

lente 2017

# stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie |

Antropo Sana  
onze gezondheid onze zorg

Wat heeft een  
antroposofische **hartschool**  
te bieden aan patiënten  
met hart- en/of vaatziekten?





Ik

respecteer

*Stroom geeft het woord aan Paul (55). Paul werkt als psychosociaal- en hypnotherapeut.*

*Hij is getrouwd en vader van twee kinderen. In 2013 merkte hij opeens dat er iets niet klopte in zijn lijf. Op oudejaarsdag van datzelfde jaar kreeg hij tijdens een dotterbehandeling een hartaanval.*

*Tekst | Kalle Heesen*

*Fotografie | Heidi Arts*

Ik merkte al een tijdje dat ik sneller moe was. Toen ik tijdens een nachtdienst in slaap was gevallen, besepte ik dat er iets niet klopte. Van de huisarts kreeg ik een verwijzing voor een hartonderzoek. De conclusie van het onderzoek was dat dotteren noodzakelijk was, maar ook dat er geen acuut gevaar was. Half januari 2016 zou ik aan de beurt zijn.

die goed zijn voor het hart. Dat was leuk om te doen.

Er zijn dingen in mijn leven gebeurd waarvan ik liever niet had gehad dat ze gebeurd waren. Dat geldt zeker voor mijn hartaanval. Maar ik kan nu zeggen dat al die gebeurtenissen me sterker hebben gemaakt. De hartschool heeft daaraan bij-

# mijn eigen leven nu meer

Op 27 december 2015 ben ik weer naar de huisarts gegaan. Wat de directe aanleiding was, weet ik al niet meer. De fiets waarmee ik naar de praktijk was gekomen kon ik daar achterlaten: ik moest gelijk door naar het ziekenhuis. Ik was al gewaarschuwd dat het dotteren gek kon aanvoelen. Dat was inderdaad zo: het was een beetje alsof ik migraine kreeg.

Die volgende dag kwam er een arts bij me om te vertellen dat ik nog een nachtje moest blijven. Ik had, tijdens de dotterbehandeling namelijk een hartaanval gehad. Het nieuws kwam als een klap. Niet alleen het feit dat ik een hartaanval had gehad, maar ook het feit dat niemand me dat verteld had. Niet tijdens de operatie, niet erna, niet op de afdeling. Pas een dag later hoorde ik dit van een arts.

Ik had altijd al een antroposofische huisarts. Tijdens een consult hoorde ik over de Hartschool. Ik ging er vooral heen omdat ik meer informatie wilde. De cardioloog vertelt je wel hoe het met je hart gaat, maar niet hoe je je leven weer moet oppakken. Ook tijdens het standaard revalidatie programma werd er vooral gekeken naar de problemen van dat moment, maar niet naar de toekomst. Die steun hoopte ik bij de hartschool te krijgen.

Wat me vooral is bijgebleven is het 'samen' gevoel wat er in de groep was. We kookten voor elke bijeenkomst met elkaar. Dat schept een band. Het was fijn om mijn verhaal te kunnen vertellen én om de verhalen van anderen te horen. Ik hoorde hoe andere mensen tegen de zelfde dingen aanliepen, en hoe zij daar mee omgingen. Bij het koken maakten we maaltijden

gedragen. Tijdens de bijeenkomsten van de hartschool krijg je uitleg over de verschillende therapieën die de antroposofische geneeskunde kan bieden. Ik heb daar geen gebruik van gemaakt, maar ik ben met mijn mentor van mijn hypnotherapieopleiding naar het probleem gaan kijken. Daardoor is er ook veel duidelijk geworden.

Die hartaanval is geweest. Dat is voorbij. Zo voel ik het. De boosheid om alles wat er omheen gebeurd is? Ik denk dat ik dat langzamerhand een beetje verwerkt heb. Ik ben veranderd sindsdien. In die ene dag ben ik ouder geworden. En ondanks alle revalidatie kostte het me sowieso een jaar voordat ik weer de energie had die ik daarvoor had. En toch: ik vergeet nu sneller dingen en kan ik soms niet op woorden komen. Dat hoort er allemaal bij, schijnt. Ook qua gedrag ben ik veranderd. Ik respecteer mijn eigen leven nu meer. Vroeger was ik meer van het 'doen' en gewoon 'doorgaan'. Als er iets vervelends gebeurde dan sloeg ik dat ergens in mij op, maar deed ik er niks mee. Dat is nu voorbij. Ik heb meer regie genomen over mijn eigen leven. Terugkijkend zie ik dat dat onbewust ook is wat de hartschool probeert te bereiken: je eigen leven weer in de hand nemen.

Ik kan nu dingen beter loslaten. Als er nu iets vervelends gebeurt, dan spreek ik dat gelijk uit. Meestal komt het dan goed en zo niet, dan ben ik weg. Dan bekijken ze het maar! Want door zo'n gebeurtenis beseft je je opeens dat je leven heel kort kan zijn.'

## Nieuw vertrouwen

Na een hartinfarct is niets meer vanzelfsprekend. Terugkeren naar het blinde vertrouwen in een oneindig dienstbaar kloppend hart, dat je in de steek liet, is onmogelijk.

De moderne cardiologie heeft veel te bieden aan patiënten met hart- en vaatziekten: een groot aantal klachten kan worden weggenomen met hulp van huidige technologie en medicamenten. Kan de antroposofische geneeskunde hier nog iets aan toevoegen? De artsen en therapeuten van de *hartschool* van Therapeuticum Aurum te Zoetermeer, denken van wel!

In deze Stroom aandacht voor de verschillende 'vakken' van deze hartschool: fysiotherapie, euritmitherapie, kunstzinnige therapie, koken, muziektherapie en gesprekstherapie. Het doel van de hartschool is om met hulp van dit brede aanbod aan antroposofische therapieën, ervaringen op te doen met een heel nieuwe vorm van vertrouwen. Marco Ephraïm, een van de artsen uit het hartteam zegt: 'Met het doormaken van een hart- of vaatziekte krijg je kans een ander soort, veel bewuster en diepgaander vertrouwen in jezelf, je hart en je omgeving te ontwikkelen'. Noem het liefde.

Petra Essink (hoofdredactie)

## Vanuit de coulissen

Dit themanummer rondom het hart, biedt een mooie gelegenheid om namens het bestuur van Antroposana eens expliciet stil te staan bij alle mensen die samen het kloppend hart van onze vereniging vormen: al vele jaren zijn er tientallen vrijwilligers die in heel het land de verschillende afdelingen levend houden door activiteiten te organiseren en hun achterban van nieuws te voorzien. Hier zijn we heel dankbaar voor. Daar is trouwens vers bloed voor nodig!

Sinds een half jaar organiseren we daarnaast ook activiteiten voor lezers van Stroom, die goed bezocht zijn en zeer gewaardeerd worden door de deelnemers, zowel leden als niet-leden. De diverse workshopleiders zetten zich daarvoor in met hart en ziel. Via de agenda op onze website is te volgen wat er allemaal wordt georganiseerd. Voor de social media gebruikers plaatsen we trouwens regelmatig posts op Facebook met informatie.

Ook artikelen uit eerdere nummers van Stroom worden gedeeld op Facebook en zijn te vinden op onze website. Vanaf dit jaar plaatsen we bovendien nog extra verdieping van sommige artikelen uit Stroom op de website. Dit is bij de betreffende artikelen aangegeven. Zo creëren we als het ware een extra bloedsomloop.

Een belangrijk warm hart dat ons wordt toegedragen moeten we niet vergeten te noemen: namelijk dat wordt gevormd door onze leden. En tot slot een speciaal woord van dankbaarheid voor de schenkingen die we ontvangen uit nalatenschappen. Die zijn een enorme steun bij het nastreven van onze missie: dat antroposofische zorg bereikbaar is en blijft voor iedereen.

Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur)

SI [www.antroposana.nl/afdelingen/nieuws/397/wilt-u-zich-inzetten-voor-de-antroposofische-gezondheidszorg](http://www.antroposana.nl/afdelingen/nieuws/397/wilt-u-zich-inzetten-voor-de-antroposofische-gezondheidszorg)

# Hart voor de zorg

Column | Marjolein Doesburg-van Kleffens, specialist  
laboratoriumgeneeskunde en bestuurslid van Antroposana

De gezondheidszorg ligt mij, en u waarschijnlijk minstens net zo, nauw aan het hart. Ook zal het u vast niet ontgaan zijn dat in de aanloop naar de afgelopen Tweede Kamerverkiezingen 'de zorg' een belangrijk thema was. Ik weet niet hoe het u vergaat, maar de geluiden die ik om mij heen hoor over de zorg zijn zelden positief. De ergerpunten top 3: onze zorg is te duur, verzekeraars hebben een te grote rol en er is te weinig tijd voor de patiënt. Als ik deze onderwerpen vergelijk met de speerpunten voor de zorg in de verkiezingsprogramma's, dan valt mij op dat de politiek antwoordt met relatief snelle oplossingen: er wordt vooral pleisters geplakt zonder de onderliggende wonden goed te onderzoeken.

Exemplarisch hiervoor is het eigen risico. Door de diverse partijen steeds in een ander jasje gegoten, van afschaffen eigen risico, tot inkomensafhankelijk eigen risico, komt het er op neer dat er moeite gestoken wordt (lees: een pleister geplakt) om ons het gevoel te geven dat de zorg minder duur wordt. De eerste vraag die je echter zou moeten beantwoorden is: waarom is dat eigen risico in het leven geroepen? Voornaamste reden was het terugdringen van de schadelast; onze huidige hoogstaande geneeskunde heeft een prijskaartje. Een enorme wond. Er is dus volgens mij iets anders nodig dan focus op het eigen risico.

Niet alleen de zorgconsument, maar ook de zorgverlener in de praktijk heeft last van deze 'pleisters'. Beleid rondom de zorg lijkt alleen nog maar te gaan over geld en efficiency. Heel soms valt het woord innovatie. Maar waar blijft het échte 'hart van de zorg', de mens?



