

herfst 2017

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie |

Antropo & Sana
onze gezondheid onze zorg

Depressie

Hoe kom je weer in beweging?

Depressie als kans

Beeldtaal als medicijn tegen somberheid

Hoe je je puber uit de zwaarte helpt



Ankh Hoekstra (63) maakte in haar leven enkele donkere perioden mee. Met hulp van verschillende therapieën ging ze zien dat die terugkomende depressies haar iets te vertellen hadden, als puzzelstukjes in een groter verhaal. De therapie die ze nu volgt bij antroposofisch kunstzinnig biografisch consulente Anne Crivits, waar ze sokkels en kapitelen boetseert, maakt de puzzel compleet. Tekst | Petra Essink Fotografie | Heidi Arts

'Terugkijkend in mijn leven zie ik een aantal perioden van somberheid, die vanzelf voorbij gingen. Op mijn vijfenveertigste ging ik echt onderuit. Ik kan me de dag dat 'het licht uitging' goed herinneren: van het ene op het andere moment kon ik niets meer. Ik durfde niet meer naar buiten en kon geen mensen meer verdragen. Eigenlijk wilde ik alleen nog maar in bed liggen. Met mijn gezonde verstand en kennis van depressie dwong ik mezelf zo veel mogelijk gewoon de dagelijkse dingen te doen. In totaal ben ik een jaar uit de running geweest: gesprekken met een maatschappelijk werkster en haptotherapie hielpen me uit mijn burn-out te komen. Na mijn herstel kon ik mijn werk, een pittige baan als programmabegeleider in een asielzoekerscentrum, weer oppakken. Maar er bleef iets dwarszitten waar ik geen woorden aan kon geven. Het lukte me niet om me over te geven aan het leven en ik werd me ervan bewust dat ik dat waarschijnlijk nooit had gekund. Via via kwam ik terecht bij kunstzinnig biografisch consulente Anne Crivits. Zij heeft een heel eigen manier van werken ontwikkeld, waarin het boetseren en vormtekenen van de vormen van zuilen die deel uitmaakten van het eerste Goetheanum centraal staat.*

In de therapie vertelt Anne over de relatie die deze, in totaal zeven, zuilen hebben met de zevenjaarsperiodes (1-7 jaar, 7-14 jaar, 14-21 jaar etc.) van de menselijke ontwikkeling. Tijdens het werken aan de

eerste zuil, waarin mijn kindertijd tot 7 jaar centraal stond werd ik me door sterke gevoelens en indringende gedachten, bewust van een 'rode lijn' uit mijn jeugd. Voordat ik geboren werd heeft mijn moeder een miskraam gehad. Het gevolg daarvan was dat zij tijdens haar zwangerschap van mij veel zorgen had over de goede afloop ervan. Door het boetseren van die eerste zuil werd ik me ervan bewust dat ik vanaf mijn prilste begin de zorg en angsten van mijn moeder, die ik heb samengevat in het zinnetje 'het moet wel goed gaan!', heb overgenomen. Ik heb ze al die tijd als een belastende 'leidraad' met me meegedragen. De gesprekken met Anne en het boetseren brachten me ertoe de zorg en de angst die mijn moeder over mij voelde bij haar te laten. Ook het boetseren van de tweede zuil (7-14 jaar) bracht me nieuwe inzichten. Bijvoorbeeld dat mijn leven voor het grootste deel heeft bestaan uit het zorgen voor anderen. Onder andere voor mijn moeder, die regelmatig ziek was, voor mijn kinderen en in mijn werk. En later voor mijn man die een herseninfarct kreeg, waar hij gelukkig goed van is hersteld. Het werd me duidelijk dat de oorzaak van mijn depressieve gevoelens heeft gelegen in het feit dat ik te weinig ruimte heb gemaakt voor mijn eigen wensen en behoeften. Ik werk zowel in de therapie als thuis aan de zuilen. Nu ben ik bezig met de vierde zuil en ik verheug me ze alle zeven af te maken. Ik werk nog steeds bij het COA en weet mijn grenzen steeds beter aan te geven. Daarnaast ben ik mijn eigen bedrijf aan het opzetten waarin ik weerbaarheidstrainingen en workshops aan individuen en groepen ga geven. De naam voor mijn bedrijf heb ik al: *De romte makket romte*. Dat is Fries voor 'De ruimte nemen geeft ruimte'. Zo wil ik andere mensen helpen om – in de breedste zin van het woord – hun eigen ruimte in te nemen. Ik voel me op mijn drieënzestigste meer mezelf dan ooit.'

s | www.praktijkcorylus.nl

* Toelichting door Anne Crivits: 'In één van zijn voordrachten laat Rudolf Steiner (1861-1925) zien dat ieder mens elke zeven jaar een geestelijke zuil opricht in zichzelf. Die zuilen vertaalde hij naar materiële vormen, die hij verwerkte in de zuilen van het eerste Goetheanum te Dornach (dat in de oudejaarsnacht van 1922-1923 afbrandde). Deze 'innerlijke sokkels en kapitelen' kunnen door levensomstandigheden of trauma's individueel vervormd zijn. Door ze te boetseren, bewegen ze weer naar de bedoelde vorm toe, waardoor belastende gebeurtenissen hun impact verliezen. Deze indringende therapie is zeker niet voor iedereen geschikt. Ik pas ze alleen toe op basis van diagnose door een antroposofisch arts. De duur en het tempo van de therapie verschillen individueel.'

'De romte makket romte'

Zieleherfst

Er bestaan vier seizoenen. De herfst is er daar een-tje van. Het vervagen van alle mooie zomerkleuren, de vallende bladeren en daarna de kale bomen in het landschap, die niets meer te verbergen hebben; het hoort er in onze contreien nu eenmaal bij. Niemand die daaraan twijfelt.

Dat een periode van 'najaarsverval' soms ook ruimte opeist in ons, is meestal veel lastiger om te zien en te accepteren. Ook omdat het lijkt alsof we in onze tijd een-herfst-van-binnen met hulp van antidepressiva grotendeels kunnen afwenden.

In deze Stroom, op Stroom-online (via de QR-codes in dit blad) én tijdens het Herfstcongres (op 24 en 25 november 2017, zie advertentie pag. 8) komen diverse antroposofische artsen, therapeuten en ervaringsdeskundigen aan het woord die laten zien dat de 'herfst van een depressie' nooit zomaar aanklopt. De 'boodschap' die uit al hun verhalen klinkt: heet je innerlijke herfst welkom. Want een zwaar lijf, donkere gevoelens en gedachten, hoe koud, kaal en uitzichtloos die je als volwassen mens, kind of puber ook kunnen laten voelen, dragen altijd de belofte van een seizoenswisseling in zich. Antroposofische therapieën kunnen een herfstige ziel weer in contact te brengen met de levenslust van een nieuwe lente.

Petra Essink (hoofredactie)

Vanuit de coulissen

Een afvaardiging van het Antroposanabestuur bezocht in september de medische conferentie in Dornach en heeft daar een workshop verzorgd. De werkvraag: wat is nodig om patiënten meer verantwoordelijkheid te kunnen laten nemen voor de eigen gezondheid en keuzes daarin, zowel bij ziekte als ter preventie. Dit deden we samen met EFPAM, European Federation of Patients' Association for Anthroposophic Medicine, de Europese koepelorganisatie van alle antroposofische patiënten- en gezondheidsverenigingen. De uitkomst is onder andere dat we met Positieve Gezondheid (www.ipositivehealth.com) aan de slag gaan en dat we zoveel mogelijk uniforme informatie over antroposofische behandelingen gaan aanbieden via de websites van de bij EFPAM aangesloten organisaties.

Verder is op onze eigen website een groot aantal workshops en cursussen te zien, die we in samenwerking met de enthousiaste leden van de BOB, Beroepsorganisatie voor Biografiewerk, hebben georganiseerd. Nieuw is dat geïnteresseerden zich online kunnen aanmelden en meteen kunnen afrekenen via het boodschappenmandje op onze site (met korting voor leden)! Dit scheelt veel administratief werk, uren die we nuttig kunnen besteden aan bijvoorbeeld het delen van informatie op onze site en social media. En dat is weer nodig om meer bekendheid en aandacht te krijgen voor de goede voorbeelden die de antroposofische geneeskunde biedt. Houd dus vooral onze website in de gaten!

s | Bestuur Antroposana

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

Recepten voor geluk?

Column | Guido Smeding



'Jezelf zijn', 'doen wat je leuk vindt', 'ervoor gaan' en 'jezelf neerzetten'. Deze populaire onliners vertolken hedendaagse waarden, overtuigingen en motivaties. Ze klinken een beetje Hollander als muziek in de oren. We zijn heel individualistisch geworden en het liefst de stralende middelpunten van onze eigen maakbare levens. Maar helpt deze koers ook écht om 'je lekker te voelen'? Depressie is toch immers 'volksziekte nummer 1'?

