



In dit nummer onder andere:

Fysiotherapeut: mijn handen luisteren

Succesfactoren antroposofische zorg

Onverwoestbaar therapeuticum in Gouda

Vraag en aanbod, spreken en luisteren

De handen van fysiotherapeute Yvonne Siebum luisteren. Ze 'merken vaak meer op dan mijn ogen of mijn oren', zegt ze in gesprek met hoofdredacteur Petra Essink. In de antroposofische bijscholing voor fysiotherapeuten leerde ze steeds meer te vertrouwen op haar handen; die wijzen haar de weg. Mooier kun je toch nauwelijks uitdrukken wat antroposofische gezondheidszorg inhoudt. Een intuïtief werken op basis van grondige kennis. In 'Mijn handen luisteren beter dan mijn oren' leest u er meer over.

Hoe kan antroposofische gezondheidszorg meer voor het voetlicht komen, toegankelijker, zichtbaarder en transparanter worden? Henk Verboom uit Eindhoven en Gerda Schoen uit Alkmaar hebben daar wel ideeën over. Ze zijn actief als vertegenwoordigers van plaatselijke afdelingen van Antroposana en kennen de mogelijkheden en moeilijkheden vanuit de praktijk. Het bestuur van Antroposana is bezig de strategie nader te bepalen met behulp van speciale werkgroepen van leden. De inbreng van actieve leden is daarbij zeer welkom. Vanuit Eindhoven en Alkmaar wordt daar alvast een voorschot op genomen. U leest het in 'Succesfactoren van antroposofische zorg'.

Het therapeuticumbezoek gaat deze zomer in Gouda langs. Terwijl het daar net plenst van de regen. Weer of geen weer, Therapeuticum Calendula maakt een onverwoestbare indruk. Al drieëndertig jaar wordt hier door patiënten gevraagd om antroposofische eerstelijnszorg. En met succes. Het therapeuticum heeft interessante kenmerken. Zoals een solidariteitsfonds van en voor patiënten, om voor iedereen antroposofische zorg toegankelijk te houden, ook voor minder draagkrachtigen. Dat fonds werkt. Want Calendula, dat zijn de patiënten zelf. Het therapeuticum is een aanbieder van doodnormale, gerespecteerde gezondheidszorg. Maar er is dus ook meer. Een 'onverwoestbare werkelijkheid'.

Geldt dat ook voor de antroposofische zorg als geheel? Hoe komt die tevoorschijn? Een landelijke patiëntenvereniging kan hierin zeker een rol spelen. Een voortrekkersrol zelfs. Door te laten zien waarom en waarvoor deze vorm van geneeskunde nodig is. Dat is ons streven met dit tijdschrift. Wij menen dat wij dit nog meer tot uiting kunnen brengen. Dat zult u in oktober merken, als het najaarsnummer verschijnt. Dat zal er heel anders uitzien dan u totnogtoe gewend bent. Maar wij hopen en verwachten dat u de vernieuwing in uw hart zal willen sluiten.

Michel Gastkemper, hoofdredactie

in dit nummer

<i>Mijn handen luisteren</i>	3
<i>Succesfactoren antroposofische zorg</i>	6
<i>Onverwoestbare werkelijkheid</i>	8
<i>Column:</i>	11
<i>Kaleidoscoop</i>	12
<i>Pas verschenen</i>	14
<i>Agenda</i>	17
<i>Werk aan de winkel</i>	18

colofon

7e jaargang, nr. 3, juli 2011

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Michel Gastkemper (hoofdredactie), Thom Kloes (bestuurslid), Mieke Linders en Aad Meijer.

Redactiesecretariaat Stationsstraat 79G, 3811MH Amersfoort.

Omslag foto Mathijs IJsseldijk.

Logo Wilfried Nauta.

Vormgeving en druk Zijlstra Drukwerk, Rijswijk.

Oplage 8.000 exemplaren.

ISSN 1574-8723.

Kopijsluiting 4 september 2011.

Advertenties (06) 4862 3741, adverteren@antroposana.nl.

Redactie tijdschrift redactie@antroposana.nl

Ledenadministratie en mutaties leden@antroposana.nl

Overige zaken info@antroposana.nl

Bestuur van Antroposana Annemieke Jansen, voorzitter; Harjo Walvis, secretaris; Theo Helling, penningmeester; Andreas Reigersman en Thom Kloes.

Directeur Lia Kemerink.

Secretarief medewerker Inica Loe.

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 (dwo-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.

Disclaimer

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

Mijn handen luisteren beter dan mijn oren

Tekst: Petra Essink

Foto's: Mathijs IJsseldijk

Yvonne Siebum is al veertien jaar werkzaam als antroposofische fysiotherapeut in het therapeuticum Aquamarijn in Arnhem. Ze werkt er twee dagen per week en behandelt zo'n tien cliënten per dag. Susanne Klausch is, met tussenpozen, al acht jaar een van Yvonne's cliënten. Waarom koos Yvonne ooit voor dit beroep en hoe bevalt het haar? En wat zijn de ervaringen en bevindingen van cliënt Susanne? Petra Essink interviewde beide dames. Hieronder leest u hun verhaal.



Iets te vroeg voor de interviewafspraak, word ik door een collega naar een stoel in de administratieruimte verwezen. Vijf deuren komen uit in deze ruimte. Na een korte tijd zie ik Yvonne Siebum (48) door een van de deuren komen. 'Bijna klaar', zegt ze, terwijl ze naar een tafel loopt waar, op een stuk vetvrij plastic, een dunne laag bijenwas ligt uitgespreid. Behoedzaam pakt ze de wasplaat op en neemt die mee terug de behandelruimte in. Als we even later in het drie verdiepingen hoge en vele kamers tellende therapeuticumbouw op zoek zijn naar een rustige plek voor ons gesprek, vertelt Yvonne: 'Dat was een bijenwaspakking, een warm dekentje van bijenwas, waarmee ik aan het einde van een behandeling altijd de rug van de cliënt bedek. Die rust dan, met die pakking en onder een deken, nog een half uur na in de warmte.' Na heel wat trappen op en af vinden we een lichte en ruime kamer beschikbaar voor het interview. 'Wacht even', zegt Yvonne. Ze pakt een wekker uit haar tas en stelt de tijd in. 'Als die afgaat moet ik even naar mijn cliënt om de behandeling af te ronden.'

Uitgeloot

Welke weg heb je bewandeld om antroposofisch fysiotherapeut te kunnen worden?, is de eerste vraag die ik Yvonne stel.

Yvonne: 'Als kind en ook als puber droomde ik ervan huisarts te worden. Dat leek me een geweldig beroep. Na mijn VWO examen werd ik, tot mijn grote teleurstelling, uitgeloot voor de studie medicijnen. Als parkeerstudie besloot ik toen de opleiding fysiotherapie te gaan doen in Enschede. Het tweede jaar werd ik wél ingeloot, maar ondertussen was ik zo gegrepen door vooral "het masseren" en wat je daar allemaal mee kan bereiken, dat ik toen, na flink wikken en wegen, besloot om toch fysiotherapie te blijven doen. Met het leren masseren had ik echt iets in handen, had ik het gevoel. Toch had ik in de jaren die volgden regelmatig spijt van mijn keuze.

Mijn eerste kennismaking met de antroposofie was rond mijn twintigste. Ik had in die tijd last van een onregelmatige menstruatie. Mijn huisarts gaf me het recept voor de pil. Omdat ik daar geen goed gevoel bij had, bezocht ik een antroposofische arts. Die keek heel anders naar mijn probleem. Van haar kreeg ik antroposofische, homeopathisch gepotentieerde, druppels om mijn lichaam te helpen mijn cyclus te reguleren. Vrij snel daarna raakte mijn menstruatie weer helemaal op orde. Dat maakte zoveel indruk, dat ik me ging verdiepen in de antroposofie. Dat was een openbaring voor me, zoveel herkenning. In antroposofische boeken vond ik antwoorden op mijn vragen over hoe een mens in elkaar steekt. Antwoorden die ik in de opleiding niet kon vinden. Wat ik daar leerde was het bestrijden van symptomen. Ik leerde er weinig over de diepere oorzaken van klachten.

Kort na mijn afstuderen vond ik in het blad *Onkruid* een advertentie van een aanvullende studie antroposofische fysiotherapie. Ik wist meteen dat ik dat wilde doen! In acht weken leerde ik op een heel andere manier kijken naar ziekte en

gezondheid in het algemeen en naar de specifiek lichamelijke klachten in het bijzonder. Ik oefende met nieuwe manieren van massage en studeerde op de diepere achtergronden in medisch antroposofische boeken.'

Samenwerken

Hoe zag je eerste werk als antroposofisch fysiotherapeut er uit?

'Direct na de opleiding kon ik voor een periode van vier maanden als waarnemer aan de slag in de praktijk van een van mijn docenten van de antroposofische bijscholing. Daarna vond ik een werkplek in een natuurlijk gezondheidscentrum in een nieuwbouwwijk, mens- en milieuvriendelijk wonen en werken in Haarlem. Allemaal alternatieve genezers bij elkaar. In de zes jaar dat ik daar als zelfstandig ondernemer werkte, deed ik veel ervaring op. Ik was de enige die in de antroposofie geïnteresseerd was. Het missen van een gemeenschappelijke achtergrond maakte dat de samenwerking niet zo van de grond kwam als we gehoopt hadden. In diezelfde tijd werden mijn twee zoons geboren. Ik vond het jammer dat ik zo ver van mijn familie in het oosten van het land woonde en daarom kochten we een huis in Zwolle. Twee jaar later kreeg ik een telefoontje vanuit het therapeuticum in Arnhem. Ze hadden lange wachtlijsten voor de fysiotherapie, vooral van vrouwen; ze wilden daarom graag een vrouwelijke fysiotherapeut erbij. Ik werk nu veertien jaar in dit therapeuticum, net zoals in Haarlem, als ZZP-er binnen een collectief. Een keer in de week vergaderen we over de praktische zaken van ons werk zoals het gebruik van het gebouw. Daarnaast doen we ook aan patiëntenbesprekingen en streven we altijd naar een stuk verdieping door samen de antroposofie te studeren. Ik vind dat heel waardevol. Vooral een boek als *Algemene menskunde* van Steiner blijf je lezen. Ik ontdek er iedere keer weer geweldige nieuwe dingen in. Ik ben nog lang niet uitgestudeerd.'

Wijze handen

Ben je in de loop der jaren gegroeid in je werk?

