijswijk.
Oplage 8.000 exemplaren.
ISSN 1574-8723.
Kopijsluiting 2 juni 2011.

Advertenties (06) 4862 3741, adverteren@antroposana.nl.
Redactie tijdschrift redactie@antroposana.nl
Ledenadministratie en mutaties leden@antroposana.nl
Overige zaken info@antroposana.nl

Antroposana wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk.

© 2011, Antroposana, Amersfoort, alle rechten voorbehouden.

Het tijdschrift Antroposana is het ledenblad van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg.
Secretariaat: Stationsstraat 79G, 3811 MH Amersfoort, (033) 42 26 542 (di-wo-do 10.00-13.00 uur), leden@antroposana.nl, 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.

De Extra Les van Audrey McAllen

Tekst: Aad Meijer
Foto's: Joep Eikenboom

Joep Eikenboom, vrijeschoolleraar en remedial teacher in Dordrecht, vertelt redacteur Aad Meijer over zijn ervaringen met Remedial Teaching. Hij werkt met The Extra Lesson, een leergang die Audrey McAllen heeft ontwikkeld vanuit de antroposofie en de vrijeschoolpedagogie. Wie als leraar met de oefeningen uit De Extra Les wil werken kan dat alleen door veel antroposofie te oefenen en steeds weer met een nieuwe blik te kijken naar kinderen.

Na de geboorte gekoesterd en vertroeteld worden en dan spelend de wereld leren kennen. Was het opgroeien van een kind nog maar zo eenvoudig. Een aanzwellende stroom publicaties over opvoeding overspoelt ons. Hoe krijgen we als ouders en opvoeders vaste grond onder de voeten? We gaan allemaal de weg van baby naar schoolkind tot volwassenheid. Op die weg ziet elke nieuwe generatie meer voetangels en klemmen – of zijn het beren op de weg? Ligt het misschien aan de mensen voor de klas die zelf slecht spellen en rekenen? Moet de bonusleraar het oplossen, extra beloond voor het betere onderwijs? Hoe kunnen wij problemen voorkomen die kinderen ontmoeten op weg naar de volgende fase, klas, school of universiteit?

De vrijeschool in Dordrecht is net uit. De kinderen stoeien en springen touwtje op het schoolplein. Een februarizonnetje geeft al een beetje warmte als ik maar uit de wind blijf. Ouders wachten op hun kinderen tot een knikkerpotje is uitgespeeld of laten zelf nog even op zich wachten; er is altijd wel iets te bespreken. De schooldeur staat uitnodigend open. Binnen loop ik door de gangen, de trap op naar de tweede klas. In de klas schijnt de zon naar binnen; de zonwering filtert het licht goudkleurig. Zo ook de schilderingen aan de wand, allemaal net iets anders. De stoelen staan op de tafels te wachten op een nieuwe lesdag. De vorige dampt nog een beetje na. Hier spreek ik met Joep Eikenboom, klassenleraar.

'Ik heb Audrey McAllen in Zutphen ontmoet. Ze gaf tijdens de zomercursus een workshop samen met Else Göttchens. Ik werd getroffen door haar vriendelijke uitstraling. Alles wat zij zei over kinderen en hun ontwikkeling vond ik "kloppen". Ik voelde haar liefdevolle aandacht tot in de fijnste details uitgewerkt. Met deze kennis over het kind wilde ik mij verbinden. Ik ging met een leerling aan de slag en nam de Extra Les als leidraad. Hij knapte snel op. Daar begint mijn leerweg als remedial teacher.'

Remedial Teaching in de vrijeschool

Een goed verhaal vertelt zich verder. Dat leidde tot de opzet van een eigen praktijk. Joep geeft aan dat er in die tijd nog nauwelijks sprake was van Remedial Teaching (RT) op vrije scholen en vraagt zich af: 'Zegt dat misschien iets over hoe gezond de klassen toen nog waren?' In de jaren tachtig ontstond in de vrijescholen behoefte aan een gerichte aanpak van leerproblemen. Joep was een van de eersten die kinderen uit tweede klassen ging testen op basisvaardigheden. 'Voor één dag in de week werd ik remedial teacher op de Dordtse vrijeschool. Later kwamen daar de vrijescholen Oud-Beijerland, Breda en Rotterdam bij. Met de Extra Lessen kon ik kinderen individueel helpen. Ook werd ik gevraagd workshops te geven en les te geven aan RT-opleidingen in Nederland en België.'

Acht jaar later wordt Joep klassenleerkracht in Dordrecht. 'De onderbouw is de leerperiode van ongeveer zes à zeven tot aan het dertiende levensjaar. Die periode heeft als perspectief de zieleontwikkeling van het kind. Maar wat in de eerste zeven jaar niet goed is afgerond, moet je blijven dooroefenen. Kijk goed naar de fysieke ontwikkeling. Hoe beweegt het kind? Loopt het met een zekere pas of voorzichtig. Hoe kijkt, tast en luistert het? Kortom hoe "bewoont" het zijn lichaam? Joep raadt daarom ouders aan een boekje aan te leggen waarin ze bijhouden hoe hun kind geboren werd, zijn eerste lachje, voor het eerst ging rollen, kruipen, staan, enzovoort.

Zulke "tekens", kunnen heel nuttig zijn bij het eventueel bijsturen in een latere fase.
Audrey McAllen wijst op de noodzaak evenwichtscheppend te werken met alles wat het kind in de eerste zeven jaar van zijn leven nog niet voldoende heeft ontplooid. Het fysieke is een fundament. De zieleontwikkeling – tussen zeven en veertien jaar – komt daar als proces "bovenop".

De oplettende leerkracht

'Zo kan je oog vallen op een leerling die consequent met zijn andere dan zijn voorkeurshand het potlood terug in de doos legt. Of zie je de slechte pengreep, heel lastig bij het lezen en schrijven. Met de Extra Les krijg je aanwijzingen zulke onvolkomenheden om te vormen.'
Volgens Joep heb je kinderen die qua ontwikkeling schoolrijp zijn maar niet schoolvaardig, de motorisch-neurologische ontwikkeling is dan niet voldoende uitgerijpt.
'In de vrijeschool laat je de klas veel oefenen met handen en voeten. Ik heb het voorrecht Audrey McAllens'oefeningen in mijn eigen klas toe passen. Wat blijkt? Dat er altijd zo'n vijf leerlingen zijn die het klassikale te weinig oppikken. Die geef ik extraatjes.

De oefenstof grijpt terug op hoe het kleine kind zich ontwikkelt. Vanuit rollen, kruipen, staan, lopen, springen enzovoort. Kinderen blijven soms ergens steken. Bijvoorbeeld het kind dat zich omdraait en in die beweging van nek en hoofd zijn arm nog meeneemt. In het eerste levensjaar leert een kind vanzelf zulke bewegingen van elkaar los maken.'

Dubbelhandigheid

'Er is een jongen in de klas die zijn hoofd draait om te kijken naar zijn rechterhand die schrijft. Hij wordt na een korte tijd duizelig. Hij lijkt volkomen linkshandig te zijn maar na een test blijkt dat hij in zijn peuterjaren heeft vermeden zijn rechterhand te gebruiken. Ook hier weer een achtergebleven bewegingspatroon. Bij deze jongen gaat het om slecht focussen en een gebrek aan concentratie. Als hij de klas uitgaat om zijn tas te halen die hij vergat mee te nemen, raakt hij onderweg de weg kwijt, vergeet wat hij ging doen en komt uiteindelijk met zijn jas terug in de klas. Als hij hardop voorleest in de klas raakt hij ondanks de wijzende vinger op de letters de weg kwijt in de tekst.
Neem pianospelen. Dat kun je doen vanuit de hele arm. Dat klinkt hard en luid. Wanneer je speelt vanuit de motoriek van pols hand en vingers wordt het spel verfijnder en mooier. Zo kan ook de oogspier in het grove gebaar blijven steken. Dat wordt bij het lezen een handicap. Als er in de motoriek van het lichaam nog onvoldoende rijping is, heeft dat zijn effect op de oogspieren. De bewegingen die de schrijvende hand uitvoert vragen een uiterst fijne inspanning van de ogen.
Veel kinderen hebben problemen met kijken, de visuele verwerking. De bekendste is die van het omkeren van letters (b of d) of van het naar voren halen van bepaalde medeklinkers. Verwerking van de zintuiglijke indrukken heeft soms last van een oud motorisch patroon. Als je er niets aan doet, blijven deze opspelen tot in de volwassenheid. Let maar eens op iemand die net iets te luidruchtig is in gezelschap. Dat kan een oud bewegingspatroon als achtergrond hebben. Iemand kan zich dan onvoldoende "pakken".

The Extra Lesson

Audrey McAllen werd gevraagd te werken met bijzondere kinderen. Jarenlang maakte zij studie van het gezonde kind en het kind met handicaps. Zij richtte zich daarbij op het fundamentele leerproces. Zij zag retardaties, achterblijvende bewegingspatronen die de normale ontplooiing van het kind in de weg zitten. Het ging daarbij om de vroegste vormen van bewegen. Deze konden ook bij een ouder kind nog na-geoefend worden. Zij ging daarbij steeds uit van het normaalintelligente kind. Dyslexie zag zij als een probleem van kinderen die qua intelligentie normaal zouden moeten kunnen leren lezen en schrijven.
Dertig jaar na het uitkomen van de Engelse versie is er kortgeleden een Nederlandse vertaling van The Extra Lesson uitgegeven. In de jaren tachtig was er een kleine groep die haar oefeningen toepasten. Annemarie Marx en Else Göttchens werkten er mee in de Zonnehuizen in Zeist. Toch werd er lange tijd vanuit antroposofisch-medische kritisch gekeken naarAudrey McAllen. De therapeutische benadering van het schoolkind moest voortkomen uit de intuïtieve omgang met dat kind, zo werd gedacht. McAllen gaat uit van wetmatigheden in de ontwikkeling die voor elk individueel kind opgaan. Sommigen meenden dat The Extra Lesson als een receptenboek werd gezien.

Joep vertelt dat de kritiek vaak van mensen kwam die haar niet in levenden lijve hebben ontmoet. Mensen die haar kenden, voelden direct: wat zij brengt is van grote waarde. In die jaren ontstond er een RT-netwerk. In Nederland, VS en Australië gaf zij cursussen voor RT'ers van vrijescholen.

Frontaal

Ons leefklimaat is ingrijpend veranderd, dat geldt ook voor de vroegste kinderjaren. Joep:

'Wij hebben de tijd tegen. We kunnen het jonge kind niet aan zijn lot overlaten. Het zou aan het einde van het eerste levensjaar uit eigen aandrang moeten gaan staan, maar kijk, kinderen worden al heel jong rechtop gedragen. Die verticale stand van de nek is vaak nog veel te weinig geoefend. Het kind gaat dus te hard vooruit met een ongeoefende spiergroep. Bovendien komt de verticale positie normaalgesproken pas in beeld bij het optrekken, zitten en leren staan. Baby's brengen al vroeg lange uren door in de maxi-cosi die de wet voorschrijft en zitten dan vaak al vroeg in een onvrije houding. In de eerste drie jaar wil het kind eigenlijk veel meer omhulling en rust voor de ontwikkeling dan ouders van nu opbrengen. Er gaat veel mis uit onwetendheid en door de jachtige verplaatscultuur van nu! Zo komt het kind niet spontaan in een bij zijn leeftijd passende motorisch-neurologische fase.'