Het zoeken naar geluk en het mijden van ongeluk is al heel oud. En de discussie over wat een mens gelukkig maakt loopt al even lang. Er is een keur aan 'kant-en-klaar-recepten' en zelfhulpboeken die verloren of ontbrekende levenslust (weer) aan willen wakkeren. Maar hoe zou het zijn als er een verband bestaat tussen menselijk ongeluk en de mogelijkheid om duurzaam en wezenlijk geluk te bereiken? Kunnen depressieve gevoelens en gedachten ons misschien een kans tot ontwikkeling bieden? Is depressie alleen maar een psychische 'ziekte', of heeft zij ook betekenis?

Kenmerkend voor depressie zijn sombere gedachtekringetjes, vlakke gevoelens, de futloosheid en het je terugtrekken uit de levensstroom. Alles is en blijft hetzelfde, er komt niks nieuws bij. En er is steeds minder energie om een stap richting het leven te maken.

Daartegenover zet levenslust je juist aan tot bewegelijkheid, tot aanpakken en dóén, tot steeds nieuwe ervaringen. Zo ontsnappen we aan saaiheid en verveling en hopen op vervulling en geluk. Mogelijkheden genoeg tegenwoordig.

De praktijk is echter dat onze ogenschijnlijk levenslustige moderne samenleving niet alleen fysieke obesitas kent, maar ook

psychisch obees geworden is. De eerste vorm is zichtbaar en dus onmiskenbaar. De tweede vorm blijft vooral verborgen. Veel mensen verorberen, al dan niet vrijwillig, gedachteloos een continue stroom van informatie, prikkels en indrukken. We nemen of krijgen echter nauwelijks tijd om al die informatie te verteren, om stil te staan bij kwaliteit, bij inhoud, of bij wat wezenlijk is.

'Een volle beker kun je niet vullen' is een oude wijsheid. Gelukkig is de psyche van een gezond mens méér dan een (over) volle beker; zij leegt zichzelf. Al weten we niet precies hoe onze 'psychische beker' zich leegt, ofwel: hóé het psychisch verteringsproces werkt. Daarin zijn onbekende krachten aan het werk, vaak in onze slaap of als we bewegen. Wanneer het verteringsproces van onze ziel niet goed verloopt, verschijnt het ziektebeeld van depressie. Bijvoorbeeld doordat ervaringen onverteerbaar zijn, te weinig of te veel, van 'slechte' kwaliteit of 'slecht gekauwd'. Zij verstoren dan de gezonde vertering in onze ziel. Ons wezen, dat van deze processen afhankelijk is, kan zich vervolgens niet langer 'van binnenuit' vernieuwen en voelt zwaar en dood.

De vraag rijst dan hoe je vanuit dit psychische moeras je levenspad, jezelf en je medemens weer kunt hervinden.

Juist de grote zoektocht naar een antwoord leidt je naar kernwaarden die het menselijk leven zinvol maken, zoals wezenlijk contact en verbinding. Die queeste schijnt licht op de vragen: wat voedt mijn ziel nu écht en wat brengt duurzaam geluk? Door haar aard zet depressie je aan tot bezinning. Als 'ziekte' van stilstand en inkeer, is zij de vermomming van een gezonde noodzaak.

s | Guido Smeding is psycholoog en psychosociaal therapeut in Therapeuticum de Rozenhof te Zutphen en in eigen praktijk. www.guidosmeding.nl

Wat als de vogels ophouden met fluiten?

Praktijk de Rode Hazelaar staat achter een knus rijtje huizen in het hart van Driebergen. Een sfeervol vijfhoekig paviljoen met sedumdak grenst aan een herfstige tuin. We zitten onder een gewelfd hanenbalken plafond, alsof je tegen de ribben van een reusachtig blad aankijkt. Antroposofisch arts Marieke Krans liet het paviljoen vorig jaar bouwen. 'En weet je wat het leuke is? Deze ruimte werkt voor mensen. Ze komen hier weer in beweging.' *Tekst | Manon Berendse Fotografie | Remke Spijkers*

Dat is precies wat niet meer lukt als je getroffen wordt door een depressie – in beweging zijn. Niet met je lijf en ook niet in gedachten. Marieke Krans denkt even na over de vraag wat een depressie nu precies is. 'Een depressie is een groot lijden voor mensen. Het is een taai gevoel van stilstand – ook al is er onrust. Je kunt niet meer doen wat je wilt. Je wéét niet meer wat je wilt, omdat je niet bij het beantwoorden van die vraag kunt komen. Het licht gaat uit. Je kunt het een beetje vergelijken met een volledige zonsverduistering: de vogels houden op met fluiten en alles hult zich in een koele schemering. Ik heb zo'n eclips wel eens meegemaakt en had het idee dat zelfs de sapstromen tot stilstand kwamen. Met een depressie is dat wat er eigenlijk gebeurt: je vitaliteit leeft nauwelijks meer. Je lichaam voelt ook koud aan, maar ook dat voel je vaak niet.'

Lichtstofwisseling

Marieke Krans specialiseerde zich in het begeleiden van mensen met psychosomatische klachten. Haar eerste doel is om hen licht, beweging en warmte te bieden. Krans: 'Als antroposofisch arts heb ik een groot vertrouwen in het zelfherstellend vermogen van mensen, maar dan moeten ze eerst hun lichaam weer kunnen hanteren. Het lichaam is ons instrument waarmee onze ziel en geest op aarde kunnen leven. Met licht, beweging en warmte slaan we vervolgens de brug naar ons gevoelsleven. Langs die wegen krijgen we weer aansluiting en lukt het om weer zelf regie te voeren. Dat kan via verschillende therapieën, maar ook met medicatie.

Reguliere anti-depressiva hebben die functie ook, maar beperken zich veelal tot de stofwisseling in de hersenen. Terwijl er ook zoiets bestaat als een lichtstofwisseling. Licht is belangrijk. Niet alleen voor planten, maar ook voor mensen. Toch hoor ik farmacologen of psychiaters daar zelden over. Zij zijn gewend te kijken vanuit een chemisch en psychologisch standpunt. Nu is er op chemisch gebied soms ook echt wel wat nodig, maar ik beschouw dat meer als middelen om een genezingsproces mee op gang te krijgen. Hormonen zijn boodschappers, maar wat daarachter ligt, moet je aandacht geven. Dan kan er een nieuw evenwicht ontstaan. Als dat wat je als arts meent te zien wordt herkend door de patiënt, kom je tot genezing, omdat de patiënt dan actief mee gaat werken en wil genezen.'

Uitputting

'De tijd waarin we leven en het klimaat in Nederland helpen depressies nogal eens in het zadel. We zijn gewend veel hooi op onze vork te nemen, zijn chronisch moe of hebben slaapproblemen. Ook hartpatiënten en jonge moeders vertonen nog wel eens symptomen van een depressie. Uitputting is een levensstijl geworden – we zorgen niet goed voor onszelf en alle leven op aarde – en dat kan zich lichamelijk gaan uiten. Toch vraagt deze aandoening om een individuele aanpak, omdat de omstandigheden en aanleg van ieder mens verschillen. Allereerst breng ik met de patiënt de fysieke aspecten in kaart: hoeveel gezondheid hebben zij tot hun beschikking? We kijken naar voeding en vertering, slaapgewoonten, warmte- en lichtbeleving, ademhaling en pols en bij vrouwen ook naar het verloop van de cyclus. Ik kijk ook naar de huid, de handdruk die iemand geeft, de manier waarop hij zich beweegt en zijn stem gebruikt. Al deze fysieke zaken in combinatie met de leeftijd van iemand geven richting aan het behandelen van zijn depressie. Als revalidatiearts heb ik geleerd te roeien met de riemen die er zijn, dus beginnen we met het herstellen van de vitaliteit van het lichaam. Vervolgens kijk ik naar de levensstijl en het gevoelsleven van iemand – de zogenaamde gewoonten van de ziel. Daarna is er ruimte om stil te staan bij de levensloop van de patiënt. Of je op je 25^e of 50^e een depressie krijgt, maakt uit. Een twintiger is zijn identiteit nog volop aan het ontwikkelen, heeft vaker een ongezonde leefstijl en voelt zich nog wel eens onzeker. Aan een veertiger vraag ik of hij misschien nog niet is toe gekomen aan iets wat hij graag zou realiseren. Er is nog tijd om dat neer te zetten, terwijl een zestiger juist terug gaat

kijken op zijn werkende bestaan en gezinsleven. In die periode neemt je vitaliteit af, maar ontwikkel je je geestelijk des te dieper. Leeftijd is wat mij betreft een belangrijk biografisch aspect in het succesvol behandelen van een depressie. In de verschillende levensfasen worden gebeurtenissen uit specifieke vorige levensfasen weerspiegeld. Zo kunnen ingrijpende gebeurtenissen tussen je 14^{de} en 21^{ste} (de ontwikkelingstijd van het astrale of ziellichaam), zich in een andere vorm spiegelen in wat er tussen je 21^{ste} en 28^{ste} gebeurt. De fase van 7 tot 14 jaar (ontwikkeling van het etherlichaam) weerspiegelt zich tussen het 28^{ste} en 35^{ste}, en die van 0 tot 7 jaar (ontwikkeling van het fysieke lichaam) in de periode tussen je 35^{ste} en 42^{ste}.

