

herfst 2018

A close-up portrait of a woman with blonde hair and blue eyes, looking upwards. Her face is adorned with numerous small, vibrant green leaves, some resting on her skin and others near her eyes and mouth. The background is a soft, out-of-focus light blue.

ita

#nieuwe huid

Magazine voor gezondheidszorg
geïnspireerd door antroposofie



'I am not this hair,
I am not this skin,
I am the soul
that lives within'

Rumi

Perzisch soefidichter en filosoof
(1207-1273)

Eigen kracht

MANON BERENDSE | HOOFDREDACTEUR

Met een glimlach feliciteerde de waarnemend huisarts me met mijn zoontje van krap vijf weken oud. Zelf was ze twintig weken zwanger van haar eerste. Mijn eerste was een zoete bink: een goede drinker en tevreden slaper. Maar zijn huid vertelde ineens een heel ander verhaal. Zijn borst, armpjes en beentjes waren kletsnat van het eczeem. Zijn zachte velletje van de eerste weken was veranderd in een strijdtoneel. Ik liet het haar zien. Het gemorrel aan de poorten van zijn Ik-landschap maakte me als kersverse moeder alert, maar ook onzeker. Wat kon ik doen? Ik hoorde mezelf vragen: 'Eczeem gaat vaak ook weer over, toch?' Ze knikte instemmend terwijl ze een recept uitschreef. 'In de puberteit gaat het vaak beter.' Dat verstond ik vast niet goed. Dit pas geboren kind had nog jaren te gaan voordat het zo ver zou zijn! Het was een kwestie van de huid goed vet houden, zei ze, en gaf me het receptje voor een vettende zalf. Toen waren onze tien minuten om.

Ontdekken dat ook voor de gezondheidszorg geldt dat er meer is tussen hemel en aarde gebeurt vaak omdat iets in jou vraagt om verder te zoeken. Natuurlijk ging ik met dat receptje naar de apotheek. Maar ik ging ook op zoek naar zorgverleners met een visie op kindereczeem. Via het antroposofisch consultatiebureau leerden we verpleegkundigen en kinderartsen kennen die ons lieten zien wat prikkelreductie, zijden verbandpakken en het gedoseerd introduceren van vaste voeding kunnen betekenen. Er brak een periode aan van kijken, uitwisselen, leren en proberen. Stap voor stap maakte mijn onzekerheid plaats voor ervaring, kunde, kennis en eigen-wijsheid. Die ontwikkelingsweg wens ik iedereen toe die worstelt met een zorgvraag. Het heeft alles te maken met een kraakhelder zinnetje dat je kunt lezen in de biografie van Ita Wegman. Zij noteerde: "Ik moet op eigen kracht nu doen wat mijn wezen me zegt te doen." Dat is een diep menselijk gevoel – je verbonden weten met wat echt, goed en belangrijk is. We wuiven die intuïties nog wel eens weg omdat we er geen tijd voor denken te hebben. Of we laten zo'n voorgevoel liever niet toe omdat we er dan ook iets mee moeten. Zou het zo kunnen uitpakken dat wél ruimte maken ons juist verder brengt? Dankzij die tien minuten op het spreekuur met een bijna moeder / huisarts werd me duidelijk waar haar betrokkenheid ophield en de mijne begon. Dat ik dit inzicht ooit zou delen met de lezers van de eerste Ita had ik toen niet kunnen vermoeden.

Ita Wegman leefde in een wereld die we ons nauwelijks meer kunnen voorstellen. Een wereld van ruisende rokken, handgeschreven brieven, de eerste elektrische trams en heel veel mannen die het openbare leven bestierden. Maar ze was vastberaden en wijdde zich aan het ontwikkelen van de antroposofische geneeskunst. Ed Taylor, haar biograaf en goed thuis in de antroposofie, laat ons met haar kennismaken en zal vaker schrijven over haar pionierswerk. Natuurlijk blijven we aandacht besteden aan onderzoek, ziektebeelden, therapieën en geneesmiddelen, vanuit de gedachte dat we als patiënt nodig zijn voor ons eigen genezingsproces. Dat dat proces nooit los staat van de aarde als onze thuishaven, herinnert tuinman Jan Graafland ons. Dat de natuur ons nog veel meer te bieden heeft als we worstelen met een burn-out, vertellen antroposofisch arts Jaap van de Weg én natuurcoach Marian Buijs, in de nieuwe rubriek Positieve Gezondheid. De fundamentele vraag die steeds meer zorgverleners en patiënten verbindt, is hoe we vitaler kunnen worden en blijven. Dit magazine wil bijdragen aan die denkrichting, met heldere interviews en prikkelende columns. 'Nieuwe huid' raakt als thema aan veel: aan de fenomenologie, aan spiritualiteit, aan de wereld die ons omringt en aan, naar wij hopen, een eigentijds en gloedvol blad dat je door wilt geven. We zijn begonnen!



Inhoud

6



10

14



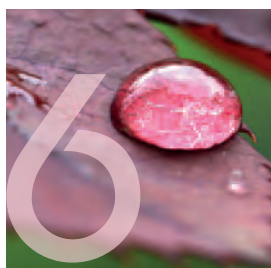
16

18



22

26



BESTUURSBERICHT MARJOLEIN DOESBURG-VAN KLEFFENS

Antroposana's tijdschrift Stroom is in een andere huid gestoken: Ita! Dit is ons eerbetoon aan de arts Ita Wegman, die intensief met Rudolf Steiner samenwerkte aan het ontwikkelen van een nieuwe geneeskunde. Integratief en antroposofisch geïnspireerd richt deze geneeskunde zich op het welbevinden en de gezondheid van de gehele mens – dus fysiek, mentaal én spiritueel. Natuurlijk is het heel fijn dat er moderne technieken zijn om bijvoorbeeld ingewikkelde botbreuken goed te verhelpen. Maar als je kind al tijden last heeft van terugkerende oorpijn en we het gevoel hebben niet verder te komen, ga je misschien wel breder kijken, voorbij dat aangedane oor. Dat maakt de aanvullende blik van de antroposofische geneeskunde zo waardevol: het plaatst ons en onze ziekten in een veel ruimere context. Er wordt gekeken naar onze levensloop, onze omgeving en gewoontes. Zelfs bij zoiets als een botbreuk kan dit tot het inzicht leiden dat je ergens wat langer bij stil mag blijven staan.



Pionierswerk

Ita Wegman was een bijzondere vrouw. Met haar enorme inzet en inspiratie zette zij de medische sectie van de Antroposofische Vereniging op en stimuleerde ze onderzoek naar geneesmiddelen, therapieën en vitale voeding. Ook ontwikkelde zij opleidingen voor verpleegsters, artsen, heilpedagogen en therapeuten en deelde ze veel informatie via artikelen en voordrachten. Vanuit haar verbinding met de oude mysteriewijsheden bracht zij de geneeskunde in verband met een innerlijke ontwikkelingsweg: een inwijdingswetenschap voor de mens, zowel voor de patiënt als voor de arts/therapeut. Zonder haar daadkrachtige pionierswerk hadden we nu geen antroposofische geneeskunde gekend.

Nieuwe huid

voor Antroposana!

Geneesmiddelen-app

Antroposana maakt zich als gezondheidsvereniging sterk voor mensen die kiezen voor antroposofische gezondheidszorg. We zetten ons in om daar goede informatie over te geven: antroposofische zorg dient voor iedereen bereikbaar te zijn en te blijven. Het is bijvoorbeeld lastiger geworden om aan sommige antroposofische geneesmiddelen te komen, omdat niet alle middelen meer verkocht mogen worden in Nederland. Ook vergoeden Nederlandse verzekeringen steeds minder therapieën en behandelingen. Als bestuur gaan we dus veel in gesprek met verschillende verzekeraars, maar bijvoorbeeld ook met geneesmiddelenproducent Weleda. We maken onze leden attent op de handige app, waarmee je – op doktersrecept – eenvoudig antroposofische geneesmiddelen kunt bestellen, gewoon vanaf je mobiele telefoon en bezorgd bij je thuis.

Nieuwe artsen

In Nederland bestaan ook belangrijke initiatieven, zoals het wetenschappelijk onderzoek dat het lectoraat Antroposofische Geneeskunde al tien jaar uitvoert bij Hogeschool Leiden. Allergie is een interessant onderzoeksgebied van het lectoraat: wat hebben antroposofische geneesmiddelen ons te bieden? Een andere krachtige ontwikkeling is die van de samenwerking binnen de Academie Antroposofische Geneeskunde (AAG) en de Academie for Integrative Medicine (AIM). Beide instellingen verzorgen nascholingen voor artsen en therapeuten. Het opleiden van een nieuwe generatie artsen en therapeuten die na hun reguliere (geneeskunde)studie hun kennis wil verbreden met de inzichten uit de Antroposofische Geneeskunde is hard nodig. Jonge artsen en therapeuten kunnen nu nog leren van de huidige generatie antroposofische vakgenoten, voordat zij met pensioen gaan. Met de naar schatting 200.000 cliënten is er ook behoefte aan nieuwe vestigingsplaatsen, zoals in Lent (boven Nijmegen) en Zeeland. Ook op Europees niveau is Antroposana actief. Samen met onze zusterorganisaties in

andere landen ontwikkelen we één Europese website, waarin je uniforme informatie kunt opzoeken over antroposofische therapieën en geneesmiddelen.

Samenwerken, uitwisselen en verbinden horen bij Antroposana. Daarom voelt het goed om het magazine Ita te maken met het redactieteam van Seizoener, tijdschrift voor de vrijschoolwereld. Hoe nauw onze werkgebieden – gezondheidszorg en opvoeding – met elkaar samenhangen, beschrijft Ita Wegman in haar boek 'Oude en nieuwe mysterieën', blijkt uit de woorden van Ita Wegman: 'Want de genezing van de mensheid, die nu in de greep is van het materialisme en zich daaruit moet bevrijden, hangt direct samen met de mogelijkheid om innerlijk het geestelijke te ontwikkelen. Kan de mens die innerlijke ontwikkeling in alle rust plaats laten vinden, dan zal hij tevens al het zieke makkelijk kunnen overwinnen'. Samen met onze leden maken we ons daar sterk voor!

Dr. Marjolein Doesburg – Van Kleffens is klinisch chemicus en bestuurslid van Antroposana.

Waar vind je antroposofische zorg in Nederland?

De antroposofische gezondheidszorg bestaat uit meerdere sectoren: de huisartsgeneeskunde (eerste lijn), consultatiebureaus, bedrijfsgeneeskunde en schoolartsendiensten met daarnaast een rijkgeschakeerde tweedelijnszorg. De huisartsen werken in zelfstandige praktijken (therapeutica). In deze multidisciplinaire gezondheidscentra werken zij samen met andere zorgaanbieders. Er zijn zo'n 160 praktiserende antroposofische (huis)artsen en specialisten in Nederland. Daarnaast zijn er 15 consultatiebureaus voor zuigelingen en jonge kinderen tot vier jaar, deels ingebed in regionale instituties. Naar schatting maken ongeveer 200.000 cliënten gebruik van deze diensten. De antroposofische tweedelijnszorg strekt zich uit van geestelijke gezondheidszorg (GGZ) en verslavingszorg (VZ) tot aan ouderenzorg en zorg aan cliënten met een ontwikkelings-, verstandelijke en/of lichamelijke stoornis (VGZ).