Joep wijst ook op de tegenwoordige kinderwagens. De ouderwetse waren meestal zo geconstrueerd dat het kind naar ma of pa gericht was. Tegenwoordig zie je dat het kind met open ogen de wereld in rijdt. 'Ga maar eens kijken bij een stoplicht. Wie zit vaak het dichtst bij de voorbijschietende auto's? Of voor de openspringende deuren van de metro? Het kind moet aan onze snelle wereld veel eerder wennen dan voor zijn ontwikkeling goed is. De heftige indrukken schieten naar binnen en zijn waarschijnlijk mede oorzaak van nerveuze verstoringen zoals ADHD. In de klas zie ik kinderen al een behoorlijke dosis onrust meebrengen. Vaak ziet de leidster bij het binnenkomen in de kleuterklas al waar zo'n kind het moeilijk mee gaat krijgen.'

Consumentenelectronica

'Kinderen weten al heel vroeg hoe alles werkt. Ze zien de volwassene de telefoon en pc bedienen en kunnen deze handelingen feilloos herhalen. Kinderen zijn in een tijd geboren waarin de cultuur sterk wordt bepaald door apparaten. Toch zou je wensen dat het kleine kind daar nog van weggehouden werd. Het flexibele wezen van een peuter zit nog niet te wachten op de verstarring en verharding die gepaard gaan met onze hi-tech-verworvenheden. Het is echt niet iets om trots op te zijn als een kind van 18 maanden al dagelijks zijn eigen teletubbies aanzet op het scherm. Het blootstellen aan zulke intense lichtbronnen kan schadelijke gevolgen hebben voor de nog uitrijpende zintuigfuncties en corresponderende hersencentra. Je kunt het vergelijken met het onbeschermd in de zon kijken.'

Hoe gaan jullie in school om met deze signalen?

'De leerkrachten houden ouderavonden waarbij de ontwikkelingsfasen ter sprake komen. Binnenkort start een cursus voor ouders over de zintuigontwikkeling. Alles staat of valt met de visie op het kind. Ook de leerkrachten zelf doen aan scholing

Ontwikkeling van kind tot volwassene

De ontwikkeling van kind tot volwassene, bezien vanuit de menskunde van Rudolf Steiner:

Van de geboorte tot ongeveer het zevende jaar betrekt een kind zijn fysieke lichaam. Die levensfase wordt het fundament voor alle ontwikkelingen die volgen. In de tweede periode vanaf het zesde, zevende jaar komen de lichaamvormende krachten geleidelijk vrij voor het lerend verwerken van beelden en het leren denken. De groeikracht was in de eerste fase van baby tot schoolkind geheel gericht op – en gebonden aan – de lichamelijke ontwikkeling. Met behulp van de nu vrijkomende krachten leert het schoolkind de wereld kennen. In het antroposofisch mensbeeld worden deze vrijkomende krachten ether- of levenskrachten genoemd. Zij funderen de ontwikkeling van het schoolkind tot aan het veertiende jaar. Rond die leeftijd begint de derde levensfase waarin het zielelichaam zich geleidelijk ontplooit, tot ongeveer het twintigste jaar wanneer het eigenlijke Ik van het kind geboren wordt. In de huidige cultuur komt het steeds vaker voor dat deze ontwikkelingsfasen versneld worden doorgemaakt.

Dat is in grote trekken de geboorte van de mens in zijn vier wezensdelen: fysiek lichaam, levenslichaam, ziele- of astraallichaam en het Ik. Deze delen zijn als lichamen te beschouwen. Met het begrip lichaam wordt bedoeld: een samenhangend geheel van werkingen. De onderlinge samenhang van de vier wezensdelen blijft het hele leven door veranderen en komt steeds sterker onder invloed te staan van het (vrije) Ik en de strevingen die in de ziel werken.
Zie 'Ontwikkelingsfasen van het kind' van Bernard Lievegoed.

en gedragsverandering. Vroeger zag je in de kleuterklas niet vaak een kind op de grond liggen. Op zo'n moment probeerde de leidster het kind te laten zitten of opstaan. Nu zijn we erachter dat er voor de vroege motoriek niets beters is dan de wereld vanuit het horizontale te leren kennen. Als iemand evenwichtsproblemen heeft helpt het om te gaan liggen. Dan oefen je het labyrint met jezelf als rustig midden.'

Omweg

Er is veel te winnen met een rustiger tempo. Joep ziet ook in de vrijescholen een zekere haast om het kind het schrijven bij te brengen. 'De hoofdletters, vaak afgeleid uit sprookjesbeelden, worden vaak al overgeslagen. Het kind wordt de kleine letter aangeleerd vanuit het idee dat je zo het lezen bevordert. Die haast is nergens voor nodig. Juist het vele oefenen vanuit de rechte en de ronde oervorm legt een rijke bodem voor alle latere leerstof. De oervormen komen steeds terug, in het vormtekenen en schrijven, in het rekenen en de meetkunde.'

'Zo had ik een meisje in de klas dat met het klassikaal oefenen van kruipende bewegingsvormen niet vooruitkwam; slakken gingen sneller. Zij las en rekende als de beste van de klas. Waarom kon zij niet die kruipbeweging doen? Was zij te voorzichtig, had zij te weinig kracht in haar ledematen? Wat hinderde haar? Zij was niet goed doorwarmd en een beetje angstig. Toen ik met de moeder sprak over de moeite die zij had met het kruipen en het naar achteren buigen van haar hoofd, deed ik de beweging aan haar voor. "Ja", zei de moeder, "zij is met aangezichtsligging geboren." Dat opende voor mij een deurtje. Ik wilde niet zo ver gaan om te zeggen dat je daar de oorzaak had, maar vanaf dat moment had ik een ingang om met haar speciale oefeningen te doen die werkten. Wat je aan dit voorbeeld kon zien, is dat je eerst naar de erfenis van de eerste zeven jaar moet kijken voor je het in het psychische gebied gaat zoeken, namelijk in de zieleontwikkeling van zeven tot veertien. Bij dit meisje was het angstige terug te leiden naar iets wat al bij de geboorte speelde.'

Prestatiedruk

'Ten slotte heeft het onderwijs het van alle kanten zwaar te verduren. De prestatiedwang, de peutertest, de kleutertest, de Citotoets. Alle eisen die aan het onderwijs worden gesteld hebben een intellectuele insteek. Terwijl de cognitieve ontwikkeling bij het gezonde kind zich eigenlijk vanzelf ontplooit. Bovendien is de know-how in de scholen aanwezig om het kind met echte leerproblemen adequaat te helpen. Waarom moeten de kennisvaardigheden steeds vroeger de maatstaf zijn? Eigenlijk begon het op de universiteiten: De studenten bleken niet zelfstandig te kunnen werken. Dus werd aan de middelbare school eisen gesteld aan zelfstandig werken en kwam het Studiehuis. Het Nieuwe Leren kwam echter niet op gang want pubers kunnen dat niet zonder hulp. Toen verschoof het probleem naar de lagere school: de basisvaardigheden moesten eerder aangelegd: leer ze eerder lezen en rekenen. En dat was weer aanleiding om de peuter voorbereidend taal- en rekenonderwijs te geven. Ziehier de verschuiving naar het jongere kind. De zorgverbreding heeft een smalle leest! Het schiet zijn doel voorbij als uitsluitend leerresultaten tellen en de blik op het kind tekortschiet.'

'Er zijn nog maar weinig grote gezinnen. Ideaal gesproken zijn dat oases waar kinderen onbekommerd opgroeien. Kinderen voeden elkaar op. Zo raak je gericht op de ander. Zulke kinderen spelen buiten. Boompje verwisselen, stoepranden. In de twee-kinderen-gezinnen heb je dat minder. Dan komt het er op aan dat klassikaal onderwijs het groepsgewijze leren meeneemt in de ontwikkeling. De heersende tendens is gericht op het eigen persoontje. De vrijeschool kan tegenwicht bieden met kunstzinnige oefening en klassikaal bewegingsonderwijs, vooral voor kinderen die sommige dingen uit hun eerste zeven jaar nog best een beetje over mogen doen.' ●

Audrey McAllen

Audrey McAllen was bijzonder gesteld op haar vader, die kapitein was op de 'Edinburg Castle' die op Zuid Afrika voer. Hij vertelde haar over de zeereizen, Audrey keek mee wanneer hij zeekaarten bestudeerde. Hij vertelde haar: 'Je moet altijd vooral letten op de diepste zeestromingen, want alleen die kunnen het schip op de kust drijven.' Dit werd een motto dat Audrey later veel gebruikte in haar voordrachten, wanneer zij sprak over de kinderen met leerproblemen: 'Zoek in de diepste lagen, naar de oorzaken van het leerprobleem.

Audrey McAllen, *De extra les. Oefeningen om kinderen te helpen die moeite hebben met lezen, schrijven en rekenen.* Christofoor 2006.

Houden van de aarde

Tekst: Petra Essink

Een prachtboek boordevol eyeopeners die uitnodigen om heerlijk, grondig, maar ook met de nodige lichtheid aan de slag te gaan met *het nieuwe onderzoeken* en *het nieuwe verzorgen* van de aarde, waarin de vitale en gezond makende voeding van de toekomst kan wortelen. Het boek *Houden van de aarde*, geschreven door Michiel Rietveld (landbouwkundig ingenieur en oprichter van centrum Kraaybeekerhof in Driebergen) is te zien als een krachtige aftrap naar een nieuwe vorm van wetenschap. 'Een wetenschap die de eenzijdig fysieke kant durft op te rekken naar een inclusieve wetenschap die ook het geestelijk-spirituele als kenobject heeft.' (MR)

Het eerste deel van het boek behelst een reis door de geschiedenis van de agrarische verzorging van de aarde. Welke landbouwsystemen waren en zijn er, en met welke ogen keek en kijkt men naar landbouw? Duidelijk wordt dat de biologische (dynamische) boeren en boerinnen van nu de wegbereiders zijn voor een mondiaal bewustzijn op het gebied van duurzaamheid en milieu, van de aardeverzorging van de toekomst. De tweede helft van het boek is meer praktisch van aard. Wat zijn preparaten, waarom zijn ze nodig en hoe maak je ze? Hoe creëer je een goede composthoop? Wat is een bedrijfsindividualiteit en hoe verzorg je die? Heel mooi wordt beschreven hoe het verzorgen van de bodemprocessen en het opbouwen van een levendige dus duurzame bodemvruchtbaarheid, niet kan zonder: *de regenworm. Ode aan de regenworm* is de titel van het prachtige hoofdstuk over dit knappe, niet te onderschatten bodemdier, 'het enige dier dat de belangrijke *stabiele humus* kan maken uit organisch materiaal'. 'Het is niet zo gek om je voor te stellen dat in een landbouw van de toekomst landbouwmaatregelen getoetst zullen worden op hun positieve bijdrage aan de activiteit en de ontwikkeling van de regenwormen populatie,' voorspelt Michiel. Ook het hoofdstuk over het bedreigde bijenvolk, 'dat met zijn actieradius van 3 km zich dagelijks in een pulserende beweging zich over 28 vierkante kilometer uitbreidt en daarmee ineens het grootste landbouwhuisdier is geworden' (MR), is zeer de moeite van het lezen waard.

