

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie |

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

Lekker aarden

- met grote hoeveelheden klei
- met gezonde voeding
- in een bad met essentiële olie
- met een omhullende wikkel



Lisa Knibbeler (27), yogadocent, las in een antroposofisch tijdschrift een oproep om mee te doen aan een onderzoek van het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg, hoe kunstzinnige therapie kan helpen bij angstklachten. Ze voelde zich aangesproken, omdat ze soms last heeft van angst om te stotteren in sociale situaties. *Tekst* | Petra Essink
Fotografie | Heidi Arts

minstens een halve meter hoog. Ergens halverwege de therapie kreeg ik de opdracht een piramide te maken, en met mijn handen schuin van boven naar beneden, in een tsjak-beweging, langs de randen van de piramide te bewegen. Ik vond het enorm moeilijk om goed te mikken en het deed pijn aan mijn handen. Ik voelde zoveel weerstand dat ik emotioneel werd. Er kwam onverwerkt verdriet naar boven. Pien

De kleitoren

'Nadat ik vele vragenlijsten had ingevuld werd ik geaccepteerd voor het onderzoek. Dat hield in dat ik gelinkt werd aan een kunstzinnig therapeut. Voor mij was dat Pien Pedrolí.* Toen Pien mij vroeg naar mijn klachten verschoof mijn stotterprobleem al snel enigszins naar de achtergrond. Kort voor de start van de therapie was de zesjarige relatie met mijn vriend uitgegaan en dat was moeilijk voor mij. Mijn worsteling hiermee was actueler dan mijn gestotter en werd als vanzelf de ingang van de therapie. Nadat ik tijdens de kennismakingssessie een schilderopdracht kreeg, liet Pien mij de rest van de therapie boetseren. Ze besloot daartoe omdat ze verwachtte dat het boetseren mij zou kunnen helpen om steviger op mijn benen te kunnen gaan staan.

De klei-therapie begon stevast met het op een bepaalde manier doorwerken en losrollen van de klei. Pien vertelde dat dit belangrijk was om me te verbinden met de klei en met mezelf. In het begin riep dat veel weerstand bij me op. Het was een grote hoeveelheid klei die ik warm en soepel moest maken en dat kostte veel energie. Ik had het gevoel dat ik tegen de klei in aan het werken was. Gaandeweg kreeg ik door hoe je dat handig kon doen. Wonderlijk genoeg viel de weerstand toen weg en leek het of de klei met me mee ging bewegen.

Na het doorkneden kreeg ik een opdracht, bijvoorbeeld: 'Maak een vierkante zuil'. Vaak moest ik de hoogte inwerken. Het ging om grote werken; de kleitoren die ik maakte waren

nodigde me uit het verdriet er gewoon te laten zijn, en ze vroeg me door te gaan met de opdracht. In de loop van de oefening werd ik toen vanzelf rustiger. In het navoelen ontdekte ik dat dit verdriet te maken had met mijn angst om boos te worden en te zijn. Na afloop van iedere opdracht mocht ik met mijn ogen dicht navoelen in mijn lichaam. Altijd voelde ik een duidelijke en prettige energiestroom naar mijn handen en voeten gaan; soms voelden mijn armen en benen als een rainmaker, zo'n holle stengel waarin pitjes naar beneden vallen als je hem omkeert. Het was alsof het pitjes regende in mijn handen en voeten.

Wat ik opvallend vond was hoe anders de klei aanvoelde vóór en nadat ik ermee had gewerkt. Ik kreeg bijna de indruk dat die door al dat gekneed levend was geworden. Van de laatste objecten maakte Pien foto's, ik vind het leuk die als herinnering te hebben.

Achteraf kan ik zeggen dat deze therapie mij echt geholpen heeft in die zin dat ik meer grond onder mijn voeten voel. Ook de gesprekken met Pien, naar aanleiding van het boetseerwerk, hebben mij goed gedaan. Al met al is er meer helderheid ontstaan. Zowel in hoe ik nu met mijn verbroken relatie omga, als over mijn stotteren.'