Bron: hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

Powerwoman Ita Wegman

TEKST ED TAYLOR | BEELD ARCHIEF ITA WEGMAN

Wie was Ita Wegman? Even opzoeken: Maria Ita Wegman (Karawang 1876, Arlesheim 1943) was een Nederlandse arts en antroposoof. Wegman werd bekend als de medeoprichtster van de antroposofische geneeskunde in samenwerking met Rudolf Steiner. In 1921 richtte zij de eerste antroposofische medische kliniek op in Arlesheim, nu bekend als de Ita Wegman-Kliniek. Zij ontwikkelde een speciale vorm van massagetherapie, genaamd ritmische massage. Handig, dat Wikipedia. Maar wat wéét ik nu eigenlijk? Wie was zij echt? En waarom is ze belangrijk voor onze tijd? Waarom wordt ze samen met Steiner beschouwd als de grondlegger van de integratieve geneeskunde? Om dat te weten te komen, zit er niet veel anders op dan het haar te vragen. >>







Ik heb haar virtueel uitgenodigd. En ziedaar: zonder aarzelen stemde ze toe in een interview en zat ze bij mij aan tafel. Een kopje kruiden-thee wilde ze wel. Toen ik binnenkwam met de thee, moest het schoteltje óp het kopje. 'Anders vervliegen alle krachten!' En ze begon haar verhaal.

'Als kind, geboren in Nederlands-Indië, luisterde ik naar de klanken van het Gamelanorkest en de verhalen uit de Bhagavad Gita. Ik ging op in de verhalen vol demonen, duisternis en stille krachten; die vertelde mijn baboe. Sprookjes hoorde ik van mijn moeder. Zo leer je de mensen wel kennen hoor. Ook de natuur kende tegenstellingen. Moerassig laagland, riviertjes met aan de oevers rijstvelden, plantages vol tabaks-, katoen- en kaneelplanten, de alang-alang, de djatibomen. Later vulkanen, ravijnen, woeste bergrivieren. Daarbij de duistere bergmeren en donkere vulkaanhellingen. Tropische regenbuien veroorzaakten modderstromen en dan was er daarna een tijdlang ongelooflijke droogte waarin nauwelijks een spat regenwater wilde vallen. Ik leerde leven met al die verschillen.'

Waarom werd u arts?

'Ik was begin twintig toen ik Rudolf Steiner ontmoette en gelijk wist ik: dit hoort bij mij. Hij inspireerde me vanaf het eerste moment. Wat een allesweter en alleskunner was hij! Zijn voordrachten en cursusavonden woonde ik bij. Ik werkte al enkele jaren als masseur en praktiseerde de 'Zweedse massage'. In die massage ga je uit van de anatomie en de bloedstroomrichting. Maar toen ik Steiner's kijk op de mens en de wereld hoorde, die vol spirituele inhoud was, merkte ik hoe weinig inhoudelijk ik werkte en hoe onbevredigend mijn opleiding in massage en therapieën was geweest. Ik wilde graag aan het werk vanuit die inspirerende inhouden en vroeg Steiner hoe ik dat zou kunnen doen. Zijn antwoord was simpel: "Word dan arts". Dat was makkelijker gezegd dan gedaan. We hebben het over 1905. Op de universiteiten in Duitsland mochten vrouwen nog geen medicijnen studeren.

Ik wilde aan het werk met die inspirerende inhouden. Ik vroeg aan Steiner hoe. Zijn antwoord was simpel: 'Word dan arts.'

'Grondprincipe: we zetten ons niet af tegen de reguliere geneeskunde, integendeel. Het gaat om een uitbreiding van wat er al was'

Maar in Zwitserland wel. Dus schreef ik me in Zürich in. Vijf jaar later was ik gediplomeerd arts. Na praktijkervaring in ziekenhuizen, een kinderkliniek en verschillende privéklinieken, vooral in Zürich, zette ik zelf een kliniek op in Arlesheim. Vlakbij Dornach, waar Steiner zijn Goetheanum gebouwd had. Ik vroeg artsen uit Stuttgart, die ook vanuit Steiner's inspiratie wilden werken, om samen met mij die kliniek op te zetten. Maar ja: ik was vrouw, er was geen geld en de toekomst van de kliniek was onzeker. Dus de heren deden dat niet.'

Maar u wel?

'Natuurlijk! Weet je: ik zag het als een soort startup. Zo noemen jullie dat toch? En bij een startup hoort crowdfunding, dus dat deed ik ook. Ik gaf obligaties uit, stuurde een prospectus naar tevreden cliënten en naar kennissen en vrienden in Nederland. Binnen de kortste keren had ik voldoende geld bij elkaar om een geschikt pand te kopen en te laten verbouwen. Gelukkig kon ik een aantal jonge artsen, meest vrouwen, interesseren om met mij te beginnen en zo draaide de kliniek al spoedig op volle toeren. Het werd het begin van een later behoorlijk groeiende beweging met tal van klinieken en instituten voor kinderen met een verstandelijk handicap. We zaten in Engeland, Nederland, Duitsland, Frankrijk, Zwitserland. Er kwamen steeds meer antroposofische artsen, tot in de Verenigde Staten aan toe. En bij een kliniek hoorde natuurlijk een laboratorium, waar geneesmiddelen konden worden bereid. Samen met Oskar Schmiedel, een Oostenrijkse apotheker die al met Steiner's aanwijzingen werkte, hebben wij dat ook opgezet. Dat laboratorium was het begin van Weleda.'

Waren er dan geen geneesmiddelen, in het begin van de vorige eeuw?

'Zeker wel, maar ik wilde werken vanuit Steiner's gezichtspunten, weet je nog? Ik vroeg hem vanuit Zürich herhaaldelijk om raad bij de behandeling van bepaalde patiënten. Soms stelde ik ook vragen over geneesmiddelen, of over toevoegingen bij badtherapieën. Zijn aanwijzingen hielpen ons, zeker bij het uitdenken en bereiden van de geneesmiddelen. Zo gaf Rudolf bijvoorbeeld een globale aanwijzing voor het gebruik van de maretak bij patiënten met kanker. We zijn dat

gaan uitzoeken en ontdekten dat maretak wonderwel werkte bij bepaalde patiënten. Samen met Oskar Schmiedel verfijnden we de receptuur van het preparaat.

Toen ik de kliniek in Arlesheim opende in 1921, werd de samenwerking met Rudolf Steiner alleen maar krachtiger. Hij woonde spreekuren bij, gaf raad bij therapieën, besprak met mij het ziektebeeld van patiënten en bezocht hen aan bed. Hij nam het zo serieus, dat hij me talloze keren meevroeg op voordrachtsreizen, vooral als die ook over 'de nieuwe, antroposofische geneeskunde' gingen. Ik vertelde dan vanuit mijn praktijk. Op een van die reizen sprak Steiner over de oude mysteriecultuur. Toen vroeg ik hem: 'Waarom staat in de geneeskunde het mysterieprincipe niet meer op de voorgrond? Ik zou graag een geneeskunde hebben zoals die bestond in de tijd van de mysteriecultuur.'

'Elk mens heeft een unieke biografie en een eigen lot. Al deze elementen zouden in de diagnose hun rol moeten spelen'

Eh... mysteriecultuur?

'Ja, vroeger – bijvoorbeeld in het oude Griekenland – waren er centra, waar mensen opgeleid werden en ingewijd. Je kunt het zien als de universiteiten van de Oudheid. Plekken waar mensen aan zichzelf werkten. Ze leerden over mens en natuur, over mens en godenwereld en over zichzelf. Zo verwierven zij vermogens die voor de cultuur van dat moment van belang waren. Als ze 'klaar' waren, werden zij vaak priester, leraar en dokter tegelijk. Daarover ging mijn vraag: kon Steiner niet een moderne, nieuwe scholingsweg ontwikkelen vanuit zijn spirituele inhouden? Dit was kennelijk de vraag waarop hij had gewacht. We bouwden de antroposofische geneeskunde inhoudelijk verder uit. Grondprincipe: we zetten ons niet af tegen de reguliere geneeskunde – integendeel. Het gaat om een uitbreiding van wat er al was. Verder gaat het om de menskunde: elk mens heeft diverse 'wezensdelen': lichaam, ziel, geest. Wat zegt een ziekte over jouw vitaliteitselement? En hoe speelt jouw ziel mee? Wat kunnen we misschien verwerven als we een ziekte doormaken? Voor onszelf? Een arts zou dus kennis moeten hebben van de minerale wereld, de planten- en dierenwereld én hoe de sterren daarop invloed hebben. Mensen maken immers deel uit van aarde en kosmos! Daarnaast is iedere patiënt ook nog een individu, verschillend van alle andere mensen. Elk mens

heeft een unieke biografie en een eigen lot. Al deze elementen zouden in de diagnose hun rol moeten spelen. Juist door zijn kennis van de mineralen, planten en dieren is de arts in staat om het juiste geneesmiddel uit deze aarderijken aan te wijzen. Zoals ieder mens de wil tot genezen zou moeten hebben, zo heeft de arts de moed tot genezen nodig. Dus we ontwikkelden een integratieve kijk op gezondheid. Op ons functioneren als wezenlijk en bewust deel van een véél groter geheel. Holistisch noemen jullie dat nu. Wat was ik blij met mijn kinder- en jeugdjaren in Indië. Ik had geleerd om me in te leven in andere mensen en culturen. En ik had het voorrecht geworteld te zijn in een rijke natuur!'



Ita met haar artsteam (1926)

De theepot is leeg en de tijd is op, zie ik.

'Oh, nou dan nog één ding. De antroposofische geneeskunde kan alleen bestaan bij de gratie van wat Rudolf Steiner ons heeft gebracht. Daar ging het me om. De rest deed er eigenlijk niet zo toe. Dus doe me een plezier – en noem dat nieuwe blad van jullie gewoon de Rudi.'

En weg was ze...

Ed Taylor schreef in 1994 een eerste biografie over Ita Wegman. Later werd er zo veel meer bekend over haar pionierswerk en leven, dat hij besloot tot een compleet nieuw boek inclusief verrassend beeldmateriaal (zie ook pag. 30). Ook het leven van Rudolf Steiner wist Ed Taylor te vangen in een levendige, rijk geïllustreerde biografie (2010). Voor Ita magazine zal hij vaker schrijven over het gedachtegoed van Ita Wegman.

Ed Taylor werkte in de biologisch-dynamische tuinbouw, was leerkracht en schoolleider op de bovenbouw van een vrijeschool en adviseerde andere vrijescholen. Hij besloot zijn loopbaan als directeur-bestuurder van een leefwerkgemeenschap voor verstandelijk gehandicapten en mensen met een psychiatrische hulpvraag. Momenteel is hij actief in enkele raden van toezicht van vrijescholen. Schrijven, lezingen geven en tuinieren horen nog altijd bij hem.



De wijsheid van de

huid

A person's arm with a henna tattoo is visible on the left side of the page, set against a background of a colorful, patterned fabric. The arm is positioned vertically, with the hand at the top and the forearm extending downwards. The henna tattoo features intricate, swirling patterns. The background fabric has a complex, floral and geometric design in shades of blue, green, and yellow.