'Ik merk dat de afgelopen jaren steeds meer dingen die ik leerde in de antroposofische bijscholing op hun plek beginnen te vallen. Ik ervaar dat ik meer en meer intuïtief ga werken, dat mijn handen mij steeds vaker de weg wijzen. Mijn handen merken vaak meer op dan mijn ogen of mijn oren. In die zin ben ik terughoudender geworden, het lichaam vertelt vaak heel andere dingen, dan wat ik in eerste instantie denk te zien. Aan temperatuurverschillen van de huid en ook of de huid ruw, zacht, dik, dun, doorlaatbaar, soepel of stram aanvoelt, kan ik al veel opmaken. Ik pas mijn manier van masseren daarop aan.

Het leuke van mijn werk vind ik dat ik een heel traject ga met mensen. Ik verbind me voor een aantal weken met iemand en



gedurende de behandelperiode zie ik, in de meeste gevallen, iemands klachten verminderen. Dat geeft veel voldoening. Heel wat anders dan het werk van een huisarts, die mensen veelal doorverwijst. Ook ben ik blij dat ik, nu ik een gezin heb, geen nacht- en weekenddiensten hoeft te draaien. Ik heb allang geen spijt meer van mijn keuze voor fysiotherapie.'

Rugmassage bij schouderpijn

Wat doe jij anders dan een niet-antroposofische fysiotherapeut?

'Als iemand veel pijn heeft dan betekent dat, dat er op die plek meer bewustzijn aanwezig is dan zou moeten. Mensen zijn zich dan doorlopend bewust van zo'n pijnplek. In het antroposofisch mensbeeld spreek je dan van een teveel aan astraliteit. In het algemeen geldt: te veel aanwezigheid van het één kan alleen als er iets anders plaats gemaakt heeft. Voor een pijnplek geldt: teveel bewustzijn gaat gepaard met een tekort aan vitaliteitkrachten (of etherkrachten) op die plek. En het zijn juist die vitaliteitkrachten die ervoor moeten zorgen dat je lichaam zich kan herstellen.

Te veel bewustzijn (astraliteit) op de pijnplek betekent ook: te weinig astraliteit in de rest van het lichaam. Wat ik daarom als eerste doe, is dat teveel aan bewustzijn, "afleiden" naar een andere plek in het lichaam. Bijvoorbeeld bij een acute bursitis (heftige schouderklachten), begin ik altijd met een rugmassage en verplaats mijn aanraking vervolgens naar de kuiten. De spanning op de pijnplek vermindert dan vanzelf en je ziet het zelfherstellend vermogen van het lichaam daarna snel op gang komen. Een gewone fysiotherapeut behandelt alleen die schouder door middel van massage en bijvoorbeeld ultrageluid en ijs. Vaak zijn mensen verbaasd over mijn manier behandelen. "Ik kom hier toch voor mijn schouder?"; zeggen ze dan. Die vragen verdwijnen als ze merken dat de behandeling werkt.'

Evenwichten herstellen

'Als antroposofisch fysiotherapeut ben je altijd bezig de balans te herstellen, bijvoorbeeld tussen dat astrale en dat etherlichaam, oftewel tussen bewustzijn en vitaliteit. Op een



ander niveau betekenen pijn en verkrampingen dat het evenwicht tussen verbinden en loslaten verstoord is geraakt. Veel mensen houden letterlijk en figuurlijk te veel vast. Anderen kunnen zich maar moeilijk met iets verbinden. Om “de boel weer in beweging te brengen”, maak ik gebruik van ritmische massage. En door middel van het accent van mijn handgreep kan ik ervoor kiezen het loslaten voor te doen, of juist het verbinden. Daarnaast maak ik nog gebruik van de zogenaamde contact-weerstand-oefeningen. Met deze manier van aanraken spreek ik mensen aan in hun vier lichaamsgerichte zintuigen zoals die binnen de antroposofie bekend zijn: de tastzin, de levenszin (daarmee voel je hoe je in je vel zit), de

eigenbewegingszin (daarmee neem je je eigen bewegingen waar) en de evenwichtszin (daarmee merk je of je in of uit evenwicht bent). Deze zintuigen samen geven je een beleving van je lichaam. De basis voor een gezonde lichaamsbeleving wordt gelegd in de eerste drie levensjaren. Dat lichaamsbeleven, ook wel lichaamsbewustzijn genoemd, is een belangrijke voorwaarde om goed in je vel te kunnen zitten. Wanneer die zintuigen in de vroege jeugd onvoldoende ontwikkeld worden, kan dat op latere leeftijd voor veel problemen zorgen, ook psychische. Met de contact-weerstands-oefeningen nodig ik mensen uit om allereerst via hun lichaam contact te maken met mijn handen. Heel voorzichtig probeer ik ze dan uit balans te brengen en ik vraag dan steeds wat ze daaraan ervaren. Het zijn doorgaans subtiele oefeningen, gericht op het leren voelen van die vier lichaamsgerichte zintuigen. Uiteindelijk probeer je als antroposofisch fysiotherapeut de zogenaamde ik-organisatie, zeg maar de kapitein op je schip, uit te nodigen de touwtjes weer in handen te nemen. Dat menselijke ik heeft warmte nodig om zijn werk kunnen te doen, vandaar dat ik mijn behandelingen altijd eindig met een warme bijenwaspakking. De cliënten liggen dan met die pakking en onder een deken nog een half uurtje te rusten. Rust en warmte zijn essentieel om de behandeling goed aan te laten komen en haar werk te laten doen! ●

Geborgen tijd

‘Ik heb in mijn leven niet anders gehad dan antroposofische gezondheidszorg’, zegt Susanne Klausch (53).

‘Mijn ouders en grootouders waren antroposofen. Ik ben ermee groot geworden.’ Susanne werkt in een zorginstelling met autistische jongeren in de groenteteelt en het parkonderhoud. Ze komt, met tussenpozen, al acht jaar bij Yvonne en vertelt graag over haar ervaringen met een antroposofisch fysiotherapeut.

Susanne: ‘Een aantal jaren terug had ik een pijnlijke slijmbeursontsteking in mijn schouder. Ik weet nog dat Yvonne die schouder amper aanraakte, maar vooral de rest van mijn lichaam behandelde. Alsof ze de rest van mijn lijf opriep om de vuiligheid af te voeren. Binnen korte tijd trok de pijn weg. Afgelopen december heb ik door een val op het beton mijn rechter arm gebroken. Yvonne werkte parallel aan die pijnplekken van de rechterarm, op mijn linker arm. Wonderlijk hoe snel die gebroken arm genas.

Sinds ik in de overgang ben wordt ik in de maanden januari en februari geplaagd door nachtmerries. In die periode spreek ik altijd een aantal keren met Yvonne af. Ik merk, ieder jaar weer, dat haar behandelingen mij goed helpen. De nachtmerries worden draaglijker en “bezoeken” mij minder frequent. Het belangrijkste is, denk ik, dat ze door de massage me mijn eigen lichaam laat voelen. Ik ervaar haar behandeling als een stuk aandacht voor mijzelf en ik verheug me altijd op de warme bijenwaspakking. Ik ben een doener en normaal gesproken neem ik niet zo makkelijk rust. Dat naliggen in de warmte doet mij heel erg goed. Ik ervaar het als een stuk geborgen tijd. Door de jaren heen heb ik een band opgebouwd met Yvonne; ze vraagt steevast hoe het met me gaat en belangrijke gebeurtenissen in mijn leven deel ik altijd even in het kort. Ze merkt op wat ze waarneemt aan mijn lichaam en daarmee geeft mij inzicht in hoe ik in elkaar steek. Ze kijkt anders naar mij dan ikzelf en dat helpt me om anders met mezelf om te gaan. Die persoonlijke verbinding met Yvonne is voor mij een wezenlijk onderdeel van de behandeling.’



Succesfactoren van antroposofische zorg

Tekst: Michel Gastkemper

Foto: Hapé Smeele

In de ledenraadsvergadering is met vertegenwoordigers van de leden gebrainstormd over de strategie van Antroposana. Zoals directeur Lia Kemerink in nr. 2 van Antroposana beschreef, zijn er verschillende werkgroepen gevormd, waarin leden hun ideeën kenbaar kunnen maken. Dit werd gedaan aan de hand van zogenoemde succesfactoren. Wat zijn de succesfactoren bij het verbeteren van de toegankelijkheid, zichtbaarheid en transparantie van de antroposofische gezondheidszorg?



Aan Henk Verboom, een actieve vertegenwoordiger uit Eindhoven, de vraag hoe hij hieraan werkt. Op de valreep voordat dit zomernummer naar de drukker gaat, heb ik hem aan de telefoon. Hij vertelt:

‘Gisteravond hadden we de viering van het Sint-Jansfeest bij Therapeuticum Mercur, hier in Eindhoven. Twee keer per jaar organiseren we zo’n culturele avond voor mensen uit de patiëntenkring van het therapeutikum. Dit blijkt heel belangrijk, want zo werk je aan je zichtbaarheid. In de eerste plaats binnen je eigen doelgroep, maar ook daarbuiten. Want men kan rustig familie, vrienden en kennissen meenemen. Die kijken hier dan van op: dit is ook een aspect van gezondheid en wekt bij hen enthousiasme. Zoals Joop van Dam zei, die wij laatst als spreker hadden uitgenodigd: de salutogenese, het eigen vermogen tot herstel en balans, wordt versterkt door culturele activiteiten bewust te verzorgen.

Dat blijkt ook uit wat er op zo’n avond gebeurt. We hadden een groepje jongeren die Jiddische muziek speelde. Zij hebben net auditie gedaan bij het Zuid-Nederlands orkest en zijn aangenomen. Er was ook een Chinese arts met haar zoon die viool speelde. Er werd een sprookje verteld. En het eigen Mercur-koor trad op. Met het Sint-Jansvuur werd symbolisch het enthousiasme ook nog aangevuurd met heerlijke levende dansmuziek. Het was één groot feest! Zo word je zichtbaar op activiteitsniveau.’