Het boek sluit af met een hoofdstuk over de relatie voeding en gezondheid. Michiel benadrukt het belang van een toekomstige voeding 'geïmpregneerd' met voldoende: vitaliteit, licht en warmte. Voedingskwaliteiten die in de BD-landbouw heel bewust verzorgd worden. De menselijke vitaliteit wordt sterker door de vertering van vitale planten en dieren. En planten (en dieren) die op een rustige manier en in ruime mate zonlicht en warmte in zich kunnen opnemen, versterken de mogelijkheid voor de mens om zich open te stellen voor de geestelijke en spirituele kanten van het leven. 'Om te weten of iets gezond of ongezond voor ons is zullen we, als we voldoende oefenen met proeven en onze smaakorganen ontwikkelen, steeds meer kunnen vertrouwen op diezelfde (reuk- en) smaakorganen. Zij weten wat goed voor ons is en wat niet', beweert Michiel.

Vooral iedereen die wel eens een lezing van Michiel Rietveld heeft bijgewoond, herkent in dit boek zijn originele en inspirerende manier van vertellen. En de geestige ondertoon maakt de diepgaande informatie goed verteerbaar. Wel is het zo dat het ene hoofdstuk vlotter geschreven is dan het andere. Hier en daar 'kraakt' de tekst een beetje, waardoor je uit de stroom gehaald wordt. Alsof de vertaalslag van lezing naar boek op sommige plekken nog niet helemaal is doorgevoerd. *Houden van de aarde* is een echt grasduinboek, dat niet per se van A tot Z gelezen hoeft te worden. Voor mensen die vermoeden dat de aarde uit meer bestaat dan materie alleen, is dit boek een aanrader. Voor diegenen die al bekend zijn met de BD-landbouw is het boek ook een genot, omdat er nog steeds veel nieuwe inzichten uit te halen zijn.

Als je het boek uit hebt, houd je nog meer van de aarde dan je al deed ●

Michiel Rietveld.
Houden van de aarde.
Uitgeverij Christofoor.
Prijs: 19,90

‘U weet niet wat u mist’

Therapeuticum De Linde in Tilburg

Tekst: Michel Gastkemper

De reis gaat vandaag naar Tilburg. Op bezoek bij Therapeuticum De Linde, waar de antroposofisch arts Peter Staal werkt. Bekend van radio en tv zou ik bijna schrijven. Ik herinner me bijvoorbeeld een uitzending van ‘Uitgedokterd?!’, het NCRV-programma van twee jaar geleden, waarin hij ook kort optrad. Dat ging over behandelvormen die meer bieden dan de reguliere, waar mensen naar op zoek gingen nadat ze bij die laatste niet van hun klachten afkwamen. Hij behandelde een patiënte met hooikoorts, die er overigens niet zo heel duidelijk baat bij had.

Ik ben nog nooit in dit therapeuticum geweest, zelfs nog nooit in Tilburg. Als ik het station uitstap, zie ik er recht tegenover meteen de uit duizenden herkenbare stijl van de architectuur van Alberts & Van Huut. Die opvallende organische vormgeving waar niets gewoon recht is en de aparte kleurstelling in oranje lijsten. Maar het is de ING... De bus brengt me weg uit het centrum en al snel, na de halte Hart van Brabantlaan, moet ik uitstappen. Dan is het even slalommen langs flatgebouwen in een parkachtige omgeving. Ik zie een zee van net ontluikende blauwe bloempjes, die ik vanuit de verte niet herken; geen krokussen, maar kleiner.
En dan opeens, een opvallend en op zichzelf staand gebouw, met daarachter een rij huizen en aan de andere kant een flat. Ernaast staat de Fontys Hogeschool voor Journalistiek. Aan de overkant van de straat, een eindje verderop, een ROC. ‘Dit is een stad en een dorp tegelijk’, zal Peter Staal even later verklaren: een stad met een dorps karakter, of een dorp met een stads karakter. Dat had hem ook doen besluiten zich in Tilburg te vestigen, twintig jaar geleden. Dit gebouw is van nieuwere datum, het werd in 1998 in gebruik genomen. Het ziet er nog als nieuw uit.

Maatje kleiner

Maar daar komen de eerste patiënten al binnen. Dokter Staal nodigt een vader met zijn dochter, die hij goed blijkt te kennen, uit in zijn spreekkamer. Ik blijf achter in de wachtkamer en kan de indruk die het gebouw maakt mooi vergelijken met Therapeuticum Aurum in Zoetermeer, waar ik de vorige keer op bezoek was. Dezelfde lichtheid, dezelfde mooie en verzorgde omgeving, maar alles een maatje kleiner; klein maar fijn. De wachtkamer is ook in het verlengde van de hal, hier zonder afscheiding, en in het midden de doktersassistente, die de deur van haar kantoortje steevast open laat. Veel glas ook. Op de grond ontwaar ik een koperen plaat; daaronder bevindt zich ongetwijfeld de grondsteen, maar daar zullen we het tijdens het gehele bezoek niet over hebben. Op een kleine verhoging staat een fonteintje dat uit een kruik water in een constante stroom laat kletteren, een duidelijk geluid in de verder stille wachtkamer.

Doktersassistente Anne heeft het enorm druk, het ene na het andere telefoontje komt binnen, tussendoor doet ze allerlei klusjes en loopt in en uit. Die telefoontjes zijn trouwens niet alleen om afspraken te maken, ze duren langer: ze staat de patiënten te woord en geeft adviezen wat in het ene en andere geval te doen. In de wachtkamer is het ondertussen niet zo druk als voorspeld. Gisteren zat hij op een gegeven moment propvol met dertien patiënten, maar deze dinsdag, waarop ik speciaal ben uitgenodigd omdat dan iedereen in principe aanwezig is vanwege de gezamenlijke bespreking, druppelen de patiënten maar mondjesmaat binnen. De euritmietherapeute is in huis, evenals de fysiotherapeute. De kunstzinnig therapeute helaas niet, die is vandaag aan het verhuizen, en de verpleegkundige, voor de uitwendige therapie, komt pas vanmiddag.

Euritmie is geen bewegen om het bewegen, maar een beweging die je vanuit het eigen midden bewust vormgeeft en die de harmonie met de omgeving herstelt

Eczeem en stofwisseling

Dan vraagt dokter Staal mij om naar de spreekkamer te komen. Daar is al een moeder met haar twee kinderen aanwezig. Een ongeveer driejarig meisje, terwijl ze een flinke baby van vijf maanden op schoot heeft. Moeder heeft er geen bezwaar tegen dat ik het consult meemaak. Haar zoontje heeft last van eczeem op zijn hoofd en buik. Gisteren waren ze gaan zwemmen in een zwembad met chloor. Zou dat de oorzaak zijn, vraagt de moeder zich af. Voor de zekerheid komt ze vandaag maar naar de dokter, want die eczeem is nieuw.

De dokter constateert 'ogen op steeltjes' bij de baby, zoals hij het noemt. De jongen kijkt zo ongelooflijk wakker uit zijn ogen. Hij neemt blijkbaar alles om zich heen waar. Maar als hij zo op de buitenwereld gericht is, hoe zit het dan binnenin zijn lichaam? De dokter vraagt hoe het met zijn stofwisseling is; verteert hij zijn eten goed? Volgens moeder wel, hij eet graag en goed en heeft daar geen problemen mee. Stofwisselingsproblemen kunnen een oorzaak van eczeem zijn. Dokter Staal onderzoekt de jongen en keert dan terug naar zijn bureau. Eerst maar eens die jeuk minder laten worden; hij schrijft een zelfzorgmiddel tegen jeuk voor. Of is allergie de oorzaak? Dat kan ook. De dokter legt aan de moeder uit dat de oorzaak van eczeem moeilijk te vinden is. Je moet bijna altijd drie tot vier keer iets proberen, voordat die gevonden is en je het echte middel ertegen gevonden hebt.

Na afloop van het consult vertelt Peter Staal me dat hij deze moeder al heel lang kent. Al die tijd begeleidt hij haar. Ze is een echte Tilburgse, iemand op wie hij zeer gesteld is. In zijn patiëntenpopulatie onderscheidt hij enerzijds echte Tilburgers, no nonsense mensen. Eerst moet je het vertrouwen van hen zien te winnen, en dat duurt een tijdje. Dat ging hem niet vanzelf af, maar uiteindelijk lukte dat en sindsdien kan hij met hen lezen en schrijven. Anderzijds zijn er onder zijn patiënten ook mensen die heel bewust kiezen voor een antroposofische behandeling.

Dat de liefde voor de Tilburgers niet van één kant komt, maar wederzijds is, blijkt even later in de wachtkamer. Een oudere vrouw, ik schat in de zestig, wacht geduldig, want het duurt even voordat ze binnen wordt geroepen. Ze vertelt me dat ze op de flat naast het therapeuticum woont. Ze is al twaalf jaar bij dokter Staal. Daarvoor heeft ze verschillende dokters gehad, maar dit is de beste, zegt ze uit volle overtuiging. Als

ik haar vraag waarom, zegt ze dat ze dat niet weet. 'Hij doet zo gewoon, hij is zo nuchter. En hij begroet mij gewoon met "dag buurvrouw!"'

Bewegen vanuit je eigen midden

Het is tijd om naar boven te gaan, om kennis te maken met euritmietherapeute Nicolette Daum. Aan het einde van een kleine overloop is een deur naar een flinke ruimte voor euritmietherapie. Die blijkt precies op de straat uit te kijken, waar we een grote groep mensen zich zien verzamelen voor de Fontys Hogeschool. Nicolette heeft even tijd voor me, tussen twee patiënten in. Ze komt uit Den Haag en werkt een dag per week in Tilburg. Ze heeft verschillende andere werkplekken, zoals het Haags Kinder- en Jeugdtherapeuticum, evenals een eigen praktijk in haar woonplaats. Ze werkte aanvankelijk vooral met kinderen: peuters, kleuters en schoolgaande kinderen, maar inmiddels ook met volwassenen.
Met kinderen is het in een bepaald opzicht gemakkelijker: die zijn zelf meestal een en al beweging. Dan is het vooral een kwestie van die beweging in een bepaalde richting brengen en vormgeven. Volwassenen durven vaak niet zomaar te bewegen of weten zich geen houding te geven. Ze willen overal eerst het waarom van weten. Terwijl het er bij euritmie juist om gaat om iets te doen! Je moet het ervaren om te merken hoe gezond makend euritmie kan werken.
Hoe kun je die onbekendheid voor deze therapievorm wegnemen, is een vraag die Nicolette bezighoudt. Want veel mensen hebben er baat bij, is haar ervaring. Het is geen bewegen om het bewegen, maar een beweging die je vanuit het eigen midden bewust vormgeeft en die de harmonie met de omgeving herstelt. Hoe kun je daaraan nu woorden geven? Ze laat haar patiënten tegenwoordig na afloop kort opschrijven wat ze ervaren hebben. Dat levert de mooiste pareltjes op.