Hoe ons grootste zintuig meedanst op het levensritme

TEKST TESSA KOOP | BEELD SHUTTERSTOCK

Als het om onze schoonheid gaat, zijn we kwetsbare wezens – en vallen we gemakkelijk ten prooi aan loze beloften uit de conventionele schoonheidsindustrie. We willen allemaal oud worden en onze kinderen zien opgroeien, maar als onze rimpels zichtbaar worden zijn we geneigd onze huid te beschouwen als een stout kind dat zich misdraagt. Hoe fijn zou het zijn als we onszelf niet langer verzetten tegen het verouderingsproces, maar overgeven aan de stroom van het leven, het ritme van de zon, de maan en de sterren – en zo ontdekken hoe tijdloos mooi we zijn?



Als je twintig of vijfentwintig bent, hoef je niet zoveel te weten en te doen om er mooi en jong uit te zien. Maar wanneer je de dertig, veertig of vijftig passeert, hangen je gezondheid en schoonheid steeds meer af van bewuste keuzes: je leefwijze, voedings- en bewegingspatroon, naast je uiterlijke verzorging. Volgens Rudolf Steiner, vader van de antroposofie, heeft dat een reden. Als je midden dertig bent, wendt jouw levensenergie haar aandacht af van je fysieke lichaam om zich op je innerlijke ontwikkeling te richten – op wijsheid en spirituele groei.

‘Het universum heeft een plan voor je,’ zegt Steiner – ‘En dat plan staat in alle vier dimensies van je wezen geschreven’

Waarachtig mooi

De huidige maatschappij accepteert het natuurlijke proces van ouder worden niet, maar brengt de boodschap dat we langzamerhand steeds minder interessant en mooi worden. Zij negeert alles wat vroeger gold als de natuurlijke voordelen van de rijpere leeftijd. Om deze reden weten we ook weinig over het verouderingsproces en nog minder over de mogelijkheden die ons wachten op latere leeftijd. ‘Het universum heeft een plan voor je,’ zegt Steiner, ‘en dat plan staat in alle vier dimensies van je wezen geschreven.’ Dat plan ontvouwt zich op zijn eigen en voor iedere mens unieke wijze, zodat je tot een vervuld leven kunt komen en waarachtig mooi kunt worden.

Levenskracht

In de antroposofie gaat men ervan uit dat ieder mens beziel is met een energie, die het lichaam in zijn functies stimuleert en ondersteunt. Zonder deze levenskracht is het lichaam grotendeels een verzameling van eiwitten en mineralen die vrij snel in verval raakt. Steiner zei het zo: ‘De enige maal dat we alleen het fysieke lichaam zien, is als iemand is overleden.’ Alle andere keren kijk je naar een mens met zowel een fysiek, spiritueel, emotioneel als mentaal lichaam. Zijn deze ‘vier dimensies’ in balans, dan voelt een mens zich sterk, gelukkig en gezond. Dat zie je ook aan iemands huid, die straalt dan. Ons gezicht, en dus onze huid, vormt de spiegel van onze ziel.

Kennis over de huid

Wat weten we eigenlijk echt over de huid? Alleen al meer kennis zou ervoor zorgen dat we heel anders aankijken tegen onze rimpeltjes. Wellicht verzamelen we zo de moed om respectvoller met onze huid om te gaan, als onderdeel van een ruimer perspectief, waarbij de mens wordt gezien als een spiegel van de kosmos. Nu trekken we vooral ten strijde tegen rimpeltjes en andere huidaandoeningen. Terwijl de meeste beautyproducten allerlei lichaamsvreemde stoffen bevatten, die onze natuurlijke processen van de huid verstoren. Deze chemicaliën moeten vervolgens allemaal via de bloedbaan worden afgevoerd.

Geheim van de natuur

We willen allemaal de Heilige Graal vinden voor onze huidverzorging. Daarom zijn we geneigd te geloven in ieder nieuw wondermiddel dat op de markt komt. Maar weet je wat pas een wonder is? De werking van onze huid. Huid heeft het vermogen om zichzelf te verzorgen en te herstellen. Als je leert mee te bewegen met het ritme van je huid, ontdek je dat je eigenlijk al een geweldige huid hebt. En heb je huidverzorging alleen maar nodig om dit proces te ondersteunen.

‘De maan reist om de aarde in 28 dagen. Precies het aantal dagen dat je huid nodig heeft om te regenereren’

Natuurlijk ritme

Of zie jij iets heel anders als je in de spiegel kijkt? Behalve dat je huid een begrenzer is en jouw lichaamstemperatuur regelt, toont ze ook jouw emoties. We kunnen een dikke huid voor iets hebben, wit wegtrekken van de schrik, rood aanlopen van woede of blozen van verlegenheid. Ook stress zie je direct terug in een gezicht. Denk aan vermoeidheid, puistjes, huidirritatie, rosacea of zelfs psoriasis en netelroos bij acute stress. Als je lang onder druk staat, maakt je lichaam het stresshormoon cortisol aan. Dit hormoon voert de talgproductie op, waardoor je poriën sneller verstopt raken. Op de langere termijn kan te veel cortisol het collageen en elastine in je huid beschadigen, wat het huidverouderingsproces versnelt en leidt tot rimpeltjes.

**‘Wie bereid is eerlijk naar zichzelf te kijken,
ontdekt dat iedere levensfase unieke kansen
en mogelijkheden biedt’**

Maanfasen

We kunnen zo veel leren van onze huid, die meedanst op het ritme van het leven. Ze ademt, ze beweegt en kent de kracht van vernieuwing. Zo is de cyclus van de huid verbonden met de maanfasen. De maan reist om de aarde in 28 dagen – precies het aantal dagen dat de huid nodig heeft om zichzelf te regenereren. Als het intiemste deel van onszelf zo nauw verbonden is met de maan, waarom zouden we dat dan ook niet doen in die andere dimensies waarop Rudolf Steiner doelde? Als je je natuurlijke ritme ontdekt, je eigen grenzen respecteert, controle leert loslaten en regelmatig de stilte opzoekt, ga je speelser, lichter en intuïtiever leven. Binnen de cultuur van iedere oude traditie wist men: afstemming op de maanfasen verhoogt in sterke mate onze vrouwelijke energie. De kracht die je, naast je mannelijke energie, nodig hebt om gezond te blijven en medeschepper te zijn van je eigen realiteit.

Bezinning en balans

Zoals de huid ons iets laat zien via allerlei aandoeningen, zo reflecteert de maan via jouw emoties hoe je je voelt en waar je naar mag kijken. Op zijn heftigst tijdens volle maan, als zij het licht van de zon volledig weerkaatst. En op zijn mildst tijdens nieuwe maan, als ze onzichtbaar is. Dat is een moment van bezinning, lief zijn voor jezelf en voor nieuwe intenties. Wie bereid is eerlijk naar zichzelf te kijken, ontdekt dat iedere levensfase unieke kansen en mogelijkheden biedt en dat deze zich moeiteloos aandienen als we ons in harmonie met de natuurlijke levensritmen ontwikkelen. Zo raken rust en activiteit in balans en dat is de beste basis voor een goede gezondheid én een tijdloos mooie huid.

Tessa Koop werkt als freelance journalist en storyteller voor onder meer Dr. Hauschka Cosmetics. Haar eerste boek 'Cosmic Woman' over kosmisch bewustzijn en zelfbekrachtiging verschijnt dit najaar.



Leeflagen

COLUMN JAN GRAAFLAND | BEELD WELEDA

Mens en aarde zijn verwant. Wat zich in ons inwendige afspeelt, is ook altijd wel ergens in de ons omringende buitenwereld te vinden; van de kalk in onze botten tot de zuurstof in ons bloed, van de kiezel in onze huid tot het hemelblauw in onze iris. Tussen buitenwereld en binnenwereld bevindt zich een gebied dat we doorgaans 'huid' noemen. Ik zie de huid niet als een grens, maar als een overgangsgebied tussen die twee sferen. Onze huid lijkt op de huid van de aarde – het zijn allebei leeflagen. De menselijke opperhuid is kiezelrijk, droog en een beetje schilferig. Mij doet dat denken aan het losse toplaagje van de aarde. In die aardse opperhuid komt ook kiezel voor, alleen noemen we dat dan zand. De steviger huidlaag onder de opperhuid vergelijk ik graag met klei-achtige grond. Klei is vlezig en flexibel – de Golemn werd ervan gemaakt. En dan zijn er de haren die onze huid bedekken. De toplaag van de aarde bestaat grotendeels uit grassen, die precies hetzelfde doen.

Wanneer ik de bodem bewerk, aan het ploegen ben – gaan mijn gedachten uit naar de slapende reus onder mijn voeten. Deze gedachte helpt mij nog bewuster en zorgvuldiger met de aarde om te gaan. Uitdroging moet worden voorkomen en leven wordt gestimuleerd. Vooral de vochtbalans is belangrijk, dat is waar boeren zich ook voor inspannen. Goed beschouwd zijn onze tuinen dus kleine stukjes van het totale huidoppervlak van het organisme dat wij aarde noemen. Als we die stukjes tuin niet goed beheren, neemt de natuur het over. Neem de slak: slakken kunnen het niet aanzien als een tuintje verwaarloosd wordt, uitdroogt of kaalslag gaat vertonen. Een slak zal proberen met zoveel mogelijk slijm weer samenhang in de bodem aan te brengen, daarbij zoveel mogelijk eitjes in de bodem achterlatend, om daar nieuw slijmrijk leven te brengen. Wat doen wij als onze huid uitdrogingsverschijnselen vertoont? In cosmetiek is al lang bekend dat slakkenlijm een weldaad is voor onze huid. Voor veel geld kun je online slakkenlijm in een potje kopen.