Stadstherapeuticum

‘Maar vraag je me naar de beleidskant, dan heb ik een grote zorg. Dan gaat het om hoe de antroposofische gezondheidszorg, en dan denk ik in de eerste plaats aan de eerstelijnszorg (waar je zonder verwijzing uit eigen initiatief naar toe kunt gaan, red.), zichzelf profileert. Het blijkt dat daarbij weinig samenwerking tussen de verschillende antroposofische zorgaanbieders bestaat. We teren vooral op successen uit het verleden. De zichtbaarheid neemt eerder af dan toe. Terwijl we ons in de kijker zouden moeten spelen, en het synergetisch aspect van onze zorg zouden moeten benutten. Vanuit patiëntenperspectief is dit een lastig probleem. We kunnen de antroposofische zorgaanbieders gaan benaderen en stimuleren tot meer onderlinge samenwerking. In Eindhoven is er één therapeutikum en zijn er verder vier afzonderlijke artsen. Dat maakt je kwetsbaar. Dat blijkt heel concreet nu er één is uitgevallen, waarschijnlijk voor langere duur. Wie vangt dat op? Terwijl je elkaar door samenwerking zou kunnen helpen en versterken, logistiek alleen al. Het onderscheidende punt van antroposofische zorg, de geïntegreerde visie, die komt zo niet tot uiting. Terwijl je toch je iets speciaals te bieden hebt, ‘van korrel tot borrel’, om het zo maar eens te zeggen. Dit is voor mij een metafoor voor het bestrijken van de

hele biografie en de therapeutische begeleiding, van de prille kiem in het begin tot de uitgerijpte fase van het leven. Daarvoor heb je naast de wil tot samenwerking ook visie nodig. In iedere stad zou er een “stadstherapeuticum” moeten worden ontwikkeld, waardoor de individueel opererende therapeuten ook in de samenwerking kunnen worden verbonden. Dan kun je op verschillende locaties toch werken aan het gemeenschappelijke en ook meer tot inhoudelijke samenwerking komen en dat komt aan de patiënten ten goede. Daardoor kan er groei ontstaan en worden we met zijn allen herkenbaar en sterker. De antroposofische gezondheidszorg heeft goud in handen, maar dat moeten we wel verzilveren...

Op dat punt hebben we in een ander verband een doorbraak kunnen bewerkstelligen. Door samenwerking kunnen we nu een inhoudelijke en belangrijke kwalitatieve conferentie aanbieden, waardoor het thema ook meer in de belangstelling komt te staan. In het najaar organiseren Christengemeenschap, Studiecentrum en de plaatselijke ledengroep een Michaëlconferentie met als thema het ‘contact met de ongeborenen’. Dan stel je je visie op de mens centraal op lokaal niveau en dat werkt verbindend. Het is een illustratie van wat samenwerking vermag, dat moet op een grotere schaal ook met de hele eerstelijns antroposofische gezondheidszorg mogelijk zijn. Een heel scala van professionals werkt mee, te beginnen bij een kraamverzorgster en een verpleegkundige van het consultatiebureau.’

Tamtam

‘Het gaat er dus om die visie te willen vertalen in beleid en zo te manifesteren. Hoe je dat doet? Door naar buiten te treden, verhalen te houden, te laten zien wat je te vertellen hebt. En dan niet zozeer aan de eigen groep, maar daarbuiten. Op de tamtam slaan, dus! Ik heb meegemaakt dat ik een beleidsmedewerker van de gemeente trof op een congres, we raakten aan de praat en we kwamen spontaan te spreken over salutogenese. Ik vertelde over antroposofische geneeskunde en hoe deze preventie hoog in het vaandel heeft. Niet alleen met woorden, maar vooral met daden. De mond van die medewerker viel open. Dat paste helemaal in de gezondheidsfilosofie op GGD-niveau. Sindsdien ben ik er helemaal van overtuigd dat we ook bij de reguliere beleidsmedewerkers op de stoep moeten staan.

Ik zou zo nog een voorbeeld kunnen noemen, van het minisymposium dat op 6 mei in Antropia werd gehouden door het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg. Erik Baars en Adriaan Bekman hadden het initiatief genomen om therapeutica te ondersteunen bij het samenwerken. Wij van Mercurus hebben als enige daaraan meegedaan. Je moet je geluid wel laten horen.

We opereren vaak vanuit het defensief, en dat is jammer. We hebben niet zo veel offensieve mogelijkheden. Daar zou ik met Antroposana meer mee willen doen en er echt met overschotskrachten aan willen werken. Het lijkt net of die heel weinig hiervoor aanwezig zijn.’

Open karakter

Een andere stem inzake dit onderwerp komt van Gerda Schoen, vertegenwoordiger van afdeling De Wilg in Alkmaar. Door de telefoon vertelt zij:

‘De eerste gedachte die bij me opkomt is het feit dat als je het woord “homeopathie” noemt, meteen iedereen weet waar je het over hebt. Zeg je daarentegen “antroposofie”, dan begrijpt niemand wat je bedoelt. Allebei bieden ze iets aanvullends voor de zorg. Het is heel jammer dat zo weinig mensen weten wat antroposofische zorg dan te bieden heeft. Wat er aan te doen is? Meer naar buiten treden in de eerste plaats.

Ik ben zelf niet antroposofisch opgevoed. Ik ken het pas acht jaar, sinds ik ziek ben geweest. Een antroposofisch verpleegkundige reikte mij de hand, zij heeft me geholpen er bovenop te komen. Weet je wat het is? De meeste mensen denken dat je eerst het gedachtegoed van Rudolf Steiner moet kennen, voordat je gebruik kunt maken van de antroposofische gezondheidszorg.

Maar waarom niet gewoon eerst de mogelijkheden van antroposofische zorg proberen? Voor mijn gevoel is het zo'n besloten kaste geworden. Ik ben net twee jaar in de plaatselijke afdeling bezig. Wat ik wil is dat mensen die er nooit mee te maken hebben gehad zich door ons laten verrassen. Daartoe heb ik een folder gemaakt met volgens mij duidelijke taal. Dat is veel werk! Wat is dat eigenlijk, antroposofische zorg? Die moeten we toegankelijk maken en afkomen van dat gesloten karakter.

Ik merk dat er veel verstengeling is. Mensen denken nogal eens dat ik van het therapeuticum ben. Zelfs van medewerkers hoor ik dat. Maar dat is niet zo. Uiteraard ben ik voor samenwerking met het therapeuticum, maar dan wel op zelfstandige basis als plaatselijke afdeling van de landelijke patiëntenvereniging. Ik vertegenwoordig niet alleen de mensen die in het therapeuticum komen, maar iedereen die van de antroposofische zorg gebruik wil maken.

In het voorjaar lukte het me om een stukje in de krant te geplaatst te krijgen. Dat ging over de puberteit. Zelfs een Turks echtpaar kwam erop af. Daar gaat het mij om, dat mensen er iets aan hebben. Wat niet betekent dat je direct naar een antroposofische huisarts moet. Nee, mensen hoeven alleen te merken dat antroposofische gezondheidszorg ook hun iets te bieden heeft. ●

Onverwoestbare werkelijkheid

Tekst: Michel Gastkemper

Foto's: Raphael Smid

Een onverwoestbaar therapeuticum. Zo komt Therapeuticum Calendula in Gouda op de bezoeker over. Met als een van de bijzonderheden: het solidariteitsfonds. Waar vind je dat tegenwoordig, solidariteit? Hier draagt iedere patiënt letterlijk zijn eigen steentje bij aan het geheel.



Een prachtige zonnige zomerweek in juni. Behalve die ene donderdag dat ik op bezoek ga bij Therapeuticum Calendula in Gouda. Want net vandaag regent het dat het giet. Ik loop langs de bloeiende lindes, evenwijdig aan het spoor, dan rechtsaf langs de vaart, waar de platanen geen beschutting bieden, maar juist dikke droppels laten vallen. Vervolgens een oer-Hollands ophaalbruggetje over, en dan de Krugerslaan in, met veel oude herenhuizen. Op een hoek aan de linkerhand een vrijstaand gebouw, met daarop in duidelijke letters aangebracht: Therapeuticum Calendula. Trapje op, om binnenin eindelijk de droogte op te zoeken. Doktersassistente

Ria Wijlhuizen heet me hartelijk welkom. Een handdoek doet wonderen, en die broek die droogt vanzelf wel.

Hoe zou het hier toegaan, wat zou ik bij Calendula tegenkomen? Bij mijn vraag om een bezoek werd ik meteen getroffen door de sterke organisatiekracht. Binnen een mum van tijd kreeg ik een reactie, waarbij er een programma was samengesteld, plekken waar ik terecht kon, mensen die ik zou treffen. Alsof dit een dagelijkse gang van zaken was. En wellicht was dat ook zo; niet dagelijks, maar wel vaker had men zo'n varkentje gewassen. Ik dacht aan de dvd die hier was gemaakt en op internet kan worden bekeken. Daarmee heb je dus al een behoorlijke introductie op dit therapeuticum.

Onverwoestbaar

De wachtkamer is de plek bij uitstek om een therapeuticum te leren kennen. Voor het inloopspreekuur nemen patiënten vanochtend tussen acht en half tien plaats in de wachtruimte. Alleen kent Calendula wel vier verschillende wachtkamers! Ze zijn dan ook geen van alle groot. Het centrale gebouw kent drie verdiepingen, op twee daarvan staan in het halletje stoelen voor patiënten klaar. Voor de jonge scholiere die zich eerst van haar regenpak moet ontdoen, de oudere vrouw die tussen de regen door lijkt te komen aangelopen, de vader met zijn zoon die veel geduld moeten oefenen, want het duurt wel

Therapieën op dvd

'Ter gelegenheid van het 25-jarig bestaan van Therapeuticum Calendula, antroposofische huisartsenpraktijk in Gouda, is deze dvd gemaakt om de antroposofische therapieën te presenteren. Medewerking is verleend door de huisartsen, therapeuten en patiënten van therapeuticum Calendula, aangevuld met therapeuten vanuit therapeuticum Aurum te Zoetermeer.'

Makers van de 55 minuten durende film zijn Florian Dunselman en Ruben van der Scheer. De dvd kost tien euro, te bestellen bij de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Zorgaanbieders (info@nvaz.nl). Maar hij kan ook meteen op de website van de NVAZ bekeken worden (nvaz.nl onder 'publicaties' en dan 'video's'). Inhoudsopgave: antroposofische geneeskunde, fysiotherapie, kunstzinnige therapie beeldend, muziektherapie, spraaktherapie, euritmitherapie, uitwendige therapie en biografische gesprekken.

even voordat zij gehaald worden. Steeds komt de dokter uit zijn spreekkamer en roept de naam van de volgende patiënt af. Alleen zijn er vandaag niet veel; de regen houdt de mensen blijkbaar toch nog een dagje binnen, wanneer het niet absoluut nodig is om naar de dokter te gaan.

Opvallend is de indruk die dit therapeuticum op mij maakt. Elke keer als de dokter verschijnt, toont het therapeuticum zich als iets onverwoestbaars. Wat er ook gebeurt, weer of geen weer, patiënt of geen patiënt, de dokter staat erbij als een huis en oefent zijn vak met zwier en deskundigheid uit. Toevallig word ik het aan hem gewaar, maar het geldt voor Calendula als geheel. Pas later maak ik kennis met dokter George Maissan en hoor over zijn artsenloopbaan. Dat is een hele geschiedenis.