s | Pien Pedrolí is kunstzinnig therapeut en lid van www.klei.nu. Ze werkt vanuit haar eigen praktijk. www.viacolori.nl



die ik maakte
waren minstens
een
halve meter
hoog

stroom

Aarden

In Genesis, het eerste bijbelboek, staat: *'...toen formeerde God de mens van stof uit de aardbodem en blies de levensadem in zijn neus;...'* Deze woorden schoten mij te binnen tijdens het maakproces van deze Stroom, waarin ik mij een paar keer afvroeg: wat is *aarden* eigenlijk? Aarden wordt vaak gezien en uitgelegd als het je (leren) verbinden met de aarde, met je omgeving, met andere mensen, met jezelf en/of met je lot. Al die dingen zijn belangrijk, om niet te ont-aarden, door bijvoorbeeld ziek te worden. Maar *begint* het daar niet pas? Toen ik bovenstaande bijbelzin nog eens las viel me het woord *formeren* op, een ouderwets woord voor scheppen. Of nog simpeler: vormen. En is het veranderen van een 'aardekluit' in een levend mens niet eigenlijk een soort omvormen?

Is de volgende stap, nadat we in een veilige verbinding met de aarde zijn gekomen, niet dat we aan de slag gaan met het omvormen van diezelfde aarde? In deze Stroom interviews met een kunstzinnig therapeut, twee uitwendig therapeuten en een diëtist, die ieder op hun eigen wijze mensen helpen gezond(er) te worden door hen te ondersteunen bij processen van verbinden met en omvormen en verlevendigen van de aarde. Frederik van den Berg doet dat door mensen met grote hoeveelheden klei te laten boetseren. Tessa Bonnema geeft advies over hoe je ervoor kunt zorgen je voeding op een gezondmakende manier om te vormen (te verteren). Jolanda Markink helpt mensen bij het aarden via water met haar badtherapie en Toke Bezuijen door het zogenaamde wikkelen, dat, zo vermoedt zij: 'Adam en Eva ook al deden'.

s | Petra Essink (hoofdredactie)

Vanuit de coulissen

Antroposana is met bijna 5000 leden goed ingebed (geaard), ten opzichte van onze Europese zusterorganisaties: we zijn, samen met Duitsland en Zwitserland, één van de drie grootste antroposofische patiënten- en gezondheidsorganisaties. Dat er in de andere Europese landen zo weinig leden zijn verbaast ons en doet extra de verantwoordelijkheid voelen voor de verspreiding van informatie over antroposofische geneeskunde. Daarom draagt Antroposana bij aan het gezamenlijke Europese (EFPAM) doel: een internationale website maken met informatie over aandoeningen en wat je daaraan zelf al kunt doen.

Die informatie delen we ondermeer ook via dit magazine, waarin we vier keer per jaar in themanummers voorbeelden geven van hoe met behulp van antroposofische geneeskunde ziekte en gezondheid bekeken en zo nodig behandeld kunnen worden. Onze hoofdredacteur gaat dit jaar nieuwe wegen verkennen en daarmee gaat ook Stroom een andere toekomst tegemoet. Volgend nummer zal Hester Anschütz eenmalig het stokje van Petra Essink overnemen. Voor de nummers daarna hebben we ook al mooie plannen, maar die laten we nog even in mysteriën gehuld. Of liever gezegd: gewikkeld!

s | Bestuur Antroposana

Antropo & Sana
onze gezondheid onze zorg

Aarden...? Wat bedoel je?

Column | Guido Smeding

In onze westerse samenleving proberen steeds meer mensen verder te kijken dan alleen naar 'wat je ziet'. Ook als het gaat om gezondheid en welzijn benaderen zij mensen in toenemende mate vanuit het perspectief van de hele mens én hoe die zich verhoudt tot zijn situatie. Vaak hoor je mensen zeggen dat het zo belangrijk is 'om te aarden'. Dat klinkt best logisch, maar wat bedoelen ze daar eigenlijk mee en waarom is het zo belangrijk? We zijn toch al op aarde?

Laten we eens kijken wat de Nederlandse taal over aarden en gezondheid naar voren brengt.

Ge-zon-dheid lijkt te suggereren dat de zon een grote rol speelt in hoe het met ons gaat. En als je ziek bent geweest, word je *beter*. Oftewel: er is iets veranderd nadat je ziek-zijn voorbij is. Je bent niet meer dezelfde na je ziekte, nee, je bent zelfs *béter* dan daarvoor! En na belangrijke veranderingen, zoals een verhuizing of een nieuwe werkring, moet je *aarden*. Onze taal spreekt in raadselen, of toch niet?