Onlangs was ik op een congres met de titel 'Medisch specialist 2025', gebaseerd op het nieuwe visiedocument van de FMS (Federatie Medisch Specialisten), waarin richting wordt gegeven aan de rol en positie van medisch specialisten in de toekomst. Tot mijn vreugde is daarin één van de vier thema's 'betrokken bij gezondheid en gedrag'. Helemaal geweldig vond ik dat Machteld Huber was uitgenodigd als spreker. Met haar Positieve Gezondheidsconcept geeft zij handvatten aan dit thema 'gezondheid en gedrag'<sup>1</sup>. Tijdens haar bijdrage vulde een zaal vol medisch specialisten 'het spinnenweb'<sup>2</sup>, een eenvoudige (gevalideerde) tool waarmee meteen duidelijk wordt 'hoe lekker je in je vel zit' en waar je eventueel gezondheidswinst kunt behalen. Vervolgens kun je zelf beslissen wat en hoe je iets aan je gezondheid wilt verbeteren. Het blijkt dat dit vaak heel haalbare (en ook betaalbare) acties zijn, die buiten 'de zorg' liggen. Het allerbelangrijkste is hierbij de eigen motivatie. Die verschijnt vanzelf door het met behulp van het spinnenweb gewekte bewustzijn. Voor mijn collega's was dit nieuw, ze waren erg enthousiast over de mogelijkheden.

Door de focus op de beperkingen die onlosmakelijk met ons huidige zorgsysteem verbonden zijn, vergeten we makkelijk dat zorg meer is dan pillen voorschrijven, ingrepen doen en pleisters plakken. Als we ons zo op de zorg voor heel de mens richten – zeer passend bij de antroposofische visie-, krijgt de gezondheidszorg haar hart (lees: de focus op de hele mens met zowel lichaam als ziel en geest) weer terug!

s | <sup>1</sup> Zie Stroom nr1 winter 2015 (te lezen via [www.antroposana.nl/Stroom](http://www.antroposana.nl/Stroom))

<sup>2</sup> [www.ipositivehealth.com/scoringsinstrument-voor-positieve-gezondheid](http://www.ipositivehealth.com/scoringsinstrument-voor-positieve-gezondheid)



# Hoor de stilte

Drie huisartsen en zes therapeuten van Therapeuticum Aurum te Zoetermeer zijn enthousiast geworden voor het concept van de Duitse 'Herzschulen'. In de herfst van 2017 organiseert dit hartteam voor de vierde keer een Nederlandse 'hartschool' voor hart- en vaatpatiënten en hun eventuele partners, waarin op ongedwongen wijze een aanzet wordt gegeven tot gezonde leefstijlverandering, hernieuwd vertrouwen en nieuwe zingeving. Dit gebeurt in zeven bijeenkomsten door middel van gezamenlijke kookworkshops, beweging en ontspanning, kunstzinnige activiteiten als schilderen en muziek, interactieve informatiemomenten en kringgesprekken. Deze hartschool krijgt hoge waarderingen van de deelnemers en één of twee jaar ná een hartschool ervaart men persoonlijke groei, meer vertrouwen, meer levensvreugde en nieuwe vriendschappen. En het enthousiast blijven voor een gezondere leefstijl. *Tekst: Petra Essink*

*Fotografie: Heidi Arts*

Om te beginnen hieronder twee van de drie bij de hartschool betrokken huisartsen, Marco Ephraïm en Joriet Schneider aan het woord. Samen met hun collega Jeannette van der Schuit verzorgen zij in de hartschool beurtelings inleidingen met gesprek over de antroposofische kijk op hart- en vaatziekten en het bijbehorende aanbod aan therapieën en medicamenten.

# e van het hart

## Verdichting van de slagaderen

Ephraïm benadrukt dat het bijzonder is dat het hart in het lichaam een middenpositie inneemt. 'Het hart heeft niet voor niets zijn unieke plaats tussen het hoofd en de stofwisseling. Antroposofisch gezien kun je vanuit dit gegeven drie groepen hart- en vaatziekten onderscheiden. Allereerst zijn er de zogenaamde atherosclerotische hart- en vaatziekten, waarbij de kernproblematiek is samen te vatten als: te veel verdichting en te veel vorm. Oftewel: een 'te fysiek worden' van hart- en bloedvaten, die dichtslibben waardoor er zuurstofgebrek (ischaemie) optreedt en pijn op de borst (angina pectoris) ervaren wordt, eerst bij inspanning en later ook in rust. 'Etalagebenen', waarbij mensen na iedere honderd meter die ze lopen even stil moeten staan om bij te komen is een ander voorbeeld van deze groep ziekten. Die verdich-

tende tendens is vergelijkbaar met het compact gebouwde hoofd en het zenuw-zintuigstelsel. Te veel hoofddynamiek (vorm, verdichting) in hart en vaten zou je kunnen zeggen. In het hart kan daardoor zelfs een stukje hartspier afsterven. Als dat gebeurt spreek je van een hartinfarct. Zo'n infarct ervaren mensen vaak als een acute gebeurtenis die gepaard gaat met een hevige snoerende pijn. Maar het kan ook stil-

letjes verlopen, want het dichtslibben van kransslagaderen gebeurt nooit van de ene op de andere dag. Vaak hebben mensen al een tijd last van druk op de borst of is hun conditie achteruitgegaan.'

## Uitdijen van het hart

'Bij de tweede groep hart- en vaatziekten is er, tegengesteld aan de verdichtende tendens van de eerste groep, juist sprake van een teveel uitdijen van het hartweefsel (vormverlies). Daardoor krijg je te maken met 'hartfalen'. Een gevolg daarvan is dat het lichaam te veel vocht gaat vasthouden omdat hart de stroom van het bloed niet meer kan bijbenen. Wanneer er tevens gebreken aan de hartkleppen zijn (ook een soort vormverlies), kunnen die niet goed meer sluiten, waardoor er bij iedere hartslag bloed teruglekt. Dit vergroot ook de kans op hartfalen.'

## Verstoring van het ritme

'Dan is er nog een derde groep hart- en vaatziekten: die van de hartritmestoornissen. Die heb je in allerlei soorten, van onschuldig tot heel gevaarlijk. Ritmestoornissen kunnen een gevoel van hartkloppingen geven, al of niet aanvalsgewijs, en/of met duizeligheid. Vaak zijn er gecombineerde hartklachten van atherosclerotische aard (groep 1) met hartklepgebreken (groep 2) of hartritmestoornissen (groep 3). Meestal ligt het accent op één van die drie gebieden, afhankelijk van welke soort klachten en symptomen overheersen. Als antroposofisch arts kijk ik hoe die drieledigheid uit balans is, omdat dat het aanknopingspunt is voor de therapie. Het

## Wie is Joriet Schneider?

< Joriet (42) werkt sinds zestien jaar vol passie bij Therapeuticum Aurum, in verschillende rollen. Ze begon als doktersassistente tijdens haar geneeskundeopleiding. Later deed ze er haar co-schappen huisartsgeneeskunde. Op deze manier groeide ze op natuurlijke wijze in de antroposofie. In 2008 af rondde ze het basisjaar van de antroposofieopleiding voor huisartsen af. In 2016 begon ze met het afronden van de opleiding tot antroposofisch huisarts en is tevens huisartsopleider geworden. Joriet en haar man hebben en gezin met vijf kinderen.

## Wie is Marco Ephraïm?

Marco (57) werkt sinds 1993 als antroposofisch huisarts in Therapeuticum Aurum. Vanuit zijn passie voor kinderen werkte hij tevens 14 jaar als consultatiebureau-arts en als schoolarts. Sinds 2001 is hij als huisartsopleider verbonden aan de Universiteit van Leiden. Hij geeft regelmatig les aan medische studenten en artsen over thema's uit de antroposofische geneeskunde, in binnen- en buitenland. Vanuit een opleiding over beleid in de zorg is hij recent een project gestart om 'Positieve Gezondheid' aan te bieden aan patiënten met complexe zorgvragen. Hij is getrouwd met Sarah Goudsmit (levenscoach) en heeft drie kinderen.



is onze ervaring dat wanneer leefstijlverandering duurzaam lukt en meer stabilisatie optreedt, er dikwijls minder reguliere medicatie nodig is.'

### Persoonlijke zoektocht

Schneider: 'Wat ik vaak zie bij hartpatiënten is dat ze óf vanuit schrik compleet in de stilstand schieten ('Oh help, wat is mij overkomen'). Óf dat ze juist helemaal de andere kant op gaan, nog meer in beweging komen dan ze al deden met als onderliggend doel: 'Ik moet álles uit mijn leven halen, nu het nog kan!' Beide manieren van doen zijn ingegeven door angst. En dat is niet raar want na een hartinfarct is niets meer vanzelfsprekend. Terugkeren naar het oude vertrouwde is onmogelijk, want je hart liet je in de steek. Daarom is een belangrijk doel van de hartschool mensen ervaringen te geven waarin ze toe kunnen werken naar een nieuw en verdiept vertrouwen, in hun lichaam en in zichzelf. En dat gaat altijd samen met het zoeken naar een nieuwe zin van het leven. Die zoektocht is heel persoonlijk.'

### Angst mag er zijn

'Hartpatiënten krijgen vanuit de reguliere geneeskunde het aanbod mee te doen aan standaard revalidatieprogramma's, waarin aandacht is voor voeding, beweging en stressmanagement. Dat is een goede zaak, zij het dat er in deze programma's over het algemeen weinig plaats voor individuele ruimte en voorkeuren. De cursisten van de hartschool worden benaderd in 'hun zijn als heel mens' en niet als 'iemand die iets met zijn hart heeft'. Ik merk in mijn praktijk dat dit iets met hen doet. Ook het feit dat de partner (als die er is) meedoet heeft een grote meerwaarde. Van een stel, waarvan de partner van

de hartpatiënt in eerste instantie nogal sceptisch was, bleek uiteindelijk dat hij nog meer aan de hartschool had gehad dan zijn vrouw die hartpatiënt was. Hij werd zich bewust dat ook hij 'muren om zijn hart had gebouwd'. Daardoor kreeg zijn vrouw ruimte om haar angsten toe te laten en te beseffen dat ze niet langer altijd alleen maar sterk hoefde te zijn.'