O die computer

Weer beneden aangekomen, is doktersassistente Anne in overleg met Peter Staal. Ze is geen gewone doktersassistente; ze vertelt dat ze eigenlijk ergotherapeute is. Op die manier kent ze de therapeutische gezondheidszorg van binnenuit. Het overleg met de dokter gebeurt een paar keer per dag. Van de telefoontjes die ze voert, houdt ze papiertjes bij: van die kleine gekleurde plakpapiertjes, zodat ze de vragen die ze zelf niet kan beantwoorden met de dokter kan overleggen.
Natuurlijk is er ook een computer, maar in het directe contact gaat het allemaal veel makkelijker en beter. O die computer, verzucht Peter Staal, het is een onmisbaar hulpmiddel, maar ook vaak een onding. Vooral wat je allemaal moet invoeren aan gegevens en bijhouden; wat een tijd dat niet kost. En dan blijkt de software weer niet in orde en ben je soms zelfs dágen bezig, in overleg met een technisch specialist, om de zaken op de computer opnieuw te stroomlijnen. Een echte haat-liefde verhouding dus.

Boven had ik een 'Lindeblad' gevonden: het blad dat door de patiëntenvereniging van het therapeuticum wordt gemaakt. Dat ziet er bijzonder goed uit, zoals alles trouwens dat met De Linde te maken heeft. Mijn oog valt op een special uit 2005, dat ter ere van de zevende verjaardag van het nieuwe gebouw werd uitgegeven. Ik lees over het ontstaan van de nieuwbouw en het therapeuticum zelf, en zie dat Peter Staal voorafgaand aan zijn komst naar Tilburg gedurende drie jaar zijn huisartsenopleiding bij een antroposofisch arts in Gent heeft gedaan.

Op de website had ik al gezien dat er sinds een jaar een nieuwe huisarts bij is gekomen: Miriam de Zwart. Dat is een nieuwe ontwikkeling bij De Linde. Peter Staal zegt lachend: 'Dat hadden we tien jaar eerder moeten doen!' Anne vertelt me later dat het soms stervensdruk is: 'Het lijkt hier dan net dat televisieprogramma van vroeger: "Ren je rot!" Hoewel hun deuren tegenover elkaar zijn, zien Peter en Miriam elkaar soms de hele ochtend niet. Dat gebeurt dan pas bij de bespreking dinsdagmiddag.'
In de wachtkamer zit een ouder echtpaar dat komt kennismaken met dokter de Zwart. Het paar kijkt om zich heen, alles is hier nieuw voor hen. Ze horen het geluid van stromend water uit de kruik en ontdekken dat dit een fonteintje is. Ze schudden een beetje meewarig met hun hoofd. Een aanwezige patiënte vertelt daarop een keer met veel mensen in de wachtkamer te hebben gezeten. Een man werd gek van het geluid en trok pardoes de stekker eruit! Ze lacht erom.
Nadat dokter De Zwart hen heeft opgehaald, opent dokter Staal de deur van zijn spreekkamer en zegt een beetje gekscherend tegen haar, op mij wijzend: 'Hij wil niet, dus komt u maar.' Waarop zij heel ad rem, maar ook duidelijk gemeend zegt: 'Hij weet niet wat hij mist!' ●

Anne vertelt dat het soms stervensdruk is: 'Het lijkt hier dan net dat televisieprogramma van vroeger: "Ren je rot!"'

Geheime tuin

Tekst: Thom Kloes

De antroposofische gezondheidszorg herbergt een omvangrijk gebied van kennis en inzicht. Een gebied dat we gewoonlijk vangen onder het begrip 'antroposofische menskunde'. Alleen al de titels opsommen van de geschreven werken waarin die kunde is neergeslagen, zou de voor deze column gereserveerde ruimte veruit overschrijden. Dat doen we dus niet; we weten bij benadering wel waarover we het hebben. Wij zijn er vertrouwd mee. Althans, we herkennen het aan de begrippen, het taalgebruik, de wijze van waarnemen en denken, de vormen, de geuren en de kleuren. En aan de vruchten.

Maar voor het merendeel der mensheid ligt dat anders. Zij zijn er niet bekend mee, herkennen het niet. Hoewel de werken die we hier niet opsommen openbaar zijn, zijn zij voor hen niet bekend, onvindbaar, onbegrijpelijk en vaak irrelevant. Voor hen is de antroposofische gezondheidszorg gebaseerd op een verborgen gebied.
Niets mis mee, kun je zeggen; 'ons soort mensen' heeft aan een half woord genoeg, is er door de juiste vormen, geuren en kleuren al van overtuigd op de goede plek te zijn beland. Voor ons is het verborgen gebied een Geheime Tuin. Die gedachte is op zichzelf aangenaam, misschien zelfs wel heilzaam.

Maar om ons heen heerst al geruime tijd de 21e eeuw. We zijn aan het uitleggen geslagen, we zijn bereid te openbaren en willen eigenlijk wel heel graag communiceren. PR is immers een sleutelbegrip geworden?
En zie, de muren rond de geheime tuin worden transparant: er ontstaat een open ruimte tussen ons en de gangbare gezondheidszorg.

Maar is dat zo? We proberen het verborgen gebied, 'onze' geheime tuin, bekend te maken aan anderen. We denken daarbij de witte pijl (zie figuur) rechttoe rechtaan te volgen. Maar niet zelden gebeurt er iets anders: we wijken af, we raken verzeild in een moerassig schemergebied: de Blinde Vlek.

'Johari-Window' Ontleend aan Joseph Luft en Harry Inham (1955)

Want als we over de geheime tuin praten, ontstaat er niet zonder meer een open ruimte. Er gebeurt ook iets anders: het gebied dat onbekend was bij anderen, wordt ingewisseld voor een gebied dat onbekend is bij onszelf.
Hoe komt dat? Mensen die de antroposofische gezondheidszorg zijn toegedaan gaan uit van premissen en vanzelfsprekendheden die voor anderen vaak niet zo vanzelfsprekend zijn. Daardoor kan de boodschap onbegrijpelijk, absurd of op zijn minst als vreemd ervaren worden. Als anderen indrukken of beelden van ons hebben waarvan we ons niet bewust zijn, zijn dat onze blinde vlekken. We merken wel dat er iets niet goed loopt, maar 'zien' niet waarom. Anderen ervaren iets bij ons wat wijzelf niet herkennen.
Als de antroposofische gezondheidszorg een imago heeft van wereldvreemdheid of hocus pocus, dan kunnen we sterk vermoeden dat hier één van onze blinde vlekken is blootgelegd. Tsja, blinde vlekken, we hebben er talloze. De belangrijkste bron daarvan is het automatisch downloaden van waarheden uit het verleden.

In communicatie hebben blinde vlekken veel liefde en aandacht nodig. Vertroetel ze. Eén uiting daarvan is openhartig feedback vragen en daar grootmoedig mee omgaan, hoe pijnlijk die feedback soms ook kan zijn. En nog een: gevoelig zijn voor de eigen impact op anderen. Of, van fouten leren.
Van fouten leren? Ja, dat doe je als je aandacht geeft aan de blinde vlek 'wij doen het goed'. En die is ons ook niet helemaal vreemd.
Hebt u wel eens gemerkt dat liefdevol vertroetelde blinden vlekken, bronnen van onverwachte inspiratie kunnen worden? Dat het dan 'ogen' worden die nieuwe mogelijkheden zien? Dat worden zij als we stoppen met het automatisch downloaden van waarheden uit het verleden. Als we ook overeind blijven zonder die vertrouwde vaste grond onder onze voeten.
Geef uw blinde vlekken een kans ●

Els Amman: 'Nightwood'

Dementie: einde of begin?

Tekst: Mieke Linders

In onze geïndividualiseerde westerse wereld is het verlies van autonomie bij het ouder worden, en met name het verlies van onze geestelijke vermogens, voor menigeen een schrikbeeld. Naar schatting lijden in Nederland 230.000 mensen aan een vorm van dementie. In het jaar 2050 zullen dit zo'n half miljoen mensen zijn. De gemiddelde leeftijd van een dementerende oudere is 79 jaar en 71% van alle dementerenden is vrouw. Ongeveer 65% van de dementerenden woont thuis, 17% verblijft in een verzorgingshuis en 18% in een verpleeghuis (Alzheimer Nederland 2009). Is dement worden het ergste dat de oudere mens kan overkomen? Verdwijnt met het verlies van delen van het geheugen ook het 'zelf', zoals vaak gedacht wordt? Mieke Linders zocht antroposofisch arts Jan-Pieter van der Steen op naar aanleiding van zijn in 2009 verschenen boek 'Dementie. Achtergronden en praktijkervaringen'.

'Jan-Pieter van der Steen en zijn vrouw Margriet ontmoet ik in hun lichte en comfortabele huis in Assen. Gezamenlijk drinken we koffie en thee. Nadat hij werkte als antroposofisch huisarts in Leeuwarden, als arts in een heilpedagogisch instituut in Bingenheim (Duitsland), als ouderenarts in verpleeghuis 't Blauwbörgje in Groningen, vond hij via verslavingszorg Arta vanaf 2010 zijn bestemming bij GGZ Drenthe. Als sociaal geriater is hij er werkzaam in de ambulante ouderenpsychiatrie en op de geheugenpoli. Ook geeft hij les aan verpleegkundigen in verzorgings- en verpleeghuizen. Door het lesgeven vond hij de woorden voor zijn boek. Hij 'vertelt' zowel zijn leerlingen als zijn patiënten 'antroposofie', zonder het als zodanig te benoemen. Dat wil zeggen: hij doceert en behandelt vanuit zijn antroposofische achtergrond. 'Die pakt de mensen', is zijn ervaring. Het is van belang dat antroposofie een innerlijk gereedschap wordt. 'In de psychiatrie, geriatrie en psychologie is de behandelaar zijn eigen instrument wanneer hij de cliënt spiegelt in een gesprek', licht hij toe.

De aanleiding tot het boek was een congres in 2004 over dementie en euthanasie. 'De laatste eeuw zijn ziel en geest meer en meer teruggedrongen in het brein', vertelt Pieter. 'Vele recente publicaties, zoals het boek van Dick Schwaab "We zijn ons brein" (2010), illustreren dit. Door de opkomst van de auto als algemeen vervoermiddel en de daarmee gepaard gaande ongelukken met toenemende aantallen comateuze patiënten, oordeelde het gangbare medische denken dat de doodscriteria veranderd moesten worden (Journal of American Medical Association 1968). Werd eerder het hart gezien als middelpunt van het lichaam van waaruit het leven plaatsvond, vanaf toen werden ziel en geest in het hoofd gelokaliseerd. Volgens deze zienswijze is men dood wanneer hersendood wordt geconstateerd en niet zoals voorheen wanneer het hart stopt met werken. Daarbij wordt de rest van het lichaam gezien als neutrale organen zonder bezieling. Wat maakt dat argumenten voor een vrijwillig levenseinde en orgaandonatie gemakkelijker ingang vonden.'

Een vrijwillig einde?

De Nederlandse Vereniging voor Vrijwillig Levenseinde (NVVE) stelt zich niet de vraag waarom de laatste jaren van een mensenleven zinvol kunnen zijn. De discussie bij euthanasie centreert zich rond het begrip 'uitzichtloos lijden'. Maar wie beoordeelt dat? Het probleem wil men nu oplossen met een kliniek voor een vrijwillig levenseinde. Dit idee lanceerde de NVVE in augustus vorig jaar. Sindsdien is er veel discussie over. Vanuit de gedachte dat de mens een lichaam is, kan zodra de instrumenten ervan niet meer werken, het lijf wel worden opgeruimd. Met het creëren van een 'maakbare dood', worden de leeraspecten vóór het sterven genegeerd. De realisatie

van zo'n kliniek heeft ook maatschappelijke implicaties. In de discussie klonken deze argumenten: geldelijke motieven kunnen gaan spelen. Overwegingen als 'de kinderen niet tot last willen zijn' en 'de buurvrouw deed het immers ook'. In tijden dat het minder goed gaat thuis, kan de kliniek al snel 'uitkomst bieden'.