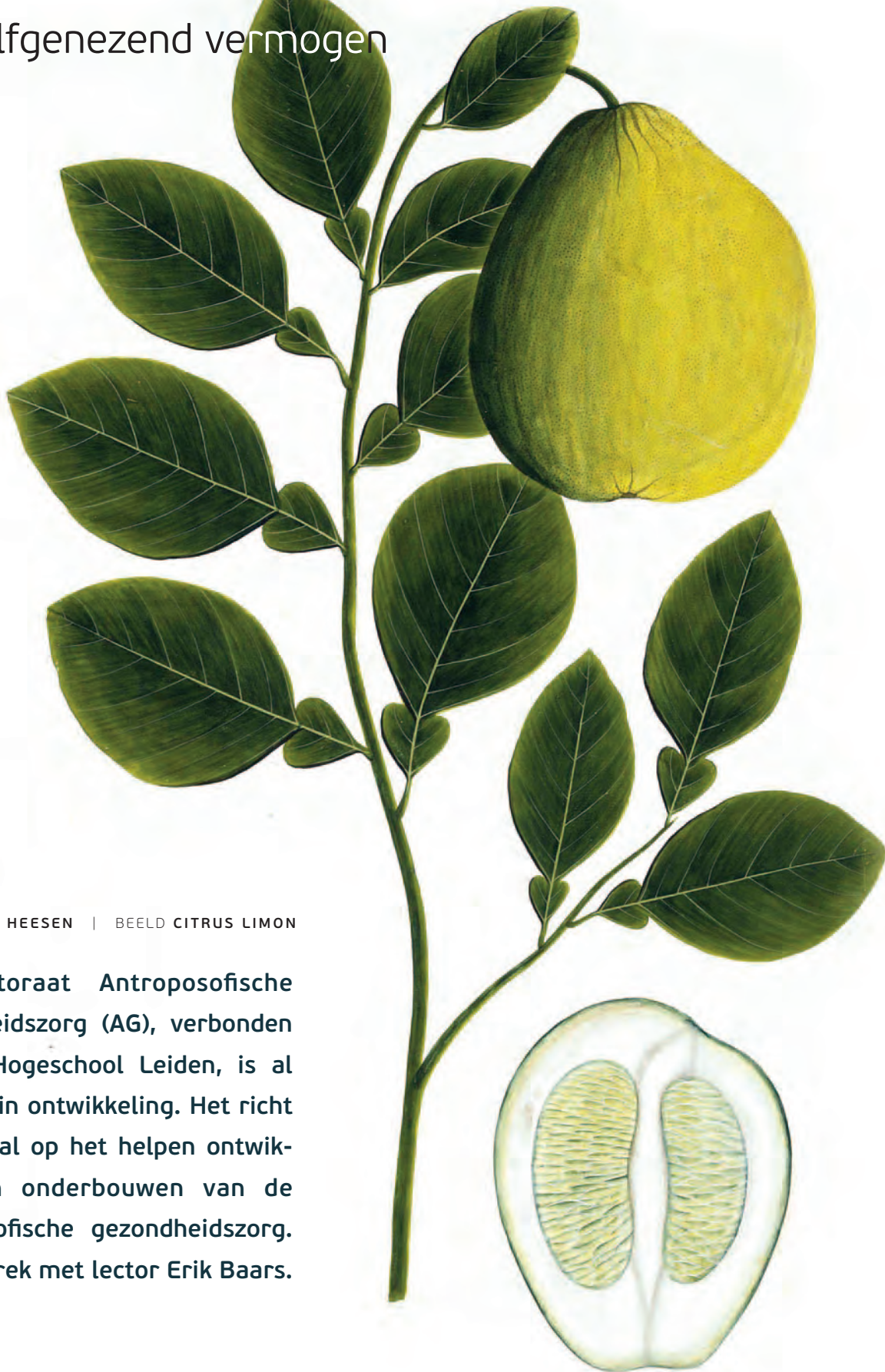
Terug naar die wonderlijke leeflaag van de aarde. Vlak voor het schrijven van dit stukje oogstten we in de tuin van Weleda *Lysimachia Nummularia*: Penningkruid. *Lysimachia* verwerken we in diverse middelen. Je vindt het bijvoorbeeld terug in *Dermatodoron* – een soort huid-constitutiemiddel, dat onder andere kan worden voorgeschreven bij eczeem. *Dermatodoron* betekent 'geschenk voor de huid'. Penningkruid is een lief bodembedekkend kruipplantje met zachte ronde blaadjes en gele bloempjes. Dit plantje breidt zich geleidelijk uit over de bodem, bedekt deze uiteindelijk geheel, als een zachte plantaardige deken. Druk je je handpalm erin, dan veert ze mee zoals op een goed opgemaakt bed. Ik heb eens een antroposofisch arts verleid om in onze werktuin op die heerlijke deken te gaan liggen. Met ontbloot bovenlijf ging hij plechtig horizontaal, tot hilariteit van de omstanders. Hij lag daar zo comfortabel op dat bedje *Lysimachia*, dat, toen ik de rondleiding wilde vervolgen, hij uiterst moeizaam, en met tegenzin, overeind kwam, opstond uit de huid van de aarde...

Jan Graafland verzorgt al twintig jaar de biodynamische Weledatuin met medicinale planten en bijenvolken in Zoetermeer. Waarneming is misschien wel zijn belangrijkste tuingereedschap.



Vitaliteit

en zelfgenezend vermogen



TEKST KALLE HEESEN | BEELD CITRUS LIMON

Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG), verbonden aan de Hogeschool Leiden, is al tien jaar in ontwikkeling. Het richt zich vooral op het helpen ontwikkelen en onderbouwen van de antroposofische gezondheidszorg. Een gesprek met lector Erik Baars.

'Wat doet een lector eigenlijk?'

'Een lector is vergelijkbaar met een hoogleraar, maar werkt op een hogeschool. Als lector ben ik de spin in het praktijk-gerichte onderzoeksweb, die ervoor zorgt dat alles goed loopt binnen de hogeschool. Ik zorg dat er goed onderzoek gedaan wordt, dat er goede verbindingen zijn met de opleidingen, dat het onderwijs door onderzoek (evidence based) gevoed wordt en dat er contact blijft met de antroposofische zorgverleners. Eigenlijk ben ik heel veel aan het netwerken.'

'Is wetenschappelijk onderzoek met gangbare methoden niet lastig? Antroposofische zorgverleners kijken toch vooral naar het individu?'

'Ja, daar zit een lastigheid in. Geblindeerd onderzoek is onmogelijk als je het hebt over een therapeutisch proces, zoals bij bijvoorbeeld kunstzinnige therapie. Maar de afgelopen tijd zijn er steeds meer onderzoeksvormen ontwikkeld waar we wel wat mee kunnen. We zijn nu bijvoorbeeld bezig met onderzoeken of kunstzinnige therapie werkt bij mensen met een angststoornis. Ook onderzoeken we het middel Citrus/Cydonia: een antroposofisch middel tegen hooikoorts (zie kader). Dit onderzoeken we wel met een placebo en 'dubbelblind', zoals dat heet. Met de uitkomsten van dit soort onderzoeken verantwoorden we de antroposofische zorg. Daarnaast kunnen we via onderzoeken vormen van antroposofische zorg verder ontwikkelen.'

'Het is natuurlijk prachtig dat iets wetenschappelijk bewezen is, maar als patiënt wist ik waarschijnlijk al lang dat het werkte. Wat heb ik als patiënt aan dit soort onderzoeken?'

'In veel therapeutica worden op dit moment manieren ontwikkeld om mensen met kanker te ondersteunen. Maar die kennis wordt niet of nauwelijks uitgewisseld tussen de therapeutica onderling. Door hier onderzoek naar te doen,

Citrus / Cydonia | Een extract van citroen (Citrus Limon) en kweepeer (Cydonia Oblonga) verlicht de nasale en niet-nasale symptomen van hooikoorts. Niet door de histamineproductie of chronische ontstekingsreactie van hooikoortspatiënten te onderdrukken, maar door het zelfgenezend vermogen van hun organisme duurzaam te versterken. Stroom berichtte uitgebreid over het begin van dit onderzoek in 2012. Zodra het onderzoek helemaal is afgerond, komt Ita er uitgebreider op terug.



Verder lezen

Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG)

verricht sinds 2008 praktijkonderzoek aan de Hogeschool Leiden. Het helpt daarmee om de AG zorgpraktijk verder te ontwikkelen, wetenschappelijk te verantwoorden en erover te communiceren. Ook werkt het lectoraat aan het integreren van AG met de reguliere gezondheidszorg en ondersteunt het opleidingen op het gebied van antroposofische gezondheidszorg. Momenteel werken er 11 mensen. Zij doen onderzoek en werken breed samen met (inter)nationale partners en financiers binnen de gezondheidszorg. • hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg



Meer lezen
over het allergie-onderzoek van Erik Baars

kunnen we die kennis beschikbaar maken voor iedereen. Daarnaast zijn we bijvoorbeeld bezig om op onderzoek gebaseerde patiënteninformatie te ontwikkelen over natuurlijke middelen voor infectieziekten, zodat patiënten goed geïnformeerd zelf kunnen kiezen.'

'De interesse in complementaire of integratieve gezondheidszorg groeit. Is dat jullie verdienste?'

'Daar dragen we zeker aan bij, maar we liften ook mee op een internationale ontwikkeling. De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) heeft geconcludeerd dat er in elk land complementaire gezondheidszorg bestaat en dat mensen daar graag gebruik van willen maken. De WHO heeft geadviseerd om dat meer te integreren in de reguliere zorg. De grote academische ziekenhuizen en de universiteiten tonen steeds meer interesse – ook in Nederland. Doordat het lectoraat al tien jaar op stoom is, kunnen we nu meegaan in deze beweging en ondersteunen met concrete onderzoeksresultaten.'

'Op naar de komende tien jaar dan maar!'

Wat staat er op de planning?'

'Veel! We werken bijvoorbeeld verder aan het onderzoek van en de onderbouwing van kunstzinnige therapie. Verder willen we kijken naar de antroposofische bijdragen aan het vinden van natuurlijke alternatieven voor antibiotica. En we willen nader onderzoeken hoe vitaliteit kan helpen bij het genezen van mensen. Hoe kunnen we gezondheid bevorderen in plaats van ziekten bestrijden?'



burn-out?

heel je lk

Intens moe, los van de wereld waaruit je normaal gesproken je energie put én los van je zelf. Zo kan een burn-out voelen. Veertig jaar geleden bestond het fenomeen nog niet, maar nu raken volwassenen, twintigers en zelfs tieners compleet opgebrand. Antroposofisch arts Jaap Van de Weg specialiseerde zich in het begeleiden van deze mensen: 'Burn-out is een motie van wantrouwen van je lichaam naar je ziel toe.'



TEKST KALLE HEESEN | BEELD SHUTTERSTOCK

Eigenlijk zegt je lichaam: 'als je nooit naar mijn signalen luistert, zoek het dan lekker zelf uit'

De symptomen lijken op overspannen zijn: je voelt je moe, lusteloos en bij vlagen depressief. Maar er is een duidelijk verschil, stelt Jaap van de Weg: 'Als je overspannen bent, ben jij wat sneller gegaan dan je lichaam kan bijbenen. Als je dan een paar weken rust houdt, haalt je lichaam je wel weer in en gaat het je weer goed. Bij burn-out zit het probleem dieper: je lichaam loopt niet een beetje achter, maar heeft het vertrouwen in jou opgezegd. Dat betekent dat je nauwelijks nog signalen van je lijf krijgt. Je voelt weinig meer en bent alleen maar doodmoe. Eigenlijk zegt je lichaam: 'als je nooit naar mijn signalen luistert, zoek het dan lekker zelf uit.' Die verbintenis herstellen kost veel meer tijd.'

Dubbele relatiecrisis

Maar als burn-out vooral duidt op een interne relatiecrisis, waarom heet het dan dat je 'burn-out' bent? 'Stel je eens een podium voor dat helemaal donker is. Er is slechts één lichtbundel, één volgschijn. In dat licht sta jij. Dat licht wordt bediend door wezens die we vroeger 'goden' noemden. We zouden het nu de 'geestelijke wereld' kunnen noemen. Deze wezens geven jou je inspiratie. Je vuur. Ze verlichten je levenspad. Maar als jij steeds uit die lichtbundel stapt, of net tegenovergesteld: op één plek blijft staan terwijl de lichtbundel verder schijnt, verlaat jij de stroom van de inspiratie, en moet je het alleen doen. Jij sluit je van hen af, ook tot droefenis van de wezens van de geestwereld, die voor hun scheppende werk aan de wereld van mensen afhankelijk zijn. Wat je dan verliest, is je interne vuur. Dan raak je letterlijk op-gebrand. Burn-out is dus in feite een dubbele relatiecrisis: je raakt niet alleen het contact met je lichaam kwijt, maar ook het contact met jouw goden.'

Snelle indrukken

Hoe komt het dan dat steeds meer mensen burn-out raken en ook nog eens steeds jonger? Van de Weg: 'We krijgen steeds meer indrukken te verwerken met snelheden die we niet meer aan kunnen. Ook voor tieners geldt dit steeds vaker. Ons levenslichaam, wat die indrukken moet verwerken, trekt dat op een gegeven moment niet meer. Die laat

dat dan via fysieke signalen weten. Als we daar naar luisteren is er niet veel aan de hand. Dan doen we even rustig aan en kunnen daarna weer door. Maar als we gewoon doordenderen, komen we in een negatieve spiraal terecht. Op de bodem van die spiraal wacht ons die dubbele relatiecrisis. Dit valt jou dus niet altijd als persoon aan te rekenen. Het is ook een uitwerking van onze samenleving, van alles wat rondom ons is. Zeg maar van de huid om ons lichaam heen. Die huid, of omgeving, heeft meerdere gezichten. Misschien woon je in een drukke winkelstraat, word je geleefd door je mobiel of computer, of bestaat er te weinig ritme in je leven. Of misschien moet je dingen doen in te weinig tijd.'