### De weg tussen angst en overmoed

Ephraïm, tot slot: 'Een hartziekte weerspiegelt iets. 'Hartepijn', in de breedste zin van het woord, eigenlijk alle hart- en vaatklachten, duiden erop dat er in het middengebied iets knel is komen te zitten. Dikwijls komt dat door alle eisen die de huidige wereld aan ons stelt en onze leefstijl daarbij. Ieder mens gaat in het leven een weg tussen angst en overmoed. Hoe kun je leren leven vanuit liefde en realiteitszin? Het oefenen van die weg, op een manier die bij jou past, dat is eigenlijk het grote onderliggende doel van de hartschool. Wij zouden het geweldig vinden wanneer er binnen de Nederlandse (antroposofische én reguliere) gezondheidszorg meer hartscholen zouden ontstaan!'



! Lees het uitgebreide interview met de huisartsen Joriet Schneider en Marco Ephraïm, waarin ze de werking van antroposofische medicatie en therapieën bij hart-en vaatziekten uitleggen, op [www.antroposana.nl/stroom/hartschool/aurum](http://www.antroposana.nl/stroom/hartschool/aurum) of ga direct naar het artikel met uw mobiele telefoon via deze QR code. Download hiervoor de free QR code scanner op uw mobiel.



# boeken

## Antroposofische zorg bij kinderziekten

Het 58<sup>e</sup> deel van de serie 'gezichtspunten' van het Centrum Sociale Gezondheidszorg is een bijzondere. Dat valt bij de titel al op: als een van de weinige delen heeft deze uitgave paginabreed het woord 'antroposofie' op de voorkant staan. Bij veel andere delen kom je er pas in de tekst er achter dat de kennis voortkomt uit de antroposofie. Ook in de rest van het boekje durven de schrijvers Freya Pardoel, Edith Minnaar en Loes Klinge zich helder uit te spreken over feiten omtrent kinderziekten. Als ouder geeft dat houvast.

De acht meest voorkomende kinderziekten worden behandeld. Incubatietijd, behandeling, verloop van de ziekte en besmettelijkheid worden overzichtelijk opgesomd. Het boek sluit af met een uitleg over de wikkels die je kinderen kunt geven ter verzachting van ziektesymptomen.

*Antroposofische zorg bij kinderziekten* is een fijn boekje om als ouder in huis te hebben. Al merkte deze ouder dat het, ondanks dat de uitleg van de wikkels met tekeningen is verduidelijkt, het in de praktijk toch fijn is om een aanvullende cursus 'wikkelen' te volgen. Of om een keer mee te kijken bij iemand

die hier ervaring mee heeft. Dat voorkomt dat je bij een ziek kind staat te klungelen met vier doeken in je hand terwijl je in het boekje probeert te vinden wat de volgorde ook alweer is.

Kalle Heesen

**S |** *Antroposofische zorg bij kinderziekten*, Freya Pardoel, Edith Minnaar, Loes Klinge, nr 58 in de serie Gezichtspunten, uitgegeven bij Centrum Sociale Gezondheidszorg, 2017. €3,-



## Over liefde

Tweeëntwintig kleine pagina's gevuld met teksten van Rudolf Steiner over de liefde. Wie wil die nu niet lezen? In een van zijn vele voordrachten zegt Rudolf Steiner dat, wanneer je slechts over de liefde spreekt het is alsof je voor de kachel gaat zitten en preekt dat die kachel warm moet worden, omdat het zijn plicht is. Ook zegt hij dat iemand die altijd over de liefde spreekt in de regel een liefdeloos we-

zen is, en degene die veel liefde in zich draagt weinig over liefde zal spreken. Om bovenstaande redenen is het eigenlijk onmogelijk een recensie te schrijven over dit parelachtig mooie boekje. Een boekje dat, als je het niet zorgvuldig bewaart op een eervol plekje in je huis, vanwege het geringe formaat en de zachte kaft zomaar per ongeluk bij het oud papier zou kunnen belanden. Net zoals dat soms gebeurt met de liefde, als die niet goed begrepen wordt. Het enige dat ik kan doen is een mooie spreuk hier overnemen: 'Een mens met een liefdevol hart die vanuit die liefde een ander mens, die

liefde nodig heeft, een liefdevolle daad bewijst, schenkt iets aan die andere mens. Maar hij wordt daardoor niet leger want wanneer hij anderen liefdevol tegemoet treedt ontvangt hij meer, hij wordt voller, en wanneer hij dat nog eens doet wordt hij nog voller

en ontvangt nog meer.'

Dit boekje is een liefdevol geschenk aan jezelf, je geliefde of aan iemand anders van wie je houdt. De teksten zijn verzameld en vertaald door John Hogervorst. Ze zijn prachtig geïllustreerd met foto's van zogenaamde 'suikerkleden' van Liesbeth Takken. Petra Essink

**S |** *Over Liefde*, teksten over de liefde door Rudolf Steiner. Uitgeverij Neearchus, 2013. €3,-



**bed  
affair**

**100% NATUURLIJK SLAPEN**

WILT U GOED EN COMFORTABEL SLAPEN OP NATUURLIJKE MATERIALEN?

**BEDAFFAIR BIEDT U DE GROOTSTE COLLECTIE IN ECOLOGISCH EN BIOLOGISCH SLAAPCOMFORT!**

Ga nu naar [www.bedaffair.nl](http://www.bedaffair.nl) of bezoek onze prachtige en gemakkelijk bereikbare showroom te Amsterdam IJburg. Vrij en gratis parkeren voor de deur. Vanaf het Centraal station: tram 2, halte Steigereiland.

**5% KORTING OP ALLE MATRASSEN**

Adres: Pedro de Medinalaan 89-92, 1086 XP Amsterdam IJburg  
Voor vragen en informatie kunt u bellen naar 020 - 3031179 of mailen naar [info@bedaffair.nl](mailto:info@bedaffair.nl).

## Toegift



Net als de afgelopen jaren ontvangen leden die Antroposana extra steunen een mooi cadeau. Met de extra steun die Antroposana van u krijgt kunnen wij nieuwe initiatieven ontplooiën zoals een toegankelijke website met boeiende artikelen.

In 2017 is het geschenk het boekje *Waarom doe ik wat ik doe* van Jaap van de Weg. Ieder mens heeft

zo zijn gewoontepatronen. Waar zit dat patroon en waar zit de wens om te veranderen? Waar komen trouwens die verschillende lagen van het willen vandaan? Hoe zitten we in elkaar?

We zijn u hartelijk dankbaar.

- Deze actie geldt indien uw gift minimaal 25 euro bedraagt
- Deze actie loopt t/m 30 september 2017

**Antropo & Sana**  
onze gezondheid  onze zorg



Samen kunnen wij de antroposofische gezondheidszorg een stem geven

**Word lid!**

De antroposofische gezondheidszorg biedt verrassende nieuwe invalshoeken. Daarom schenken wij ieder nieuw lid én ieder bestaand lid dat een nieuw lid aandraagt de boekjes *Antroposofisch zorg bij kinderziekten* en *Over Liefde*. Tevens ontvangt u 4 x per jaar het blad *Stroom*.



Ga naar [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl) om u aan te melden en zie wat wij voor onze leden organiseren. Daar vindt u ook alle informatie over onze Antroposananapolis.

Ik \_\_\_\_\_ (vul hier uw relatienummer in)  
draag dit nieuwe lid aan:  
Naam \_\_\_\_\_ m/v  
Adres \_\_\_\_\_  
PC + Woonplaats \_\_\_\_\_  
Tel \_\_\_\_\_ Geboortedatum \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_

Invullen en sturen naar Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist of meld u aan op onze site. Het lidmaatschap van Antroposana kost € 35 per jaar. Deze actie loopt tot 8 juli 2017.

**Antropo & Sana**  
onze gezondheid  onze zorg

# Onderzoek

Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg



## Nieuw: AG Promotiefonds

Antroposofische Gezondheidszorg (AG) helpt mensen om beter te worden, door de gezondheid in heel de mens te versterken. Wereldwijd, al bijna 100 jaar, werken antroposofische artsen en therapeuten met natuurlijke medicijnen en gezondheidbevorderende therapieën. De behandeling is gericht op het individu en geeft de patiënt de mogelijkheid om actief aan de eigen gezondheidstoestand te werken.

Het lectoraat AG werkt aan de wetenschappelijke onderbouwing van deze zorg zodat deze aanvullende en integratieve vorm van gezondheidszorg getest wordt op effectiviteit en veiligheid, zich verder ontwikkelt en professionaliseert, en zo meer en meer beschikbaar is voor iedereen.

### Promotieonderzoek

Een promotietraject leidt onderzoekers (promovendi) op tot zelfstandige en excellente onderzoekers. Tevens leveren de onderzoeksresultaten een unieke bijdrage aan de wetenschap. De nadruk ligt op het verrichten van onafhankelijk en origineel onderzoek, onder begeleiding van een promotor (hoogleraar) en een of meer copromotoren.

Het lectoraat AG stelt diverse onderzoekers in staat om een deel van hun werktijd (gemiddeld 2 dagen per week gedurende minimaal 4 jaar) te besteden aan promotieonderzoek. Zo komen er steeds meer goede onderzoekers die de bijdrage van de AG aan de ontwikkeling van de gezondheidszorg nu en in de toekomst wetenschappelijk kunnen onderbouwen.

### Fonds voor promotieonderzoek binnen de antroposofische gezondheidszorg

Om promotietrajecten mogelijk te kunnen maken is veel geld nodig. Hiervoor is nu een fonds opgericht: het AG Promotiefonds (AGP), waarin schenkers een financieringskring rondom promovendi vormen. Het AGP is een fonds op naam, in beheer van de Iona Stichting ([www.iona.nl](http://www.iona.nl)).

- Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan Hogeschool Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek op het terrein van de AG. Het lectoraat helpt daarmee (a) om de AG zorgpraktijk verder te ontwikkelen en (b) wetenschappelijk te verantwoorden, (c) verantwoorde communicatie over AG mogelijk te maken, (d) de integratie met de reguliere gezondheidszorg zo goed 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](http://www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg)

Er zijn de volgende opties voor schenken binnen het AGP:

- Eenmalige donatie
- Een jaarlijkse vaste donatie
- Nalatenschap

Draagt u de antroposofische zorg een warm hart toe? Heeft u of heeft uw familie goede ervaringen gehad en wilt u ook dat deze zorg in de toekomst beschikbaar blijft, verder wordt ontwikkeld en meer beschikbaar komt voor iedereen? Overweeg dan om te schenken aan dit doel!

Op de website [www.hsleiden.nl/agpromotiefonds](http://www.hsleiden.nl/agpromotiefonds) stellen de promovendi zich aan u voor en vertellen over hun onderzoek en hun persoonlijke drive. Hier kunt u ook een informatiepakket downloaden of aanvragen.



[s | www.hsleiden.nl/agpromotiefonds](http://www.hsleiden.nl/agpromotiefonds)



# Er is een leven na een infarct

In het midden, tussen voor en achter, tussen boven en onder en tussen denken en willen, daar zit het hart. 'Open je hart, en vind een manier om te spreken over wat voor jou zo moeilijk is.' In die ene zin vat gesprekstherapeut Marjanke de Jong de hartschool samen. *Tekst: Kalle Heesen Fotografie: Jeanette van der Schuit*

## Wie is Marjanke de Jong?

Marjanke de Jong (68 jaar) is antroposofisch gesprekstherapeut en lid van de NVAP (Nederlandse Vereniging ter bevordering van Antroposofische Psychotherapie). Ze heeft bijna dertig jaar gewerkt in verschillende antroposofische therapeutica. Aanvankelijk in Rotterdam maar de laatste zeven jaren in Zoetermeer. Van daaruit heeft zij met het hartteam deze nieuwe vorm van zorg voor de gezondheid van mensen met een hartprobleem en hun partners ontwikkeld.

### Gouden bal

'Eén van de belangrijkste dingen die moet gebeuren is dat de groep zich vormt en dat er voldoende vertrouwen ontstaat waardoor de mensen zich durven uit te spreken. Dat ze naar hun hart leren te luisteren en het, waar dat nodig is, kunnen luchten.' Om dat voor elkaar te krijgen heeft Marjanke iets bijzonders: uit een mooi tasje komt een zware goudkleurige bal tevoorschijn die precies in je handpalm past. Die bal gaat de groep rond tijdens de bijeenkomsten. Als je de bal hebt mag je iets vertellen, maar het is niet zo dat je iets moet zeggen: 'Juist niet,' benadrukt Marjanke, 'je mag hem even

vasthouden en dan bij jezelf nagaan of je iets wilt zeggen en wat. Als je niets wilt zeggen geef je de inmiddels lekker warm geworden bal weer door.' Dit voorbeeld is symbolisch voor de tweede pijler van de hartschool: de vrije ruimte als uitdaging om zelf de regie te nemen. 'Ik heb een hartprobleem. Welke levensstijlverandering ga ik nu aan? Dat is de vraag waar we aan werken,' legt Marjanke uit.

### Hart in het midden

'Het voelende hart is niet alleen het midden tussen denken en willen. Het hart spreekt ook bij de ontmoetingen tussen de mensen. In de gespreksronden wordt dit gesymboliseerd door de gouden bal links te ontvangen en rechts weer door te geven,' legt Marjanke uit. Maar het hart staat op nog meer manieren 'in het midden', bijvoorbeeld tussen hemel en aarde: 'Ben ik alleen maar hier op aarde bezig en vergeet ik dat er ook nog ergens een geestelijke wereld is waar ik mee verbonden ben?', is een vraag die je jezelf kunt stellen.

Ook tussen voor en achter is het hart het midden: 'Ben ik alleen maar bezig met 'voor'? Met doorgaan en naar de toekomst kijken, of kijk ik ook af en toe terug op een situatie, op de dag of op mijn leven? En zijn er misschien dingen gebeurd waar ik niet meer op terug wil kijken?'

Mocht dat laatste het geval zijn, dan komt haar ervaring als biografisch gesprekstherapeut goed van pas. Want hoewel er dingen in mensenlevens gebeuren die ze niet hadden gewild, is het goed om daar wel op terug te kijken: 'Soms willen mensen

er niet over praten. Dat hoeft ook niet, maar ik probeer ze wel aan te moedigen die dingen op te schrijven. Een ervaring waar je weer zelf de regie over durft te nemen kan, zo zeggen we dat altijd, tot rust komen. Soms zijn fijne herinneringen uit je jeugd niet meer bereikbaar omdat andere storende herinneringen 'ervoor' staan.'

Niet alleen de goede herinneringen zijn fijn voor je hart, het krijgt ook weer ruimte doordat je kunt uitspreken wat je be-

zwaart'. Marjanke: 'Door de ruimte die daardoor ontstaat kan het op een vrije manier zijn plek in het midden weer opzoeken.'



SI Lees het hele interview met Marjanke de Jong op [www.antroposana.nl/stroom/hartschool/gesprekstherapie](http://www.antroposana.nl/stroom/hartschool/gesprekstherapie)



'Het mooie van mijn beroep is dat kunstzinnig therapeutisch werken bij mensen diepliggende gevoelens naar boven brengt', zegt Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeut bij de hartschool. Via de kunst plaats je iets wat binnenin je is naar buiten, zodat je er na afloop als in een soort spiegel naar kunt kijken. Dat brengt een bewustzijnsproces op gang.'

*Tekst: Petra Essink Fotografie: Jelle van der Schuit*

#### **Kunst lokt mensen naar binnen**

'Het kunstzinnig werken in een groep, zoals we dat bij de hartschool doen, voegt iets toe aan het individuele veranderingsproces. Het is boeiend om te merken, dat mensen die kampen met eenzelfde problematiek, in dit geval een hartaandoening, niet alleen veel herkennen in verhalen van groepsgenoten,

maar ook overeenkomst zien in elkaars kunstzinnig werk. Ook daardoor kunnen ze elkaar helpen, motiveren en van elkaar leren. Antroposofisch gezien vertegenwoordigt het hart het middengebied: het gevoelsgebied dat werkt als bemiddelaar tussen het denken en het willen. Kunst en kunstzinnige therapie is ook het meest verbonden met dit ritmische middengebied. Daarom werkt het vaak goed, want bij hartpatiënten is juist dit gevoelsgebied vaak wat in de knel gekomen.'

#### **Wat zie je?**

'Op de eerste dag van de hartschool maken we een wandeling. In het eerste deel van die wandeling valt op dat de mensen weinig aandacht voor de omgeving hebben. Iedereen praat onderhoudend met elkaar. Dan staan we een moment stil en

## Wie is Maaïke Kroese?

Maaïke (62), opgeleid en aanvankelijk werkzaam als ergotherapeut, merkte al snel dat het technische deel van dit beroep haar niet zo boeide. Toen ze 28 was leerde ze in een antroposofische huisartsenpraktijk de kunstzinnige therapie kennen door een schildercurcus over kleuren te volgen. Dit was een eye-opener. Al na de eerste les wist ze: 'Dit wil ik ook met mensen doen!' Ze vroeg de cursusleidster waar ze dit beroep kon leren en hoorde vervolgens over de opleiding tot kunstzinnig therapeut aan de Wervel te Zeist. Hoewel het haar direct duidelijk was dat ze die opleiding wilde doen, verkeerde ze pas acht jaar later in de omstandigheden die ook daadwerkelijk te gaan volgen. Intussen is Maaïke al ruim 20 jaar kunstzinnig therapeut en werkt ze alweer bijna zestien jaar met heel veel plezier bij therapeuticum Aurum.

nodig ik de mensen uit om zich bewust te worden van de omgeving. Kijk eens goed om je heen: wat zie je, welke kleuren en geuren neem je waar? Welke ontwikkeling zie je in de natuur? Zie je daaraan welk jaargetijde het is? Soms vraag ik de mensen hun aandacht te vestigen op een enkel plantje of een boom of te letten op de rimpeling in het water. Daarna lopen we in stilte terug naar de cursusruimte. De opdracht is om een kleurensfeer of een opvallende waarneming, opgedaan tijdens de wandeling met pastelkrijt weer te geven. Hierdoor worden de waarnemingen meer verinnerlijkt. Het is altijd verrassend om te zien, wat er tevoorschijn komt. En de mensen genieten van het kijken naar het werk van de groepsgenoten. Het brengt verbinding.'



SI Lees het hele interview met Maaïke Kroese en het gedicht *Phoenix* van Hendrik Marsman op [www.antroposana.nl/stroom/hartschool/kunstzinnigetherapie](http://www.antroposana.nl/stroom/hartschool/kunstzinnigetherapie)

*Bewustwording, dat is de belangrijkste inzet van de hartschool. Want pas als je je bewust bent van dingen, heb je de keuze om ze te veranderen. Bij de euritmitherapie van Irene Pouwelse geldt dat zeker. Ze daagt mensen uit om bewuster te worden van hun lichaam, 'tot in hun vingertoppen!'*

## Bewustzijn tot in je vingertoppen

### Wie is Irene Pouwelse?

Sinds 1984 is Irene Pouwelse werkzaam als euritmitherapeut, aanvankelijk op vrijescholen en sinds 1998 bij Therapeuticum Aurum. Ook werkte ze bij de Arta-Lievegoedgroep van 2007 tot 2012. Sinds 2011 is ze sectiecoördinator van de Sectie voor Woord, Muziek en Euritmie van de Antroposofische Vereniging in Nederland. Irene geeft regelmatig meditatie-cursussen in combinatie met euritmie-oefeningen en mindfulness. Ze is betrokken bij het onderzoek naar Hartrimestoornissen o.l.v. het lectoraat voor antroposofische gezondheidszorg in Leiden.