Soorten depressies en hun antroposofische medicatie

Geen depressie is gelijk; de antroposofische geneeskunde onderscheidt de lever-, nier- hart- en longtypische depressie. Lees online wat dit inhoudt en welke antroposofische geneesmiddelen bij welk type voorgeschreven worden en waarom.

s | Kijk op www.antroposana.nl/100.
Of scan deze QR code met uw
mobiel.



Wie is Marieke Krans?

Opgeleid als revalidatiearts leerde Marieke Krans de antroposofie pas kennen aan het einde van haar studie geneeskunde. Ze verdiepte zich, terwijl ze haar gezinstichtte, in onderwerpen als kinderen voeden en vooral opvoeden. De opleiding tot antroposofisch arts deed ze op haar 40ste. Als instellingsarts in het Leendert Mees Huis en sinds 2000 in de Lievegoed kliniek, werkt Marieke Krans met vele patiënten met somatische en psychosomatische klachten. Daarnaast begeleidt zij in haar praktijk De Rode Hazelaar mensen met gezondheidsvraagstukken van allerlei aard.

s | www.mariekekran.nl



INSTITUUT VOOR BIOGRAFIEK

Hoe vind je de stroom van jouw leven?

Cursussen • Opleiding • Masterclass
contact@biografiek.nl • 06 208 100 48

www.biografiek.nl

Duizendhout.nl

robuust * eerlijke herkomst * duurzaam



De grootste ecologische slaapwinkel van Nederland

- 20 jaar gespecialiseerde kennis van natuurlijk slapen
- Handgemaakt op ambachtelijke wijze
- Unieke en uitgebreide collectie

100%
NATUURLIJK
SLAPEN

Pedro de Medinalaan 89-91, 1086 XP Amsterdam-IJburg
T. 020-3031179 E. info@bedaffair.nl
Gratis en vrij parkeren voor de deur
*Actie geldt in juni – juli 2017

www.bedaffair.nl

Herfstcongres 2017

Depressie: de duistere afgrond van de eigen ziel

Medische, therapeutische en pedagogische
gezichtspunten op antroposofische grondslag

op 24 & 25 november
Geert Grote College in Amsterdam

Met lezingen van
Jaap van de Weg (arts, auteur),
Christina van Tellingen (arts, auteur) &
Thea Giesen (orthopedagoog, psycholoog);
en twee rondes van zeer gevarieerde workshops

Doelgroep: artsen, verpleegkundigen, therapeuten,
pedagogen & overige geïnteresseerden.
Kosten: € 105; studenten € 50.
Aanmelden: via onze website.

Inlichtingen:
Jelle van der Schuit
079-3211837 / 06-21412688
info@herfstcongres.nl
www.herfstcongres.nl

onderzoek

Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg



Waardenonderzoek

Dit najaar start er een nieuw onderzoek bij het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg. Het onderzoek heeft een plek binnen het promotieonderzoek van Evi Koster. Daarin wordt gekeken naar de kwaliteit van antroposofische behandelingen vanuit het perspectief van patiënten. Het oordeel van patiënten over de kwaliteit van medische behandelingen speelt een steeds belangrijkere rol. Ze dragen bij aan verbeteringen in de zorg, aan zichtbaarheid van de zorg en uiteindelijk ook aan de beschikbaarheid en de toegankelijkheid.

In de vorige onderzoeken binnen het proefschrift is vooral ingezoomd op de behandelingen en het handelen van zorgverleners zelf. Hoewel we hiernaar kijken door de ogen van patiënten en vragen naar hun mening en oordeel, weten we nog weinig over wie die patiënten nu eigenlijk zijn.

Met dit onderzoek willen we meer te weten komen over wie de gebruikers zijn en wat zij belangrijk vinden. Niet alleen met betrekking tot de zorg, maar ook in het (dagelijks) leven. We willen informatie verzamelen van gebruikers van antroposofische zorg, maar ook van die van andere vormen van complementaire zorg. Zo kunnen we kijken naar overeenkomsten en mogelijke verschillen tussen patiëntengroepen. Deze kennis gaan we gebruiken om de kwaliteit van complementaire, respectievelijk antroposofische zorg verder te verbeteren en beter af te stemmen op het belang van patiënten.

Zou u mee willen werken aan dit onderzoek?

Voor dit onderzoek zijn we op zoek naar patiënten, cliënten, zorggebruikers en geïnteresseerden in antroposofische ge-

- Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan Hogeschool Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek op het terrein van de AG. Het lectoraat helpt daarmee om (a) de AG zorgpraktijk verder te ontwikkelen, (b) deze wetenschappelijk te verantwoorden, (c) verantwoorde communicatie over AG mogelijk te maken, (d) de integratie met de reguliere gezondheidszorg optimaal mogelijk te maken, en (e) de AG opleidingen inhoudelijk te ondersteunen. Het lectoraat heeft momenteel 11 medewerkers en werkt samen met (inter)nationale partners en financiers binnen en buiten de AG.
- s | www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

zondheidszorg en andere vormen van complementaire zorg en behandelingen. Wij vragen u een vragenlijst in te vullen over wat u belangrijk vindt en over uw waarden in het dagelijks leven. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 20-30 minuten. De lijst is zo opgesteld dat uw antwoorden te allen tijde anoniem zijn en dat de combinatie van de antwoorden nooit naar u als persoon kan terugverwijzen.

Het onderzoek wordt uitgevoerd door het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg van Hogeschool Leiden, in samenwerking met de Universiteit van Tilburg.

Wij hopen van harte op uw deelname! Alvast hartelijk dank.

- s | Als u nog vragen heeft kunt u contact opnemen met Evi Koster, koster.e@hsleiden.nl

De vragenlijst is te bereiken via www.hsleiden.nl/waardenonderzoek of direct via deze QR-code



Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl
Peter Borm

info@tandartsborm.nl Burgemeestersplein 13A
026-3515648 6814 DM Arnhem

Depressie als kans

'Zonder weerstand geen ontwikkeling' zegt antroposofisch psychotherapeut Tosca Derks. En weerstand ervaart iemand die zijn depressie wil overwinnen dagelijks. Daardoor kan een depressie een kans zijn. Een kans om jóúw levenspad weer terug te vinden.
Tekst | Kalle Heesen

Er wordt geklopt

De weerstanden die mensen tijdens hun depressie ervaren zijn er volgens Tosca Derks niet zomaar. Ze zijn een uiting van het feit dat 'de geest aanklopt in de ziel'. Een typische antroposofische benadering, omdat de antroposofie als uitgangspunt heeft dat mensen, naast een fysiek lichaam ook een ziel hebben (met haar sympathieën en antipathieën) en een geest waarin hun 'ik' huist.

Maar waarom zou je 'ik' in je ziel aankloppen? 'Om je wakker te maken voor het feit dat je niet meer in je spoor loopt,' legt Tosca Derks uit, 'dat je iets anders aan het doen bent, dan wat je eigenlijk zou willen in dit leven.'

In haar werk als GZ-psycholoog ziet Derks dat er over het algemeen een vast stramien is waarop depressies worden aangepakt: 'Een depressieve patiënt die voor je zit lijdt, dat zie je direct. In de reguliere behandeling moet daar wat aan gedaan worden, vaak met medicijnen. En er wordt, meestal in het verleden, gezocht naar innerlijke of uiterlijke oorzaken van dit lijden. Daarnaast zoekt men naar oplossingen die vaak in de toekomst liggen.' Voor Tosca Derks is het juist de uitdaging om een depressieve patiënt met mildheid te leren waarnemen wat er in het hier en nu gebeurt, in plaats van dat hij zijn aandacht richt op het verleden of de toekomst.

Daarnaast ziet ze nog een optie die meestal niet wordt on-

derzocht: 'Zou het kunnen dat deze persoon depressief is geworden omdat iets wat hij of zij altijd gewild heeft in het leven geen vorm heeft gekregen? Misschien moet die persoon dáár juist voor wakker geschud worden? Een depressief mens motiveren om op te staan en het leven weer in eigen hand te nemen is een lastig proces. De weerstand is groot, maar zonder deze weerstand is er geen ontwikkeling' legt Derks uit, 'het 'ik', de geest in ons, weet dat en klopt dan, bijvoorbeeld in de vorm van een depressie, aan in de ziel.'

Hier en nu

Ter illustratie vertelt Derks een verhaal over de behandeling van een depressieve patiënt: 'Deze mevrouw had altijd verpleegkundige willen worden, maar had die stap nooit durven zetten. Tijdens de therapie zijn ze toen samen op zoek gegaan naar hoe dat ideaal toch nog verwezenlijkt zou kunnen worden. Zonder al te hoge eisen te stellen.' Dat laatste is erg belangrijk legt Derks uit: 'Depressieve mensen voelen zich vaak compleet machteloos. Ze hebben hun leven lang iets gewild en nu kan het niet meer, denken ze. Bijvoorbeeld omdat ze inmiddels gescheiden zijn, hun lichaam niet meer wil, ze niet de juiste opleiding hebben, ze veel te moe zijn, etc. Een droom of ideaal is altijd 'iets van de geest' in ons. Het is de kunst om die droom weer wakker te maken en met deze mensen te onderzoeken wat er in het hier en nu nog wel verwezenlijkt kan worden.'