Helen in de natuur

'Een van de oplossingen die een burn-out je kan opleveren, is dus een verandering van je omgeving. De natuur kan hierbij helend zijn. Zie je die lijsters?' Jaap van de Weg wijst naar twee vogels in zijn grote tuin, die een slakkenhuis proberen open te breken. 'Kijk daar eens goed naar. Zou het een vader zijn die zijn kind leert hoe hij een slak eet? Of een moeder? Of zou het een stelletje zijn?' Van de Weg is even stil en kijkt. 'Door er echt in geïnteresseerd te zijn, stel ik me open voor de natuur. Mijn levenslichaam, of etherlichaam, verbindt zich dan met de etherkrachten in mijn tuin. Als ik me er over verwonder wat daar gebeurt, als ik me erdoor laat raken, beweegt mijn ziel ook mee. En als ik me dan vervolgens afvraag hoe dat daar nou allemaal werkt, doet ook mijn 'ik' mee. Alles in mij komt in beweging. Maar de natuur haast zich niet. De snelheid waarmee alles daar gaat, is behapbaar voor onze ervaringswereld. Het zijn rustige indrukken die je kunt verwerken en verteren. Voor een overwerkt levenslichaam werkt het zelfs helend.'

'De natuur haast zich niet. De snelheid waarmee alles daar gaat, is behapbaar voor onze ervaringswereld'

Inspiratie hervinden

Wat kan je herstel nog meer bevorderen? Jaap van de Weg: 'Ken je de terugblikoefening? Kijk elke avond terug op jouw dag, naar alles wat je meemaakte, in omgekeerde volgorde. En kijk vooral vanuit de vraag: wat heeft mijn lichaam vandaag meegemaakt? Door terug te blikken, herstel je het contact met je lichaam. Je bent dan echt geïnteresseerd in wat die dag met jouw lichaam heeft gedaan. Misschien nog wel belangrijker is weer een antwoord vinden op de vraag wat je leuk vindt om te doen. En daar echt naar te handelen: plaats maken voor wat jou energie geeft en stoppen met wat je energie kost. Heb je zin om te bewegen? Beweeg! Heb je daar geen zin meer in? Stop er dan mee. Zo kun je uitvinden waar je lichaam écht behoefte aan heeft. Zodat het, na verloop van tijd, weer op je gaat vertrouwen. Het contact met de geestelijke wereld – dus met de bedieners van jouw volgsport, die jouw innerlijk vuur brandende houden – kun je herstellen door te gaan mediteren. Zo kun je ontdekken waar je levenspad ligt. Waar loop je warm voor? Als je je enthousiasme hervindt, kun je weer in de lichtbundel van de inspiratie gaan lopen.'

Meer lezen? Jaap van de Weg | 'Burn-out', Gezichtspunten-brochure, Centrum Sociale Gezondheidszorg | bestel via: gezichtspunten.nl | € 3,-

Wie is Jaap van de Weg?

Jaap van de Weg wordt in 1948 geboren als tweede kind in een artsen-gezin. Zijn vader is een enthousiaste huisarts. Zijn moeder, ook arts, werkt mee in de praktijk. Na zijn medicijnenstudie verdiept Jaap zich in de antroposofische geneeskunde en begint in 1976 als huisarts in Nijmegen. Zijn belangstelling gaat vooral uit naar vragen rondom zingeving aan ziekte. Sinds 1991 werkt hij in Zeist in zijn praktijk voor psychosomatiek en ontwikkelingsvragen. De laatste jaren zoekt hij ook naar verdiepende gezichtspunten vanuit het karma.



jaapvandeweg.nl



Natuur als medicament

TEKST MANON BERENDSE | BEELD SHUTTERSTOCK

Een natuurlijke omgeving is heilzaam voor mensen die herstellen van burn-out, maar bij wie kun je daarvoor terecht? Artsen houden praktijk aan huis en niet elke therapeut is gewend om buiten te werken met cliënten. Natuurcoach Marian Buijs legde zich toe op burn-out als aandoening. Liefst werkt ze onder de blote hemel, omdat ze steeds weer ziet hoe de natuur mensen helpt bij het zich bewust worden van hun patronen, verantwoordelijkheden en behoeften. ➤➤

Positieve gezondheid

In deze rubriek komen mensen aan het woord die het zelfgenezend vermogen en de veerkracht van de mens bewust aanspreken. Werken vanuit een mensbeeld dat geïnspireerd is door de samenhang tussen mens, aarde en kosmos is niet voorbehouden aan de antroposofie. We vinden daar steeds meer mooie voorbeelden van onder de noemer Positieve Gezondheid. | iph.nl





‘De natuur is groots in al haar eenvoud. Hier val je samen met het ritme van de echte wereld’

De zon verwamt het duinzand, de zee ruist in de verte en de eerste trekvogels laten zich horen. We staan middenin Oranjezon op de kop van Walcheren – ooit een woest duinlandschap dat eigendom was van de prinsen van Oranje. Nu, acht eeuwen later, is het een beschermd natuurgebied. Via bos, struweel en duingrasland kun je lopen tot aan de Noordzee. Met een beetje geluk tref je op je wandeling wilde Konikpaarden, reeën of damherten. Ook vlinders voelen zich er thuis. ‘Welkom in mijn werkkamer’, glimlacht Marian Buijs.

Grootse eenvoud

Op de vraag of ze in ieder natuurgebied haar werk als natuurcoach zou kunnen doen, sluit ze even haar ogen en denkt na. ‘Het mooie van dit gebied is wel dat je alleen kunt zijn te midden van de natuurlijke geluiden van vogels, de wind en de zee. Je hoort hier nergens brommend verkeer in de verte. De stilte kan hier echt indalen. Maar meer nog dan dat, voel ik de kracht van dit gebied – de energie van de aarde, de hemel, de zee, de bomen en dieren – die kun je ervaren als extra helpers op het moment dat ik je uitnodig om van denken naar voelen te gaan. Voor mij voelt het nog altijd als een voorrecht om dat hier te mogen doen, onder de blote hemel.’ We zitten in de schaduw van een rij berkenbomen en kijken uit over glooiende zandgronden, bedekt met mossen, grassen en opschietende boomscheuten. Boven ons een blauwe hemel met poffende stapelwolken en een intens schijnende zon. Geen zuchtje wind. Marian: ‘Als je buiten bent, kun je zintuiglijk veel beleven of die beleving weer hervinden. Je kunt de steentjes horen knerpen onder je schoenen of de wind langs je wangen voelen strijken. Als je herstelt van een burn-out kunnen dit soort waarnemingen al een behoorlijke opgave zijn, maar een natuurlijke omgeving helpt je wel te focussen op wat je hoort, ziet, ruikt en voelt.’

‘Als je wandelt, help je je linker- en je rechterhersenhelft om te ontspannen’

Verder hoeft er niks. Het gaat hier niet om complexe dingen waar onze levens soms zo overvol van zijn. De natuur is juist groots in al haar eenvoud.’

Nieuwe ruimte

Wandelen is een milde vorm van bewegen, die je letterlijk stap voor stap weer in contact kan brengen met je omgeving en met jezelf. Marian: ‘Als je wandelt, help je je linker- en rechterhersenhelft om te ontspannen. Alleen al een half uur lopen per dag verbetert je concentratie. Kijk maar naar kinderen die op school de kans krijgen om regelmatig te bewegen tussen de lessen door. Dat doet hen goed. Zo beginnen we dus: al lopende. Vaak willen mensen eerst hun verhaal doen. Gehoord en gezien worden – ook door dit stukje van de kosmos – werkt helend. En omdat mensen hun verhaal wandelend doen, komen geest en lichaam meteen in beweging. Zo ontstaat nieuwe ruimte. Als er ruimte ontstaat, wordt het ook mogelijk om afstand te nemen. Dat is het moment waarop ik hen voorzichtig kan vragen naar hun verlangens. Wat is hun verlangen voor het einde van onze wandeling? Of voor die dag? Die vraag beantwoorden valt hen zwaar in het begin – ze hebben het contact met hun verlangens verloren. Maar je kunt je lichaam weer leren volgen, door stil te staan bij waar je energie van krijgt. Door hier regelmatig te zijn en te lopen, zet je ook figuurlijke stappen naar jezelf toe. Een eikenboom staat er ook pas na jaren van groter groeien. Hier vallen we samen met het ritme van de echte wereld.’

‘Je binnenwereld in de buitenwereld brengen. Als dat weer lukt, herstelt je waarneming zich’

Werken met wat er is

Marian Buijs werkt ook letterlijk met wat voorhanden is. Soms vraagt ze je om een tekening te maken in het zand met een grote tak. Of een plek uit te zoeken die overeenkomt met hoe je je op dat moment voelt. Marian: ‘Je kunt je binnenwereld prachtig verbeelden met behulp van natuurlijke materialen. Met takken, bladeren, een vroege narcis, een kuiltje in het zand, rozenbottels of steentjes – de mogelijkheden zijn eindeloos. Of het anders werkt dan wanneer je zou

schilderen of werken met klei? Er is een klein verschil denk ik: met verf of klei kun je je nog verlegen voelen: "kan ik dat wel?" Maar die takjes en steentjes liggen letterlijk voor het oprapen. De natuur is er gewoon en heeft geen oordeel. Je binnenwereld in de buitenwereld brengen is belangrijk. Als dat weer lukt, betekent het dat je waarneming zich herstelt. Dat is een goed teken. Als je die waarnemingen kunt doorleven, lukt het na verloop van tijd ook weer om te reflecteren op je observaties. Dat is het moment waarop je ook zicht krijgt op de emoties die ermee gepaard gaan. En kunnen we ons gaan concentreren op gedragspatronen. Je kunt steviger worden door je af te vragen wie je bent – een mens is nooit klaar met zijn ontwikkeling. Waarom doe je wat je doet? Welke kwaliteiten schuilen daarin en welke talenten horen bij jou? Zie je die forse naaldboom in dat volgende dal? Die koos een cliënt uit toen ik hem vroeg naar zijn leidinggevende. "En waar sta jij ten opzichte van die boom?" vroeg ik. Eerst stond hij in de schaduw van de boom. Toen vroeg ik hem naar achteren te lopen, net zo lang totdat hij de boom kon zien als slechts een stukje van dit immense duinlandschap. Die afstand nemen kun je zintuiglijk heel sterk ervaren. Je krijgt oog voor de omgeving, waarvan je allebei onderdeel bent. Dat ruimtelijke besef kun je in de natuur diep aanspreken. Het helpt je aarden en relativieren. Als je zo'n ervaring bewust met je meedraagt, kun je meer vanuit jouw eigen verlangens je weg vervolgen. Niet wat anderen vinden of van je verwachten mag de wereld in, maar dat wat echt van jou is.'

Wie is Marian Buijs?