Het bezielde lichaam

Het wegcijferen van de overige organen ten gunste van de hersenen frappeerde Jan-Pieter van der Steen. Tijdens een workshop over kunst en dementie tijdens een congres in 2007 trof het hem hoe een dementerende vrouw ondanks of juist door haar afbrokkelende denken een nieuw kunstzinnig leven aan haar biografie toevoegt. Uit eigen waarneming en uit onderzoek (Brain and Cognition 66, 2008) met dementerenden viel op dat schoonheidsbeleving lang behouden blijft. Van der Steen: 'Dit schoonheidsbeleven is dus niet gebonden aan de hersenen – waar het denken zijn oorsprong heeft – maar aan het middengebied, het hart-longgebied. In het hart-longgebied ontstaan de emoties. Emotie is het sneller kloppen van het hart, de versnelling van de ademhaling, de verhoging van de bloeddruk. Gaat het "ik" zich vervolgens met de emotie bemoeien door de emotie te beschrijven, dan spreken we van gevoelens.'

Waardoor zijn doel werd: 'Hoe kan ik aantonen dat het lijf wel degelijk belangrijk is, hoe maak ik duidelijk dat niet alleen het hoofd, maar het hele lichaam bezield is?'

In de antroposofische geneeskunde wordt uitgegaan van de vier wezensdelen van de mens. Naast het fysieke lichaam worden het levenslichaam (etherlichaam), het zielelichaam (astraallichaam) en de ik-organisatie onderscheiden. In het boek 'Ontwikkelingsfasen van het kind' beschrijft prof. B.C.J. Lievegoed hoe een mens deelneemt aan een lichamelijke (erfelijke, stoffelijke) wereld en een geestelijk-goddelijke wereld. Bij het jonge pasgeboren kind zien we enerzijds de driften uit de lichamelijke sfeer de ziel overspoelen (bijvoorbeeld honger), maar anderzijds zien we na de voeding het kind openstaan voor krachten uit de goddelijk-geestelijke wereld: los van de begeerten komt er zieleruimte voor contact, de ontmoeting met de ander. Het zich incarnerende 'ik' bewerkt en veredelt de ziel en doet zo denken, voelen en willen ontstaan. Door middel van deze zielevermogens (denken, voelen, willen) kan het ik op aarde werken. Een afdruk van dit ik in de tijd is de menselijke biografie. Om dementie te begrijpen moest teruggegaan worden naar de ontwikkeling en opbouw van het geheugen bij een kind.

Ouder worden en het weer loslaten van het levenslichaam

Zodra we kunnen lopen ontstaat het primitieve of lokale geheugen dat onbewust is en gebonden aan de ledematen. Bij het pasgeboren kind staat alles in teken van driften die in dienst staan van de groei Het kind verovert tastend en voelend de ruimte. In de peuter- en kleuterfase bootst de motoriek niet alleen bewegingsvormen na, maar ook de intenties van anderen. Het geweten wordt hier voor een belangrijk deel gevormd.

De tweede geheugenlaag, het ritmische, dromerige geheugen is gebonden aan de ademhaling. Spreken is een hogere vorm van bewegen. Door middel van taal verovert het kind door het werkwoord de tijd en door het zelfstandig naamwoord de ruimte. Tegenover de driften, die eerst de ziel overspoelen stelt zich geleidelijk het ik. De derde geheugenlaag is het abstracte geheugen dat met de hersenen verbonden is. Het kind is dan ongeveer 7 jaar oud. In zijn hoofd is het kind nu een ruimtevaarder geworden die innerlijk in tijd en ruimte kan reizen. Het zelfstandige denken ontstaat. De vaste geheugenbeelden kunnen worden losgelaten (een deel van het levenslichaam komt vrij uit hoofd en tanden) en denken in begrippen wordt mogelijk. Een stoel is niet meer dat ene rode stoeltje, maar kan in het hoofd van de 7-jarige verschillende vormen aannemen (Fliessgestalt).

Van het 7e tot het 14e jaar komt een stuk levenskracht en bezieling vrij uit het middengebied. Kenmerkende functies van longen en hart- en vaatstelsel (in- en uitademen, ontspanning en samentrekking) voegen zich nu op een hoger niveau bij het denken. Het kind leert denken in tegenstellingen en leert emoties los van het lichaam te beleven. In de loop van het leven maakt het etherlichaam zich steeds meer vrij van zijn orgaanopbouwende taak. Na het 14e jaar beginnen levenskrachten uit het maag-darmkanaal vrij te komen met de functie van het ontleden van voedingsstoffen. Op een hoger niveau bij het denken gevoegd resulteert dit in het analytisch kunnen denken.

Rond het 21e jaar komen krachten vrij uit het lever- en galgebied. De lever 'regisseert' op fysiek niveau het constant houden van het interne milieu. Het ik gebruikt deze kracht om in het denken het plannen en ordenen vorm te geven: we zien de 'regisseursfunctie' ontstaan. In de hersenen is deze functie gelokaliseerd in de(pre) frontale kwab. Het laatste stuk frontale hersenen ontwikkelt het laatst. Wanneer iemand dementeert dan verdwijnen de geheugenlagen in omgekeerde volgorde. De instrumenten van het denken laten het één voor één afweten.

Tot het 35e levensjaar worden zo de groeikrachten uit de organen onder leiding van het ik omgevormd tot denkkrachten. De vrijgekomen orgaanwijsheid wordt opgenomen in het bewustzijn en komt vervolgens beschikbaar als de zielefuncties denken, voelen en willen.

Aldus geeft het lichaam door middel van de organen richting en kleur aan denken, voelen en willen. In de hersenen worden we er ons bewust van.

De tweede helft

De cardioloog Pim van Lommel toonde in 2001 aan dat 18 % van de mensen die klinisch dood waren geweest en waarvan de hersenen niet werkten toch een herinnering hadden aan deze periode. Een belangrijke hypothese in het westers medisch denken, als zouden bewustzijn en herinnering opgeslagen en gereproduceerd worden door de hersenen, wordt hiermee aan het wankelen gebracht. Een bijna-doodervaring lijkt het normale waakbewustzijn te doven en stelt daar een hoger bewustzijn voor in de plaats. Verlaten bij het slapen ziel en ik het bewustzijn – om bij het wakker worden zich weer met het lichaam te verbinden – bij de bijna-doodervaring (BDE) en het sterven maakt ook het levenslichaam zich los van het fysieke lichaam. Pas dan kan de ziel zich verbinden met alle ervaringen die in het etherlichaam opgeslagen liggen. Zo wordt duidelijk dat het hele lichaam en dus ook alle organen herinneringen herbergen. Het hoofd is de plek waar we onze herinneringen bewust worden.
Na het 35e levensjaar zal het etherlichaam zich steeds verder 'verjongen' wanneer het zijn opbouwende taak vervuld heeft en zich weer mag verbinden met de kosmos. Jan-Pieter van der Steen: 'Terwijl we uiterlijk oud en rimpelig worden zien we een levenslichaam dat zich losmaakt van zijn opbouwende taak in het lichaam. Dit nu jonge, blozende kosmische levenslichaam laat zich beleren door de ziel, door de opgedane ervaringen. De vrijkomende krachten van etherlichaam, astraallichaam en ik dienen dan niet meer de vitaliteit van het lichaam, maar de geestelijke ontwikkeling van de oudere mens. Rudolf Steiner zegt het zo: "Wat de mens op hogere leeftijd in zijn innerlijk tot ontplooiing brengt, zal in de toekomst orgaan- en lichaamvormend zijn"'.

Jan-Pieter van der Steen concludeert: 'Laat daarom het etherlichaam in de tweede helft van het leven opnieuw leren, laat het verrijkt worden. Ga aan de slag met de tweede helft – waarmee dit en een volgend lichaam alleen maar gediend zijn. Het is van het grootste belang dat de oudere dementerende mens nog (nieuwe) ervaringen opdoet. Het geheugen, herkenning, taal en praktisch handelen zijn weliswaar aangetast, maar de mens leeft met zijn ik behalve in het denken ook in voelen en willen. Communiceren door middel van aanraken in plaats van woorden is nu heilzaam en "valideren", het meegaan in de beleving van de dementerende mens.' Kunstzinnige therapie, uitwendige therapie en euritmie bieden hierbij veel mogelijkheden. In het boek staan hier sprekende voorbeelden van.

Zorg

Wat Jan-Pieter van der Steen veel ziet is dat biografieën stilstaan in verpleeghuizen. 'Idealiter hoeft een dementerende niet meer te werken of aan de slag, maar het blijft belangrijk dat hij ervaringen op mag blijven doen bijvoorbeeld in een bakkerij vlakbij, in een tuin, door het luisteren en maken van muziek, in contact met dieren. Dynamiek is belangrijk. Bij het bouwen van verpleeghuizen (of verzorgingshuizen) zou men inclusief moeten bouwen. Kan er bij het bouwen van een verpleeghuis niet een crèche, een bakkerij, een moestuin, een kunstenaarscollectief meegenomen worden, zodat de dementerende de wereld nog kan blijven ontmoeten? Dementie wordt vaak gezien als een medisch probleem, terwijl de problemen vooral de communicatie of huisvesting betreffen. Bij de zorg voor verstandelijk gehandicapten bijvoorbeeld zijn zorg en wonen losgekoppeld van elkaar, wat beter blijkt te werken. Door de zorg voor dementerenden vooral medisch aan te pakken wordt hospitalisatie afgeroepen.'
De meeste dementerenden en partners willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. De begeleiding van de huisarts, de GGZ en het Icare psychogeriatrie-team zijn hier dan ook op gericht. In de toekomst voorziet Jan-Pieter van der Steen een nog grotere rol voor de ambulante zorg met mantelzorg thuis. Zelf heeft hij heel goede ervaringen met het landelijk dementieprogramma (bij elkaar brengen en samenwerken van verschillende zorgaanbieders) en het netwerk dementie Drenthe ●

Andrea R. Halpern, Jenny Ly, Seth Alkin-Frankston, Margaret G. O'Connor, *'I know what I like': Stability of aesthetic preference in Alzheimer patients.* In: Brain and Cognition 66 (2008) 65-72

Rudolf Steiner, *Die Erkenntnis des Übersinnlichen in unserer Zeit und deren Bedeutung für das heutige Leben.* GA 55, blz. 172-173

Jan-Pieter van der Steen, *Dementie. Achtergronden en praktijkervaringen.* Uitgeverij Christofoor, Zeist 2009

Twee keer afscheid

Wie de bijna zeven jaren van het bestaan van het tijdschrift overziet (wat overigens makkelijk kan door op de website van Antroposana alle verschenen nummers te bekijken), valt onmiddellijk de stijlvaste voorkanten van het blad op. De foto's waren steevast close-ups van bloemen en planten, in al hun variëteit en kleurenpracht. De maker van al dit fraais is Jan Graafland, hoofdtuinman bij Weleda in Zoetermeer. Zijn kennis bleek ook altijd uit wat hij op de tweede pagina over de betreffende plant wist te schrijven, vaak in combinatie met de geneeskrachtige makende werking ervan. In het vorige nummer bleek dat hij ook een dichter is, met zijn ode aan de roos. Jan Graafland is tevens stadsdichter van Gouda. Hij is dus heel actief. Maar na 25 voorkanten gemaakt te hebben, begon hij zich wel af te vragen: wat nu nog? Dat kwam tegemoet aan de wens in de redactie om het strakke beeldbepalende concept zoetjesaan te gaan verlaten en op zoek te gaan naar nieuwe vormen en beelden. Maar voordat we daar helemaal uit zijn, willen we eerst deze fotograaf, tuinman en stadsdichter bedanken voor de geweldige prestatie die hij al die jaren heeft verricht. Dank je wel, Jan, voor je onvermoeibare inzet!