Terugblikoefening

Depressieve mensen weer 'in het hier en nu' krijgen is niet makkelijk: 'Ze zijn vaak heel vlak. Hun ideaal is weg,' legt ze uit. Tosca Derks heeft meerdere manieren om deze mensen te

helpen. Haar favoriete 'methode' is de zogenaamde terugblikoefening die ze leerde van de inmiddels overleden antroposofisch huisarts Joop van Dam: 'Hij adviseert om met die mensen terug te gaan naar een betekenisvol moment van de dag.' Derks heeft de oefening al vaak bij patiënten toegepast en kent inmiddels de valkuilen: 'Het is belangrijk om niet te kijken naar het léúkste moment van de dag. Het gaat om een moment wat een wezenlijke indruk heeft gemaakt. Dat kan van alles zijn. De mevrouw bij de kassa die iets tegen je zei, de kat die spint, de wolken, een herfstblad, of de kritiek van een collega die niet leuk was, maar wel klopte.'

De terugblikoefening

Neem elke avond 3 tot 5 minuten de tijd om terug te kijken op de afgelopen dag. Stel jezelf een vraag, bijvoorbeeld: 'Wat was de wezenlijkste ontmoeting die ik vandaag heb gehad?' Haal die herinnering terug in je bewustzijn. Doe dit zo concreet mogelijk. Hoe rook het? Wat voelde je? Je laat er, zogezegd, de zon van je bewustzijn nog eens op schijnen. Als je dit gedaan hebt, schrijf je je ervaringen kort op. Mocht er geen wezenlijke ontmoeting zijn geweest, dan schrijf je 'geen' op. Je zal zien dat dit al snel niet vaak meer voorkomt.



Wie is Tosca Derks?

Tosca Derks is GZ-psycholoog en antroposofisch psychotherapeut. Ze werkt voor GGZ centraal en heeft een eigen praktijk. Zij is bestuurslid van de Nederlandse Vereniging ter bevordering van Antroposofische Psychotherapie en heeft zich gespecialiseerd in biografisch werk.

s | www.meedee.org

Los van de wereld

De oefening heeft een aantal uitwerkingen: 'Hij zorgt ervoor dat mensen niet meer alleen in zichzelf blijven wroeten, maar zich weer naar buiten gaan richten. De betekenisloosheid die mensen met een depressie ervaren komt voort uit het feit dat ze zichzelf los zien staan van de wereld. Ze maken er in hun beleving geen onderdeel meer van uit. Met deze oefening kunnen ze zich weer met de wereld gaan verbinden doordat ze daarin betekenisvolle momenten vinden.' Als een patiënt zo'n moment heeft gevonden moet hij het opnieuw met al zijn zintuigen in beeld brengen. Het is van belang dat hij het zich opnieuw voor de geest haalt, in alle geuren, kleuren en geluiden die er waren: 'Samen met een patiënt kan de therapeut dan kijken of er een patroon zit in wat hem wezenlijk raakt. Op die manier kun je mensen helpen er weer achter te komen wat ze nou echt willen in dit leven. Dat is de kans die depressie biedt.'

Herfstcongres

In een workshop tijdens het Herfstcongres gaan Tosca Derks en Els van Beek met de deelnemers uitzoeken of depressie inderdaad een uitnodiging kan zijn voor een nieuwe ontwikkelingsstap. De terugblikoefening zal onderdeel zijn van de workshop.

Depressie te lijf met de zes neven oefeningen

Lees online het interview met Irene Pouwelse, euritmie-therapeut die, naast euritmie en mindfulness mensen helpt zichzelf te versterken door het doen van de zogenaamde neven oefeningen van Rudolf Steiner. Daarmee versterk en integreer je je gedachten, je gevoelens en je wilsimpulsen.

Tijdens het komende Herfstcongres geeft Irene Pouwelse een workshop waarin ze de deelnemers laat ervaren wat euritmie gecombineerd met de neven oefeningen en mindfulness kan betekenen voor mensen met depressieve klachten.

s | www.antroposana.nl/101





Beeldentaal brengt sombere kinderen in beweging

'Er bestaat geen vast recept waarmee je kinderen en jongeren met depressiviteitsklachten kunt helpen', zegt orthopedagoog Thea Giesen. Eén ding weet ze wel: 'Beeldentaal is dé ingang om een verstoorde ontwikkeling bij kinderen weer vlot te kunnen trekken'. *Tekst | Petra Essink Fotografie | Tineke Dijkstra Tekening | archief Thea Giesen*

Vertrouwen

Een mooie lichte serre, met zelfgemaakte familieportretten aan de muur en een schilderij in wording op een ezel is de entourage van onderstaand gesprek met Thea Giesen. Al direct aan het begin van het interview verraden de humor in

haar stem en de twinkeling in haar ogen haar als 'een vrouw van beelden en verhalen'. Aan het eind van het interview is duidelijk dat bijna alles wat Giesen vertelt verandert in een mooi verhaal, waar je, ook als volwassen interviewer, graag naar wilt luisteren.

Giesen werkt sinds 1982 met kinderen als orthopedagoog. Ze kreeg in de loop der jaren heel veel verschillende kinderen op consult: 'Elk kind brengt je als therapeut een nieuw avontuur, want ieder kind komt met zijn eigen verhaal', begint ze het gesprek. 'Het belangrijkste wat je als therapeut te doen staat is erop vertrouwen dat je een kind kunt helpen met beelden die uit het spel, verhalen of tekeningen tevoorschijn komen. Als je dat vertrouwen hebt, noem het godsvertrou-

wen, gebeuren er soms wonderen, ook als de problematiek heel ingewikkeld lijkt.'

De basis eerst

'Als een kind voor het eerst bij mij komt start ik met een intake en beeldvormende diagnostiek. Als ik een bleek kind zie met koude handen en psychosomatische klachten, dan heeft het vaak onvoldoende energie om aan psychische problemen te werken. Ik stel dan aan de ouders voor om een paar stappen terug te doen en het kind eerst goed in zijn eigen lijf te laten aankomen. Bijvoorbeeld met behulp van ritmische massage of eurietherapie. Daarmee werk je aan een gezonde basis via de onderste vier zintuigen (de tastzin, de evenwichtszin, de levenszin en de bewegingszin, voor uitleg zie Stroom lente 2016). Zonder die basis is er geen bodem om met sociaal-emotionele en gedragsproblemen op weg te gaan.

Omdat je altijd met het gezinssysteem te maken hebt maak ik altijd een afweging of ouderbegeleiding of gezinstherapie de voorkeur geniet boven een individuele therapie voor het

kind. Met de ouders probeer ik een beeld te krijgen van hun eigen levensloop. In een gezinsonderzoek kijk ik hoe er binnen het gezin gecommuniceerd wordt.'

Gezinsboot

'Ik werk met de kracht van beelden die naar voren komt uit tekeningen, verhalen en spel. Tijdens een gezinsonderzoek geef ik een diagnostische tekenopdracht, bijvoorbeeld: 'Tekenen samen op een groot vel papier een gezinsboot'. Hoe de tekening tot stand komt zegt veel over de interacties tussen de gezinsleden. Wie neemt initiatief, wie volgt? Er ontstaan de meest bijzondere schepen. Bijvoorbeeld een schip zonder roer waarin moeder zich heeft zich teruggetrokken in het

vooronder. Of een vader tekent een draak op het dek. Het is voorgekomen dat een kind zichzelf boven in de mast tekende met een tekstballonnetje waarin Help! staat. Als het schip klaar is stel ik vragen vanuit het beeld: "Willen jullie de boot een naam geven?" of "waar gaat de boot heen?" Dat geeft soms hele discussies, tot ruzie aan toe. Met ouders kijk je in het adviesgesprek terug op het proces.

Je ziet vaak dat ouders te veel ruimte aan kinderen geven waardoor het kind zichzelf kwijtraakt. Grenzen stellen blijkt dan een thema dat om uitwerking vraagt.'

Beelden zijn zelfwerkzaam

'Zowel in speltherapie als in de verhalentherapie spreekt het kind zich uit in beelden, die erom vragen bewerkt te worden. Het is goed om te beseffen dat beelden nooit verder gaan dan waar het kind is', vervolgt Giesen, 'in die zin zijn ze 'beschermend' van karakter. Ik hoef de beelden die in spel of verhalen opkomen niet uit te leggen of te interpreteren, ze zelfs niet altijd te begrijpen. Het enige wat ik moet doen is oog te hebben voor de dynamiek van de beelden, ermee te leven en mij erdoor te laten inspireren om het therapeutisch proces voortgang te kunnen geven. De werkzaamheid van het beeld gaat door tussen twee therapieessies in.'