Voordat het zover is, breekt om kwart over tien de koffietijd aan. Iedereen verzamelt zich rond de tafel in de keuken, die net geschilderd is door de handige semi-arts. Daar zien we de drie doktersassistentes van vandaag, van wie een eerstejaars stagiaire met een elegant hoofddoekje. De andere dokter, Madeleen Winkler, is er ook. Evenals semi-arts Simone, die tijdelijk onder supervisie zelfstandig praktijk houdt; ze is nu aan haar laatste dagen bezig. Verder zijn er verschillende therapeuten, onder wie iemand die definitief naar Curaçao vertrekt. Een bedrijvig geheel, ik tel in de nieuwsbrief wel vijftien medewerkers. En dan heb ik het nog niet eens over alle andere organen die bij Calendula zijn betrokken.

Solidariteitsfonds

Het is ook een hele organisatie. Dat zal Raphael Smid me uitleggen. Hij is penningmeester van de Stichting Calendula en speciaal gekomen om te vertellen over het Solidariteitsfonds. Dit bijzondere fonds is in het leven geroepen om het ook minder draagkrachtigen mogelijk te maken antroposofische therapieën te krijgen die niet of nauwelijks door de verzekering worden vergoed. Het bestaat al veertien jaar, aanvankelijk moest je er eerst lid van worden om er ook gebruik van te kunnen maken. Een kleine twee jaar geleden is dit principe losgelaten; dat lidmaatschap ervoeren velen toch als een drempel. Terwijl het Solidariteitsfonds juist begonnen was om de drempel te verlagen, zo vertelt Raphael Smid mij. Het was spannend of er ook zonder lidmaatschap nog genoeg zou worden bijgedragen, maar dat bleek zelfs meer dan voor deze verandering te zijn. Dat kan echter ook de nieuwigheid zijn geweest. Nu gaat het erom deze inkomstenstroom vast te houden. Hoe je dat doet? Door steeds op het bestaan van het fonds te wijzen. En door een heldere procedure te volgen bij het behandelen van aanvragen. Er is één fondsbeheerder die de aanvragen volledig afhandelt, uiteraard vertrouwelijk. Hij wordt alleen marginaal getoetst en eventueel geadviseerd.



Het fonds voorziet in een behoefte, want er wordt regelmatig een beroep op gedaan, dat dan ook gehonoreerd kan worden. Een mooi initiatief, dat navolging verdient! Naast de Stichting Calendula is er de Maatschap Calendula, in 1985 opgericht. De maatschap, dat zijn de vaste medewerkers van het therapeuticum, die uit hun werk ook hun inkomsten moeten krijgen. De stichting is de eigenaar van de gebouwen; er zitten geen medewerkers in het stichtingsbestuur. De maatschap huurt van de stichting en maakt gebruik van de faciliteiten die de stichting biedt. De stichting, dat zijn dus

eigenlijk de patiënten. Die daarmee een zware verantwoordelijkheid draagt. Zoals de beslissing, drie jaar geleden, om een oud en vervallen gebouwtje af te breken en er een nieuw voor in de plaats te bouwen. Dat is De Berk geworden, een multifunctionele ruimte die verhuurd kan worden, waarin ook lezingen en cursussen worden gegeven. Dat vraagt inspanning, maar er wordt veelvuldig gebruik van gemaakt, ook door externe partijen. De Berk heeft het complex Calendula compleet gemaakt, het is nu één geheel geworden. In het midden van de grotendeels omsloten binnenplaats is een vijvertje met een stenenpartij aangelegd. De stenen zijn bij de opening in 2007 allemaal aangedragen door de patiënten, iedereen mocht zijn eigen kleine bijdrage leveren. Een perfect beeld voor Therapeuticum Calendula.

Gebiedsindeling

Zorgen zijn er natuurlijk ook. Madeleen Winkler maakt me deelgenoot van enkele recente ontwikkelingen. Voorheen konden patiënten uit de wijde omgeving bij Calendula aankloppen. Tegenwoordig is er met de nieuwe zorgverzekering een strenge gebiedsindeling, die groei moeilijk maakt, eerder krimp doet ontstaan. Afschaffing van bepaalde regelingen als gevolg van landelijke politiek zet de inkomsten onder druk. Aan de andere kant, meedraaien met de geneeskundige voorzieningen in de gemeente Gouda, maakt van Calendula een aanbieder van doodnormale, gerespecteerde gezondheidszorg. Het consultatiebureau van Calendula is zo'n voorziening. Oorspronkelijk een kinderspreekuur, al bestaand vanaf 1985, is dit bureau inmiddels onderdeel van het systeem van de GGD, mét behoud van eigen identiteit en kwaliteit. Het biedt pasgeboren inwoners van Gouda de mogelijkheid om van jongs af aan met Calendula kennis te maken.

Madeleen Winkler vierde vier jaar geleden haar jubileum van 25 jaar arts. Haar collega George Maissan is er zelfs nog twee jaar langer. Hij is dan ook al sinds het prille begin bij Calendula betrokken. 33 jaar geleden, in 1978, namen patiënten in Gouda gezamenlijk het initiatief om een arts te zoeken. Die vonden ze in Leiden, waar George Maissan net was begonnen bij de legendarische antroposofisch arts Walburgh Schmidt. Na twee jaar begon hij op hun dringende verzoek spreekuur in Gouda te houden. In de tussentijd had hij veel meegekregen van het Medisch Deelgenootschap in Leiden, waar hard gewerkt werd met de principes van de sociale driegeleding als basis voor een therapeuticum. Deze sociale driegeleding betrof de idee van Rudolf Steiner om onderscheid te maken tussen economische, juridische en culturele aspecten in de maatschappij, om tot een vruchtbaar samenspel van die drie wezenlijk verschillende factoren te komen. Zo niet, dan ontstaat er een onontwarbare kluwen van belangen die elkaar

alleen maar in de weg gaan zitten, terwijl ze ieder op zich zo veel te bieden hebben.

Gekleurd licht

Het therapeuticum startte in 1980 aan de Lage Gouwe, maar na zo'n anderhalf decennium groeide het uit het gebouw daar. Echtgenote Anneke Maissan werd psychosociaal therapeute in Calendula, maar waar was plek voor haar? George zag in hun eigen straat een huis te koop staan. Waarom daar niet intrekken? En zo geschiedde in 1997. Met de hier al geschilderde gevolgen. Volgend jaar bereikt dokter Maissan de pensioengerechtigde leeftijd en zal hij afscheid moeten nemen. Hij is al aan het oefenen in loslaten, en heeft zich daarvoor uit verschillende commissies en organen teruggetrokken. En bemoeit zich er vooral ook innerlijk niet meer mee. Dat is een behoorlijke opgave, als je er zo lang, in feite je hele artsenloopbaan, en zo intensief, vanaf het allereerste begin, bij betrokken bent geweest.

Om mijn beeld van Calendula af te maken, neemt George Maissan mij tot slot mee naar de therapieruimte in de aanbouw op de begane grond. Daar is de derde wachtkamer; bij het consultatiebureau in De Berk de vierde. Langs de verschillende therapieruimtes leidt hij mij naar de badtherapie. Niet veel bijzonders te zien, gewoon een wit bad, totdat hij mij drie kleine patrijspoortjes aan de beide binnenkanten toont. Bedekt met groen glas, waar doorheen een lamp kan schijnen. Even de ramen blinderen, de lampen aan, en het bad krijgt een groene kleur, die verhevigd zal worden



wanneer er water in zit. De patiënt baadt dan letterlijk in groen licht. Nu begint dokter Maissan enthousiast te vertellen over de mogelijkheden van deze gekleurd licht-badtherapie. En vooral over de resultaten die hij inmiddels heeft weten te boeken met groen en rood licht. Dat zou een heel artikel vergen, om uit te leggen hoe deze therapie werkt. Zulke artikelen zijn er nog heel weinig, mogelijk krijgt hij daar na zijn pensioen tijd voor. Want het is intrigerend, hoe je met je hele lijf een kleur opneemt en daarop reageert. Het ondersteunt het herstel. De resultaten zijn veelbelovend. En de nodige ervaring is er inmiddels mee opgedaan ●

Leiden binnengaan

Thom Kloes

Op weg naar patiëntcompetentie. Ik bedoel dit letterlijk: ik zit in de trein en ben op weg (op spoor eigenlijk) naar een conferentie met die titel in Leiden. Nog voor Amersfoort bevangt me een lichte weerzin. 'U bent flink op weg gegaan, meneer Kloes' hoor ik mijn arts al zeggen, 'u bent een competente patiënt geworden'. Zou hij daar blij zijn? En ik? Zou het me geruststellen?

Tussen Den Dolder en Bilthoven realiseer ik me dat 'competentie' me altijd al zwaar op de maag heeft gelegen, weerstand bij me op roept. Ooit had een collega ruim een uur nodig om me uit te leggen wat een competentie precies is. Het is, zoveel begreep ik uiteindelijk van hem, is een samenspel van kennis en vaardigheid. Dus iets wat je kent en kunt. Maar of je het ook wilt?

Voor Utrecht proef ik de 'competentiegedachte' nog eens opnieuw. Als patiënt iets kennen en kunnen, dat is zo gek nog niet: kritische vragen stellen, meedenken, 'ja-maren', u kent dat wel. Alleen dat 'willen', dat blijft een open ruimte voor me, een grotendeels leeg doek. Willen, je wil kennen. En kunnen willen. Hoort dat er niet bij?

In Utrecht verschijnen de eerste penseelstreken op het lege doek. Dat gaat niet vanzelf, het kost werkelijk moeite. Ze zijn gelig en tegen de open blauwe achtergrond lijken ze groen te worden. Een beweeglijk groene gestalte die zich voordoet als verantwoordelijkheid. Verantwoordelijk willen en durven zijn voor je eigen gezondheid, je eigen ziekte, je eigen genezing. Soms neem je die verantwoordelijkheid met een achteloze vanzelfsprekendheid en soms vraagt dat eindeloos veel moed en inspanning, realiseer ik me.