Afscheid nemen doet altijd een beetje pijn, en dat is ook het geval bij het besluit eerder dit jaar van onze redacteur Corrian Hukema om de redactie te verlaten. Ook dat vinden wij heel jammer. Het is misschien wat veel, al die veranderingen tegelijk, bijna een uittocht. Dat is echter geenszins het geval. Voortzetting van het bestaande, na de komst van nieuwe mensen met een nieuwe inzet, is niet vanzelfsprekend. Voor de verdere ontwikkeling van het blad vormt verandering een natuurlijk proces. Corrian was er vanaf het begin bij en heeft dit tijdschrift met grote betrokkenheid en inzet helpen opbouwen. Zij heeft een diversiteit aan artikelen geschreven, waaruit de zorg voor zowel tijd (bijvoorbeeld jaarfeesten) als ruimte (bijvoorbeeld lemen muren) sprak, altijd voorzien van een inhoudelijke component. De laatste twee jaar verzorgde zij haar eigen rubriek 'Kunst op recept', waarin zij de wachtkamer of de spreekkamer inging om de aanwezige kunstvorm in zich op te nemen en zich daarover te laten vertellen. Vanuit het idee: kunst werkt gezond makend. Corrian, ook jij bedankt voor je bijdrage aan Antroposana!

Michel Gastkemper, hoofdredactie

BABY NATURA

Online Babyspeciaalzaak
Voor kinderen van 0 tot 6 jaar
Kleding - Speelgoed - Verzorging
Slaapgoed - Matrassen - Babydragers
Biologisch katoen - wol - zijde
WWW.BABYNATURA.NL

een muzikale familievoorstelling

op zondag 17 april in Bosch en Duin

Een sprookje over vriendschap,
afscheid nemen en verbinden. Met de boze heks en
de goede tovenaar erbij wordt het spannend.
Maar gelukkig loopt het goed af!
Geschikt voor kinderen vanaf vier jaar en
volwassenen die jong van hart zijn.

Aanvang: 15.00 uur in de zaal van Christophorus,
Duinweg 35, Bosch en Duin
Prijzen: kinderen 5 euro; volwassenen 10 euro
Reserveren: 0525-622007 of e-mail: speelwiejebent@hetnet.nl
Op deze site kun je alvast wat stukjes uit onze voorstelling zien.

www.speelwiejebent.nl

Leeuwarden, 15 april
Karma tussen schuld en liefde
Lezing door Jaap van de Weg.
Het oude begrip Karma, zoals het uit de Indische cultuur is overgekomen, wordt vaak geassocieerd met schuld en straf. Vanuit de antroposofische invulling wordt er anders naar dit begrip gekeken. Wanneer je in het voorgeboortelijke je karma voor dit leven op je neemt, gebeurt dat uit liefde. Die liefde zakt tijdens het aardeleven weg in het onbewuste, en wordt overdekt door alle ervaringen die je in het leven opdoet. Maar hij werkt wel sturend in je handelingen.
Hoe kun je de weg bewandelen om die liefde voor je karma terug te vinden?
Tijd: 20.00 uur. Locatie: Druifstreek 61 te Leeuwarden. Kosten: € 10. Info/opgave bij: Ria Dijkstra, 058-2664746, rietje_50@hotmail.com.

Groningen, 16 april
Karma en hechting Lezing door Jaap van de Weg. Plaats: Therapeuticum Lemminkäinen, Noorderhaven 32, 9712 VK. Kosten: € 4, niet-leden € 6. Tijd: 11.00-13.00 uur. Aanmelding: leden Antroposana via e-mail cia.tenbrinke@live.nl of 050-5263160.

Laren (Gelderland), 21 april
Afscheid nemen en opnieuw beginnen Een verdiepingsdag met als inspiratiebron het schilderij 'Het laatste avondmaal' van Leonardo da Vinci.
In de twaalf apostelfiguren op het schilderij zien we op uiteenlopende wijze het thema van afscheid nemen uitgedrukt; daarbij kunnen we juist specifiek door een bepaalde figuur geraakt worden. Door middel van waarnemingsoefeningen, bezinning, uitwisseling en creatieve oefeningen gaan we dan ook -in een kleine groep en veilige omgeving- aan de slag met 'afscheid nemen en opnieuw beginnen' zoals dat in jouw leven speelt.
Procesbegeleiding: Bart Keer, kunstenaar en docent, Marjanska Leeuwerik, loopbaanbegeleider.
Aanvang: 09.30 uur. Plaats: Onder de Linde, Sportparkweg 8. Tel. 06 3087 1620.

Apeldoorn, 20 april 2011
Lezing door **Bozidar Bonacic** van Core Praktijk in Den Haag over **'Mindfulness'** vanuit psychotherapie, mystiek en antroposofie. Een nieuwe therapeutische stroming die steeds vaker wordt toegepast als instrument tot zelfontwikkeling.
Plaats: Vrijeschool 'De Vijfster', Texandrilaan 30, 7312 HR Apeldoorn (ingang buitenschoolse opvang). Info en aanmelding: E. Duisterhof, 06-21215834, e.duisterhof.assie@gmail.com. Kosten: € 8. Voor Antroposana-leden 5 euro. Aanvang: 19.30 uur.

Rotterdam, 23 April
Veranderende spijsvertering bij ouderen
Voedingsdeskundige Louisette Blikkenhorst vertelt u alles over de veranderende spijsvertering bij het ouder worden. Zij geeft adviezen over hoe u met voeding uw gezondheid en vitaliteit kunt ondersteunen.
Tijd: 10.00-12.00 uur. Plaats: Therapeuticum Helianth, Vredeman de Vriesstraat 19-23. Kosten: Antroposana-leden € 10, niet-leden € 15. Info: patientenvereniging@helianth.nl.

Rotterdam, 27 april
Kennismaking met zorgprogramma Freya voor vrouwen met kanker door Marjanke de Jong antroposofisch gesprekstherapeut zal samen met Lydia Beckx, kunstzinnig therapeut een kennismaking bieden met het landelijk aangeboden Zorgprogramma Freya. Dit programma behelst 20 wekelijkse ochtendbijeenkomsten. In de vertrouwdheid van een groep van zes vrouwen die de intensieve tijd van medische behandeling in het ziekenhuis achter de rug hebben leer je ervaringen te verwerken en je rust en kracht opnieuw te vinden. Je kunt de rode draad in je levensloop ontdekken en naar de toekomst toe weer nieuwe krachten opdoen waarmee je goed verder kunt met jezelf en met de mensen om je heen.
Tijd: 20.00-22.00 uur. Plaats: Therapeuticum Helianth, Vredeman de Vriesstraat 19-23. Kosten: Antroposana-leden € 10, niet-leden € 15. Graag contant en gepast betalen. Info: patientenvereniging@helianth.nl.

Haarlem, 27 april
De opstandingskracht in de Ik-kracht Voordracht door Roland van Vliet.
In je kracht komen en blijven is voor ieder mens een dagelijkse worsteling. De kracht die hiervoor nodig is kun je ik-kracht noemen. Roland van Vliet gaat in op de vraag wat Ik-kracht is en hoe je deze concreet kunt ontwikkelen? Het Christuswezen heeft een heel bepaalde verhouding tot onze ik-kracht en de spreker behandelt ook de vraag hoe de opstandingskracht van de Christus de Ik-kracht kan versterken.
Aanvang: 20.15 uur. Info: Floraplein 27, Haarlem.

Rotterdam, 11 mei
Kinderen en Media Lezing Dr Edmond Schoorel.
Tijd: 20.00-22.00 uur. Plaats: Therapeuticum Helianth, Vredeman de Vriesstraat 19-23. Kosten: Antroposana-leden: € 10, niet-leden € 15. Graag contant betalen bij aankomst Aanmelden: patientenvereniging@helianth.nl.

Eindhoven, 19 mei
Heb ik mijn gezondheid in de hand? Voordracht door Joop van Dam.
Schrijver van 'Innerlijke bronnen van de gezondheid'. Waarin hij 'zijn' onderwerp Salutogenese heeft uitgewerkt. Hij zal ingaan op een modern thema: waar haal ik de energie vandaan? En hoe ga ik om met de tijd?
Plaats: Novaliscollege, Sterrenlaan 16. Kosten: € 5. Info: Henk Verboom, 06 1505 4471 / henkverboom@hetnet.nl.

Den Haag, 19 mei en 26 mei
Pillen tegen de geest Voordracht door Cees van der Kroef.
Hoe onschuldig zijn een valium tabletje of antidepresiva? De bijwerkingen zijn vaak buitensporig en zeer verstorend. Factoren als karma, menselijke individualiteit en geestelijke kwaliteit van het leven worden niet in de behandeling betrokken. Inmiddels zijn de antroposofische geneesmiddelen die met injecties in het lichaam worden gebracht, door de overheid verboden. De werking daarvan zou een illusie zijn...
Kosten per avond: € 8 / gereduc. € 6. Aanvang: 20.15 uur. Plaats: Studiecentrum voor Anthroposofie, Riouwstraat 1. Info: 06 2244 7764.

Den Haag, 28 mei
Planten lezen – bij gezondheid en ziekte Lezing: Jan Graafland, tuinman bij Weleda / dichter.
Aansluitend bezichtiging van de naastgelegen zorgtuin Stichting Mens en Tuin o.l.v. Ad Kengen, werkmeester.
Aanvang 11.00 uur. Locatie lezing: WoonZorgcentrum Sammersbrug, Lichtenbergweg 15. Locatie tuin: Stichting Mens en Tuin, Hillenraadweg 35.
Toegang: vrijwillige bijdrage. Info: 070-3281765 / duindoorn@antroposana.nl / www.antroposana.nl.

Rotterdam, 8 en 22 juni
Cursus **Dagelijkse babyverzorging** door Maria Bom.
Tijd: 20.00-22.00 uur. Plaats: Therapeuticum Helianth, Vredeman de Vriesstraat 19-23. Kosten: Antroposana-leden: € 10, niet-leden € 15. Graag contant betalen bij aankomst Aanmelden: patientenvereniging@helianth.nl.

Rotterdam, 11 juni
Vitaal ouder worden door Henk Cramer.
Tijd: 10.00-12.00 uur. Plaats: Therapeuticum Helianth, Vredeman de Vriesstraat 19-23. Kosten: Antroposana-leden: € 10, niet-leden € 15. Graag contant betalen bij aankomst. Aanmelding: bij Kapinga Mwamba via patientenvereniging@helianth.nl.