Anders dan planten en bomen bewegen wij ons vrij over de aarde. Wel 'schieten we ook wortel' door ons te verbinden met geliefden en andere medemensen, met ons werk, met onze thuisomgeving enzovoorts. Zij zijn 'de aarde' waarin onze ziel zich wortelt, terwijl niets van dit alles zichtbaar of stoffelijk is. En juist daardoor gaat voor ons de schijnbare tegenstelling van verbondenheid en vrijheid toch samen.



Alleen bij de start van ons aardeleven hebben we een stoffelijke wortel: onze navelstreng verbindt ons met onze moeder. Zij is het eerste en enige stukje aarde waar we, voor even, aan vastzitten. En daar begint het onzichtbare maar o zo fundamentele *aarden*: eerst als hechtingsproces aan onze moeder, aan onze ouders en aan alles wat verder van belang is. Hopelijk is er warme aandacht, want goede *hechting* vormt de basis van wie we worden, hoe we denken, voelen en doen in ons verdere leven. De kwaliteit van deze prille hechting spiegelt zich later in onze stijl van *verbinden* op ieder levensgebied: haak je in, blijf je ingehaakt, of haak je snel uit?

Ons lichaam is tot aan onze dood het meest nabije stukje aarde. Het is gemaakt van aardse stof die zich vormt naar wie wij zijn. Maar kun je aarden in je lijf? Hoe verbind je je aan je eigen lichaam? Voor veel mensen is dat niet zo eenvoudig in een wereld met zoveel prikkels die om aandacht vragen. Toch kun je als mens niet goed functioneren als je niet goed geaard bent. Pas als je lekker in je lijf zit, kun je échte aandacht aan je omgeving schenken. Aarden betekent daarom dat je met je aandacht een brug naar binnen slaat én bewust verzorgt. Wanneer je je lijf en ziel in het (zon)licht van je aandacht zet, kom je met beide benen op de grond. Met je licht van binnen aan, stralen je warme aandacht en belangstelling vanzelf naar buiten. Geaard zijn maakt alles levendiger, lichter en gezonder!

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



Aarden met klei

Sinds enkele jaren ontwikkelt er zich een nieuwe 'tak van sport' binnen de kunstzinnige therapie in Nederland: een boetseertherapie volgens de methode van Raoul Ratnowsky. Belangrijk kenmerk: werken met grote hoeveelheden klei wordt niet geschuwd. Een groep kunstzinnig therapeuten, allemaal gegrepen door deze methode, hebben zich verenigd in [klei.nu](#). Eén van hen, kunstzinnig therapeut Frederik van den Berg, legt uit waarom deze manier van boetseren gezondmakend werkt. *Tekst | Petra Essink Fotografie | uit archief [klei.nu](#)*

Plaats van gesprek: een met kleurrijke kunstwerken van cliënten behangen atelier in Olst. Hier, op het terrein van Overkempe, een woonwerkgemeenschap voor mensen met

een verstandelijke handicap, werkt Frederik van den Berg als kunstzinnig therapeut. Het kleine formaat van het atelier lijkt in tegenspraak met deze manier van boetseren, waarbij vaak met grote hoeveelheden klei gewerkt wordt. Op deze constatering antwoordt Frederik lachend: 'Nee hoor, dat gaat prima! Ik werk hier meestal maar met één cliënt tegelijk.'

Eerst opwarmen

Grote hoeveelheden klei, wat moet je je daarbij voorstellen? Frederik: 'Dat kan sterk verschillen, soms is dat meer dan 40 kg klei per persoon. Allereerst wordt de klei ritmisch doorkneed. Hiermee begint het proces van verbinden, warm worden en 'eigen' maken. Daardoor kan er enthousiasme ontstaan dat doorwerkt in de daaropvolgende oefeningen.'



Afhankelijk van de therapievraag wordt er gewerkt met stevige of juist smeulige klei, grotere of kleinere hoeveelheden klei, grof of subtiel, rond, recht, krachtig, zacht, gevormd, stromend, enzovoort. Er wordt gebruik gemaakt van de werking van vorm, richting en beweging. Oefeningen worden stapsgewijs opgebouwd en begeleid en na iedere stap wordt de tijd genomen om te voelen wat er in je naklinkt. Meestal wordt er staand gewerkt.'