Het zal net voor Bodegraven zijn, als ik in de harmoniërende groene gestalte, het 'verantwoordelijk willen zijn' enkele orangerode schichten ontwaar. Zij nemen spoedig de overhand. Mijn maag krimpt krampend samen. Mijn immuunsysteem wordt na elke 100 meter verder afgebroken, dat kan haast niet anders. Verantwoordelijk willen zijn voor je eigen gezondheid, je eigen ziekte, je eigen genezing, tot in uiterste consequentie, is angstig. Het is existentieel angstwekkend. Het is zoveel als de dood bewust voor ogen willen zien.



Inmiddels nadert Leiden. Alphen a/d Rijn komt eerst nog, meer veel soelaas heeft die plaats me nooit geboden. Altijd heb ik in mijn arts geloofd, of tenminste op hem, en later op haar, vertrouwd. Ik wachtte altijd geduldig tot hij, later zij, over het strategisch tussen ons in geplaatste computerscherm heen keek en me een vraag stelde. Dan gaf ik een zo competent mogelijk antwoord. Vragen die me niet over het scherm heen werden aangereikt, beantwoordde ik altijd met een knorretje. Dat leek me een toereikende mate van zelfonthulling.

Maar volledig zelf verantwoordelijk zijn, dat vraagt toch wel wat meer. Samen de setting van het gesprek bepalen, ja het wordt dan een gesprek. Samen de inhoud bepalen. Samen de uitkomst wegen. Een persoonlijke verhouding tot die uitkomst zoeken. En die aan de arts openbaren.

'U heeft me nieuwe mogelijkheden laten zien' zegt dan de patiënt tegen de dokter. Althans, iets in die geest zegt hij, liever is hij nog wat specifiek.

'En ik heb veel van u geleerd' zegt de dokter tegen de patiënt. 'Ik wil u graag weer terugzien zodra u dat zinvol vindt'.

Ongemerkt ben ik Alphen a/d Rijn voorbij. De Leidse grens is nu duidelijk gepasseerd. Mijn gedachtespoor is weer rustiger. Maar het lijkt me onverantwoord Leiden binnen te gaan zonder conclusies.

Verantwoordelijk willen zijn voor je eigen gezondheid. Solidair zijn met anderen die dat ook willen. Vrije therapiekeuze bouwen op die verantwoordelijkheid. Als arts, als therapeut je eigen werk bij voortdurend onderzoeken, als ware het een tweede gewoonte.

Het lijken wel bouwstenen voor een antroposofische gezondheidszorg.

Ik stap uit en vergeet niet uit te checken.

Het is nog 1290 meter lopen naar de conferentieruimte ●

Nieuwe definitie van gezondheid

Wat toont een onderzoek aan naar ervaringen van consumenten die jaren geleden zijn overstapt op biologische voeding? Dat driekwart van hen een betere weerstand heeft en sneller herstelt na ziekte. Lucy van de Vijver, senior onderzoeker Voedingskwaliteit & Gezondheid van het Louis Bolk Instituut, presenteerde deze gegevens in mei in Praag. Hier vond de eerste internationale conferentie over biologische voedingskwaliteit en gezondheid plaats, georganiseerd door de Organic Food Quality and Health Association (FQH). Er was veel aandacht voor meetmethoden voor onderzoek naar kwaliteit en onderscheidenheid. Zulke verschillende onderzoeksmethoden als biokristallisaties en geavanceerde moderne methoden, bijvoorbeeld Metabolomics (chemisch onderzoek naar stofwisselingsproducten), worden beide ingezet.

De FQH, een vereniging van internationale wetenschappelijke instituten die onderzoek doen naar biologische voeding, is in 2003 opgericht vanuit het Louis Bolk Instituut. In de afgelopen acht jaar heeft deze organisatie veel internationale voedingswetenschappers bij elkaar weten te brengen. In Praag kwamen meer dan 160 deelnemers, vooral wetenschappers, uit dertig verschillende landen bijeen om de nieuwste resultaten te bespreken. De belangrijkste vragen waren wat biologische voedingskwaliteit is, hoe we die kunnen meten, wat de invloed van behandeling (processing) op de kwaliteit is en of er een gezondheidseffect toe te schrijven is aan biologische producten.

Uit de presentaties bleek dat meerdere verschillen tussen biologisch en gangbare producten worden gevonden, maar dat de vertaalslag naar

gezondheid nog niet gemakkelijk te maken is. Machteld Huber, oprichtster en bestuurslid van de FQH, zei hierover in een interview op 18 mei in Trouw: 'Een grote drempel waar onderzoek naar biologische voeding steeds op stuit, is de strakke definitie van het begrip "gezondheid". Je bent gezond of ziek. Er is geen ruimte voor nuances. Als ik als arts een kind snel zie herstellen, dan duidt dat op veerkracht en het vermogen je aan te passen aan omstandigheden. Die twee kenmerken van gezondheid zou ik graag in de definitie van gezondheid en het voedingsonderzoek terug willen zien.'

FQH-website: www.organicfqhresearch.org

Veel handtekeningen uit Nederland



De Europese Alliantie van Initiatieven voor Toegepaste Antroposofie (Eliant) heeft 13 mei in Brussel een petitie met een miljoen handtekeningen overhandigd aan EU-commissaris John Dalli (Gezondheid en Consumentenbescherming). De ondertekenaars vragen om wettelijke garanties dat Europese burgers niet beperkt zullen worden in hun keuze voor een eigen leefwijze. Hieronder vallen: schoolkeuzes passend bij eigen opvoedkundige inzichten, keuzes voor medische zorg en keuzes voor specifieke typen voedsel(productie). Nederland leverde het grootste aantal handtekeningen. In de EU zijn in totaal 1001.671 handtekeningen gezet, waarvan in 163.269 in Nederland. Zie ook antroposana.nl.

Ei van Columbus



Per week gaan miljoenen eieren van pluimveehouder naar supermarkt: gangbare eieren uit de legbatterij, scharreleieren, vrije-uitloopeieren en biologische eieren. Het zou mooi zijn om de kwaliteit van zo veel soorten eieren te kunnen verifiëren. Rikilt, onderdeel van Wageningen UR, testte drie methoden.

De eerste methode meet het gehalte aan carotenoïden in het ei: de geelpigmenten in het ei. 'Sommige ervan zijn hoger in biologische eieren, andere in gangbare eieren', vertelt onderzoeker Saskia van Ruth. Op het oog zie je die verschillen niet, maar met de analyseapparatuur van Rikilt is het verschil kraakhelder. Bij de tweede methode meet Van Ruth het verschil in vetzuren tussen biologische en gewone eieren. De derde is gebaseerd op de teeltwijze van het kippenvoer. Gangbaar veevoer teel je met kunstmest, biologisch veevoer zonder.

Het instituut analyseerde in 2009 en 2010 honderden eieren van gangbare en biologische pluimveehouders en kan vrijwel alle biologische eieren op kwaliteitsverschillen beoordelen. Zelfs het onderscheid tussen scharreleieren en uitloopeieren lijkt aantoonbaar. 'Bij twijfel kunnen de drie methoden samen uitsluitsel geven', zegt Van Ruth. 'We gaan het onderzoek nu uitbreiden met buitenlandse eieren en de

methode delen in het EU Network of Excellence MoniQA.

Bron: Resource, blad van Wageningen UR (University & Research centre). www.resource.wur.nl.

Het kaf van de kruiden

Van Asseldonk, coördinator van de Nederlandse Vereniging voor Fytotherapie, kent de stroom protesten op het internet. Maar er wordt helemaal niet gestemd, vertelt ze, en kruidentuintjes lopen geen gevaar. Bron van alle onrust is de Europese richtlijn voor traditionele kruidengeneesmiddelen, die zeven jaar geleden werd ingevoerd en waarvan de overgangperiode op 30 april eindigde. Kruiden met een geneeskrachtige werking vallen onder de geneesmiddelenwet. Omdat ze al zo lang naar tevredenheid in de medische praktijk worden gebruikt, besloot de EU daar een vereenvoudigde registratieprocedure voor op te zetten.

Van Asseldonk is blij met de nieuwe richtlijn omdat de kwaliteit van geregistreerde producten vast staat en de consument wordt beschermd. 'Ook wij zijn ongelukkig met al die advertenties in zondagskrantjes over kruiden als wondermiddeltjes, terwijl de onderbouwing ervan flinterdun is.' Mooie bijkomstigheid, zegt ze, is dat de fytotherapie (het gebruik van plantaardige geneesmiddelen) nu onderdeel wordt van de geneesmiddelenwet.

Kritiek heeft ze ook. De grote producenten van kruidenpreparaten kunnen makkelijk duizenden euro's betalen voor de registratie van een goed lopend middel, zegt ze, maar individuen die een kleine afzet hebben van hun product slagen daar niet in. Bijvoorbeeld genezers die werken met Chinese of Indiase kruiden of met complexe preparaten die uit combinaties van kruiden bestaan. Lang niet altijd kan worden aangetoond dat ze al

vijftien jaar in de EU als geneesmiddel worden gebruikt. Van Asseldonk voorziet problemen. Zijn gember, knoflook en ui voedings- of geneesmiddelen? Waar ligt de scheidslijn? 'Autoriteiten wekken de indruk eeuwenoude culturele gebruiken in juridische hokjes te willen persen, waar ze niet thuishoren. Bron: Volkskrant, 30 april 2011

Fastfood heeft negatieve invloed op mannelijk zaad

Industriële (geharde) vetten worden gebruikt bij harde margarines en frituur-, bak- en braadvetten voor gebak en koek en (gefrituurde) snacks. Daarom worden ze onder meer aangetroffen in fastfood en kant-en-klare maaltijden. Deze blijken een negatieve invloed op zaadcellen te hebben. Een recente studie van de universiteit van Harvard, gepubliceerd in het tijdschrift *Fertility and Sterility* komt tot deze conclusie.

Een onderzoeksteam onder leiding van Jorge Chavarro onderzocht het zaad van een groep mannen. Diegenen bij wie een grotere concentratie van dergelijke vetten werd aangetroffen, hadden een lagere productie van gezonde zaadcellen. Wanneer deze vetten invloed beginnen uit te oefenen op de productie van de zaadcellen, wordt nog onderzocht. De negatieve invloed van soortgelijke vetten op de vruchtbaarheid van de vrouw was eerder al aangetoond. Bron: Belgische krant *Het Nieuwsblad*, 11 mei 2011

Rauwe melk is gezond

'A little dirt does not hurt', is een gevlugelde uitspraak wanneer het om de gezondheid van boerderijkinderen gaat. Onderzoekers zijn tot de conclusie gekomen, dat zij uitstekend beschermd zijn tegen astma, allergieën en hooikoorts. Het gaat om een cluster van factoren,



die elkaar versterken: als eerste de 'vieze' boerderij-omgeving, het contact met de 'vuile' dieren (hoe meer soorten, hoe beter), dan de rol van de moeder, haar voedingspatroon, haar werkzaamheden in de stal en last but not least de consumptie van rauwe melk die na de borstvoedingsmaanden gegeven wordt. Rauwe melk beschermt ook, wanneer je niet op een boerderij leeft. Er is dus een boerderij-effect, een generatie-effect en een rauwe melk-effect. Alles wat op een boerderij gebeurt, druist in tegen de huidige advisering rondom hygiëne. Het is echter steeds meer de vraag of dergelijke hygiëne-adviezen hun doel niet voorbij schieten.