SI Lees het hele interview met euritmitherapeut Irene Pouwelse, inclusief een eenvoudige oefening die weldadig verwarmend werkt op de bloedsomloop op [www.antroposana.nl/hartschool/euritmitherapie](http://www.antroposana.nl/hartschool/euritmitherapie)



# Samen koken verbindt

Wat zie je eigenlijk als je een plakje wortel tegen het licht houdt? Wat als je een appel in de lengte, of in de breedte doorsnijdt? En wat ervaar je bij het eten van een rauwkostsalade? Is dat iets anders dan bij een warm gerecht? Natuurvoedingskundige Veronique van Zeeland probeert op alle mogelijke manieren de zintuigen van de cursisten van de hartschool te prikkelen. En niet voor niks: 'Als ze er met al hun zintuigen bij zijn, kunnen ze ervaren wat goed voor hen is en wat niet. Dan kunnen ze regie nemen over hun gezondheid.' *Tekst: Kalle Heesen Fotografie: Heidi Arts*

Het keukentje bevat maar twee pitten en de koffiekamer van de therapeuten van Aurum wordt gebruikt om de groenten te snijden. De ruimte waarin Veronique met de cursisten kookt is klein, maar het effect van het bewust samen koken en eten des te groter. 'Juist door die kleine ruimte komen mensen met elkaar in contact,' legt Veronique uit, 'er wordt regelmatig heen en weer gelopen voor een pollepel of het zout.' Die verbindende werking die het samen koken heeft, is essentieel voor de hartschool. Gesprekstherapeut Marjanke de Jong verwoordde het al door te zeggen dat 'de cursisten eerst een

groep moeten worden. Pas dan ontstaat er de ruimte om dingen te delen.' Toch is dat sociale aspect eigenlijk een bijeffect van het koken.

## Wortel, blad en vrucht

Op de dag waarop de cursisten voor het eerst bij elkaar komen zorgt Veronique dat er soep en zelfgebakken brood is. De daarop volgende avonden gaan de cursisten zelf de maaltijd maken. Een maaltijd waar grondig over nagedacht is: 'Bij hartpatiënten is er op een bepaalde manier iets uit balans. Het hart kan niet meer goed het midden houden tussen de hoofd- en de stofwisselingskant. Daarom zorg ik er zo veel mogelijk voor dat elk gerecht iets van het wortel-, iets van het blad- en iets van het vruchtgedeelte van de plant bevat. Elk plantendeel ondersteunt namelijk een ander deel van de mens. Door de mensen nieuwe dingen aan te bieden en ze uit te dagen zelf te proeven en beleven, hopen we dat ze weer in de gaten krijgen waar hun lichaam eigenlijk om vraagt. Dat ze gaan ervaren wat goed voor hen is en wat niet. Als ze dat doorkrijgen hebben ze weer meer eigen regie over hun voedingsgewoonten en dus over een stukje van hun leven.'

## Wie is Veronique van Zeeland?

Veronique van Zeeland is 57 jaar, getrouwd en moeder van 3 volwassen kinderen. Ze werkte onder andere als biochemisch analist voor de universiteit van Leiden en als workshopcoördinator bij Weleda. Tien jaar geleden startte ze de opleiding tot natuurvoedingskundige aan de Kraaybeekerhof Academie. Hier werden al haar interesses met elkaar verbonden. De biochemie van het menselijk lichaam, de antroposofie en haar persoonlijke ervaringen met de relatie tussen voeding en gezondheid. Sinds 2010 heeft zij een praktijk als natuurvoedingskundige en verzorgt ze cursussen en lezingen.



SI Lees het hele interview met Veronique van Zeeland, inclusief het recept van courgetterolletjes met gierstvulling op [www.antroposana.nl/stroom/hartschool/koken](http://www.antroposana.nl/stroom/hartschool/koken)



# Twee stappen vooruit, ééntje achteruit

Andrea: 'De meeste mensen doen al aan een of andere vorm van sportrevalidatie. Het 'extra' wat ik ze wil geven is ze meer bewustzijn te laten ontwikkelen over de manier waarop ze bewegen. Mensen met hartklachten hebben neiging zichzelf een beetje voorbij te lopen. Niet voor niets beginnen we de hartschool daarom met een wandeling, waarin bewegingsoefeningen gevolgd worden door kunstzinnige oefeningen (begeleid door Maaïke Kroese). Ik praat daarbij weinig en begin altijd met even stilstaan. Ik vraag de mensen hun aandacht te richten op hun voetzolen: hoe en waar precies raken die de

## Wie is Andrea Addink?

Andrea Addink (52) studeerde in 1989 af aan de Haagse Academie voor fysiotherapie. Toen al had ze het idee dat het belangrijk was om lichaam, geest en ziel te betrekken in een behandeling. Ze is steeds weer blij om de ander te mogen helpen het mooiste in zichzelf naar boven te laten komen. Via verschillende na- en bijscholingen op holistisch gebied, waaronder de ontwikkelingspsychomotoriek, begon ze 2007 aan in de opleiding antroposofische fysiotherapie en kon ze direct aan de slag in therapeuticum Aurum in Zoetermeer. Andrea werkt ook vanuit haar eigen praktijk Andreatherapie in Delft.

Bij het op een nieuwe manier in het leven gaan staan, hoort een nieuwe manier van bewegen. Daarom is in het programma van de hartschool plaatsgemaakt voor antroposofische fysiotherapie. 'Hoe het voelt om even stil staan', die belangrijke ervaring wil antroposofisch fysiotherapeut Andrea Addink mensen met hartklachten graag meegeven. *Tekst: Petra Essink Fotografie: Heidi Arts*

grond? Hoe voelt dat? Sta je meer op je hakken of juist meer op je voorvoeten? Wat neem je waar aan spanning en ontspanning bij jezelf? Welke spieren gebruik je? En vervolgens: hoe is je ademhaling daarbij? Daarna kijken we wat er gebeurt als je bijvoorbeeld over een stoeprandje loopt, achteruit, snel of langzaam. Hoe is het gesteld met je balans tussen voor en achter, links en rechts, onder en boven, en tussen binnen- en buitenwereld? Een andere oefening die ik altijd met ze doe is de zogenaamde *Chartresloop*. De naam komt van de manier waarop de monniken het labyrint in de kathedraal van Chartres gelopen hebben: twee stappen naar voren, een stap naar achteren. Met deze manier van lopen maak je steeds weer een beweging naar binnen. Wat opvalt is dat mensen als ze dit voor de eerste keer doen vaak veel moeite hebben met de beweging terug, daar zit een soort frustratie op. Soms vergeten ze de stap terug te doen, of ze maken er een wonderlijk dansje van. Door deze oefening heel langzaam voelend en waarnemend te doen, komen mensen in een nieuwe modus. Ze beseffen tot in hun lijf dat het mogelijk is om het altijd maar snel, snel, snel vooruit willen, los te laten. Deze oefening kun je zien als een meditatie, waarin je oefent om op een andere manier aanwezig te zijn in je lichaam en in de wereld.'

s | Lees het hele interview met fysiotherapeute Andrea Addink, waarin ze ingaat op verschillende 'oefeningen voor het hart' [www.antroposana.nl/stroom/hartschool/fysiotherapie](http://www.antroposana.nl/stroom/hartschool/fysiotherapie)





Er zijn weinig mensen die nog nooit de weldadige uitwerking van muziek hebben ervaren. Het tot therapie maken en inzetten bij verschillende ziektebeelden is echter een ander verhaal, dat natuurlijk het best verteld kan worden door een muziektherapeut. Jelle van der Schuit: 'Muziek is een prachtig medium om therapeutisch met het gevoelsleven te werken'.

## Muzikaal bewegen tussen **majeur**

## en **mineur**



### Wie is Jelle van der Schuit?

Van jongs af aan was Jelle van der Schuit (63) met muziek bezig, hij speelde (en speelt) piano en viool. Echter, opgeleid als wiskundige en filosoof werkte Jelle van der Schuit jarenlang in de automatisering. Tot hij op een dag beseftte dat dit werk hem geen voldoening meer gaf. Intussen is Van der Schuit 12 jaar parttime werkzaam als muziektherapeut aan het therapeuticum Aurum.



SI Lees het interview met Jelle van der Schuit, dat o.a. gaat over de werking van de melodielijn, het ritme en de harmonie van muziek op het hartgebied via deze link: [www.antroposana.nl/stroom/hartschool/muziektherapie](http://www.antroposana.nl/stroom/hartschool/muziektherapie)

## Nieuwe service: de **Weleda recepten-app**

Om het zo makkelijk mogelijk te maken heeft Weleda een app ontwikkeld, waarmee je geneesmiddelen op je thuisadres kunt laten bezorgen. De app is beschikbaar voor Apple en Android toestellen. Met deze app kun je je gegevens op een veilige manier doorsturen naar de Weleda apotheek, voorzien van een foto van het recept.

Weleda Benelux heeft al meer dan 10 jaar een eigen Nederlandse apotheek die antroposofische geneesmiddelen bereidt voor patiënten. Het betreft een assortiment van meer dan 800 geneesmiddelen voor bijna alle indicaties. Al deze middelen hebben de status geneesmiddel volgens de Nederlandse wetgeving. De geneesmiddelen uit de Weleda apotheek zijn receptplichtig en

worden door een arts voorgeschreven. Antroposofische geneesmiddelen zijn doorgaans goedkoper dan allopathische geneesmiddelen. Omdat veel verzekeringsmaatschappijen de Antroposofische geneesmiddelen niet vergoeden is het voor patiënten daarentegen juist duurder. Tenzij je gebruik maakt van de Antroposapolis, die antroposofische geneesmiddelen wel vergoedt.

De nieuwe bestelwijze heeft voor veel patiënten het voordeel dat dit sneller gaat en dat het middel thuis wordt afgeleverd. De Weleda apotheek rekent geen eerste uitgifte kosten van €6,- die een buurt apotheek wel in rekening brengt. De Weleda apotheek rekent €3,50 aan administratie kosten. Deze

# nws

kosten zijn voor het uitvoeren van alle werkzaamheden, zoals bijvoorbeeld de medicatiebewaking. Verzendkosten voor het versturen van het pakket worden verder niet in rekening gebracht. Naast het bestellen via de Weleda recepten app kan een geneesmiddel ook nog steeds besteld worden via de apotheek, via de site, e-mail, fax of per post.