Doen en voelen

'Als ik het effect van deze manier van werken in een woord zou moeten omschrijven is dat: aarden', zegt Frederik. 'Het gaat niet om het maken van een mooi kunstwerk, de klei gaat na afloop terug in de emmers. Er gebeurt veel met je als je een massa klei op deze manier doorwerkt. Mensen hebben

na afloop vaak warme en tintelende handen en voeten, wat betekent dat er een flinke doorstroming op gang is gebracht en ze sterk verbonden zijn geraakt met hun lichaam. Regelmatig gebeurt het dat mensen die aan het begin moe zijn, na enkele uren hard werken fris, energiek en blij weer naar huis gaan. Ook kun je merken dat je concentratie in de loop van de sessie toeneemt. Met het omwerken van de klei, ben je jezelf ook aan het bewerken en vernieuwen; het kan zijn dat je nieuwe inzichten of inspiratie krijgt.'

Klei als spiegel

'In feite werkt deze manier van boetseren als een sterke spiegel, die je laat ervaren waar je op dat moment staat en hoe. De klei brengt je dicht bij jezelf, bij je eigen mogelijkheden en onmogelijkheden. Dat wordt versterkt door het grote formaat van de kleimassa: er staat echt iets tegenover je. Dat kan soms behoorlijk confronterend zijn, in die zin dat het gevoelens van angst, boosheid of verdriet kan losmaken. Het mooie van klei is dat je niet oneindig alle kanten op kunt werken; je bent altijd verbonden met een basis.' Frederik voegt toe: 'Je kunt heel goed een hoge toren maken, maar alleen als je eerst een stevig fundament hebt gebouwd.'

Extremen in beweging brengen

Op de vraag voor wie dit 'omploegen' van massa's klei goed is, antwoordt Frederik: 'Onze wereld is door haar beeldschermcultuur sterk gericht geraakt op het platte vlak, op het tweedimensionale. Mensen zetten zich steeds minder uiteen met de zwaartekracht. Omdat klei je alle ruimterichtingen laat ervaren kan het juist in de huidige tijd voor iedereen opbouwend zijn. Ook pubers kan het helpen hun gevoelsleven dat vaak in polariteiten verkeert, in klei vorm te geven. In dat proces kunnen extremen in beweging worden gebracht. Bijvoorbeeld als er sprake is van agressie, werkt de grote inspanning, of een gericht gooien met de klei, mits goed begeleid, bijzonder 'kanaliserend'.

Je hebt ook mensen die bang zijn voor vieze handen; voor hen is het op deze manier een verbinding aangaan met materie een mooie manier om barrières te doorbreken. Vaak wordt het beschikken over weinig etherkracht genoemd als contra-indicatie voor het werken met klei. Wij hebben ervaren, dat ook dan klei gebruikt kan worden, op een aangepaste

Verankering in de onderste zintuigen

Antroposofisch bekeken hebben mensen twaalf zintuigen. Frederik van den Berg legt uit dat je met het boetseren sterk met de vier lichaamsgerichte zintuigen aan de slag gaat: de tastzin (waarmee je grenzen ervaart), de levenszin (waarmee je gevoelens van behagen en onbehagen waarneemt), bewegingszin (waarmee je je eigen bewegingen waarneemt) en de evenwichtszin (waarmee je jezelf op de ruimte oriënteert en jezelf daarin integreert). Zie ook het lentenummer 2016 van Stroom: <https://antroposana.nl/stroom/archief>

manier en met aangepaste hoeveelheden. Samengevat kun je zeggen dat deze manier van boetseren in onze tijd op veel ziektebeelden een antwoord kan geven, omdat klei houvast geeft en sterk verbonden is met de natuurwetten.'



Wie is Frederik van den Berg?

Frederik van den Berg (1951) volgde een beeldhouwopleiding aan Emerson College in Engeland. Na het afronden daarvan werkte hij meerdere jaren als kunstzinnig docent met mensen met een verstandelijke handicap in Ierland en Schotland en op een bovenbouw van een vrijeschool. Vanaf 1998 volgde hij de opleiding De Wervel tot kunstzinnig therapeut. Intussen werkt hij alweer 20 jaar als zodanig in Overkempe, een woonwerkgemeenschap voor mensen met een verstandelijke handicap. Sinds enkele jaren houdt Frederik zich, samen met 13 andere kunstzinnig therapeuten, gepassioneerd bezig met het uitdragen van een in Nederland nieuwe methode binnen het therapeutisch werken met klei, de methode van Raoul Ratnovsky. De liefde voor deze manier van omgaan met klei ontstond in 2008 en verdiepte zich in vele scholingsweekenden en -weken onder leiding van Elke Dominik uit Dornach van de *Ausbildung für Plastisch Künstlerische Therapie*.