Met een rijke achtergrond in onderwijs en remedial teaching besloot Marian Buijs in 2010 om zich toe te leggen op het persoonlijk begeleiden van mensen die hoogsensitief zijn en/of willen herstellen van een burn-out. Ze maakte kennis met het holistisch mensbeeld na een ernstig auto-ongeluk. Het werd een leidraad in

de opleidingen die ze volgde voor haar coachingpraktijk, onder andere bij Phoenix. Mensen begeleiden in hun ontwikkelingsprocessen doet ze vaak buiten. De natuur zet ze bewust in als spiegel.

marianbuijs.nl

(foto: Johan Katerberg)



Spiegel

van de ziel



e l

Wat vertelt onze huid? Het is ons grootste zintuigorgaan, weegt meer dan welk intern orgaan ook – en vernieuwt zichzelf iedere 28 dagen. Voor elke arts is de huid een belangrijke boodschapper, die kan helpen bij het stellen van een diagnose. Hoe kijken antroposofische artsen naar dit orgaan? Kore Luske en Jeannette van der Schuit, beiden huisarts, vertellen.



TEKST MANON BERENDSE | BEELD SHUTTERSTOCK



‘Aan de huid valt veel te observeren’, vindt Jeannette van der Schuit. ‘Is de huid pasteus, droog, gelig, blozend of juist intens wit? Onze huid reageert niet alleen op onze omgeving, maar ook op onze binnenwereld. Het is de spiegel van de ziel.’ Kore Luske: ‘De huid is een enorm orgaan waarmee we voelen en informatie ontvangen. Het kan water doorlaten, maar helpt ons ook om onszelf te begrenzen. We houden op bij onze huid. Vanaf daar begint de wereld. Huid hangt dus ook samen met ons immuunsysteem en reguleert veel. Als het om ons heen te warm is, gaan we zweten. Hebben we het te koud, dan verdicht onze huid zich, zodat we minder afkoelen. Dan is onze warmtezin aan het werk. Aan onze huid kunnen we ook veel ervaren, zonder te hoeven praten. Neem maar eens een voetenbad of laat je masseren – dan is onze tastzin actief. Als artsen tasten we de huid ook af: voelt een nierstreek veerkrachtig of niet? Zijn de voeten warm of koud? Je kunt zelfs door iemand aan te raken, voelen of hij daar echt is. Door elkaar aan te raken, maken we op een heel basaal niveau contact. Mensen zijn sociale wezens, lichamelijk contact hebben we nodig. De huid is dus ook een ontvanger en geleider van aandacht.’

Huidlagen

Jeannette: ‘Als zintuigorgaan spiegelt de huid drie gebieden. Onze opperhuid is het domein van het zenuwstelsel en het gebied dat iets vertelt over de gevoeligheid van de mens. Ben je ontspannen of juist gestresst? Een huid kan me een eerste indicatie geven van het gevoelsleven van mijn patiënt. Het middendeel van de huid, de lederhuid, is het gebied van bloedvaten en lymfen. Het hangt samen met de ritmische processen van de interne organen. Verstoringen van die processen kunnen zich ook uiten in de huid. De onderste laag van de huid is vezelig vetweefsel – daar huizen de zweet- en talgklieren. Deze huidlaag hangt samen met onze stofwisseling. Heb je bijvoorbeeld last van eczeem, dan is die uitscheiding van stoffen buiten haar oevers getreden: de huid vormt dan een extra uitweg.’

Natuurlijke middelen

Kore Luske schetst hoe zij kijkt naar een gehavende huid die zich herstelt. ‘Als een wond geneest, kun je hier de vier wezensdelen* van de mens in terugzien. Allereerst is er sprake van bloedstolling. Dat is het moment dat het Ik zich verbindt met de huid. Dan volgt er een lichte ontstekingsreactie, die hoort bij het astrale lichaam. Vervolgens bouwt nieuw weefsel zich op: daar zijn levenskrachten voor nodig. Dan wordt het litteken sterker en is het fysieke lichaam geheeld. Zo maken we een wond ons stap voor stap eigen. Dat proces duurt langer dan je denkt. Je hebt zeker een week nodig voordat een wond dicht is en het kan langer duren in geval van infecties. Het mooie is dat we geneesprocessen kunnen bevorderen met natuurlijke middelen. Zo helpt calendula (goudsbloem) heel goed bij het vitaliseren van wonden en het reinigen van de huid – calendula vind je dan ook vaak terug als component in antroposofische huidverzorgingsproducten.’ Jeannette: ‘Calendula is de koningin van de zalven, maar je kunt het in vloeibare vorm ook goed toepassen in reinigende compressen, omdat deze plant zoveel lichtkwaliteit opslaat. Die kleur oranje straalt je niet alleen tegemoet als je naar de bloem kijkt, maar de plant schenkt je de lichtkracht van de zon echt bij het aanbrengen op de huid.’

Honingraat

Niet alleen planten hebben onze huid veel te bieden, ook metalen en mineralen worden toegepast in antroposofische geneesmiddelen. Jeannette: ‘Een mineraal als kiezel vind ik bijzonder. Je vindt het terug in een plant als penningkruid, die een meester is in het in vorm brengen van de huid. Met een middel als Dermatodoron, waar penningkruid in zit, kan de kwaliteit van huid, nagels en haren verbeteren. Wist je dat onze huid in beginsel een honingraatvormige structuur

heeft? Die zeshoekige structuur heeft penningkruid ook. Het mineraal kiezel helpt ons onze structuur weer te ordenen. Ook bij bouwen hun cellen op vanuit een zeshoek. Er is dus sprake van een relatie tussen mens, aarde (planten, mineralen en metalen), licht en warmte.' Kore: 'Licht en warmte zijn echte weldoeners. Ik adviseer mensen meestal om koperzalf mee te nemen naar de fysiotherapeut als hun nierstreek gemasseerd wordt. Koper is een super geleider en kan warmte brengen in ons lijf waar we dat nodig hebben. Heb je wel eens gehad dat je tot laat zat te werken achter een beeldscherm en vervolgens niet goed sliep omdat je voeten maar niet warm wilden worden? Dan heb je te veel in je hoofd gezeten. Koperzalf geleidt warmte en dus ook je aandacht terug naar je lichaam.' Jeannette: 'Via de huid kun je veel medicamenten toedienen – dat is een van de krachten van de antroposofische geneeskunde. Simpel gezegd: als je kamille gebruikt als olie of in bad, dan wordt heel je organisme ook een beetje kamille. Kamille is heilzaam, verkwikt en revitaliseert na een fysiek pittige dag. Ook via haar geur – vergeet niet wat geur kan doen voor je stofwisseling en welbevinden. Zo'n klein bloempje helpt je echt 'resetten'.'

***wezensdelen** De antroposofische menskunde onderscheidt vier 'lichamen' bij de mens: het fysieke lichaam, het levenskrachten (of energie-)lichaam, het astrale (of gevoels-)lichaam en het Ik (het geestelijke in ons).



Verder lezen | Hoe werkt onze huid als zintuigorgaan?
Antroposofisch arts Arie Bos schreef eerder over de tastzin:
'Voelen tot het pijn doet'.

Wie zijn Kore Luske en Jeannette van der Schuit?



Kore Luske werkt sinds 2011 als antroposofisch huisarts bij Therapeuticum Aquamarijn in Arnhem. Door een stage bij het Louis Bolk Instituut raakte zij geïnspireerd door de fenomenologie. Dat gaf haar het laatste zetje om de Antroposofische artsenopleiding te gaan doen. Als lid van de Kingfisher Companions groep onderzoekt en schrijft ze over biomedische onderwerpen. | bolkscompanions.com



Jeannette van der Schuit werkt bij Therapeuticum Aurum in Zoetermeer. Zij deelt haar ervaringen met antroposofische geneesmiddelen via het jaarlijkse Herfstcongres dat open staat voor iedereen die benieuwd is naar de antroposofische zienswijze op gezondheidszorg. Via de Plantago werkgroep organiseert ze cursussen voor haar vakgenoten. Dit jaar viert ze haar 25-jarig jubileum als antroposofisch huisarts.



Seizoener

TIJDSCHRIFT VOOR DE VRIJESCHOOLWERELD



Heb je je kinderen op de vrijeschool? Zoek je verdieping en een prachtig kijkje in de keuken van dit onderwijs? Neem dan een abonnement op Seizoener, het landelijke tijdschrift voor de vrijeschoolwereld.

Ita-lezers ontvangen Seizoener
een jaar lang voor € 26,- (ipv €36,-)

seizoener.nl/abonneren | code: ita1801

Lezen

BOEKRECENSIES | PETRA ESSINK

Ita Wegman, haar leven en werk

De biografie over Ita Wegman leest als een avonturenroman, waarin zij met haar daadkrachtige wil en heldere plannen over een verruiming van de geneeskunde, op een heleboel vlakken wordt uitgedaagd. Wonderwel lukt het haar standvastig te blijven en zet zij, eigenzinnig en onnavolgbaar, een hele serie antroposofische ziekenhuizen, verzorgingstehuizen én een kuuroord in de wereld.

De vele foto's spreken tot je verbeelding en werden veelal niet eerder gepubliceerd – van Ita als meisje tot Ita als vrouw op leeftijd. 'Het verhaal van Ita' vertraagt hier en daar door enkele herhalingen, maar laat wel zien wat grootsheid is. Daar hoort bijvoorbeeld bij: het dragen van een heleboel 'klein leed', zoals geldgebrek, het hebben van vijanden die roddelen en konkelten, het noodzakelijke manoeuvreren tussen aardse structuren, zoals huwelijksbanden én het omgaan met eigen tekortkomingen. Het lezen over soms best intieme informatie roept enige gêne op. Is het wel de bedoeling dat we weten van de diepe band tussen Wegman en Rudolf Steiner door verschillende aardelevens heen? Toch is het ronduit zinvol dat juist dit leven – dat oproept tot het hebben van een open mind – openbaar wordt. Het leven van Wegman werkt misschien ook wel als een 'medicament', ter heling van de gehavende geschiedenis van de antroposofische vereniging. Op zeer integere wijze, die doorklinkt in vrijwel iedere zin, heeft Ed Taylor vanuit diverse bronnen dit bijzondere leven tot een nieuwe, compacte biografie weten te maken.



Ita Wegman, haar leven en werk | Ed Taylor | Pentagon | € 25,-

Leven zonder vaccinaties

Dit nieuwe boek, geschreven door antroposofisch jeugdarts Noor Prent en klassiek homeopaat Tineke Schaper, is uniek in zijn soort. Het focust niet op de voor- en nadelen van inenten, maar op wat je kunt doen om je kind uit te rusten met een zo weerbaar mogelijke gezondheid. Of je nu kiest voor niet, gedeeltelijk of wel inenten. De schrijvers leggen duidelijk uit wat het zelfherstellend vermogen is en hoe je de ontwikkeling van dit vermogen bij je kinderen kunt stimuleren. Je helpt je kinderen met goede voeding, koud afdouchen, begrenzen, veiligheid en structuur bieden en goed uit laten zieken. Ook is er aandacht voor de verschillende complementaire behandelwijzen, waaronder de antroposofische geneeskunde, die dit proces goed kunnen ondersteunen. Maar voordat de professionele voorlichting en tips aan bod komen, opent het boek met ruim dertig ervaringsverhalen van ouders. Openhartig delen zij hun vragen en angsten rondom wel of niet vaccineren. Zij geven persoonlijke antwoorden die ze, soms na lang wikken, wegen en worstelen, daarop vonden. Zeer waardevol tenslotte is de 'behandeling' – achterin het boek – van veertien kinderziekten waartegen in Nederland ingeënt wordt. Systematisch worden per ziekte de symptomen, manier van besmetting, ziekteverloop, eventuele complicaties, prognose en behandeling van de reguliere én complementaire geneeskunde op een rijtje gezet. Alles bij elkaar is dit derde boek van Prent en Schapers een absolute aanrader. Het is niet alleen zeer informatief voor (aanstaande) vaders en moeders, maar ook een handig naslagwerk en vraagbaak in tijden van ziekte – ongeacht welk besluit je neemt voor je kinderen.