Zoeken naar een ingang

'Je slaat de plank helemaal mis als je denkt dat je met kinderen kunt praten over hun problemen', verzekert Giesen. 'Ze kunnen helemaal nog niet reflecteren op zichzelf of op hun omgeving, omdat hun ik-bewustzijn er nog helemaal niet is. Dat wil niet zeggen dat je een kind geen eigen verantwoordelijkheid kunt geven. Ik vraag altijd: "Weet je waarom je bij mij bent gekomen?" De meeste kinderen beantwoorden die vraag met: "Kweet niet". Via een omweg lukt het vaak wel. Ik vraag bijvoorbeeld of ze de top 10 kennen waarom kinderen bij mij komen? "Misschien zit die van jou ertussen?", opper ik dan. Dan zeg ik: "Sommige kinderen worden gepest, anderen hebben het thuis niet gezellig, weer anderen hebben een geheim, en er zijn ook kinderen die alles eng vinden, etc." Na die opsomming zie je dat kinderen een beetje ontspannen omdat ze zich niet meer alleen voelen. En soms komt er dan een woordje of een paar woorden uit, bijvoorbeeld: "eng". Dat is genoeg om een proces op gang te brengen. Ik zet dan

bijvoorbeeld een stoel in het midden en zeg: dat is eng, wat wil je ermee doen? Kinderen worden dan heel creatief: het ene kruipt onder de stoel door. Het andere loopt er met een grote boog omheen. Het derde kind blijft ervoor staan. Mijn doel van zo'n gesprek is het kind het vertrouwen te geven dat het niet aan zijn angst is overgeleverd.'



Wie is Thea Giesen?

Na een start als leerkracht handvaardigheid werkte Thea Giesen jarenlang als orthopedagoog en gz-psycholoog in de kinder- en jeugdpsychiatrie. Zowel in de polikliniek van de Zonnehuizen en later in het door haar opgerichte Haags Kindertherapeutisch Centrum. Samen met kunstzinnig therapeute Marijke de Mare ontwikkelde ze de zogenaamde Kick-methode (kinderen in contact met kunst), een kunstzinnige socialevaardigheidstraining bedoeld voor kinderen met sociaal-emotionele problematiek. De methode staat uitgewerkt in het boek *Juf, ik ben een kunstenaar. Handboek voor een kunstzinnige sociale vaardigheidstraining*, Thea Giesen en Marijke de Mare, Uitgeverij SPW, 2015. Giesen werkte de afgelopen 7 jaar in de sociaal-therapie voor volwassenen met een verstandelijke beperking.

s | www.kick-sova.nl

Het prinsesje

Lees het vervolg van dit interview, waarin Thea Giesen uitlegt hoe symbooldrama werkt, op internet. Daar vertelt ze ook, aan de hand het sprookje *Het prinsesje*, wat sprookjes en verhalen voor kinderen kunnen doen.

s | www.antroposana.nl/102



Herfstcongres

Thea Giesen verzorgt op het Herfstcongres (24-25 nov 2017) een lezing en workshop met als titel *Ik en mijn dip*. www.herfstcongres.nl

boeken



Over depressieve stoornissen

Voor medisch onderlegde geïnteresseerden in het onderwerp depressie raden we dit boek aan: *Depressieve stoornissen, een integraal psychiatrisch antwoord*. Marko van Gerven en Christa van Heek-Tellingen, Uitgeverij SWP, 2011, €15,-, te bestellen bij De Nieuwe Boekerij, www.denieuweboekerij.nl/depressieve-stoornissen. De licht bewerkte engelse versie ervan is gratis te downloaden via www.bolkscompanion.com/en/companion/depressive-disorders.

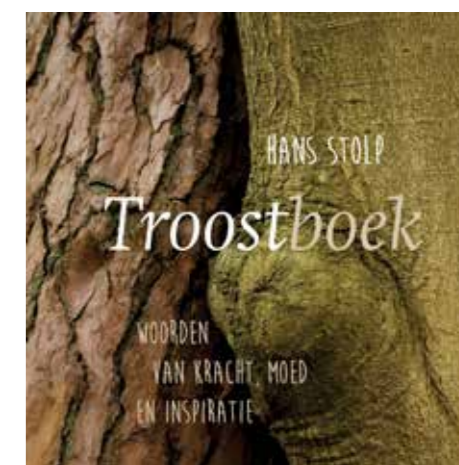


s | Lees de recensie van dit boek via www.antroposana.nl/103 of direct via deze QR code.

Troostboek

Dit boek waarin honderd meditatieve teksten van Hans Stolp zijn verzameld, heeft een bijzondere bedoeling. Het is namelijk, meer nog dan voor mensen die troost nodig hebben, geschreven voor troosters. In de inleiding schrijft de auteur dat de teksten, naast dat ze kunnen helpen om moed te vatten voor het doorstaan van lijden, de intentie hebben om te leren troosten. Troost bieden aan iemand die lijdt kan volgens Hans Stolp pas als je je eigen onmacht over het lijden van de ander

kunt voelen. Als je hebt leren stamelen: '... ik weet niet wat ik zeggen moet ...'. Alleen onmacht, die voortkomt uit de bereidheid het leed van de ander toe te laten in je eigen hart, kan volgens Stolp echt troost schenken. De prachtige foto's van Peter Beemsterboer vormen op sommige plekken een ontroerend mooi geheel met de teksten. Een dierbaar geschenk dat zowel degene die troost nodig heeft als degene die probeert te troosten een beetje op kan tillen. Petra Essink



s | *Troostboek*, Hans Stolp. Uitgeverij Ankh Hermes, 2016. € 15,-



Lachen en huilen

Zijn er überhaupt dingen waar Steiner niets over gezegd heeft?, vraag ik me soms af. In het boekje *Lachen en Huilen* is een lezing opgenomen waarin hij volledig ingaat op het hoe en waarom van het lachen en het huilen. En denk niet dat dit een minderwaardig onderwerp is! Steiner: 'Over het algemeen houden mensen ervan dat er in dit soort voordrachten wordt gesproken over de oneindigheid of eindigheid van het leven, (...) over de meest diepzinnige vraagstukken van de ontwikkeling van wereld en mensheid (...)'. Om daarna de mensen die zo denken gelijk de oren te wassen: 'Juist het rustige stap-voor-stap te werk gaan - van de allerbekendste

(zoals lachen en huilen) tot in de meer onbekende gebieden - is zeer heilzaam.' Zo begint hij deze voordracht. Vierendertig pagina's later weet ik: als je huilt, en dus tranen naar buiten perst, komt dat omdat, kort gezegd, de ziel samenkrimpt om het stuk wat uit haar weggerukt is te dichten. Daartegenover staat het lachen waarbij je 'ik' zich opeens realiseert dat

het totaal geen zin heeft om moeite te blijven doen om tot het voorval of de persoon door te dringen omdat het 'onzin' is. Die ontspanning van de ziel (of: het astraallichaam) ervaren wij als lachen. *Lachen en Huilen* is een goed te lezen, niet al te dik boek over een concreet en afgekaderd onderwerp. Het enige nadeel is dat ik er na het lezen weer achter ben gekomen dat ik zelfs van iets alledaags als het lachen en huilen tot nu toe weinig heb begrepen. Kalle Heesen

s | *Lachen en Huilen*, Rudolf Steiner. Uitgeverij Pentagon, 2010. € 10,-



Pubers moeten niet stilvallen

Emoties, gedachten, hormonen... van alles gaat er door een puber heen. Voor ouders een lastige tijd, maar ook voor de puber zelf. Van elke tien jongeren kampt er eentje met depressieve klachten. Actief beeldende therapeut Amie van Oers werkt met deze jongeren, en met vele anderen.

Tekst | Kalle Heesen Fotografie | Ernst van Hagen

Een atelier met grote hompen klei en een tuin vol marmeren sculpturen? Niets van dat alles: een actief beeldende therapeut maakt niet persé beelden in de materiële zin van het woord: 'Ik werk met de beelden die uit het onbewuste van de ziel naar boven komen. In het doen en laten van iemand, of door de taal, lees ik die beelden. Soms gebruiken we het tekenen, soms verhalen maken of schilderen. Er is veel mogelijk. Ook iemands geboorteverhaal levert een belangrijke bron aan beelden,' vertelt Amie van Oers.

Gordijnen ophangen

Als voorbeeld vertelt ze het verhaal van een depressieve puber: 'Toen ik vroeg om een huis te tekenen, tekende hij een groot huis met grote glazen deuren die allemaal open stonden. Al eerder vertelde hij dat hij zo moe werd van alle indrukken die hij op een dag binnen kreeg. Samen zijn we gaan kijken of het niet mogelijk was om gordijnen op te hangen en die af en toe dicht te doen. Bij jonge kinderen (tot 14 jaar)

blijf ik in de beeldentaal: wanneer er voor het kind belastende beelden zichtbaar worden, ga ik met genezende beelden het evenwicht herstellen zonder met het kind te spreken over het belastende. Bij pubers is het de uitdaging ze bewust te maken van de beelden die ze met zich meedragen. Die zijn daaraan toe. Uiteindelijk bedacht deze jongen dat het beeld van de gordijnen dichtdoen, in het echte leven vorm kon krijgen door zich geregeld even op zijn eigen kamer terug te trekken en iets aan zijn hobby te doen.'