Antroposana Lezersaanbieding

Boetseerworkshop

Aarden



Een dag met de handen in de klei: actief, verstillend, speels.

Klei is een stukje aarde dat je de mogelijkheid geeft om

verbinding te maken

met jezelf en de wereld. Juist in deze digitale tijd geeft verbinden met de aarde houvast. In deze workshop gaan we die verbinding onderzoeken en beleven met rivierklei. Vitaal het voorjaar in!?

Info & aanmelden: www.antroposana.nl
Kosten: € 70,- Antroposana leden € 60,-
Tijd: alle workshops 10 - 17u

Amsterdam

Door Ank Jimmink
3 maart

Austerlitz (bij Zeist)

Door Pien Pedroli
5 maart

Austerlitz (bij Zeist)

Door Pien Pedroli
6 maart

Austerlitz (bij Zeist)

Door Pien Pedroli
16 maart

Culemborg

Door Marlies 't Hart
17 maart

Austerlitz (bij Zeist)

Door Pien Pedroli
18 maart

Amsterdam

Door Ank Jimmink
23 maart

Ede

Door Frederik vd Berg
24 maart

Ede

Door Frederik vd Berg
25 maart

Amsterdam

Door Ank Jimmink
6 april

Culemborg

Door Marlies 't Hart
7 april

Ede

Door Gerrie Ploeg
14 april

Ede

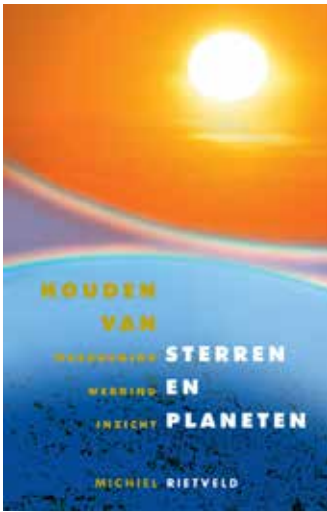
Door Gerrie Ploeg
15 april

Amsterdam

Door Ank Jimmink
20 april

Antropo & Sana
onze gezondheid onze zorg

boeken



Aarden met sterren en planeten

Anders dan de huidige astrofysica, die met hulp van dure kijkers en ruimteschepen de kosmos bestudeert vanuit heliocentrisch standpunt (door de zon centraal te stellen), neemt Rietveld je in deel 1 van dit boek op zijn geheel eigen wijze bij de hand bij een hemelverkenning met de aarde als vertrekpunt. Kern van deze *waarnemingsastronomie*, die in feite al zo oud is als de mensheid, is het leren meebewegen, meevoelen en ervaren van de grootse wetmatigheden die dagelijks aan ons voorbijtrekken. In deel 2 gaat Rietveld dieper in op de werking van de sterren en planeten. En in deel 3 laat hij op een knappe manier de geesteswetenschappelijke achtergronden zien en wijst hij op overtuigende wijze op het belang en de voordelen van deze aarde-centrale omgang met sterren en planeten. Omdat wij allemaal onder een sterrenhemel



Rudolf Steiner
Menswaardige
voeding

leven is dit boek interessant voor iedereen. Het is ook heel geschikt om in een groepje, of een schoolklas pubers te bestuderen. Wel van te voren even de meubels aan de kant, om de serie loopoefeningen (jij bent de aarde, zij een planeet en ik de maan, etc.) te kunnen uitvoeren. Ook door de humoristische Rietveld-eigen schrijfstijl, is een gezellig, leerzaam en op gezette tijden ook ontroerend samenkomen verzekerd! Voor mensen die ooit een of meerdere lessen sterrenkunde volgden bij Michiel Rietveld werkt *Houden van sterren en planeten* als een krachtige opfriscursus. Petra Essink

s | *Houden van sterren en planeten*,
Michiel Rietveld, Uitgeverij Cichorei,
2017, € 16,50