SI Voor meer informatie:  
[www.weleda.nl/apotheek](http://www.weleda.nl/apotheek)





**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](http://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](mailto:contact@weleda.nl).



## Antroposana Lezersaanbieding:

Kookworkshop

# Koken naar hartelust



Je hart doorstraalt je met warmte, geeft je energie en verbindt je met jouw drijfveren, jouw passie en de wereld om je heen. Hoe zorg je met voeding goed voor deze zon in jou? We delen de bijzondere antroposofische visie op het hart. Vervolgens gaan we koken met bio- en biodynamische producten. We bereiden een uitgebreide maaltijd gericht op een goede balans tussen hoofd, hart en buik. We sluiten af met een gezamenlijke maaltijd.

Kosten: **ANTROPOSANA-LEDEN € 39,50**  
niet-leden € 49,50

**Amsterdam-Nrd** o.l.v Jeroen van Wijk  
Zaterdag 20 mei van 10.30-15u  
Locatie: Kookstudio Peter Pan.  
Papaverweg 37b, gratis parkeren  
Info/opgave: [www.whatscookin.nl](http://www.whatscookin.nl)

**Zeist** o.l.v Ellemiek Peek en  
Marie-Jeanne Bisscheroux  
Zaterdag 3 juni van 14-17.30u  
Woensdag 7 juni van 9.30-13u  
Zaterdag 10 juni van 14-17.30u  
Locatie: Prof. Sproncklaan 24  
Info/opgave: [www.ellemiekpeek.nl](http://www.ellemiekpeek.nl)

**Warmond** o.l.v Jeroen van Wijk  
Zaterdag 24 juni van 10.30-15u  
Locatie: Sweilandpolder 12,  
(GPS-adres: Vennemeer 39, Oud Ade)  
Info/opgave: 0615594764/  
[info@whatscookin.nl](mailto:info@whatscookin.nl)

**Antropo Sana**  
onze gezondheid  onze zorg

## Antroposana Lezersaktie:



Lezing **Wat het hart  
gezond kan  
houden**

Door: Marco Ephraïm, antroposofisch huisarts  
Datum: Donderdag 18 mei, 20-21.30 uur  
Plaats: Therapeuticum Haarlem  
Prinsen Bolwerk 12  
Info: [aggie.adema@xs4all.nl](mailto:aggie.adema@xs4all.nl)  
[www.keerkring.antroposana.nl](http://www.keerkring.antroposana.nl)  
Toegang: **ANTROPOSANA-LEDEN € 7,50**  
niet-leden €10,-



Informatieavond **Hartschool  
Therapeuticum Aurum**

Datum: Donderdag 8 juni 2018, 20 uur  
Plaats: Therapeuticum Aurum,  
Frits de Zwerverhove 1 Zoetermeer  
Info: [www.therapeuticumaurum.nl](http://www.therapeuticumaurum.nl)  
06 151 798 25 mm.dejong@planet.nl  
Toegang: gratis

**Antropo Sana**  
onze gezondheid  onze zorg



Reguliere en antroposofische tandheelkunde.  
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

**Aandachtig - Antroposofisch**

[www.tandartsborm.nl](http://www.tandartsborm.nl)  
Peter Borm

[info@tandartsborm.nl](mailto:info@tandartsborm.nl)  
026-3515648

Burgemeestersplein 13A  
6814 DM Arnhem



## 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.loeskinge.vpweb.nl](http://www.loeskinge.vpweb.nl) |  
Consultatiebureau Zutphen:  
[www.antrocbzutfen.nl](http://www.antrocbzutfen.nl) |  
Consultatiebureau  
Arnhem: [www.therapeuticumaquamarijn.nl](http://www.therapeuticumaquamarijn.nl)  
zie huisartsen

Zutphen  
**Margaret Vink**  
Consultatief antroposofisch  
arts | Therapeuticum De  
Rozenhof | T 0575 574 466 |  
[www.margaretvink.nl](http://www.margaretvink.nl)

## Chirofonetiek

Lochem - Olst  
**Praktijk voor Chirofonetiek**  
Angelique M. Petersen |  
Heuvelenweg 1, 7241HX  
Lochem | T 06 165 120 41 |  
[www.praktijkvoorchirofonetiek.nl](http://www.praktijkvoorchirofonetiek.nl)

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

## Euritmietherapie

Nijmegen  
**Maria Pedro** | Euritmietherapeu-  
te bij Hypericon | Berg  
en Dalseweg 83, 6522 BC  
Nijmegen | T 06 497 980 48 |  
[maria.pedro.arcen@gmail.com](mailto:maria.pedro.arcen@gmail.com)

Rotterdam  
**Katrin Beise** | Euritmietherapeu-  
te in Therapeuticum  
Helianth | Rotterdam |  
T 010 226 37 88 | [www.euritmierotterdam.nl](http://www.euritmierotterdam.nl) | [www.helianth.nl](http://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](mailto:Irtha@kpnmail.nl)

## Kunstzinnige therapie

Amsterdam e.o.  
A.Lida van Twisk |  
**Psychoanalytisch**  
**Kunstzinnig Therapeut**  
| Gespecialiseerd in  
Psychosomatiek |  
Lichaamsmentaliteit  
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](mailto:info@kunstzinnige-therapie.com)

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

Hugo Tijssen | T 06 233 259  
98 | [yhugot@gmail.com](mailto:yhugot@gmail.com)

Bronkhorst  
**Exousia** | beeldende kunstzini-  
ge therapie, coaching &  
paarden, homeopathie voor  
dieren | [www.exousia.nl](http://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](mailto:karinlamers@planet.nl) | [www.medischeschildertherapie.nl](http://www.medischeschildertherapie.nl)

Haarlem  
**Praktijk voor schilder-**  
**therapie** in licht, kleur en  
duisternis | Anna Robadey  
| T 06 111 340 37 | [www.schildertherapiehaarlem.nl](http://www.schildertherapiehaarlem.nl)

Haarlem en Bergen (NH)  
**Marijke de Vries** |  
06 524 512 14 | [www.kunsttherapiehaarlem.nl](http://www.kunsttherapiehaarlem.nl)

Hilversum e.o.  
**Brigitte Povel** | kunstzinnig  
therapeut - beeldend kunst-  
enaar | T 035 685 04 46 | [www.brigittepovel.nl](http://www.brigittepovel.nl)

Soest  
**COLORIET** | Praktijk voor  
beeldende kunstzinnige  
therapie | een weg naar heel  
worden | Odette Aalhuizen |  
[www.coloriet.info](http://www.coloriet.info) | [contact@coloriet.nl](mailto: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](http://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](http://www.Balans-Muziek.nl)

Rotterdam/Dordrecht  
**AsmaraKlank Stempaktijk**  
Stemvorming, (Werbeck)  
Zangtherapie, Oorsuizen/  
tinnitus | Brigitte van Bourgon-  
je | T 010 420 9371 | [www.asmaraklank.nl](http://www.asmaraklank.nl)

## Overige therapieën

Delft en Den Haag e.o.  
**Auryn Acupunatuur** op  
antroposofische basis | helpt  
vrouwen met kinderwens,  
zwangerschap, hormonale  
klachten op natuurlijke wijze |  
Renny Wiegerink | Delft-Noord  
& Den Haag Statenkwartier |  
[www.auryn-acupunatuur.nl](http://www.auryn-acupunatuur.nl) | 06  
43 060 433.

## 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 oplossings gericht | [www.meedee.org](http://www.meedee.org)

Gooi eo, Amsterdam eo, Zeist eo  
(af en toe in andere regio's)  
**Mr. Laurien van Egeraat**  
**Counseling praktijk** | Gesprek-  
ken (vergoed door sommige  
aanvullende zorgverzekeringen)  
en geschilbeslechting (MfN  
geregistreerd mediator) vanuit  
een antroposofisch mensbeeld

| [www.eerlijkheidsfabriek.nl](http://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](http://www.tandartsborm.nl) | [info@tandartsborm.nl](mailto: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](http://www.natuurvoedingskundige.nl) voor iemand bij u in de buurt.

Leiden

**Eriu Voedingsadviesbureau**, Judy van den Berg, natuurvoedingsdiëtist en antroposofisch diëtist | [www.eriu.nl](http://www.eriu.nl) | [www.antroposofischdietisten.nl](http://www.antroposofischdietisten.nl)

Uw praktijk in deze rubriek opnemen? Prijs: € 1,50 per woord. Bel 06 486 237 41 of mail [adverteren@antroposana.nl](mailto:adverteren@antroposana.nl)

# O&Co

**ONDERZOEK JE LEVENSLLOOP** | Opleiding Biografisch Coachen | Cursussen en workshops | [www.biografiek.nl](http://www.biografiek.nl)

**Maak kennis met GEZICHTSPUNTEN** | Brochures over gezondheid van lichaam, ziel en geest | [www.gezichtspunten.nl](http://www.gezichtspunten.nl)

**Natuurvoeding voedt je echt!** Als je nieuwsgierig bent naar de meerwaarde van Demeterkwaliteit, dan ben je bij **Kraaybeekerhof 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.kraaybeekerhof.nl](http://www.kraaybeekerhof.nl).