Verdwalen op internet

Er is niet persé een gesprek nodig om de beelden naar boven te krijgen: 'Als een puber liever niet wil praten zijn er diverse werkvormen die ik kan gebruiken. Daarnaast is er is altijd wel een hobby of een interesse van waaruit we kunnen werken. Desnoods de computergame waar ze dag en nacht achter zitten.' 'Die games,' constateert Van Oers, 'schotelen je allerlei beelden voor, maar er kleeft wel een gevaar aan dat gamen: pubers zijn op zoek naar wie ze zijn en leren zichzelf kennen door de ogen van een ander. Maar als ze dag en nacht op internet zitten, dan komen ze geen andere ogen meer tegen. Ik heb een depressief meisje van 18 jaar in behandeling gehad die zich op het internet uitgaf als jongen. Die schaduwpersoonlijkheid die zij op het internet was, stond een goede ontwikkeling naar het eigen 'ik' in de gewone wereld in de weg.

Er was een bewustwordingsproces nodig om dat te doorzien,' legt ze uit. Om daarna te concluderen: 'Op internet kun je jezelf wel verliezen, maar je kunt jezelf er niet vinden!'

Het gevaar van stilvallen

Waar kun je op letten als je als ouder je kind goed door de puberteit wilt loodsen? Van Oers: 'De puberteit gaat in fases. Jeanne Meijs heeft dat heel mooi beschreven. Eerst ontwikkel je in je puberteit je denken, dan je gevoel en daarna je willen. In dat proces zitten momenten waarin de ontwikkeling stil kan vallen. Als een puber stilvalt kan hij zich heel eenzaam voelen en dat gevoel kan leiden tot depressieve klachten.' De oplossing is volgens Van Oers even simpel als lastig: 'Zorgen dat de puber niet stilvalt'. Dat geldt figuurlijk, maar zeker ook letterlijk: 'Al gaat het slecht op school en al bakken ze er niks van, toch doorgaan. Zorg dat de trein blijft rijden!'

Doos van Pandora

Van Oers zoekt bij iedere puber naar hoop. Ze illustreert dat met het verhaal van de Doos van Pandora: 'Uit die doos,' zo vat ze het verhaal kort samen, 'kwam de meest grote ellende tevoorschijn. Toen de doos bijna leeg was kwam, als allerlaatste, de hoop eruit. Zo is het ook met de puberteit: hoe lastig het ook lijkt te gaan, zoek naar die hoop en sluit daarbij aan. Als je als ouder in je kind blijft geloven, steun je hem of haar



daarmee enorm!' 'Houd steeds voor ogen wat het doel van de puberteit is en houd van je puber en van het proces!', adviseert Van Oers, 'al is dat voor mij als therapeut misschien makkelijker gezegd dan voor de ouders gedaan; over het algemeen krijgen opvoeders het meest te maken met pubergedrag.'

Wie ben ik?

Pubers zijn niet voor niets lastig: 'Wat een puber aan het ontwikkelen is, is zijn eigenheid. Er moet ruimte komen voor het eigen 'ik' en daarom moet al het oude dat is meegegeven door de ouders er eerst uit. Dat is niet altijd even makkelijk en gaat veelal gepaard met dwars gedrag. Een puber wil in dat hele geworstel jouw 'ik' tegenkomen, om te leren hoe je met moeilijkheden om moet gaan. Door een andere 'ik' te ontmoeten, die weet heeft van het proces waar ieder mens in de puberteit doorheen zou moeten gaan, kan de puber uiteindelijk zijn eigen 'ik' vinden.' Maar hoe reageer je daar als ouder dan op? 'Blijven staan,' verklaart Van Oers, 'niet boos worden, het is namelijk niet tegen jou persoonlijk gericht.' Als actief beeldende therapeut heeft Amie van Oers een helder beeld voor de ouders: 'Een puber probeert jouw schip uit koers te blazen, maar jij moet laten zien dat je een goede kapitein bent en weet hoe je je schip moet sturen. Dat kan hij dan van jou afkijken voor als hij het later zelf moet kunnen.'

Wie is Amie van Oers?

Amie van Oers is als orthopedagoog in 1988 afgestudeerd aan de universiteit in Utrecht. Daarna volgde ze bij Jeanne Meijs de opleiding tot actief beeldende therapeut. Sinds 1998 werkt zij in een zelfstandige praktijk. Tevens is zij sinds 2003 docent aan de opleiding tot actief beeldende therapeut van Sampo.

s | www.actiefbeeldendetherapie.nl

Herfstcongres

Tijdens het herfstcongres zal Amie van Oers samen met Rosanne Bleijenberg een workshop geven over pubers en depressie. Deelnemers zullen tijdens deze workshop aan de hand van de eigen puberteit meer zicht krijgen op depressies bij pubers.

Antroposana Lezersaanbiedingen

workshops en cursussen

Zin in je leven

met je biografie als uitgangspunt

Heb jij wel eens momenten in je leven, waarin je vragen hebt die je niet zomaar kunt beantwoorden? Dit niet-weten kan gepaard gaan met negatieve gevoelens. Hoe kom je dan weer in beweging, krijg je weer zin? Door biografisch onderzoek ontdek je waar het voor jou echt om gaat en wat jij zinvol vindt. Werken met je levensloop geeft je inzicht en aanknopingspunten. Wil jij kennis maken met biografiewerk? Zoek een activiteit in jouw buurt en doe mee!

Workshop leden €25,- / niet-leden €30,-
Cursus leden €80,- / niet-leden €90,-
Info & aanmelden www.antroposana.nl



Groningen
Cursus door Yvonne Meesters
30 november, 7 en 14 december
19.30-21.45u

Almere
Cursus door Astrid Broekman
13, 27 januari en 10 februari 2018
09.30-12.30u

Leeuwarden
Workshop door Anne Crivits
17 januari 2018
09.00-12.00u

Roosendaal
Workshop door Marianne De Bondt
18 januari 2018
19.00-22.00u

Leeuwarden
Workshop door Yvonne Meesters
20 januari 2018
10.00-13.00u

Leeuwarden
Cursus door Annita Lageweg
21 januari, 4 en 18 februari 2018
09.30-12.30u

Haarlem
Workshop door BRAQUE Haarlem
24 januari 2018
19.30-22.00u
28 januari 2018
11.00-13.30u

Aerdenhout
Cursus door Marianne Ruisendaal
2, 9 en 23 februari 2018
10.00-12.30u

Den Haag
Workshop door Ivet Sevinçsoy
27 januari 2018
13.00-15.00u

Velp (Gld)
Cursus door Hilde Hooiberg en Marjolijn Knot
2, 9 en 16 februari 2018
10.00-12.00u

Breda
Workshop door Marianne De Bondt
3 februari 2018
10.00-13.00u

Arnhem
Cursus door Hanneke Bakker
3, 10 en 17 februari 2018
10.00-12.00u

Meppel
Cursus door Yvonne Meesters
7, 14 en 21 februari 2018
19.30-21.45u

Den Hoorn (Texel)
Cursus door Femke Kegel
9 februari 2018
19.30-21.30u
10 februari 2018
10.00-12.00u +
14.00-16.30u

Driebergen
Workshop door Marjon Vijn
16 februari 2018
10.00-13.00u

Rotterdam
Workshop door Joke Steigstra
25 februari 2018
14.00-17.00u

Rotterdam
Cursus door Joke Steigstra
11, 18 en 25 maart 2018
14.00-17.00u

Zwolle
Cursus door Yvonne Meesters
17, 24 en 31 maart 2018
10.00-13.00u

Biografiewerk heeft geen therapeutisch oogmerk
Dit is een samenwerking met de BOB (www.biografieberoep.nl)

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

beroepsorganisatie voor biografiewerk

nieuws

Zorgverzekering 2018: Antroposana biedt meer maatwerk aan haar leden

Voor Antroposana is de maand december altijd een belangrijk moment omdat we dan onze leden zo goed mogelijk willen helpen bij het vinden van de juiste zorgverzekering die bij hun zorgbehoefte past.

Sinds lange tijd onderhandelen we met de zorgverzekeraars over een zo goed mogelijke dekking van de antroposofische gezondheidszorg. De afgelopen twee jaar heeft dit geleid tot de huidige Antroposana polis die is ondergebracht bij Avéro. Dit zal ook gelden

voor 2018. In het algemeen wordt het steeds moeilijker om erkenning en vergoedingen voor complementaire zorg bij zorgverzekeraars te krijgen. Er worden steeds meer vergoedingen geschrapt en zorgverzekeraars richten zich vaak maar op delen van de antroposofische gezondheidszorg. Hoewel de Antroposana polis bij Avéro een brede dekking heeft, merken we dat een deel van onze leden behoefte heeft aan meer maatwerk.

Daarom zal Antroposana aan het

einde van dit jaar een vergelijkings-site openen waarmee u aan de hand van zoektermen kunt aangeven welke zaken voor u belangrijk zijn. Aan de hand daarvan kan de Antroposana-vergelijkings-site mogelijk een polis bij een andere zorgverzekeraar aan u voorleggen. Het kan dus zijn dat dit niet de Antroposana polis is maar een andere polis die beter aansluit bij uw zorgbehoefte. Meer maatwerk dus! De komende maanden houden wij u van deze nieuwe ontwikkelingen op de hoogte.

SI Zie voor actuele info
www.antroposana.nl

Waarom ben jij lid van Antroposana?