Menswaardige voeding

'Men neme..,'nee, als recept van een arts of kok is het boek *Menswaardige voeding* van Rudolf Steiner niet op te vatten. Noch is het een hip zelfhulpboek met pasklare antwoorden over wat wel of niet gezond is, voor lichaam en geest. Het is natuurlijk veel meer

dan dat. Deze nieuwe uitgave van een selectie voordrachten van Rudolf Steiner, is een aanrader voor wie open staat voor de achterliggende betekenissen van de voeding die we gewoon zijn dagelijks tot ons te nemen. Voeding als resultaat van een wonderlijk kosmisch proces in de natuur, dat we landbouw noemen. Als we eten en drinken, gaan we met ons hele wezen een uiterst intieme verbinding aan met de buitenwereld. Juist als je dat aanvoelt en gaandeweg ervaart, wil je die kennis en bewustwording verruimen. Wil je je keuzes in een groter verband kunnen plaatsen. En dan blijken de voordrachten van Steiner nog steeds actueel en goed navoelbaar. Soms heel concreet, maar altijd vergezeld van de aansporing om niet fanatiek te worden. De toegankelijke vertaling, de doordachte opbouw van het boek en de verhelderende aantekeningen, leiden de geïnteresseerde lezer naar boeiende vergezichten. Begin met het nawoord van Petra Essink, dat je inleidt in de breedte (of zo je wilt, diepte) van voeding en vitaliteit. Proef daarna de woorden van Steiner op de tong, maak ze klein en voor jou verteerbaar. En als dat laatste nog niet helemaal lukt, proef dan over een tijdje opnieuw. Omgaan met voeding is (ook) een ontwikkelingsweg. Carmen ten Have, natuurvoedingskundige.

s | *Menswaardige voeding*,
Rudolf Steiner, Uitgeverij
Christofoor, 2017, € 27,50

bk



Liefdevolle begrenzing

In *Liefdevolle begrenzing*, een basis voor gezonde ontwikkeling, komt schrijfster Loïs Eijgenraam nauwelijks met adviezen. Veel meer brengt dit boek inzichten in de ontwikkeling van kinderen en in patronen in gezinnen. Dat is verhelderend. En confronterend. Want natuurlijk weet ook ik als jonge ouder best dat ik, toen ik de rol van 'vader' kreeg, mijn rol als 'partner' niet opeens uitgespeeld was. Maar wanneer kom je er als drukke ouder aan toe om samen met je partner op de bank te

zitten en elkaar aandacht te geven in plaats van je kind? In *Liefdevolle begrenzing* laat Eijgenraam zien hoe belangrijk het is om dat wél te doen. Het is namelijk leerzaam voor het kind om te zien dat papa en mama oprecht geïnteresseerd zijn in elkaar. En even geduld opbrengen is ook niet verkeerd. Want kinderen moeten, zo beschrijft het boek, af en toe wat vitamine F (van frustratie) en W (van weerstand) ontvangen om te kunnen groeien.

Nog zo'n probleem waar elke ouder tegenaan loopt: verwennen... Is het slecht om je kind te verwennen? En wanneer verwennen je je kind eigenlijk? Zeg ik nu 'ja' om van het gezeur af te zijn, of help ik mijn kind (bijvoorbeeld door, heel lastig, 'nee' te zeggen) een stap te maken waar hij of zij aan toe is? In het eerste geval ben je aan het verwennen en dat is, meestal, niet zo handig. Een andere ouder verwennen met dit boekje mag overigens wel. Ik zou het zeker doen. Kalle Heesen

s | *Liefdevolle Begrenzing* Loïs Eijgenraam.

Uitgeverij Christofoor 2017 € 12,50



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



Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl
Peter Borm

info@tandartsborm.nl
026-3515648

Burgemeestersplein 13A
6814 DM Arnhem



Op weg naar een CAM*-keuzehulp voor bovenste luchtweginfecties

Een *keuzehulp* is een tool om als arts samen met de patiënt, of als patiënt alleen, de best passende behandeling te kiezen. In een paar stappen informeert de keuzehulp de patiënt over de diagnose, de verschillende behandelopties en de mogelijke voor- en nadelen per behandeling. Deze keuzehulpen worden ontwikkeld om zorgverleners handvatten te geven om de gezamenlijke besluitvorming effectief in de praktijk te brengen en de patiënt in het zorgproces te betrekken. Patiënten kunnen uiteindelijk op basis van voldoende informatie de keuze van hun voorkeur maken.