Leven zonder vaccinaties | Tineke Schaper en Noor Prent | Ankh Hermes | € 20,-

Artsen & therapeuten

Antroposofische geneeskunde

Arnhem, Steenderen, Zutphen

Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland

Consultatieve praktijk in Steenderen en Arnhem:
www.loesklunge.nl | Consultatiebureau Zutphen:
www.antrocbutphen.nl | Consultatiebureau Arnhem:
www.therapeuticumaquamarijn.nl (zie huisartsen)

Zutphen

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

Chirofonetiek

Lochem - Ols

Praktijk voor Chirofonetiek

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

Euritmietherapie

Groningen

Euritmiendoord Connie Oterdoom

Cursussen Vitaal Bewegen, dementerenden.
Therapie volwassenen kinderen
T 06 3069 3420 | info@euritmiendoord.nl

Nijmegen

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

Rotterdam

Katrin Beise | Euritmietherapeute in Therapeuticum
Helianth | Rotterdam | 010 226 37 88
www.euritmierotterdam.nl | www.helianth.nl

Zutphen/Warnsveld

Irtha, praktijk voor euritmietherapie,

cursus en scholing | Wieger Veerman

Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld | 0575 572 124
Irtha@kpnmail.nl

Kunstzinnige therapie

Amsterdam

Rita Stüter **Kunstzinnige therapie en coaching voor**
dyslexie | Kinderen en volwassenen | 06 481 880 76
www.deblauwesteenopleidingen.nl

Arnhem

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

Arnhem e.o.

'Ik ontwikkel' | ambulante kunstzinnigetherapie +
kleuradvies en sluiwerk | Hugo Tijssen | T 06 23325998
yhugot@gmail.com

Den Haag

Agnes Kunstzinnige Therapie

voor volwassenen en ouderen | 06 43 800 555
www.agneskunstzinnigetherapie.nl

Haarlem

Marijke de Vries, Kunstzinnigetherapie &

Coaching, gespecialiseerd in burn-out en
hooggevoeligheidsklachten | 06 52451214
www.kunsttherapiehaarlem.nl

Haarlem

Praktijk voor schildertherapie in licht, kleur
en duisternis | Anna Robadey | 06 111 340 37
www.schildertherapiehaarlem.nl

Hilversum e.o.

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

Wageningen

Vitaalkunst: de Creatieve Oase | Ontspannen,
opladen en ontwikkelen | Elske Hoen | 0317 412996
www.vitaalkunst.nl

Muziektherapie

Groningen

Balans-Muziek, praktijk voor muziektherapie

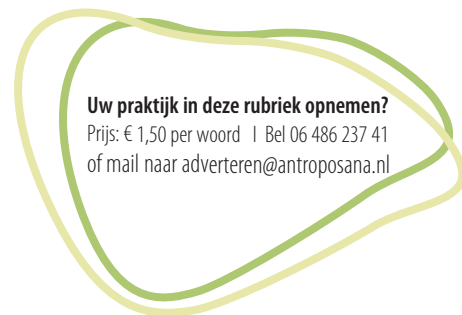
Gooyke van der Schoot | Gerard Doustraat 91, 9718 RH
Groningen | T 050 527 8453 | www.Balans-Muziek.nl

Psychosociale therapie

Amersfoort e.o.

Tosca Derks Antroposofisch Psychotherapeut, G.Z.

Psycholoog met specialisatie in biografisch werk, relatie-
gesprekken en verslavingsproblematiek. Mijn werkwijze is
toekomst- en oplossingsgericht | www.meedee.org



Uw praktijk in deze rubriek opnemen?

Prijs: € 1,50 per woord | Bel 06 486 237 41
of mail naar adverteren@antroposana.nl

Utrecht

Bernie de Bie, Psycholoog NIP Gespreksterapie:
Vertellen – uitpraten/uitluilen – verwerken – nieuwe
moed verzamelen | Kijk op www.bijdebie.nl

Tandheelkunde

Arnhem

Aesculus Cortex, tandartsenpraktijk

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

Voeding

Op zoek naar een natuurvoedingskundige?

Voor individuele begeleiding, (kook)workshop of lezing?
Kijk op www.natuurvoedingskundige.nl voor iemand bij
u in de buurt.

Leiden

Eriu Voedingsadviesbureau, Judy van den Berg

natuurvoedingsdiëtist en antroposofisch diëtist
www.eriu.nl | www.antroposofischdietisten.nl

Overige therapieën

Stilgevallen puber? Hoe komt je zoon of dochter weer in
beweging? | Kijk voor een therapeut bij jou in de buurt op
www.actiefbeeldendetherapie.nl

Delft/Zoetermeer/Den Haag

Auryn Acupunctuur v Vrouwen | Acupunctuur op

antroposofische basis | Renny Wiegerink
Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | T 06 43060433
www.auryn-acupunctuur.nl

Opleidingen

Onderzoek je levensloop

Opleiding Biografisch Coachen | Cursussen en
workshops | biografiek.nl

Rouwen en verlies verwerken

Nummer 60 | Rouwen maakt een
omvormingsproces mogelijk van afscheid en
dood naar leven | gezichtspunten.nl

Natuurlijke Kraamzorg

Aanbod in het hele land van bijna honderd
kraamverzorgenden op
natuurlijkekraamzorg.eu/aanbod

Kraaybeekerhof Academie

Een vitale aarde geeft vitale voeding. Vitale voe-
ding draagt bij aan de gezondheid van mens
en aarde. Hoe? In september start de 3- jarige
deeltijd opleiding tot Natuurvoedingskundige.

Zie voor het volledige opleidingsaanbod
kraaybeekerhof.nl

Gezondmakende Inspiratie

Michaëlweek | Aankomst 24 september.

Vertrek 30 september. Word een moedig en
vrij mens.

Sterrenweek met Oud en Nieuw | Aankomst 28

december. Vertrek 3 januari (2019)
Ga het nieuwe jaar in met sterrenvoornemens.
michielierveld.nl of info@michielierveld.nl

Agenda

Amsterdam | vanaf 6 sept

Doe je mee met euritmie?! Pedagogische euritmische oefeningen op donderdagavond, o.l.v. Jill Meulman. De avonden hebben werkgroep karakter waarin we niet alleen de oefeningen samendoen, maar ook proberen de pedagogische werking van de oefeningen te begrijpen. Locatie: Geert Groote School, Hygiëplein 47, Amsterdam. Tijd: 19.15 uur tot 20.45 uur. Frequentie: 1 x per week, er zijn geen kosten aan verbonden. Aanmelden en info: 06 3910 0252 | jmeulman45@hotmail.com

Haarlem | vanaf 8 sept

Cursus Licht en duister scheppen in jezelf, greinen met houtskool. Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut. In deze cursus gaat het over licht laten ontstaan uit de duisternis. Greinen met houtskool kan een vorm van meditatie worden en werkt intensief door in je hele lijf. Deze reeksen kunnen een blijvend gevoel van innerlijke stevigheid geven.

Tijd: 8, 15 en 29 september 10:00 - 17:00 uur. Locatie: Sparenbergstraat 50 Haarlem. Kosten: incl. materiaal, soep en koffie en thee € 330,-. Info: 06-52451214 | kunsttherapie haarlem.nl

Bergen | 10 sept

Workshop Wandeling en Poëzie: Vind een nieuwe impuls in jezelf. Door een wandeling in de natuur laten we ons inspireren tot creativiteit in de vorm van gedichten schrijven en tekenen. Dit kan ons helpen een nieuwe impuls voor de toekomst te vinden. Véronique Delattre, stem- en ademtherapeut.

Locatie: Therapeuticum Egelantier Prinsesselaan 52 1861 EP Bergen. Tijd: 10.30-12.30 uur. Kosten: euro 30,- (incl. BTW). Aanmelden: veronique.logos@icloud.com | www.therapeuticum-egellantier.nl | www.logos-stemtherapie.nl

Den Haag | 13 en 20 sept

Dynamisch lijntekenen. Cursus o.l.v. Hans-Dieter Appenrodt. Maak kennis met de rijke wereld van vormen. Bij het tekenen vanuit de beweging zie je als het ware onder je handen vormen ontstaan. Wij ontdekken hoe, uit eenvoudige lijnen, zeer verschillende 'karakters' kunnen verschijnen die ons iets vertellen uit de rijke wereld van vormen.

Locatie: Vreedehuis, Atelier, Riouwstraat 1, Den Haag. Tijd: 10.30-12.00 uur. Kosten: € 25,00 incl. materiaal. Aanmelden en info telefonisch bij Hans-Dieter Appenrodt 070 350 5103 www.vreedehuis.nl/het-atelier

Zutphen | 16 sept

Zomers van vroeger. Gratis workshop autobiografisch schrijven o.l.v. Lieke Deelstra. We wandelen door onze levensherinneringen en schrijvend brengen we die weer tot leven, in geuren en kleuren. Over onze zomerherinneringen, ervaringen en associaties. Spelenderwijs leer je hoe je levendig en vertellend kunt schrijven. Locatie: Odensehuis, Ternagelsehoek 9, Zutphen. Tijd: 14.30 - 16.00 uur.

Info: 06 4181 4596 | info@werkplaatsstap.nl Inschrijven: werkplaatsstap.nl/inschrijving/

Haarlem | 19 sept t/m 28 nov

Cursus Meer lucht door mondharmonica therapie. Speciaal voor mensen met COPD/Astma. De longfunctie verbetert. U maakt muziek en traint spelenderwijs uw longen. Locatie: Gezondheidscentrum Therapeuticum Haarlem, Van Dam huis, Prinsen Bolwerk 3b, Haarlem. Tijd: 15.00 - 16.15 uur (10 weken). Kosten: aanschaf mondharmonica. Linda van Santen, praktijk-verpleegkundige en Annemiek Vloot, fysio-/muziktherapeut. Aanmelding verplicht.

Info: 0641721088 linda.vansanten@therapeuticum haarlem.nl therapeuticum haarlem.nl

Leiden | vanaf 21 sept

Werkplaats voor de Toekomst – samen bouwen aan een eerlijke en vrije samenleving.