Plaatselijke afdelingen van Antroposana
Aquamarijn (Arnhem) Gerard Rotteveel (tijdelijk)
T: 026-3512712 E: g.rotteveel50@upcmail.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) Etty Hebers
T: 072 589 73 83 E: egelantier@antroposana.nl
Eindhoven e.o. Jan Frima
T: 040-2450147 E: jfrima@kpnplanet.nl
Fryslân (Leeuwarden) Ria Dijkstra
T: 058-2664746 E: rietje_50@hotmail.com
Gouda vacant
Helianth (Rotterdam) Nynke Roukema
E: helianth@antroposana.nl
Hesperis (Amsterdam) Anna Hoekstra
E: hesperis@antroposana.nl
Jaspis (Driebergen-Zeist e.o.) Bernard Heldt
T: 030-6953621 E: bernard@heldt.nl
De Keerkring (Haarlem) Bert van Westerop
T: 023-5272576 E: bvanwesterop@telfort.nl
SAGT i.o. (Tilburg) Richard Fischer
T: 013-4685371 E: ricfisch@gmail.com
De Maretak (Zoetermeer) Yvonne Meppelink
T: 079-3413100 E: yvonmep@kpnmail.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: antroposana-alkmaar@live.nl
Zonneweg (Dordrecht) Thea van Veen
T: 078-6814535 E: secretariaat.zonneweg@antroposana.nl

Regio's van Antroposana
Regio Centrum, Bernard Heldt
T: 030-6953621 E: bernard@heldt.nl
Regio Noord, vacant
Regio Noord-West, vacant
Regio Oost, vacant
Regio West, vacant
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
VOAG (Leiden)
Tromp de Vries, T: 071-5416732 E: trompdevries@casema.nl

Van bestuur en directeur

Tekst en foto: Lia Kemerink, directeur

Het is weliswaar pas lente, we vertoeven in de dageraad van een nieuw jaar. Maar toch kijken we even naar de komende jaarwisseling, want dan bestaat Antroposana zeven jaar als gefuseerde vereniging van plaatselijke patiëntenverenigingen met een landelijk orgaan, voortgekomen uit het Patiënten Platform Antroposofische Gezondheidszorg. De perikelen van een volgende levensfase zijn voelbaar in al wat er om verandering, vernieuwing, vraagt.

Service

Steeds meer mensen stellen per e-mail vragen en vinden op de website van Antroposana de antwoorden waarnaar ze op zoek zijn. Op een vraag via de e-mail ontvangt u onder normale omstandigheden uiterlijk binnen twee werkdagen een reactie. De toename van het digitale verkeer leidt tot afname van het telefoongebruik. Dit heeft ons doen besluiten om de telefonische bereikbaarheid te verminderen. Vanaf 1 mei 2011 is Antroposana telefonisch te bereiken op drie ochtenden, te weten: dinsdag, woensdag en donderdag van 10.00-13.00 uur. Op andere momenten hoort u een bandje, dat de tijden van onze bereikbaarheid aangeeft. U kunt uw boodschap niet inspreken op de band.

Aan de telefoon zult u de nieuwe secretarieel medewerker ontmoeten, Inica Loe. Zij is aangesteld voor drie ochtenden per week en verleent diverse ondersteunende diensten. Met een vaste medewerker aan de telefoon verbetert Antroposana de service: we maken gebruik van de kennis en ervaring die we in huis hebben, waardoor u snel en adequaat antwoord op uw vraag krijgt.

Bereikbaarheid Antroposana
Telefonisch (033) 422 65 42, di-wo-do 10.00-13.00 uur (is gewijzigd)
e-mail voor ledenmutaties:
leden@antroposana.nl
e-mail voor overige vragen:
info@antroposana.nl
website: www.antroposana.nl

Inica stelt zich voor

'Mijn naam is Inica Loe en ik werk sinds begin dit jaar bij Antroposana. Leuk werk op een boeiende plek. Dit is de eerste keer dat ik een "antroposofische" baan heb, en nog wel in de gezondheidszorg. Dat is het vakgebied waar ik het meeste affiniteit mee heb, ik ben blij dat ik mijn ervaring en vaardigheden op het secretariaat in kan zetten. Ik ben opgeleid als beeldend kunstenaar maar heb daarnaast ook als secretaresse en assistent studieadviseur gewerkt. Na het kantoorleven ben ik drie jaar docent beeldende vorming geweest en daarna activiteitenbegeleider in de geestelijke gezondheidszorg. Ik ben geboren en getogen in Amsterdam en al een aantal jaren lid van Antroposana. Op mijn 23e maakte ik voor het eerst kennis met de antroposofische gezondheidszorg. Nieuwsgierig geworden naar de diepere achtergrond ervan ben ik in de boeken gedoken. Jarenlang bracht ik elke week een bezoek aan de Rudolf Steiner bibliotheek in Amsterdam.

Het is goed als de antroposofische gezondheidszorg nog meer zichtbaar wordt in de Nederlandse samenleving. Heldere communicatie over wie wij zijn en wat wij doen draagt daar aan bij. Het belangrijkste is natuurlijk dat de belangen van patiënten goed behartigd worden. Daarom vind ik het fijn om Lia Kemerink te ondersteunen bij haar werk als directeur van Antroposana.

Als de praktische werkzaamheden geregeld zijn, blijft er meer tijd over voor belangenbehartiging, het geven van voorlichting en op nog andere manieren contacten onderhouden met de mensen in het land.

Inica Loe aan het werk bij Antroposana

De mensen die ik bij Antroposana heb ontmoet zijn bevlogen en prettig om mee te werken. Ik hoop nog lang een bijdrage te kunnen leveren aan datgene wat ons na aan het hart ligt: de antroposofische gezondheidszorg.'

Nieuw jasje voor tijdschrift

Een zacht voorjaarsbriesje doet het stof opwaaien van een mooi ledenblad dat zeven jaren voor velen van u hét beeld van Antroposana was. Gestimuleerd door de nieuwe hoofdredactie, die met frisse blik naar het tijdschrift kijkt, kondigt het bestuur een verandering van het tijdschrift aan. Een nieuwe vormgeving – aangepast aan wat een brede groep mensen anno 2011 vraagt – en inhoudelijk meer achtergrondinformatie, met ervaringen van mensen in de antroposofische gezondheidszorg, zijn de ingrediënten voor de vernieuwing. Naar verwachting zal deze in het najaar het licht zien. Het proces is nog in ontwikkeling.

Werkbijeenkomst afgevaardigden

Bij afgevaardigden van afdelingen en bij het bestuur leeft de behoefte om Antroposana verder te ontwikkelen tot een meer zichtbare organisatie met een toegevoegde waarde in de gezondheidszorg. Juist omdat hier de zorgvragers van antroposofische zorg georganiseerd zijn, kan Antroposana als belangenvertegenwoordiger een rol spelen in het krachtenveld van

zorgvragers, antroposofische zorgaanbieders en zorgverzekeraars. De gezondheidszorg is er immers voor de patiënt.
Op zaterdag 19 maart kwamen enthousiaste afgevaardigden van afdelingen met bestuur en directeur bijeen om verder gestalte te geven aan de strategie van Antroposana. Tijdens twee ledenraadsvergaderingen in het afgelopen jaar en bij een extra bijeenkomst in januari 2010 is een aantal ideeën over activiteiten en strategie van Antroposana genoemd, die in deze bijeenkomst nader uitgewerkt worden. We noemen ze succesfactoren.
Een succesfactor geeft een kijkrichting aan voor wat we belangrijk vinden voor de vereniging, wanneer we Antroposana een goede organisatie noemen, succesvol en zingevend. De term succesfactor betekent niet dat het succes al behaald is, integendeel, er moet nog hard gewerkt worden om het doel te bereiken. Uit een lange lijst zijn veertien succesfactoren gedestilleerd. We stelden prioriteiten in belangrijkheid en urgentie van de succesfactoren.
Met kop en schouders stak deze succesfactor hoog boven de anderen uit: 'antroposofische gezondheidszorg is zichtbaar, vindbaar, relevant en transparant'. Met daaraan gekoppeld: aansprekend voor jongeren, vindbaar voor mensen die zoeken naar meer dan allopathische behandelingen of dito geneesmiddelen, met een toegankelijke huisstijl, PR & voorlichting en een overtuigende visie van Antroposana. Een forse ambitie, die de gehele antroposofische gezondheidszorg omvat! Kennelijk is de behoefte hieraan heel groot. Antroposana streeft ernaar een klein aandeel te hebben in de verwezenlijking van deze behoefte. Samenwerking met partners in de antroposofische gezondheidszorg zal gezocht worden.
Als tweede succesfactor wordt genoemd: een faciliterend landelijk orgaan voor afdelingen, heldere functie en inrichting van de afdelingen. Met een goede wisselwerking tussen bestuur met werkorganisatie en afdelingen.
De vijf succesfactoren met de hoogste prioriteit zullen elk door een werkgroep uitgewerkt worden tot in concrete acties. De werkgroepen komen enkele keren bijeen en hopen nog dit jaar hun taken af te ronden. Deze werkgroepen zijn: Organisatie & faciliteiten Antroposana, Zichtbaarheid antroposofische gezondheidszorg, Continuïteit van het zorgaanbod, Versterking & integratie gezondheidszorg, Toegankelijkheid van de zorg. De werkgroepen leveren waar mogelijk een bijdrage aan de (antroposofische) gezondheidszorg, alle vanuit de patiëntenrol en het patiëntenperspectief.
Bij elke werkgroep zijn betrokken leden zeer welkom. Voelt u zich aangesproken om Antroposana mee te dragen? Informeer dan vrijblijvend bij de contactpersoon van uw afdeling of bij de directeur. Wij zijn blij met de verbondenheid van ieder, die een steentje wil bijdragen aan een brede organisatie van mensen die kiezen voor antroposofische gezondheidszorg.

Samen werken aan nog 150 jaar antroposofische gezondheidszorg!
Antroposana zoekt mensen met betrokkenheid bij de antroposofische gezondheidszorg vanuit de positie van de zorgvrager.
Neem deel aan een werkgroep van Antroposana, die enkele keren bijeen komt. Zo creëren we een breed draagvlak.
Informatie bij de contactpersoon van uw afdeling of bij de directeur, (033) 42 26 542, info@antroposana.nl

Duurzame gezondheidszorg

Met het project 'Naar een duurzame gezondheidszorg: geïntegreerde aanpak voor chronische gewrichtsklachten en allergie' wil het Patiënten Platform Complementaire Gezondheidszorg (waarvan Antroposana deel uitmaakt) vanuit het patiëntenperspectief een bijdrage leveren aan een duurzame eerstelijns gezondheidszorg, waarbij complementaire behandelwijzen een geïntegreerd onderdeel van de behandeling uitmaken. Onder twee groepen patiënten, mensen met chronische gewrichtsklachten en kinderen met allergieklachten, wordt uitgebreid onderzoek gedaan. Het onderzoek zal mogelijk zichtbaar maken, dat integrale behandeling voor zorgvrager én maatschappij voordelen heeft. Vooronderstelt wordt dat de kwaliteit van de zorg en de keuzevrijheid in behandelwijze met een integrale benadering mogelijk verhoogd worden en de kosten mogelijk verlaagd. De onderzoekers zijn verbonden aan het Louis Bolk Instituut en het Van Praag Instituut. Mensen met chronische gewrichtsklachten en ouders van kinderen met allergie kunnen deelnemen aan het onderzoek. Wij hopen op een grote opkomst. Zie verdere informatie in de inzet.