In 2016 ontving een internationale groep van onderzoekers in vijf Europese landen een Europese netwerksubsidie (JPIAMR)** om het onderzoek naar het ontwikkelen van een keuzehulp voor de behandeling van infectieziekten met CAM-behandelingen te ondersteunen. Door op wetenschappelijk verantwoorde wijze CAM-alternatieven voor antibiotica te bieden dragen we bij aan het terugdringen van het wereldwijde antibioticaresistentieprobleem.

Inmiddels is de kennisbasis voor het ontwikkelen van een CAM-keuzehulp voor behandeling van bovenste luchtweginfecties vrijwel gereed. Door middel van literatuuronderzoek en een vragenlijstonderzoek onder CAM-artsen en -therapeuten is de aanwezige wetenschappelijke kennis en ervaringskennis verzameld en gebundeld. De resultaten zijn of worden binnenkort in wetenschappelijke tijdschriften gepubliceerd***.

Een eerste concept-keuzehulp voor bovenste luchtweginfecties (hoesten, keelpijn, koorts, etc) voor artsen, apothekers en patiënten is binnenkort gereed. Na bespreking van de

- Het lectoraat Antroposofische
- Gezondheidszorg (AG) aan Ho-
- geschool 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 inte-
- gratie met de reguliere gezondheidszorg optimaal mo-
- gelijk te maken, en (e) de AG opleidingen inhoudelijk te
- ondersteunen. Het lectoraat heeft momenteel 11 mede-
- werkers en werkt samen met (inter)nationale partners
- en financiers binnen en buiten de AG.
-
-
- s | www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

kennisbasis en de concept CAM-keuzehulp in verschillende internationale meetings zal deze verder worden aangepast en zullen de resultaten van dit onderzoek en de CAM-keuzehulp in juni 2018 worden gepresenteerd tijdens een internationaal congres.

Via deze weg hopen we dat de bijdragen van CAM-behandelingen (waaronder de bijdrage van de antroposofische gezondheidszorg) op een professionele, hedendaagse manier breder toegankelijk zullen worden voor artsen en patiënten in Europa.

s | * Complementary & Alternative Medicine

** (<https://www.jpiamr.eu/wp-content/uploads/2016/11/Abstract-Appropriate-use-of-antibiotics-the-role-of-CAM-treatment-strategies.012.pdf>)

*** (<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2015/521584/>)

Adam en Eva wikkelden

'Wikkelen zit diep verankerd in ons mens-zijn.' Dat is de stellige overtuiging van Toke Bezuijen van Wikkelfee: 'Als Adam een wondje had, heeft Eva daar vast een heilzaam kruid opgelegd en dat omwikkeld. Misschien met lange taaie bladeren of strengen schapenwol. Het is een oerbeeld: je verwondt je, je neemt iets uit de omringende natuur dat bijzonder helend is, legt dat op de zere plek, je omwikkelt het en gaat dan rusten.'

Tekst | Kalle Heesen Fotografie | Heidi Arts

Van alle culturen

'Wikkelen is,' zo omschrijft Toke, 'op een liefdevolle manier en met heel eenvoudige middelen, zorgen dat iemand 'beter' wordt. Dat kan iedereen zijn, je kleine kind, je puber, je partner of jezelf. Wikkelen is binnen de antroposofische zorg een bekend gegeven, al zou het nog veel meer gebruikt mogen worden', vindt Toke. Toke, die van huis uit antroposofisch verpleegkundige en uitwendig therapeut is, deed haar kennis over wikkels op tijdens cursussen van collega's uit de natuurgeneeskunde (herboristen), de complementaire zorg en de aromatherapie: 'Het is iets van alle culturen,' zo weet ze inmiddels, 'In Nepal, Suriname of Kenia kennen ze het ook.'

Hoewel het in Nederland vrij stil is, wordt er in de ons omringende landen steeds meer onderzoek gedaan naar het wikkelen: 'Er wordt bijvoorbeeld gekeken naar de werkzaamheid van gemberwikkels, kwarkkompressen, lavendelolielapjes, kummelkompressen en mosterdwikkels. De resultaten zijn bemoedigend!', vertelt Toke enthousiast.