**De Blauwe Steen Opleidingen** | kunstzinnige cursussen en workshops | [www.deblauwesteenopleidingen.nl](http://www.deblauwesteenopleidingen.nl) | T 06 52451214

**Natuurlijke Kraamzorg** | Aanbod in het hele land van bijna honderd kraamverzorgenden op | [www.natuurlijkekraamzorg.eu/aanbod](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu/aanbod)

## opleidingen



## antroposana bij u in de buurt

Alkmaar Bergen

**Tine Verhagen** | T 06 239 437 63 | [dewilg@antroposana.nl](mailto:dewilg@antroposana.nl)

**Apeldoorn, Deventer, Zutphen: Steden3hoek** +, **Anneke van der Velden** | T 0575 523 927

**Arnhem: Aquamarijn** **Gerard Rotteveel** | T 026 3512712 | [g.rotteveel50@upcmail.nl](mailto:g.rotteveel50@upcmail.nl)

**Breda: Meander, Hans van Gennip** | T 076 587 88 34 | [meander@antroposana.nl](mailto:meander@antroposana.nl)

**Den Haag: Duindoorn H. Michielsen** | T 070 7371333 | [duindoorn@antroposana.nl](mailto:duindoorn@antroposana.nl)

**Dordrecht: Zonneweg, Annemieke van Oostveen** | T 078 613 20 34 | [secretariaat.zonneweg@antroposana.nl](mailto:secretariaat.zonneweg@antroposana.nl)

**Driebergen-Zeist e.o.: Jaspis++, Santien van Rooyen** | T 030 2211309 | [jaspis@antroposana.nl](mailto:jaspis@antroposana.nl)

**Eindhoven: Henk Verboom** | T 040 24 50 147 | [eindhoven@antroposana.nl](mailto:eindhoven@antroposana.nl)

**Fryslân (Friesland): Annette de Vries** | T 06 108 262 74 | [fryslan@antroposana.nl](mailto:fryslan@antroposana.nl)

**Haarlem: Keerkring, Hilda Rijkmans** | T 023 5518640 | [keerkring@antroposana.nl](mailto:keerkring@antroposana.nl)

**Rotterdam: Helianth, Mathilde van Mil** | [helianth@antroposana.nl](mailto:helianth@antroposana.nl)

**Vlaardingen: Symphytum, Ivonne van Buuren** | T 06 150 445 10 | [symphytum@antroposana.nl](mailto:symphytum@antroposana.nl)

**Zoetermeer: Aurum, Lydian Visser** | T 079 322 99 82 / 06 183 791 12 | [aurum@antroposana.nl](mailto:aurum@antroposana.nl)

### Regio's

**Regio Zuid (Brabant): Jan Frima** | T 040 2450147 | [jfrima@kpnplanet.nl](mailto:jfrima@kpnplanet.nl)

**Regio Zuid (Limburg): René Alofs, fysiotherapeut** | T 06 497 167 21 | [info@flowmotion-fysio.nl](mailto:info@flowmotion-fysio.nl)

### Gastvereniging

**Leiden: VOAG, Tromp de Vries** | T 071 541 6732 | [trompdevries@casema.nl](mailto:trompdevries@casema.nl)

+ Woont u in de buurt van **Apeldoorn, Zutphen, Deventer**? En heeft u interesse om te helpen bij een actieve afdeling? Meld u zich dan aan bij Anneke van der Velden, tel. 0575-523927 of stuur een email naar: [steden3hoek@antroposana.nl](mailto:steden3hoek@antroposana.nl)

++ Woont u in de buurt van **Zeist, Driebergen** en heeft u interesse om de rol van penningmeester te vervullen? Meld u zich dan aan bij Santien van Rooyen, tel. 030-2211309 of stuur een email naar: [jaspis@antroposana.nl](mailto:jaspis@antroposana.nl)



## Colofon 13e jaargang, nr. 2, lente 2017

**Redactie** Petra Essink (hoofdredactie), Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen  
**Correcties** Hendrik Maryns  
**Redactiesecretariaat** Boslaan 15, 3701 CH Zeist  
**Vormgeving** Gerda Peters, [www.fingerprint.nl](http://www.fingerprint.nl)  
**Drukwerk** Zijlstra, Rijswijk  
**Oplage** 6.500 exemplaren  
**ISSN** 2012-5744

**Kopijsluiting** 9 juni 2017

**Advertenties** [adverteren@antroposana.nl](mailto:adverteren@antroposana.nl),  
06 486 237 41

**Redactie tijdschrift** [redactiestroom@antroposana.nl](mailto:redactiestroom@antroposana.nl)

**Vragen Antroposana** [antroposana@flexisgroep.nl](mailto:antroposana@flexisgroep.nl), (020) 62 60 628

**Overige vragen** [info@antroposana.nl](mailto: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 Drukwerk



© 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](http://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.



Petra Essink



Kalle Heesen



Gerda Peters



Marjolein Doesburg-van Kleffens



Hans Bastianen



Wieneke Groot



Mirjam van Groenestein

Den Haag, donderdagochtenden  
in april, mei, juni en juli

### Kunstzinnige workshops o.l.v. Agnes Hullemans

Jij bepaalt wat je die ochtend wilt doen en welk materiaal je wilt gebruiken, of welke techniek. Verschillende materialen en technieken. 11-13.30u | Vleugels, Elandstraat 77 A | 06 43800555 | [info@agneskunstzinnigetherapie.nl](mailto:info@agneskunstzinnigetherapie.nl)

Driebergen, 5 mei

### Verpleegkunde Thuis

Studiochtend antroposofische zelfzorg, door Aart van der Stel, antroposofisch arts en docent medische basiskennis Kraaybeekhof Academie. Zijn er (be)handelingen of andere maatregelen te leren, waarvoor je geen geneeskunde of verpleegkunde gestudeerd hoeft te hebben. Ja, die zijn er! Aan de orde komen omgaan met koorts, het maken van baden, omslagen en kompressen en eenvoudige massages. 9.30-12.30u | Diederichsstraat 25 | €35,- (Let op: alleen IDEAL betaling mogelijk) | [www.kraaybeekhof.nl](http://www.kraaybeekhof.nl) | [academie@kraaybeekhof.nl](mailto:academie@kraaybeekhof.nl)

Rotterdam, 8 mei

### Een Nieuwe Economie

Gesprekavond door Rudolf van Lierop. Rudolf Steiner spreekt over het ontstaan van een wereld-economie, maar CETA en TIPP? Koopgeld, leengeld, schenkgeld realiteit? Wat zouden de contouren kunnen zijn van een nieuw economisch denken? 20-21.45u | Rudolf Steiner College, Tamboerstraat 9 | Lenneke Savenije | 010 4134158

Bergen, 8, 15, 22 en 29 mei

### Workshop Adem en Stemtraining

door Véronique De-



# agenda

latter, stem en ademtherapeut. Een diepere ademhaling geeft rust en vitaliteit. Het spreken op de ademstroom geeft kracht. We staan daardoor met meer zelfvertrouwen in het leven. 10.30-12u | Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | Kosten: € 80,- | [veronique.logos@icloud.com](mailto:veronique.logos@icloud.com) | 072 2200313 | [www.therapeuticum-egelantier.nl](http://www.therapeuticum-egelantier.nl) | [www.logos-stemtherapie.nl](http://www.logos-stemtherapie.nl)

**Arnhem, 9 mei**

## **Gezondmakend onderwijs**

Lezing door Mieke Mosmuller. Zij zal een duidelijk beeld vormen van het ideaal van de vrijeschool. Daarin zal naar voren komen wat van de leraren aan een vrijeschool verwacht mag worden, hoe de ontwikkeling van het kind tot aan de volwassenheid verloopt en hoe het leerplan in overeenstemming met het inzicht in de ontwikkeling van het kind gevormd werd. 20-21.45u | De Kreek, Weverstraat 24 | 026 4427374 | [mildred.de.bock@gmail.com](mailto:mildred.de.bock@gmail.com)

**Driebergen, 11 mei, 18 mei en 1 juni**

## **Zicht op je levensloop! Wat kun je ermee?**

Met Rinke Visser, medegrondlegger van het Instituut voor Biografie en "levensloopkunde- onderzoeker". 11 mei: Waarnemen, levensloop en het autobiografisch geheugen. 18 mei: Fases van leren, werken en wijs worden, in relatie met het lot en het ouder worden. 1 juni: Hoe eigen verantwoording voor de kwaliteit van leven, mede in het licht van ouder worden. 19.45-21.30u | Woonoord Kraaybeek, Kraaybeek 41 | per avond € 8,-, leden Antroposana € 6,- | [jaspis@antroposana.nl](mailto:jaspis@antroposana.nl)

**Breda, 13 mei en 10 juni**

## **Schilderworkshop o.l.v. Frans van der Pennen**

Vanaf 1981 beoefent Frans van der Pennen een alternatieve en spirituele vorm van schilderen, die hij ontwikkelde aan de "Malschule am Goetheanum" in Zwitserland. Aan de hand van een thema wordt er naar ieders eigen artistieke expressie gezocht. 13 mei: Glans. 10 juni: Zomerkleuren. 10-13u | De Kiem, Kerkpad 9 | € 20,- per ochtend | 06 44926500 | [fransvanderpennen@hotmail.com](mailto:fransvanderpennen@hotmail.com)

**Den Bosch, 17 mei**

## **Omgang met ICT, computers, telefoons, straling**

door Nico Groot, stralings- en ervaringsdeskundige, schoolleider, leerkracht. Wat is elektromagnetische straling en hoe veilig is het? Waarom is wifi op scholen voor jonge kinderen in Rusland en Frankrijk verboden? Wat is elektrosensitiviteit en wat zijn de klachten? Wat kun je (zelf) doen om risico's te reduceren? 20-22u | Studiecentrum voor antroposofie, Waalstraat 30 | € 7,- | 06 41124088 | [walrik@hotmail.com](mailto:walrik@hotmail.com)

**Ede, 20 mei, 16 sept en 18 nov**

**Klei.nu: De seizoenen** Boetersen met grote hoeveelheden klei o.l.v. Frederik van den Berg / Pien Pedroli / Hanneke Schurink. 10-18u | Vrije School de Vuurvogel | € 240,- voor de hele serie, losse dag € 80,- | [www.klei.nu](http://www.klei.nu) | [info@klei.nu](mailto:info@klei.nu)

**Fontaines St. Clair, Pinksterweekend, 2 - 5 juni**

**Geneesplanten en Kunst** door Jannetje van Groningen, arts en Ferdinand Pieterse, docent beeldende vorming. Naar geneesplanten kijken zoals ze

in hun natuurlijk habitat groeien. In klein boerendorpje in N.O.Frankrijk in de Maasvallei. € 185 - € 275,- | [www.fontaines.nl](http://www.fontaines.nl)