'Door lid te zijn van Antroposana vergroot ik de slagkracht van de antroposofische geneeskunde. Het is van het grootste belang dat patiënten zich bundelen om op te komen voor deze bijzondere geneeskunde met zoveel toekomst! Een spirituele geneeskunde die uitgaat van de mens als autonoom geestelijk wezen en die met geneesmiddelen werkt die vooral gericht zijn op het mobiliseren van de eigen gezondheidskrachten van de mens.'

Jelle van der Schuit,
mede-organisator
van het Herfstcongres



Eens kennismaken?



Dat kan met onze Herfstaanbieding: vrijblijvend half jaar lidmaatschap incl. 2x magazine Stroom voor €12,50. www.antroposana.nl/lid-worden o.v.v. Herfstaanbieding



Direct lid worden kan natuurlijk ook. Een jaarlidmaatschap van Antroposana kost €35,- incl. 4x magazine Stroom en het boek **Stemmingen menskundig beschouwd** door Joop van Dam. Deze actie loopt tot 10 februari 2018. www.antroposana.nl/lid-worden

Leden en niet-leden die Antroposana willen steunen met een extra donatie (vanaf €25,-) ontvangen ook dit boek kado. Deze actie loopt tot 30 september 2018.

Ontdek op onze website wat Antroposana nog meer voor haar leden doet. www.antroposana.nl

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg





Antroposofische geneeskunde

Apeldoorn e.o.
www.bundelingapeldoorn.nl | Tijd voor ontmoeting! Informatie over antroposofische initiatieven in Apeldoorn, geneeskunde, onderwijs en landbouw.

Arnhem, Steenderen, Zutphen **Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland** | Consultatieve praktijk Steenderen: www.loesklinge.vpweb.nl | Consultatiebureau Zutphen: www.antrocbbzutphen.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 - Olst **Praktijk voor Chirofonetiek** | Angelique M. Petersen | Heuvelenweg 1, 7241HX Lochem | T 06 165 120 41 | www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

Zutphen **Praktijk voor chirofonetiek (en kunstzinnige therapie)** | Floor de Boer | www.chirofonetiek-zutphen.nl | T 06 483 021 63 | Alternatieve oplossing t.a.v. vergoeding mogelijk

Euritmietherapie

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 | T 010 226 37 88 | www.euritmierotterdam.nl | www.helianth.nl

Zutphen/Warmsveld **Irtha, praktijk voor euritmietherapie, cursus en scholing** | Wieger Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warmsveld | 0575 572 124 | Irtha@kpnmail.nl

Kunstzinnige therapie

Amsterdam e.o. A.Lida van Twisk | **Psychoanalytisch Kunstzinnig Therapeut** | Gespecialiseerd in Psychosomatiek | Lichaamsmentalatie bevorderende therapie | Ita Wegmanhuis Antroposofisch therapeuticum (Ma/Di/Vrij) | GGZ. Altrecht Psychosomatiek Eikenboom (Wo/Do) | Regionaal Psychiatrisch Ziekenhuis Woerden (Wo) | T 06 293 516 15 | info@kunstzinnige-therapie.com

Arnhem e.o. **'Ik ontwikkel'** | ambulante kunstzinnigetherapie + kleuradvies en sluienwerk |

Hugo Tijssen | T 06 233 259 98 | yhugot@gmail.com

Bronkhorst **Exousia** | beeldende kunstzinnige therapie, coaching & paarden, homeopathie voor dieren | www.exousia.nl | T 06 169 933 41

Eindhoven **Praktijk voor medische schildertherapie** op basis van licht, kleur en duisternis | Karin Lamers | T 06 520 74 800 | karinlamers@planet.nl | www.medischeschildertherapie.nl

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

Haarlem en Bergen (NH) **Marijke de Vries** | T 06 524 512 14 | www.kunsttherapiehaarlem.nl

Hilversum e.o. **Brigitte Povel** | kunstzinnige therapeut - beeldend kunstenaar | T 035 685 04 46 | www.brigittepovel.nl

Soest **COLORIET** | Praktijk voor beeldende kunstzinnige therapie | een weg naar heel worden | Odette Aalhuizen | www.coloriet.info | contact@coloriet.nl | T 06 463 153 45 of 035 533 77 44

Wageningen **Vitaalkunst: Oase van rust en creativiteit** | Dé plek om je leven te transformeren van stressvol en gejaagd naar stromend en liefdevol. Zet een eerste stap met het GRATIS ebook '7 Ingrediënten voor een Ontspannen Leven' op 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

Rotterdam/Dordrecht **AsmaraKlank Stempraktijk** | Stemvorming, (Werbeck) Zangtherapie, Oorsuizen/tinnitus | Brigitte van Bourgonje | T 010 420 9371 | www.asmaraklank.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

Gooi eo, Amsterdam eo, Zeist eo (af en toe in andere regio's) **Mr. Laurien van Egeraat Counseling praktijk** | Gesprekken (vergoed door sommige aanvullende zorgverzekeringen) en geschilbeslechting (MfN geregistreerd mediator) vanuit een antroposofisch mensbeeld | www.eerlijkheidsfabriek.nl | T 035 628 49 92

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 parkeer gelegenheid

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.eriunl.nl | www.antroposofischdietisten.nl

Overige therapieën

Arnhem **Biografiewerk - Hannie Bakker** | Levensloopgesprek-

ken (incl. ziektebiografie) en schrijfgroep Autobiografisch Schrijven v.a. 20 sept. | www.therapeuticumaquamarijn.nl | hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

Delft en Den Haag e.o. **Auryn Acupunctuur** op antroposofische basis | helpt vrouwen met kinderwens, zwangerschap, hormonale klachten op natuurlijke wijze | Renny Wiegerink | Delft-Noord & Den Haag Statenkwartier | www.auryn-acupunctuur.nl | T 06 43 060 433

Uw praktijk in deze rubriek opnemen? Prijs: € 1,50 per woord. Bel 06 486 237 41 of mail advertieren@antroposana.nl



Vallen en opstaan | Een boekje met 13 pasteltekeningen, teksten en biografische vragen voor ondersteuning bij een crisis. | €15,00 Te bestellen via: www.veragklein.nl

Natuurvoeding voedt je echt! Als je nieuwsgierig bent naar de meerwaarde van Demeterkwaliteit, dan ben je bij **Kraaybeekhof Academie** op het juiste adres. Bijvoorbeeld in de opleiding tot natuurvoedingskundige, natuurcoach of bij 'Barstensvol leven!' Geef een vitale draai aan je (beroeps)leven en kijk op www.kraaybeekhof.nl

De Blauwe Steen Opleidingen | kunstzinnige cursussen en workshops | www.deblauwesteenopleidingen.nl | T 06 52451214

Natuurlijke Kraamzorg | Aanbod in het hele land van bijna honderd kraamverzorgenden op www.natuurlijkekraamzorg.eu/aanbod

ONDERZOEK JE LEVENSLIOP | Opleiding Biografisch Coachen | Cursussen en workshops | www.biografie.nl

Maak kennis met GEZICHTSPUNTEN | Brochures over gezondheid van lichaam, ziel en geest | www.gezichtspunten.nl



Alkmaar Bergen: Tine Verhagen | T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl
Arnhem: Aquamarijn, Gerard Rotteveel | T 026 3512712 | g.rotteveel50@upcmail.nl
Breda: Meander, Hans van Gennip | T 076 587 88 34 | meander@antroposana.nl
Den Haag: Duindoorn H. Michielsen | T 070 7371333 | duindoorn@antroposana.nl
Dordrecht+: Zonneweg - Annemieke van Oostveen | T 078 6132034 | secretariaat.zonneweg@antroposana.nl
Driebergen-Zeist e.o.: Jaspis, Santien van Rooyen | T 030 2211309 | 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
Vlaardingen: Symphytum, Ivonne van Buuren | T 06 150 445 10 | symphytum@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 071 541 6732 | trompdevries@casema.nl

+ Dordrecht vraagt versterking
Draag je de antroposofische gezondheidszorg een warm hart toe en heb je ideeën en zin om samen deze zorg voor iedereen toegankelijk te maken in onze regio? Wij, Anja Steneker, Leo van Driel en Annemieke van Oostveen, vormen het bestuur van patiëntenvereniging De Zonneweg, de Dordrechtse afdeling van Antroposana. Anja en Annemieke zijn ook medisch professional en antroposofisch geschoold. Er zijn veel plannen waarbij De Zonneweg extra handen en nieuw elan kan gebruiken!



agenda

Colofon 13e jaargang, nr. 4, herfst 2017

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen Correcties Hendrik Maryns
Redactiesecretariaat Boslaan 15, 3701 CH Zeist
Foto cover Fokke van Saane
Vormgeving Gerda Peters, www.fingerprint.nl
Drukkerij Zijlstra, Rijswijk
Oplage 7.500 exemplaren
ISSN 2012-5744

Kopijsluiting 14 januari 2018
Advertenties adverteren@antroposana.nl, 06 486 237 41
Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl
Vragen Antroposana polis antroposana polis@flexisgroep.nl, (020) 62 60 628

Overige vragen info@antroposana.nl of bel: (085) 77 31 440, di-wo-do 11-14 u
Bestuur Antroposana Hans Bastianen (penningmeester), Wieneke Groot en Marjolein Doesburg-van Kleffens

Office manager Mirjam van Groenestein
Stroom wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukkerij



© 2017, alle rechten voorbehouden
Stroom is het tijdschrift van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Secretariaat: Boslaan 15, 3701 CH Zeist, (085) 77 31 440, di-wo-do 11-14 uur, leden@antroposana.nl, www.antroposana.nl.
Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Stroom, kost € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en wordt steeds stilzwijgend met een periode van een jaar verlengd. Opzegging schriftelijk aan bovenstaand adres vóór 25 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.