Op 29 mei vond in Praag een wetenschappelijke conferentie rondom melk en gezondheid plaats met als titel: *Raw milk, health or hazard*. Sprekers waren artsen, voedingsonderzoekers, boeren en landbouwkundig onderzoekers. Doel was om de verschillende 'dubbelheden' rondom melk te bediscussieren. Van overheidswege wordt afgeraden om rauwe melk(producten) te consumeren vanwege het gevaar van ziektekiemen die via niet-verhitte melk kunnen worden overgedragen. Daarbij gaat het om risico-afwegingen en de recentelijke EHEC uitbraak laat zien dat men hier voorzichtig te werk moet gaan. Een tweede tegenstelling die in de melkconsumptie besloten ligt, wordt ingegeven door de problematiek van overgewicht. Het antwoord daarop is algemeen: weg met het vet. Pas de laatste jaren is bekend geworden dat melk van extensieve bedrijven waar de koeien nog grazen kunnen,

een belangrijk spectrum aan vetzuren levert die van groot belang zijn voor de gezondheid: het ene vet is de andere niet. Volle melk(producten), boter en 48+ kaas beschermen tegen astma. Bovendien laat recentelijk onderzoek zien dat mensen die melkproducten consumeren lichter in gewicht zijn dan die dit niet doen!

Ton Baars (voormalig professor biologisch dynamische landbouw aan de Universiteit van Kassel. Voor verdere info: t.baars@fingerprint.nl)

Verschillende invalshoeken

De Antroposofische Vereniging in Nederland (AViN) wil iedere belangstellende in de antroposofie laten kennismaken met wat de vereniging te bieden heeft. Daartoe heeft zij een welkomstbrochure uitgebracht, waarin enkele mensen aangeven wat de AViN voor hen betekent.

Merel Boon: 'Het verrast me steeds weer met hoeveel verschillende intenties mensen betrokken zijn bij de antroposofie. Er is niet slechts één invalshoek.' Een verkennend lidmaatschap van 1 jaar is mogelijk. Je kunt ook alleen een abonnement op het verenigingsblad *Motief* nemen. Voor jongeren tot 28 jaar is er een speciaal lidmaatschap met gereduceerde contributie. Voor informatie of het bestellen van de



brochure, (030) 69 18 216 of secretariaat@antrop-ver.nl.

Planten lezen bij Duindoorn

Op uitnodiging van afdeling Duindoorn (Den Haag e.o.) hield Jan Graafland op 28 mei een lezing over 'Planten lezen – bij gezondheid en ziekte'. Jan is tuinman bij Weleda, dichter en tot voor kort fotograaf van de mooie foto's op de voorpagina van dit tijdschrift. In een met zo'n honderd mensen uitpuilend



zaaltje vertelde hij een prachtig verhaal, uit het hart, beeldend en spannend. Na de lezing konden we in de naastgelegen zorgtuin van Stichting Mens en Tuin (www.mensentuin.nl) zelf op onderzoek uitgaan en onze zintuigen de kost geven. Vervuld van kleuren en geuren ging iedereen huiswaarts.

Emilie de Lanoy Meijer

Onderzoek invloed spiritualiteit en religie bij naderend levenseinde

Hebben religie en spiritualiteit invloed op de wijze waarop mensen met hun naderende levenseinde omgaan? Die vraag beantwoordt mevrouw drs. Marie-José Gijsberts, specialist ouderengeneeskunde in het Leendert Meeshuis, in haar proefschrift met als onderwerp 'Spirituele Levenseindezorg in het Verpleeghuis'.

In het juli-nummer van het tijdschrift 'Journal of Palliative Medicine' verschijnt een artikel van mevrouw Gijsberts, met als titel 'Spirituality at the End of Life: Conceptualization of Measurable Aspects; a Systematic Review'. In dit artikel is onderzocht welke aspecten van spiritualiteit met wetenschappelijke meetinstrumenten meetbaar zijn. Op basis hiervan heeft ze een model ontwikkeld dat spiritualiteit aan het levenseinde beschrijft.



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.biografie.nl

De menselijke levensloop centraal



3-daagse zomercursus
Donderdag 14 - zaterdag 16 juli 2011

U wordt emotioneel vitaal en u kunt er na de zomervakantie weer helemaal tegenaan. U krijgt inzicht in uw stressoren, uw bronnen van arbeidsvreugde en sterkt uw geheugen. Door kunstzinnige oefeningen wordt u geestelijk actief, zo dat uw lichaam ontspant.

In ieder van ons schuilt een levenskunstenaar.

Locatie: S2M in Utrecht
Vaste kosten €65,- incl. materiaal en lunch & waardebepaling achteraf.
[www/info/aanmelden@flint-learning-development.nl](http://www.info/aanmelden@flint-learning-development.nl)

De taal van de ziel



Bekend organisatieadviseur Adriaan Bekman wil de taal van de ziel verstaan. Niet langer alleen uiterlijkheden, protocollen en abstracte

doelen centraal stellen, maar ook de innerlijke wereld van de zin en de ziel. Bezieling is veel werkelijker dan u denkt. Behalve prozaische en poëtische tekst, bevat dit boek ook beeld en zelfs muziek op cd.

Adriaan Bekman, 'Taal van de ziel. Een sociale scholingsweg voor de innerlijke wereld, paperback, 192 blz. € 22,50 ISBN 9789060386590

Menselijke waardigheid



Ad Dekkers is een antroposofische psychotherapeut met een enorme staat van dienst. Het mooie is dat hij daarbij ook

altijd mensen heeft opgeleid in zijn vak. In binnen- en buitenland. Daaruit is dit boek voortgekomen. Het staat bol van de concrete oefeningen, in de eerste plaats voor professionals, maar steeds zorgvuldig toegelicht, dus ook breder toegankelijk. Een schatkamer vol ervaringen.

Ad Dekkers, 'Psychotherapie van de menselijke waardigheid', gebonden, 360 blz. € 45,50 ISBN 9789060386576

Vriendschap



Een bijzonder persoonlijk en intiem boek van de hoogleraar ethiek op de Bernard Lievegoed Leerstoel, Hans Reinders.

Wat maakt een mens tot een mens? Het vermogen vriendschap te sluiten. Dat kan met iedereen, maakt niet uit wie. De grootste vriendschap is met iemand die schijnbaar niets terug kan doen. Zoals mensen met heel zware beperkingen. Maar dat 'niets terug doen' is slechts schijn.

Hans Reinders, 'Geen leven zonder vriendschap, over mensen met een ernstige beperking', paperback, 168 blz. € 16,90 ISBN 9789021142838

Kruiden en recepten op vakantie



Een project tussen een kruidenmoeder en haar academische dochter. Na een wereldreis naar Australië had

dochter een sterke behoefte om twee werelden samen te brengen in een boekje: verpleegkunde en kruidengeneeskunde. Moeder zou het nooit zelf bedacht hebben. Er bleek een relatie tussen verschillende leefwerelden qua geneeswijzen, generaties en denkprocessen. Door hand in hand te wandelen in het rijk van de geneeskunde, met bewondering

en respect voor de arts en de aardse wijsheid. Tegelijk een alternatief voor reguliere medicijnen.

Janneke en Trudy van Diepen, 'De kruidenkoffer. Reguliere en alternatieve geneeswijzen op vakantie', 48 blz. € 11,00 ISBN 978 90 854 8217 8

Kwintetten



Kwintetten is een nieuw gezelschapsspel voor mensen met interesse in een gezonde samenleving, dat gespeeld kan worden door 2 tot 6 mensen. Naast het spelplezier wordt u inhoudelijk uitgedaagd; daarbij gaat het om het ontwikkelen van een bredere kijk op de maatschappij en duurzame ontwikkeling. Dit spel is gemaakt om spelenderwijze een aantal begrippen en samenhangen te leren kennen die behulpzaam zijn om de maatschappij op een vernieuwende manier te bekijken. Een leuk en tevens zinvol spel, ook om kado te geven!

Het spel is opgebouwd uit twaalf sets van elk vijf kaarten. In elk kwintet zijn vijf levensgebieden herkenbaar. Deze vijf levensgebieden vormen samen de maatschappij in een levende samenhang.

Jan Saal, Jan Roelofs en Bart Keer ontwikkelden samen dit spel om onze huidige ingewikkelde maatschappij meer toegankelijk en inzichtelijk te maken. Het spel kost slechts € 8,50 exclusief verzendkosten. De verzending van één spel kost € 1,84.

Zie www.gezichtspunten.nl.



Roelant en Madeleine

SPEEL IE JE BENT

VOOR PARTICULIEREN
opleiding tot contactclown,
cursussen persoonlijke ontwikkeling

INTER KTIES

VOOR WAT IN CONTACT ONTSTAAT
vormgeving begrafenis, feest, huwelijk,
spel bij zieken en stervenden

INSPELEN OP DE Z K

VOOR BEDRIJVEN
trainingen, workshops,
interactieve optredens

www.roelantenmadeleine.nl



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

Obilot Natuurtextiel www.obilot.nl
0575 - 517091

sinds 1982 - Groenmarkt 1 - Zutphen



Centrum Sociale Gezondheidszorg

Toegankelijke brochures over
gezondheid van lichaam, ziel
en geest belicht vanuit de
antroposofie.