**Haarlem, 6, 13, 20 en 27 juni**

## **Als je kind hooggevoelig is**

Oudercursus door Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut/coach. Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit, maar het vraagt ook om een unieke aanpak en verzorging. Informatie, handreikingen en oefeningen en uitwisseling over hoe je met het hooggevoelige van je kind om kunt gaan. 9-11u | Sparenbergstraat 50 | [www.kunsttherapiehaarlem.nl](http://www.kunsttherapiehaarlem.nl) | 06 52451214

**Eindhoven, 8 juni**

## **Depressie**

door Peter Staal, antroposofisch huisarts. Wellicht heeft u gehoord hoe de Deense hoogleraar Peter Gotsche zich heeft uitgelaten over antidepressiva? *Levens-gevaarlijke pillen* en *We zijn gehersenspoeld door de farmaceutische industrie*. Naast inhoudelijke aspecten, zal Peter ingaan op de methodisch benadering vanuit de antroposofie. 20-22u | Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | € 5,- voor niet Antroposana-leden € 7,50 | [henkwillemverboom@gmail.com](mailto:henkwillemverboom@gmail.com) | 06 15054471

**Haarlem, 9 en 10 juni**

## **Van beeld naar motief,**

spraakworkshop door Agnes Zehnter. Hoe laten we het motief, dat in de woorden besloten ligt, door ons spreken heen klinken. We gaan hiernaar op zoek door het doen van oefeningen en het spreken van teksten. De workshop wordt in het Duits gegeven/vertaling is mogelijk. 9 juni: 19.30-21.30u | 10 juni: 9.30-

16u | Borgstichting, Vuurtonstraat 1a | € 75 | [www.antroposofiehaarlem.nl](http://www.antroposofiehaarlem.nl) | 023 5322632 (Liesbeth van Beek)

**Amsterdam, 13 juni**

## **Workshop meditatie en kunstzinnige oefeningen met de plantenwereld als inspiratiebron**

Aan de hand van beelden uit het plantenrijk leer je verschillende aspecten kennen van het mediteren. Door Peter Kapenga en Rita Suters. 20-21u | Pieter Lastmankade 36 | [www.blauwesteenopleidingen.nl](http://www.blauwesteenopleidingen.nl) | 06 48188076

**Eindhoven, 21 juni**

## **Culturele avond**

met muziek, zang, poëzie en meer, als bijdrage aan de gezondheid. Kunst en cultuur hebben daar een heel positieve invloed op. Indien u zelf iets ten gehore wilt brengen kunt u dit doorgeven aan Monique of Henk. 19.30-22u | Vrije School Brabant, Nuenenseweg 6 | vrijwillige bijdrage, richtbedrag € 5,- | [www.antroposana-eindhoven.nl](http://www.antroposana-eindhoven.nl) | [henkwillemverboom@gmail.com](mailto:henkwillemverboom@gmail.com) | 06 15054471

**Dordrecht, 23 juni**

## **Oefendag voor de Naamsoefening**

Een innerlijke reis naar je ware zelf o.l.v. Brigitte van Bourgonje. 11-16u | Trinitatiskapel, Vriesestraat 20 | Brigitte van Bourgonje | 010 4209371 | [www.asmaraklank.nl](http://www.asmaraklank.nl)

**Dordrecht, 15 juli**

## **Zingende Zomerklanken**

Zingen, bewegen, klank maken en luisteren o.l.v. Brigitte van Bourgonje. 11-16u | Trinitatiskapel, Vriesestraat 20 | Brigitte van Bourgonje | 010 4209371 | [www.asmaraklank.nl](http://www.asmaraklank.nl)



**Rudolf Steiner**  
**Het menselijk en het kosmisch denken** (herdruk)

Vier voordrachten van januari 1914. Steiner beschrijft hoe we een beweeglijk denken kunnen ontwikkelen. Hoe kun je de wereld vanuit twaalf gelijkgerechtigde waarheids-perspektieven bekijken? Een sleutel om onze denkwijze te ontsluiten. En voor een tolerante houding jegens anderen. *Met een nawoord van de filosoof Roland van Vliet.* GA 151

ISBN 978-94-92462-03-9 – Gebonden; 164 blz. Prijs: € 24,50



**Rudolf Steiner**  
**Waarnemen en denken**

Dit boek – helder van stijl en prachtig van opbouw – beschrijft een ervaringsweg die elke lezer zonder voorkennis kan gaan. 'Nu ik deze kennistheorie weer voor me heb lijkt ze mij ook de kentheoretische basis en verantwoording te zijn van alles wat ik later heb uitgesproken en gepubliceerd. ... een kennen dat de weg baant van de zintuiglijke naar de geestelijke wereld,' aldus Steiner. – Het kennen als activiteit van de menselijke geest. GA 2 (*herziene herdruk van 1e druk 1984*)

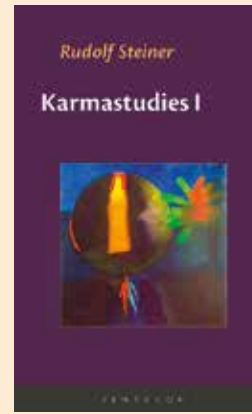
ISBN 978-94-92462-00-8 – Gebonden; 172 blz. Prijs: € 24,50

**Rudolf Steiner**  
**Karmastudies I**

Karmastudie – één van de hoofdthema's in Steiners leven. We krijgen een kijkje in de 'keuken' van het karma. O.a. over de eerste karma-kiemen, planeetsferen, methodiek van het karmaonderzoek, karmavorming in de nacht, therapeutische inzichten, en inkarnaties van diverse grote personen. – Een onmisbaar boek voor de serieuze karmastudie.

*Met een nawoord van Ed Taylor.* Uit GA 239 (*verschijnt eind mei*)

Gebonden; ca. 208 blz. Prijs: ca. € 27,50 – ISBN 978-94-92462-05-3



**Rudolf Steiner**  
**Het kwaad in mens en wereld**

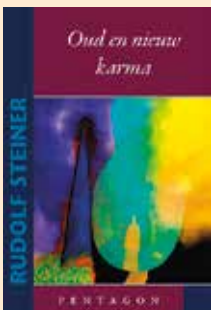
De mens van nu komt intensiever dan ooit in aanraking met het kwaad. Hoe kan hij het duiden, wat er tegenover stellen? Waar zitten de duistere krachten in onszelf? De tegenstrevende machten zijn nodig opdat de mens in het bewuste tijdperk tot de geest kan doorbreken. – Een verzameling voordrachten die Rudolf Steiner over dit thema heeft gehouden.

*Met nawoorden van Jacques Meulman en Frans Lutters.* Uit div. GA's (*verschijnt eind april*)

Gebonden; ca. 300 blz. Prijs: ca. € 31,- – ISBN 978-94-90455-70-5



NIEUW IN DE REEK 'KLEINE STEINERS'



**Oud en nieuw karma**

Het karma-vraagstuk is zeer modern. Steiner schetst een wilsstroom uit het verleden, die het oude (maan-)karma bepaalt. Die verbindt ons met mensen met wie we in een vorig leven iets zijn 'aangegaan'. En richting de toekomst werken zonne-

krachten: het nieuwe karma. Met een beschrijving van enkele persoonlijke inkarnaties.

ISBN 978-94-90455-99-6 – 60 blz. - Prijs € 12,50

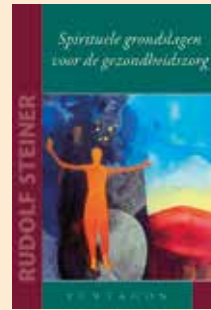


**Europese mysteriën en ingewijden**

De mysteriën waren altijd geheim. Nu moeten de inhouden openbaar worden. Steiner opent de mysteriepoorten met zijn spirituele methoden. Wat maakten de ingewijden in de mysterieplaatsen door? We krijgen een blik in de

geheimzinnige mysteriën van de druiden en de drotten.

ISBN 978-94-92462-02-2 – 60 blz. Prijs: € 12,50



**Spirituele gezichtspunten voor de gezondheidszorg**

De gezondheidszorg is vermarkt. Met grote gevolgen voor gezondheidszorg, relatie arts-patiënt, ziekte-beelden, omgaan met 'geestesziekten'. Verrassend actueel; geeft opheldering

omtrent deze ingewikkelde materie. Met een uitgebreide vragenbeantwoording.

ISBN 978-94-90455-93-4 – 68 blz. Prijs: € 12,50



**Verborgene vermogens en geheime genootschappen**

Krachten die in de maatschappij of in de economie werken? Geheime genootschappen Komplottheorieën? De spirituele blik geeft inzicht in de okkulte krachten.

Over beïnvloeding via aardse machines en via het geboortemoment. – Wat is gezondmakend? *Met een nawoord van de arts Joop van Dam.*

ISBN 978-94-92462-04-6 – 62 blz. - Prijs € 12,50

NIEUW: PEDAGOGIE



**Valentin Wember**  
**Wilsopvoeding**

De wil is de motor achter de ontwikkeling van het kind. De pedagoog Wember beschrijft hoe we de wil aan kunnen vatten en inzetten om onszelf en de kinderen op te

voeden. Met 60 pedagogische Steiner-citaten. – Uiterst belangrijk voor echt goed onderwijs, dus *gezondmakend* onderwijs!

ISBN 978-94-90455-98-9  
ze dr. Paperback, 226 blz. Prijs € 22,50



**De reis door de planeetsferen na de dood**

Over de reis van de ziel na de dood bericht Rudolf Steiner vanuit eigen geestesonderzoek. Ons verblijf in de planeetsferen is afhankelijk van hoe wij op aarde hebben geleefd. De kwaliteit van dat verblijf

bepaalt onze volgende aarde-inkarnatie. Daarmee zijn ook bepaalde geheimzinnige verbanden in de wereld te verklaren.

*(verschijnt april)*  
ISBN 978-94-92462-01-5 – 64 blz. Prijs: € 12,50