Haarlem, 14 november t/m 5 december

Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit o.l.v. Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut. Hooggevoeligheid vraagt er om je weg naar binnen toe heel goed te verzorgen en te voeden. Info, uitwisseling en kunstzinnige werkvormen. 4x donderdagochtend 9.30-12u | Sparenbergstraat 50 | € 195,- | www.kunsttherapie-haarlem.nl | 06 524 512 14

Haarlem, 14 en 21 november

Gezond je grenzen verzorgen o.l.v. Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut. Leer op een speelse manier hoe jij jouw grenzen kunt verzorgen door met je handen creatief aan het werk te gaan. 19.30-21.30u | Sparenbergstraat 50 | € 50,- | www.kunsttherapiehaarlem.nl | 06 524 512 14

Den Haag, 17-18 november 2017

De ziel als bemiddelaar tussen lichaam en geest Jubileumviering van de Nederlandse Vereniging ter bevordering van Antroposofische Psychotherapie met lezing door Peter Selg, antroposofisch arts en psychiater en werkconferentie. Raphaëlhuis van Rudolf Steiner Zorg, Nieuwe Parklaan 58 | info@nvap.nl | www.nvap.nl

Ede, 18 november 2017

Boetserend de seizoenen beleven Winter o.l.v. Frederik van den Berg / Pien Pedrol / Hanneke Schurink. 10-18u | Vrije School de Vuurvogel | € 65,- | www.klei.nu | info@klei.nu

Bergen, 18 november 2017

Liefdevolle zorg in de laatste levensfase o.l.v. verpleegkundigen Joke Appelman en Tiny Ros. Over pijnverlichting, het be-

lang van warmte, onrust en angst bij de stervende, verkramping en gespannenheid. Deelnemers leren o.a. inwijvingen toepassen en kompressen aanleggen. 9-16u | Voert 15 | € 65,- | info@opnieuwwinbalans.nl | J. Appelman 06 3355 1762 | T. Ros 06 5519 0056

Schipluiden 22 november 2017

Op pad naar Positieve gezondheid Lezing door Remy Mosch Het denken vanuit mogelijkheden is daarvoor de basis. Wie gezondheid benadert vanuit het gedachtegoed van Positieve gezondheid, krijgt grip op vitaliteit en welbevinden. 20u | Op Hodeprijl Rijkstraatweg 20-22 | € 10,- | www.ophodenprijl.nl | 015 380 1840

Driebergen, 2 december 2017

Microbioom: vanuit antroposofisch en natuur-geneeskundig perspectief met Aart van de Stel, antroposofisch arts en Henny de Lint, diëtiste, docente en natuurvoedingsdeskundige. 09.30-16.45u | Kraaybeekerhof Academie, Diederichslaan 25 | € 149,- | www.kraaybeekerhof.nl | 034 351 2925

Zutphen, 9 december 2017

Een olóide maken in albast Eendaagse cursus o.l.v. Rijkhart Mees. De Olóide is een uitvinding van Paul Schatz, Zwitsers wiskundige en beeldhouwer. Het maken van deze vorm is een fantastische oefening in ruimtelijk inzicht. Diverse data zie website. 10-16u | De Beeldhouw winkel, Laarstraat 130 | € 75,- | www.beeldhouwwinkel.nl | 070 306 0655 | info@beeldhouwwinkel.nl

Zoetermeer, 13 december 2017

Pasteltekenen: een mooie voorbereiding op 't Kerst

feest Workshop door Anneke van Wensveen en Maaike Kroese, kunstzinnig therapeuten. De warme kleurensfeer van pastelkrijt die ontstaat in de kleuren blauw en rood brengen je in een Kerststemming. 20.15-22u | Therapeuticum Aurum, Frits de Zwerverhove 1 | € 10,- | 079 321 1837 / 06 4936 5158 | info@stanzo.nl

Arnhem, 14 december 2017

Reïncarnatie en Karma Lezing door Jaap van de Weg. Je kunt op heel verschillende manieren kijken naar je leven. Vanuit je biografie en ook vanuit een meer verborgen laag, namelijk die waarin je het uitgangspunt van het bestaan van reïncarnatie en karma erbij neemt. 19.30-21.30u | Parcivalschool Zwanenbloemlaan 4 | € 10,- | mildred.de.bock@gmail.com | 026 442 7374

Leiden, 15 december 2017

Kerst: feest van licht en vrede? Lezing/workshop olv John Hogervorst en Judith Steenhorst. Hoe spelen licht en duisternis in onszelf, hoe behoeven we het licht dat ook in ons innerlijk geboren wil worden? Met deze en andere kerstvragen onderzoekend en belevend aan de slag. 16-20.30u | De Zonneboom, De Laat de Kanterstraat 5 | € 40,- | www.zonneboom.nl | 071 512 3137 | info@dezonneboom.nl

Amsterdam, 16 december 2017

Zinvol Tasten Workshop met (heel veel) klei, o.l.v. Ank Jimmink. Door middel van het tasten kom je helemaal in je lijf. Tevens kun je daarbij je eigen innerlijke ruimte ontdekken. Een meditatieve verkenningstocht. 10-17.30u | Buitenzagerij 17 | € 65,- | 06 1820 8974 | ankjimm@gmail.com

Driebergen 13 januari 2018

Voedingssupplementen binnen natuurvoedingsadviezen Olv Alf Knutzen en Henny de Lint. Themadag van Kraaybeekerhof Academie. Zijn er aanbevelingen voor vegetariërs, veganisten, zwangere vrouwen, peuters, kleuters, ouderen of mensen die glutenvrij moeten eten? 9.30-16.45u | Kraaybeekerhof Academie, Diederichslaan 25 | € 149,- | www.kraaybeekerhof.nl | 034 351 2925

Haarlem, vanaf 15 januari en 19 februari 2018

Schilderen met stoffen en viltwol Cursus o.l.v. Anna Robadey. Werken met wol is heel creatief, genereert warmte en geeft plezier. Praktijk voor Schildertherapie Anna Robadey, Jan Haringstraat 3 | € 125,- | Info: 023 527 5699 / 06 1113 4037 | a.robadey@hotmail.com

Arnhem, 16 januari 2018

Ik zie ik zie wat jij niet ziet... Workshop met Karin Houwing, ergotherapeut voor kinderen en jongeren, georganiseerd door Antroposana. Een avond in het teken van de lichaamsgerichte zintuigen. Hoe kunnen wij kinderen ondersteunen in de ontwikkeling van hun zintuiglijke waarneming? 20-21.30u | Therapeuticum Aquamarijn, Onder de Linden 21-8 | € 7,50 voor leden, € 10,- voor niet-leden | www.antroposana.nl | info@antroposana.nl

Haarlem, 17 januari en 7 februari 2018

Gratis workshop Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit o.l.v. Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut. Hooggevoeligheid vraagt er om je weg naar binnen toe heel goed te verzorgen en te voeden. Info, uitwis-

seling en kunstzinnige werkvorm. 16.30-17.30u | Sparenbergstraat 50 | www.kunsttherapiehaarlem.nl | 06 524 512 14

Driebergen, vanaf 22 januari 2018

De compositie van je leven Jaarcursus biografiek, verzorgd door Josien de Vries. In deze cursus ga je op zoek naar de samenhangen in je levensloop. 10 maandagen 10-16u | Instituut voor Biografie, van Oosthuysenlaan 83 | € 975,- | 06 2081 0048 | www.biografie.nl

Dordrecht, 3 en 17 februari 2018

De kracht van je naam olv van Brigitte van Bourgonje. Training door middel van lichaamsgerichte meditatie, stem en klankresonantie van je eigen naam. Voor meer balans, vreugde en vitaliteit in je leven. 11-16u | Trinitatiskapel, Vriesestraat 20 | 010 420 9371 | www.asmaraklank.nl

Dordrecht, vanaf 17 januari 2018

Vormtekenen & beweging olv Brigitte van Bourgonje Cursus van 7 lessen rondom het thema: Balans. 09.30-10.30u | Trinitatiskapel, Vriesestraat 20 | 010 420 9371 | www.asmaraklank.nl

Driebergen, vanaf 14 februari 2018

Oriëntatiecursus verpleegkunde & antroposofie Ben jij verpleegkundige of verzorgende IG en geïnteresseerd in antroposofie, dan is deze geaccrediteerde cursus misschien wel iets voor jou. Tien woensdagen 9.30-16.30u | Kraaybeekerhof Academie, Diederichslaan 25 | 06 3762 5877 | www.plegan.nl



Petra Essink



Kalle Heesen



Gerda Peters



Marjolein Doesburg-van Kleffens



Hans Bastianen



Wieneke Groot



Mirjam van Groenestein



WELEDA

Since 1921

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 contact@weleda.nl.