Kijk op
www.gezichtspunten.nl
telefoon: 0321-339966
fax: 0321-339774



EURYTHMY TRAINING LEADING TO AN INTERNATIONALLY ACCREDITED UNIVERSITY DEGREE

- **BACHELOR OF ARTS EURYTHMY**
4 years full time
 - **MASTER OF ARTS EURYTHMY EDUCATION /
MASTER OF ARTS SOCIAL EURYTHMY**
2 years part time
 - **MASTER OF ARTS EURYTHMY THERAPY**
1 year full time or 2 years part time for qualified
curative eurythmists
 - **MASTER OF ARTS EURYTHMY IN PERFORMANCE**
1 year full time or 2 years part time
 - **PERFORMANCE STAGE**
- **ALANUS UNIVERSITY OF ARTS
AND SOCIAL SCIENCES** — Villestraße 3
53347 Alfter/Bonn — Germany
eurythmie@alanus.edu — www.alanus.edu
-  **alanus
hochschule**
- Architecture — Sculpture — Painting — Art Teacher Quali-
fication — Drama — Eurythmy — Education — Early Childhood
Education — Curative Education — Art Therapy — Business
Management

BOEKWINKEL
OP HET WEB

[WWW.ABC-
ANTROPOSOFIE.NL](http://WWW.ABC-ANTROPOSOFIE.NL)

SNELLE LEVERING
RUIME KEUZE

BABY NATURA



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

Apeldoorn, 11 juli

Spelen met de lier door Saskia de Groot
Je hebt geen ervaring nodig en noten lezen is geen vereiste. Kun je al spelen, dan kun je in deze workshop leren improviseren. Het betreft de tweede les van twee, instroom is mogelijk.
Tijd: 19.30-21.00 uur. Kosten: € 9,50 (opgave noodzakelijk). Plaats: Therapeuticum de Es, Glazeniershorst 159. Info/opgave: Saskia de Groot, (0570) 56 19 29 of saskia.de.groot@hetnet.nl

Apeldoorn, 13, 20 en 27 juli

Stemwerkplaats door Veronika Simonett
Ontdek de diversiteit van je stem. Zangervaring is niet nodig.
Tijd: 19.00-20.30 uur. Kosten: € 9,50 per avond of € 36,- voor vier keer.
Plaats: Therapeuticum de Es, Glazeniershorst 159. Info/opgave: Veronika Simonett, (06) 1086 5961 of veronikasimonett@klingklank.nl

Wenen, 3-6 augustus

Living in the encounter, searching for traces
Europees antroposofisch congres voor mensen met beperkingen. Extra feestelijk ter ere van het 150e geboortjaar van Rudolf Steiner. 26 verschillende workshops, o.a.: muziek, euritmie, theater en poëzie.
Kosten: € 500,- Plaats: kongresszentrum der Messe, Messeplatz 1.
Info: www.in-der-begegnung-leben.eu, wien2011@in-der-begegnung-leben.eu

Apeldoorn, 4 augustus

Zomerse klankreis door Duo DuRiKla (Carla Thierry en Veronika Simonett)
Speciale klankreis. Laat je verrassen.
Tijd: 19.30-21.00 uur. Kosten: € 9,50 (opgave noodzakelijk). Matje en deken meenemen.
Plaats: Therapeuticum de Es, Glazeniershorst 159. Info/opgave: Veronika Simonett, (06) 1086 5961 of info@durikla.nl

Apeldoorn, 9, 16 en 23 augustus

Schilderen met penseel en paletmes door Helga Scheltinga
Vrij, figuratief of abstract. Wat zou je zichtbaar willen maken? Je kunt een, twee of drie ochtenden komen.
Tijd: 10.00-13.00 uur. Kosten: € 15,- per ochtend. Materiaal zelf meenemen. Plaats: Therapeuticum

de Es, Glazeniershorst 159. Info/opgave: Helga Scheltinga, (0570) 61 82 52 (afwezig van 7 juli t/m 2 augustus).

Zeist, 22 september

De waardigheid van het ouder worden: ouderdomsverschijnselen
Inleiding met gesprek door Joop van Dam, oud antroposofisch huisarts.
Tijd: 20.00-21.45, inloop met koffie/thee: 19.30 uur. Plaats: Rafaëlzaal, Stenia, Utrechtseweg 86, Zeist (parkeren achter bij de brandweerkazerne). Kosten: € 7,50; leden Antroposana: € 5,-. Info: jaspis@antroposana.nl.

Bergen, najaar 2011

Mijn kind weer lekker in zijn vel!
Workshop voor ouders en grootouders, aangeboden door vijf therapeuten verbonden aan het Therapeuticum de Egelantier. Vanuit de diverse disciplines: fysiotherapie, muziek- en spraaktherapie en euritmie, zal worden gekeken naar het kind dat niet lekker in zijn vel zit.
Kosten: gratis voor leden van Antroposana, niet-leden €20,00. Datum: nog niet bekend. Plaats: Prinsesselaan 52. Inlichtingen vanaf half september bij het Therapeuticum, (072) 58 94 803 of bij de coördinator Etty Hebers, (072) 58 97 383.

Eindhoven, 30 september, 1 en 2 oktober

Op weg naar de aarde
Michaëlconferentie, georganiseerd door de Christengemeenschap, de plaatselijke ledengroep en het Studiecentrum.
Vrijdagavond 30 september: Van de zwangerschaps-echo naar een luisterend hart... lezing door Jeanne Meijs, schrijfster en actief beeldend therapeute. Aanvang: 20.00 uur.
Zaterdag 1 oktober: Op weg naar de aarde hebben de ongeborenen ons nodig... lezing door Myriam Driesens, priester van de Christengemeenschap. Aanvang 10.00 uur. Aansluitend 's morgens en 's middags diverse werkgroepen. Locatie op vrijdag en zaterdag: Novalis College, Sterrenlaan 16.
Zondag 2 oktober: slotbeschouwing door Myriam Driesens. Aanvang: 12.00 uur. Plaats: Michaëlkerk, Dorpstraat 122 in Veldhoven.
Meer informatie en conferentiefolder: michaelconferentie@gmail.com of bel Xandra Diender, (06) 1992 1807.

Apeldoorn, 12, 19 en 26 september, 3 en 10 oktober

Spelen met stem en instrumenten
Verschillende thema's, zoals loslaten, onthaasten, het kind in jezelf. Muzikale ervaring niet nodig.
Tijd: 14.00-16.00 uur. Kosten: € 100,- voor 5 keer. Plaats: Therapeuticum de Es, Glazeniershorst 159. Info en opgave: Saskia de Groot, muziektherapeut, (0570) 56 19 29, saskia.de.groot@hetnet.nl

Alkmaar, 28 september

Therapeutische spraakvorming
Informatieavond door Véronique Delattre, spraakvormer en spraaktherapeut.
Aanmelden per e-mail: antroposana-alkmaar@live.nl.
Kosten: gratis voor leden Antroposana, €5,- voor niet-leden. Tijd: 20.00 uur. Plaats: buurthuis De Burcht, Koningsweg 49, Alkmaar. Info: (072) 56 25 175.

Eindhoven, 13 oktober

Depressie
Lezing door Marko van Gerven, antroposofisch psychiater. Plaats: Novaliscollege, Sterrenlaan 16. Entree: € 5, inclusief koffie en thee.
Tijd: 20.00-22.00 uur. Info: Henk Verboom, (06) 1505 4471 of henkverboom@hetnet.nl.

Zeist, 3 november

De waardigheid van het ouder worden: het naderende levenseinde
Inleiding met gesprek, door Joop van Dam, oud antroposofisch huisarts. Tijd: 20.00-21.45 uur, inloop met koffie/thee: 19.30 uur. Plaats: Rafaëlzaal, Stenia, Utrechtseweg 86, Zeist (parkeren achter bij de brandweerkazerne). Toegang: € 7,50; leden Antroposana: € 5,-. Info: jaspis@antroposana.nl.

Koedijk, 22 november

Karma, ziekte en gezondheid
Lezing door Jaap van de Weg. Jaap van de Weg heeft een consultatieve artspraktijk voor psychosomatiek en ontwikkelingsvragen.
Kosten: antroposana-leden € 2,50, niet-leden € 7, 50.
Tijd: 20.00 uur. Plaats: ontmoetingscentrum De Rietschoot, Sakerstraat 22. Info: (072) 56 25 175.

Plaatselijke afdelingen van Antroposana

Aquamarijn (Arnhem) Gerard Rotteveel (tijdelijk)
T: 026-3512712 E: g.rotteveel50@upcmail.nl
Artaban (Hoorn) Maarten Moens
T: 0229-214550 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 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) vacant

E: hesperis@antroposana.nl
Jaspis (Driebergen-Zeist e.o.) Bernard Heldt
T: 030-6953621 E: bernard@heldt.nl
Keerkring (Haarlem) Bert van Westerop
T: 023-5272576 E: bvanwesterop@telfort.nl
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.duisterhofassie@gmail.com
Symphytum (Vlaardingen) Jos van Veghel
T: 076 5321763 E: jjevanvegghel@gmail.com
Tilburg Richard Fischer
T: 013-4685371 E: ricfisch@gmail.com
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
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

VOAG (Leiden) Tromp de Vries
T: 071-5416732 E: trompdevries@casema.nl

Van bestuur en directeur

Samenvatting Jaarverslag 2010

In de loop van het jaar 2010 werd de aanzet zichtbaar tot een verandering van werkwijze binnen de vereniging; 'vraagstukken van herijking' deden zich voor.

Het secretariaat van Antroposana is tijdens de zomer gesloten van donderdag 14 juli t/m maandag 8 augustus 2011.

Bereikbaarheid na de vakantie:

T: 033-422 65 42 di-wo-do 10-13 uur

E: algemene vragen info@antroposana.nl

E: ledenadministratie leden@antroposana.nl

Op beide Ledenraadsvergaderingen bleek toenemende betrokkenheid vanuit de afdelingen bij het landelijk beleid. Vanuit de afdelingen was er een toenemende wens tot ondersteuning door het landelijke bureau. Dit betrof onder meer overleg in het omgaan met PR, advies inzake contacten met diverse regionale partners waaronder zorgverleners en zorgverzekeraars, maar ook ondersteuning bij bestuurlijke samenwerkingsvraagstukken. Inzake de Antroposapolis kwamen in de loop van het jaar enkele voorzichtige signalen dat de versmalling, die t.a.v. de vergoedingen in het brede complementaire veld per 1-1-2010 moest worden doorgevoerd, tot enig positief resultaat zullen leiden. Op onze website huist een schat aan informatie; alle artikelen van 5 jaargangen van tijdschrift Antroposana zijn hierop geplaatst. De site is gebruiksvriendelijker gemaakt. Informatie over actualiteiten en historie is er te vinden, zoals over de antroposofica, de actie Eliant en de onderzoeksresultaten van

de studie naar de kosteneffectiviteit van de antroposofische (en andere) huisartsenzorg (Kooreman en Baars). Het jaar 2010 telde 6793 adresleden. In éénentwintig afdelingen waren samen zestig vrijwilligers actief in plaatselijke besturen of initiatiefgroepen. Er is met verschillende partijen samengewerkt; het meest intensief was dit met leden van het Platform Antroposofische Gezondheidszorg en de koepelorganisatie Nederlandse Patiënten en Consumenten Federatie. Aan de jaarvergadering van de Europese koepel van antroposofische patiëntenverenigingen in Dornach is deelgenomen. Dit is belangrijk vanwege de toenemende Europese wet- en regelgeving, maar ook voor uitwisseling met zusterorganisaties.