Politieke discussies

- ***AWBZ naar zorgverzekeraars en gemeenten***

Vanaf 2013 zullen de zorgkantoren hun AWBZ-uitvoeringstaken overdragen aan de zorgverzekeraars en aan de gemeenten via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Dit kan nadelige gevolgen hebben. Denk aan het recht van verzekerden te veranderen van verzekeraar. Komen er landelijke eisen over de vergoedingssystematiek, waaraan iedere verzekeraar zich dient te houden? Zal er bij verzekeraars inspraak zijn van patiëntenorganisaties, nu wettelijk geregeld in de Raad van Advies van zorgkantoren? Schaalvergroting van zorgverzekeraars geeft een onevenredige marktverdeling,

zal dit tot geringere diversiteit leiden en dus tot minder financiële ruimte voor bijvoorbeeld antroposofische gezondheidszorg?
Zijn de voorzieningen in de WMO, die onder de gemeente ressorteert en daarmee afhankelijk van plaatselijk voorkeursbeleid en gemeentelijke middelen, voldoende gewaarborgd? Wordt het verkrijgen van een persoonsgebonden budget, een budget waarmee mensen zelf de regie voeren over de besteding hiervan voor hun zorgbehoefte, bemoeilijkt door de opsplitsing van het budget bij verzekeraar en gemeente? Bij onze achterban van veelal mensen die een grote mate van vrijheid van therapiekeuze voorstaan, wordt het PGB gezien als een mogelijkheid om antroposofische zorg te krijgen op die gebieden, die niet of onvoldoende vergoed worden bij zorg in natura.
Op 23 maart heeft de vaste Tweede Kamercommissie van VWS hierover met de staatssecretaris gesproken. Zorgverzekeraars Nederland wil dat een go/no go-besluit voor de overheveling van AWBZ-zorg naar de zorgverzekeraars voor 1 mei 2011 genomen wordt en dat de uitvoering per 1 januari 2013 ingaat. In dat geval dient er voor het jaar 2012 een overgangsregeling te komen, want het convenant met de Zorgkantoren loopt per 31 december 2011 af.

- ***Orgaandonatie***

Op 24 maart heeft de Tweede Kamercommissie van VWS met de minister gesproken over orgaandonatie. De minister zal in de zomer met een uitgewerkt plan van aanpak komen. Ze streeft naar behoud van het huidige registratiesysteem (men kan vrijblijvend een voorkeur opgeven) en ziet niets in een eerder voorgesteld systeem van D66, waarbij ieder die herhaaldelijk zijn/haar keuze niet kenbaar maakt verondersteld wordt orgaandonor te zijn. Minister Schippers zal vermoedelijk het beschikbaar budget inzetten voor verbetertrajecten in de communicatie in ziekenhuizen, met als doel dat mensen hun keuze kenbaar maken.
De discussie over orgaandonatie zal ongetwijfeld komende maanden weer oplaaien. Voor een visie op orgaandonatie verwijs ik naar de brochure 'Gezichtspunten nr. 25: Orgaandonatie' van het Centrum Sociale Gezondheidszorg, (0321) 33 99 66, www.gezichtspunten.nl. De wetgeving en de medische techniek om transplantatie mogelijk te maken zijn sinds de uitgave van deze brochure in 1998 weinig veranderd.

- ***Geneesmiddelenbeleid***

Op 25 mei a.s. staat het geneesmiddelenbeleid op de agenda van de Tweede Kamercommissie van VWS. Kijk voor agenda, ontwikkelingen en besluiten van de Tweede Kamer op www.tweedekamer.nl.

Onderzoek allergische of gewrichtsklachten

Heeft u chronische gewrichtsklachten of heeft uw kind allergische klachten? En maakt u daarvoor gebruik van complementaire behandelwijzen? Wat is úw ervaring met complementaire zorg? Het Patiënten Platform Complementaire Gezondheidszorg (PPCG, waarvan Antroposana deel uitmaakt), is benieuwd naar uw ervaring en is een landelijk grootschalig onderzoek gestart.
In het onderzoek komen verschillende vormen van behandeling aan bod zoals acupunctuur, antroposofische geneeskunde, homeopathie, kruidenmiddelen, tai chi, yoga, en speciale voeding. Graag horen de onderzoekers of u over de behandeling tevreden bent of niet. In deze eerste fase van het onderzoek worden de ervaringen verzameld van patiënten die een beroep doen op complementaire zorg voor gewrichtsklachten en allergie bij kinderen. In de tweede fase doet een aantal huisartsenpraktijken mee met een proef waarbij zij patiënten met de genoemde klachten complementaire zorg aanbieden.
Het doel van het onderzoek is om de effecten en toegevoegde waarde van complementaire behandelwijzen te meten; of de patiënten baat hebben bij de complementaire zorg, en wat de kosten voor de behandeling zijn. Het onderzoek wordt gefinancierd door het Fonds PGO van het ministerie van VWS. Wilt u meewerken aan dit onderzoek en uw ervaringen delen? Dan nodigen wij u graag uit voor een groepsgesprek in Utrecht.

Praktische gegevens

Focusgroep gewrichtsklachten
Plaats: Utrecht, Van Praag Instituut, Springweg 7
Datum: 17 mei 2011
Tijdstip: 13.30-16.00 uur
Aanmelden: via e-mail mbusch@vanpraaginstituut.nl onder vermelding van FG

Focusgroep kinderen met allergie
Plaats: Utrecht, Van Praag Instituut, Springweg 7
Datum: 20 mei 2011
Tijdstip: 10.00-12.30 uur
Aanmelden: via e-mail mbusch@vanpraaginstituut.nl onder vermelding van FKA

Uw onkosten vergoeden wij graag.
Voor informatie kunt u contact opnemen met Martine Busch, bij voorkeur per e-mail: mbusch@vanpraaginstituut.nl, telefoon (030) 23 41 707.

de Zonneboom
Cultuur Kunst Educatie voor Ontwikkeling en Werk

Vrij Kunstzinnige Jaren – open dag zondag 29 mei
Geeft moed, inspiratie, vrijheid.
Individuele scholingsweg adhv diverse kunstvormen. *Start sept. 2011*

Academie voor Sociale Kunst – open dag zaterdag 3 sept.
Versterk je persoonlijkheid – nieuwe inzichten voor het sociale en beroepsleven.
Kunst en cultuur, biografie, filosofie, ontwikkelen zelfkennis en actieve kunstbeoefening. *Start okt. 2011*

Impuls!!! – open dag zaterdag 3 sept.
Werk aan de wereld – werk aan jezelf.
Initiatiefkunde, sociale driegeleding, samenwerken, communicatie in combinatie met diverse activiteiten. *Start okt. 2011*

Complete aanbod bekijken of aanmelden? 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

mode en basics
van biokatoen
Demeterwol
hennep, zijde, linnen
biologische babyuitzet

Obilot Natuurtextiel
www.obilot.nl
0575 – 517091
sinds 1982 – Groenmarkt 1 – Zutphen

TOEGANKELIJKE BROCHURES OVER GEZONDHEID VAN LICHAAM, ZIEL EN GEEST BELICHT VANUIT DE ANTROPOSOFIE

WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL
TEL: 0321-339966

BOEKWINKEL OP HET WEB

WWW.ABC-ANTROPOSOFIE.NL

SNELLE LEVERING
RUIME KEUZE

Instituut voor Biografiek
Inzicht in je leven, worden wie je bent
start september 2011:
- **Autobiografisch Werken**
  vind jouw rode draad, 7 workshops
- **Biografisch Coach**
  4 jarige opleiding
- **Biografisch Coach voor Ouders**
  3 jarige opleiding

www.biografiek.nl
De menselijke levensloop centraal

Artsen & Therapeuten

Uw praktijk in deze rubriek opnemen? Bel 06 486 237 41 of mail adverteren@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 en consultatief arts
Boy Edgarstraat 208
3069 ZA Rotterdam
spreekuur volgens afspraak
T: 06 463 116 86

Zaanstreek
'Raphael', Centrum voor antroposofische gezondheidszorg in de Zaanstreek
Tjotterlaan 14c, 1503 LB Zaandam
T: 075 612 1028

Muziektherapie

Dearsum
Anne Marie van Hoeven
Nummer 32, 8644 VS Dearsum
T: 0515 336 570
www.ruimte-muziek.nl

Den Haag
Praktijk Muziek Speciaal
Praktijk voor Kunstzinnige Therapie Muziek, specialisme: kind en jeugd.
Zonnebloemstraat 44, 2565 RZ Den Haag
T: 070 388 1201

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

Noordgouwe
Connie Alblas
Klinker Klankwerk & Muziektherapie
Ring 32, 4317 AB Noordgouwe
T: 06 403 666 47, 0111 712 045
muziek@deklinker.net
www.deklinker.net

Chirofonetiek

Zutphen
Angelique Petersen
Praktijk voor Chirofonetiek
Burgemeester Dijckmeesterweg 14,
7201 AL Zutphen
T: 0575 515 332
www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

Psychosociale therapie

Arnhem
Hilde Hooiberg
Praktijk voor levens- en zingevingsvragen
www.digame.nu
T: 026-3621761 en 06 273 11 283

Arnhem/Nijmegen
Herman Klaassen
Biografisch ouder- en gezinscoach.
Praktijk voor hulp aan passend moeder-zijn en vader-zijn in deze tijd.
Boomkruiper 13, 5831 DX Boxmeer
T: 048 557 8778 of 06 293 311 70
E.: h.a.m.klaassen@hetnet.nl

Bedum
Margje Vos
Praktijk voor Psychosynthese & Biografische coaching, Kwaliteit en bezieling in Leven, Werk en Relatie
Thesingerweg 1, 9781 TR Bedum
T: 050 301 0867 www.margjevos.nl

Heemstede/Zaandam
Drs. Lucia Pultrum
Praktijk voor werk- en levensvragen.
Individuele psychosociale therapie, biografisch werken, jobcoaching, loopbaanbegeleiding, relatietherapie, zingevingsvraagstukken.
T: 023 545 0373
www.luciapultrum.nl

Kunstzinnige therapie - spraak

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

Euritmietherapie

Rotterdam
Katrin Beise
Euritmietherapeute in het Therapeuticum Helianth,
Vredeman de Vriesstraat 19-23, 3067 ZJ Rotterdam
T: 010-2263788 of 06-44124050
www.euritmierotterdam.nl

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

Kunstzinnige therapie - beeldend

Wageningen
Elske Hoen
Nienke van Hichtumstraat 20, 6708 SE Wageningen
T: 0317 412 996
info@elskehoen.nl,
www.elskehoen.nl

Overige therapieën

Vlaardingen
Inge van Hoorn
Praktijk voor Fysiotherapie
Therapeuticum Symphytum
Robert Schumanring 17 3137VB
Tel: 010-7523844 en 06-25505928
www.fysiotherapieantroposofie.vpweb.nl

Den Haag
Micheline Mets
ILMATAR Praktijk voor spel- en opvoedingsondersteuning
Van Bylandtstraat 59
2561 GJ Den Haag
T: 06 49912144 (8.30 - 9.30 + voice mail)
info@spelenopvoeding.nl
www.spelenopvoeding.nl

Arnhem
Praktijk Marianque den Draak
Haptotherapeute op antroposofische basis.
T: 026 442 28 24
Burgemeestersplein 13, Arnhem
www.Praktijk Den Draak.nl