Een scholingscursus sociale driegeleding met John Hogervorst en gastdocenten. Sociale driegeleding behelst het vormgeven van de samenleving op basis van vrijheid, gelijkheid en broederschap. Deze idealen zouden elk in een eigen werkkingsfeer, naast elkaar, tot hun volle betekenis kunnen uitgroeien. Daarmee worden de voorwaarden geschapen die de mens in staat stellen zich in vrijheid te ontwikkelen, in gelijkwaardigheid democratisch mee te bestemmen, in broederschap samen te werken, en te delen, in de economie. Data: 17 bijeenkomsten op vrijdag (om de 14 dagen) van 21 september 2018 tot 17 mei 2019. Tijd: 13:15 - 17:15 uur. Info en aanmelden: dezonneboom.nl

Culemborg | 22 sept

Biografisch boetsen. o.l.v. Marlies 't Hart. Thema: Kindertijd 7 t/m 14 jaar. We werken met veel klei, dit geeft aarding en rust in het hoofd! In de klei de ontwikkelingsweg van het bewegende kind van 7 t/m 14 jaar beleven en al doende waarnemen. Ervaren

hoe het kind stappen zet in zijn ontwikkeling en wat hij daarin tegen kan komen. Deze workshop kan hierin meer begrip, bewustzijn en verdieping brengen. Locatie: Atelier 't Hart De Gelderlandfabriek, Stationsweg 7, Culemborg. Tijd: 10.00 - 17.00 uur. Kosten: € 65,-. Info: 06 2678 0863 info@marliesthart.nl | marliesthart.nl

Haarlem | Start 28 sept, 30 nov 2018 en 1 maart 2019

Cursus Balanceren is een Kunst Met behulp van o.a. non-verbale technieken (tekenen en boetsen) laten we belangrijke levensthema's passeren waarin we meer balans zoeken, zoals verbinden en loslaten, willen en moeten, inspannen en ontspannen. 8 bijeenkomsten op vrijdag van 11:00 - 12:30 uur, start 28/9, 30/11 en 1/3. Locatie: Therapeuticum Haarlem, Van Dam Huis, Prinsen Bolwerk 3b te Haarlem. Vergoeding via zorgverzekeraar, eigen bijdrage voor materiaalkosten € 10,-. Data en aanmelden: bit.ly/Balanceren Balanceren@therapeuticum haarlem.nl

Zeist / Dordrecht / Rotterdam | vanaf 29 sept

Beter in balans met de kracht van je naam. Workshop o.l.v. Brigitte van Bourgonje.

Vanuit stilte en oprechte aandacht ga je aan de slag met je naam, voor meer balans, vreugde en vitaliteit in je leven. Zeist, 29 september, 24 november 10.00 - 12.30 uur. Dordrecht, 27 september, 22 november 10.30 - 12.30 uur. Rotterdam, vanaf 1 oktober 19.30 - 21.00 uur. Info en aanmelden: 010 - 420 93 71 | asmaraklank.nl

Bergen | vanaf 1 okt

Workshop Adem en Stemtraining Kom op adem en laat je stem horen! Véronique Delattre, stem- en ademtherapeut. Een diepere ademhaling geeft rust en vitaliteit. Het spreken op de ademstroom geeft kracht, zowel aan de stem als aan onszelf. We staan daardoor met meer zelfvertrouwen in het leven. Locatie: Therapeuticum Egelantier Prinsesselaan 52, Bergen. Tijd: 4 ochtenden: 1, 8, 15, 29 oktober 2018 van 10.30 tot 12 uur. Kosten: € 80,- Aanmelden: veronique.logos@icloud.com Info: 072-2200313 | therapeuticum-egellantier.nl | logos-stemtherapie.nl

Eindhoven | 11 okt

Lezing over koorts. Door Peter Staal, antroposofisch huisarts in Tilburg. Koorts

geeft een lichaam eigen werkzaamheid om zich te herstellen. Dat proces moeten we vertrouwen en niet beïnvloeden. Aspecten die aan de orde komen zijn: wat is koorts? Waarom krijg je koorts en is het nuttig? Wat kun je eraan doen? Is de oorzaak, pijn of ervaring voor kinderen anders?

Locatie: Grote zaal Vrije school Brabant, Nuenenseweg 16 Eindhoven. Tijd: 20-22 uur. Kosten: leden € 5,-, niet-leden € 6,-

Eindhoven | 1 nov

Lezing over dood - een andere vorm van leven? Door Marie-Hélène van Tol. We ervaren de dood midden in ons leven. Omgaan met levensbedreigende ziekten is een thema van elke dag. Bovendien wordt ons denken en ervaren doortrokken door doodskrachten. Die realiteit staat tegenover een andere. Verjongende levenskrachten zijn bereikbaar, maar hoe worden die werkzaam?

Locatie: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 Eindhoven. Kosten: € 7,50 incl. koffie en thee.

Haarlem | vanaf 2 nov

Cursus Grot-Landschapreeks: de innerlijke reis schilderen. Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut. In deze schildercursus met plantenverf maak je in kleur jouw innerlijke reis. Jouw persoonlijke ontwikkeling staat centraal. Het is een ontwikkelingsreeks, die mensen kan helpen om 'beter in hun vel' te komen.

Tijd: 2 - 23 november 10:00 - 16:00 uur, 4 bijeenkomsten van 6 uur. Locatie: Sparenbergstraat 50 Haarlem. Kosten € 330,- incl. materiaal. info: 06-52451214 | kunsttherapie haarlem.nl

Eindhoven | 13 dec

Lezing De heilige nachten, een weg naar innerlijke gezondheid. Door Frans Lutters. De periode tussen Kerstmis en Driekoningen is een tijd van rust en bezinning. Dromen, ontmoetingen en gesprek geven mogelijkheden tot innerlijke verdieping en daarmee tot bron van gezondheid. De avond zal zowel inhoudelijk als praktisch gericht zijn op het zelf werken met de Heilige Nachten. Locatie: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 Eindhoven. Tijd: 20-22 uur. Kosten: leden € 5,-, niet leden € 7,50

Zonder bijen geen geneesmiddelen...

Antroposana heeft met overtuiging bijgedragen aan de campagne 'Red de Bij'. Deze zomer zijn 55.000 zakjes biologisch bloemzaad uitgedeeld aan kinderen op alle vrijescholen in Nederland, België en Luxemburg. Goed voor 550.000 m² wilde bloemen!

Bijen zijn niet alleen van onschatbare waarde voor ons ecosysteem. Zij zijn ook de hofleveranciers van een vitaal plantenrijk. Daar begint de productie van gezonde, plantaardige voeding én van natuurlijke, antroposofische geneesmiddelen. Bijen zijn belangrijk voor ons, laten wij zorgen voor de bij.

Samen met onze leden maakt Antroposana zich sterk voor een gezonde toekomst.
Doe je mee? antroposana.nl/lid-worden



Antropo & Sana



Word lid van Antroposana! (€ 35,- per jaar)

Je ontvangt dan elk kwartaal het magazine Ita, plus Weleda's Urtica Gel als welkomstgeschenk.
Ook krijg je korting op workshops en activiteiten.

Urtica Gel (25 g, winkelwaarde € 9,49): • Verkoelt bij zonnebrand en insectensteken • Eerste hulp bij zonnebrand en insectensteken • Verkoelt en verzorgt de geprikkelde, rode en gevoelige huid • Vermindert het trekkerige gevoel

antroposana.nl/lid-worden

Antropo & Sana
onze gezondheid & onze zorg

Door jouw lidmaatschap kan Antroposana: • De belangen behartigen om antroposofische zorg voor iedereen bereikbaar te houden • De antroposofische gezondheidszorg zichtbaar, toegankelijk en beschikbaar houden • Brede aandacht geven aan de kwaliteiten van deze gezondheidszorg vanuit patiëntperspectief

LEVENSTHERAPIE

IK BEGELEID MENSEN VAAK RONDOM KLACHTEN
VAN (LICHT) DEPRESSIVITEIT

WWW.TIMNOORTMAN.NL
AMSTERDAM, HAARLEM

Colofon

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

Oplage | 7.500 exemplaren

ISSN | 2012-5744

Uitgever | Ton Werinussa - Fabrica Media

Redactie | Manon Berendse (hoofdredacteur), Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen

Redactie email | itaredactie@antroposana.nl

Redactie secretariaat | Slotlaan 66, 3701 GN Zeist

Art direction en vormgeving | Maritgen Matter en Ton Werinussa

Coverbeeld | Shutterstock

Advertenties | adverteren@antroposana.nl, 06 28144954

Drukwerk | Zijlstra, Rijswijk

Aan dit nummer werkten mee | Petra Essink, Jan Graafland, Kalle Heesen, Tessa Koop, Ed Taylor, Cynthia Uijens

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

Office manager Antroposana | Mirjam van Groenestein

Vragen Antroposanapolis | antroposanapolis@flexisgroep.nl 020 6260628

Overige vragen | info@antroposana.nl of bel: 085 77 31 440

Kopijsluiting winternummer | 30 september 2018

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.

© 2018, alle rechten voorbehouden

Antropo & Sana
onze gezondheid & onze zorg

Boslaan 15, 3701 CH Zeist | 085 77 31 440
di-wo-do van 11 tot 14 uur
info@antroposana.nl | www.antroposana.nl

Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN

Tine Verhagen

T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

ARNHEM

Aquamarijn, Gerard Rotteveel

T 026 3512712 | g.rotteveel50@upcm.nl

BREDA

Meander, Hans van Gennip

T 076 5878834 | meander@antroposana.nl

DEN HAAG

Duindoorn, Ellen Baehr

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

DRIEBERGEN-ZEIST E.O.

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

EINDHOVEN

Henk Verboom

T 06 150 544 71 | eindhoven@antroposana.nl

FRYSLÂN (FRIESLAND)

Annette de Vries

T 06 108 262 74 | fryslan@antroposana.nl

HAARLEM

Keerkring, Hilda Rijkmans

T 023 5518640 | keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM

Helianth, Mathilde van Mil

helianth@antroposana.nl

Regio's

REGIO ZUID (LIMBURG)

René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Tromp de Vries

T 071 5416732 | trompdevries@casema.nl

Herfstcongres 2018

**Diabetes en het metabool syndroom:
"Hoe activeer ik mijn wil?"**

Medische, therapeutische en pedagogische
gezichtspunten op antroposofische grondslag

op 23 & 24 november

Geert Groote College in Amsterdam

Met o.a. voordrachten van
Matthias Girke (internist, auteur) &
Madeleen Winkler (huisarts)
en twee rondes van zeer gevarieerde workshops

Doelgroep: artsen, verpleegkundigen, therapeuten,
pedagogen & overige geïnteresseerden.

Kosten: € 110; studenten € 55.

Aanmelden: via onze website.

Inlichtingen:

Jelle van der Schuit

079-3211837 / 06-21412688

info@herfstcongres.nl

WWW.HERFSTCONGRES.NL

Het Nieuwe Borstvoeding Boek



Boeken die meegroeien



www.christofoor.nl

ISBN 978 90 603 8842 6 | PRIJS € 24,50



Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl

Peter Borm

info@tandartsborm.nl
026-3515648

Burgemeestersplein 13A
6814 DM Arnhem



GEZOCHT!

ENTHOUSIASTE

FYSIOTHERAPEUT(EN)

Onze fysiotherapeut gaat met pensioen.
Daarom zijn wij op zoek naar een of twee
opvolgers die per 01-01-2019 de praktijk
willen overnemen als onderdeel van het
gezondheidscentrum in Apeldoorn.
Artsen en therapeuten werken hier intensief
samen vanuit een holistische visie op de
mens en op bewegen.

- **Meer dan vijf jaar ervaring**
- **Interesse in antroposofie**
- **Plezier in samenwerken**

Kijk op www.therapeuticum-de-es.nl



Contactpersoon:

Gert Siebes, 06 2318 2426

Reacties:

fysio@therapeuticum-de-es.nl



WILT U OOK ZORG OP MAAT?

DAT KAN MET
DE NATUURLIJKE
GENEESMIDDELEN
VAN WELEDA.



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

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

Weleda. Puur natuur, net als jij.

WELEDA

Since 1921