En last but not least, het bestuur heeft weer een penningmeester in haar midden. Het jaar is in financieel opzicht goed geweest. De totale opbrengsten waren €273.182 en de totale uitgaven €272.018.

Enkele activiteiten nader bekeken:

- Afdelingen organiseerden informatie- en ontmoetingsbijeenkomsten, een enkele keer vergezeld van de Algemene Leden Vergadering van de afdeling. Patiëntenbelangen werden behartigd in overleggen met therapeutica en in bredere samenwerkingsverbanden van zorgaanbieders, zorgverzekeraars en zorgvragers.
- Het tijdschrift is vier keer uitgekomen. De nieuwe hoofdredactie is voortvarend aan de slag gegaan en heeft een eerste aanzet gegeven tot veranderingen in de vormgeving en, in overleg met het bestuur, in de stijl en inhoud van de artikelen. In 2011 zullen vervolgstappen gezet worden om het blad ook voor andere belangstellenden dan leden van

Antroposana toegankelijk te maken.

- Enkele afdelingen maken gebruik van de mogelijkheid hun afdelingsnieuws met het tijdschrift mee te zenden naar de leden.
- De website werd 78.642 keer bezocht. Op het bezoekersforum werden uiteenlopende vragen gesteld. De foto's, die men gratis als e-cards kan verzenden, zijn vernieuwd. Langs verschillende wegen heeft de ledenwerving aandacht gekregen; advertenties in de bladen Motief en De Seizoener zagen het daglicht. Bij plaatselijke activiteiten werd Antroposana vertegenwoordigd met banner en folders, soms gaf de directeur een inleiding over Antroposana en de antroposofische gezondheidszorg.
- Per telefoon en e-mail zijn vele vragen van individuele leden en belangstellenden beantwoord.
- De stuurgroep Antroposofica, bestaande uit afgevaardigden van Antroposana, artsenvereniging NVAA en producenten Weleda en Wala, kwam tweemaal bijeen; het behoud van een aantal specifiek antroposofische geneesmiddelen was onderwerp van gesprek en actie.
- Overleg met zorgverzekeraar De Amersfoortse leidde tot de Antroposapolis 2011, waarbij een geringe uitbreiding van de vergoedingen en een minder forse verhoging van de premie dan in 2010 positieve resultaten waren. Verdergaand overleg is nodig om de polis te optimaliseren.
- Patiëntervaringen in de antroposofische huisartsenpraktijk (eerstelijnszorg) worden door het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg verwerkt tot een gestandaardiseerd meetinstrument, de Consumer Quality Index. De kwaliteit van de zorg kan beoordeeld worden en vergeleken met andere eerstelijns

Het volledig jaarverslag 2010 vindt u op www.antroposana.nl

zorgaanbieders. Antroposana draagt bij aan het onderzoek en is mede opdrachtgever.

- Het bestuur (en de directeur) heeft zelf en met afgevaardigden van de afdelingen/leden intensief gekeken naar verbeteringen in het beleid en de organisatiestructuur van de vereniging. Een vraag hierbij was welke rol Antroposana speelt in het veld van de antroposofische gezondheidszorg. De afgevaardigden gaven namens patiënten aan wat nodig te hebben aan ondersteuning of aan landelijke belangenbehartiging.

Het volledig jaarverslag vindt u op www.antroposana.nl; een papieren exemplaar kunt u telefonisch aanvragen via het secretariaat, 033-4226542 op di-wo-do van 10-13 uur.

Bezuinigingen VWS

Minister Schippers heeft er de vaart in; forse bezuinigingen in de zorg- en welzijnssectoren zullen de komende jaren een flinke kaalslag teweeg brengen in de branches, die dankzij de vele vrijwilligers doorgaans met weinig geld veel resultaat boeken. In totaal zal er €122 miljoen bezuinigd worden. Voor ziektepreventie en leefstijlprojecten is geen plaats meer in het toekomstig beleid. Voor een PersoonsGebonden Budget komen alleen nog mensen in aanmerking, die een indicatie voor een zorginstelling hebben. De zorgverlener dient een contract te hebben met het zorgkantoor. Dat zorgkantoor gaat in 2013 opgeheven worden, de zorgverzekeraars worden verantwoordelijk voor de uitvoering van de AWBZ. Alle indicaties 'begeleiding' gaan naar de de WMO van gemeenten, de Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Mensen die begeleiding nodig hebben bij hun dagelijkse bezigheden worden daardoor afhankelijk van de prioriteiten –en daarmee het

budget-, die de gemeente stelt. Want in de WMO kan de gemeente eigen keuzes maken.

Ouderenbonden en niet-aandoenings specifieke organisaties zullen in 2014 geen instellingssubsidie meer ontvangen. Patiëntenorganisaties die nog wel gesubsidieerd worden zullen een basissubsidie van €35.000 ontvangen. Dit levert het ministerie een jaarlijkse besparing op van €18 miljoen, van €43 miljoen naar €25 miljoen. Er is een geleidelijke afbouwperiode van twee jaar ingevoerd. Voor Antroposana betekent dit een financiële teruggang van €120.000 subsidie naar €0 of €35.000. Om met de minister te spreken: bezuinigingen laten ruimte voor nieuw beleid! Antroposana zal het komend jaar op creatieve wijze uiting geven aan de invulling van deze slogan.

Antroposanapolis

Per 1 juli jl worden de zaken rond de Antroposanapolis, die door intermediair dhr. Mud van PMA/Benefits4All behartigd werden, overgenomen door dhr. Rog, directeur van Flexis Groep. Voortaan kunt u met vragen over vergoedingen mbt de polis terecht bij de Flexis Groep (zie kadertje). Voor algemene vragen over de polis wordt u vriendelijk verzocht eerst onze website te bezoeken. Daar vindt u alle overzichten van vergoedingen, premiebedragen, polisvoorwaarden en antwoorden op veel gestelde vragen. André Rog van Flexis Groep neemt ook deel aan de onderhandelingen met De Amersfoortse Verzekeringen voor de polis 2012. Tevens draagt de intermediair zorg voor een goede verwerking van de wijzigingen in de polis en regelt hij

de aan- en afmeldingen van verzekerden rond de jaarwisseling.

Werkgroepen Antroposana

In het vorig tijdschrift maakten we melding van vijf thematische werkgroepen. Ze zijn ontstaan uit de behoefte van leden om gezamenlijk enkele belangrijke items in de antroposofische gezondheidszorg vanuit patiëntenperspectief nader uit te werken.

De werkgroepen zijn:

- Organisatie en faciliteiten van Antroposana
- Zichtbaarheid antroposofische gezondheidszorg
- Continuïteit van het zorgaanbod
- Versterking en integratie van gezondheidszorg
- Toegankelijkheid van de antroposofische zorg

De werkgroepen hebben een tijdelijk karakter en zijn landelijk georiënteerd, deelname kan vanuit elke plaats in Nederland. Zowel belangstellende leden alsook patiëntengroepen rond een therapeuticum roepen wij van harte op deel te nemen aan de werkgroepen. Want het doel van de werkgroepen is de betrokkenheid bij antroposofische gezondheidszorg te verstevigen van ieder die de mogelijkheid wil hebben deze zorg te gebruiken. Kwaliteitsverbetering, betere toegankelijkheid, grotere bekendheid; dat zijn enkele aspecten waaraan Antroposana met de werkgroepen een steentje wil bijdragen. Meer informatie bij Lia Kemerink, 033-4226549 of info@antroposana.nl

Bestuur en medewerkers wensen u een zonnige zomer toe.

Lia Kemerink, directeur

Voor vragen over de Antroposanapolis belt of mailt u per 1 juli 2011 met Flexis Groep, Marlies Nolting of Jessica de Wit. T: 020-6260628, E: mnolting@flexisgroep.nl of jdewit@flexisgroep.nl Kijk voor algemene informatie over de Antroposanapolis op onze site www.antroposana.nl

de Zonneboom
Cultuur Kunst Educatie
voor Ontwikkeling en Werk

Ontwikkel je innerlijke kompas
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 oktober 2011

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

In de weekenden schilderopleidingen met diverse kunstenaars. En nog veel meer...
Complete aanbod bekijken of aanmelden? www.zonneboom.nl

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

Stichting
WATER, Drager van Leven

organiseert conferentie "Watervitalisering"
op zaterdag 24 september 2011 - DHV, Amersfoort

Manfred Schleyer – Inst. Strömungswissenschaften (D)
Cees Kamp - WUR/Wetsus (NL)
Iain Trousdell - Healing Water Institute (GB)
Experimenten en ervaringen van gebruikers

Nadere informatie en opgave:
www.stichtingwater.nl of bij Peter Schukking (030-6959295)

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

Zutphen

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

Muziektherapie

Dearsum

Anne Marie van Hoesen
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 Dijkmeesterweg 14,
7201 AL Zutphen
T: 0575 515 332
www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

Psychosociale therapie

Arnhem

Hilde Hooiberg
*Waarom loop ik steeds tegen hetzelfde aan? Wat
wil ik met mijn leven? Wie ben ik...?*, Biografiege-
sprekken. Praktijk digame (zeg het me)
www.digame.nu
T: 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.margjevost.nl

Heemstede/Zaandam

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

Schagen

Drs Peter Kortekaas
Praktijk voor levens- en zingevingsvragen
T: 06-15949969
www.de3weg.nl

Kunstzinnige therapie - spraak

Zeist

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

Zeist

Anneke Weeda-Vis
Artesana
Praktijk voor kunstzinnige therapie
Brugakker 16-35, 3704 WK Zeist
T: 030 699 44 18
info@artessana.nl

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 Hoën
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: 010 752 3844 en 06 255 059 28
www.fysiotherapieantroposofie.vpweb.nl

Den Haag

Micheline Mets
ILMATAR Praktijk voor spel- en
opvoedingsondersteuning
Van Bylandtstraat 59
2561 GJ Den Haag
T: 06 499 121 44 (8.30 - 9.30 + voice mail)
info@spelenopvoeding.nl
www.spelenopvoeding.nl

Arnhem

Praktijk Marianque den Draak
Haptotherapeute op antroposofische basis.
T: 026 442 2824
Burgemeestersplein 13, Arnhem
www.PraktijkDenDraak.nl