Zelf ontwerpen

Omdat de wikkeldoeken op de huid komen te liggen, moeten ze goed kunnen ademen. Om die reden wordt er bij het wikkelen gebruik gemaakt van natuurlijke materialen zoals wol, zijde, linnen en katoen. Alle materialen die ze gebruikt zijn van biologische of zelfs biodynamische kwaliteit.

Toen Toke begon met het geven van wikkelscursussen in de jaren tachtig, knipte ze van te voren dekens op maat en oude lakens in lapjes. Er bestonden nog geen kant en klare wikkels. Daar heeft ze inmiddels een oplossing voor bedacht: 'Ik ontwerp en naai alle wikkels en kompresdoeken eerst zelf. Als ik tevreden ben over het ontwerp gaat het naar een naaiatelier waar ze vervolgens op bestelling gemaakt worden.' Zo zijn er inmiddels borst- en buikwikkels voor groot en klein, halswikkels en oor- en borstkompressen. In de nabije toekomst volgen nieuwe wikkels zoals polswikkels.

vast en zeker ook

Bij jezelf komen

Naast de heilzame component van het kruid, de ui of de citroen, is er nog iets belangrijk. 'Stel dat je kind buikpijn heeft,' legt Toke uit, 'dan kun je een warm kamille-oliekompres aanleggen op de huid van de buik. Daarna omwikkel je de buik en laat je die met rust. Door deze fysieke begrenzing komt het kind bij zichzelf en op die weg naar binnen toe, neemt hij of zij de essentie van de kamille waar. Je schenkt dan als het ware 'de essentie van de kamille' aan het kind. In het geval van kamille zijn dat: ontspanning, reiniging en orde. Het mooiste is als zo'n kind daarna kan slapen. Bij het wakker worden is het warmer, heerlijk ontspannen en de buikpijn is verdwenen. Zo simpel werkt het wikkelen! Dat aardende en je geborgen weten in de warmte en ontspanning van de wikkel is ook voor volwassenen heel zinnig.'

Vaker wikkelen

'Mijn ideaalbeeld is dat als een kind bij een huisarts komt met bijvoorbeeld een oorontsteking, dat de arts een uienkompres adviseert. Dat voor een hoestend kind een salietijm-borstkompres en bij koorts de beroemde citroen-kuit- of polswikkels voorgeschreven worden', vertelt ze: 'In Duitsland en Zwitserland is dat inmiddels heel gewoon. Zij adviseren bij artrose onder andere een gemberwikkel op de nieren, een koolwikkel bij pijn in de gewrichten of een kwarkwikkel bij een tenniselleboog. Het is zo eenvoudig en goedkoop. We zijn de kennis een beetje kwijtgeraakt, maar ik wil hem graag weer bij iedereen bekend maken!'

Wat is Wikkelen?

Een wikkel om een chocoladereep laat precies zien wat we met een wikkel bedoelen. Een omhulling voor dat wat je daaronder wilt 'vasthouden'. Wikkelen in gezondheidstermen betekent dat je met een omslag van wol, het genezende pakketje daaronder wilt omwikkelen, begrenzen en vasthouden. Idealiter een wollen wikkel aan de buitenkant, een binnenwikkel van tricot én een kompresdoek. Samen met het heilzame kruid en de temperatuur van de wikkel probeer je het eigen organisme te lokken om 'gezond' te reageren, zodat je daarna beter wordt.

Wie is Toke Bezuijen?

Toke Bezuijen is sinds 1980 verpleegkundige antroposofische zorg. Ze was vele jaren actief op een consultatiebureau en werkt nog steeds als verpleegkundige in de uitwendige therapie. Toke is medeauteur van de boekjes *Groeiwijzer voor het kleine kind*. Daarnaast is ze auteur van een boek over heilzame toepassingen van wikkelen in de oncologie. Toen haar kinderen het huis uit waren kwam er, zo omschrijft Toke het, 'ruimte om een lang gekoesterde wens werkelijkheid te laten worden': één plek waar je alles kunt aanschaffen rondom het wikkelen. Dat resulteerde in de webshop Wikkelfee. Wikkelfee is niet het doel op zich voor haar, maar een middel om veel mensen aan het wikkelen te krijgen. Toke ontwerpt haar eigen wikkeldoeken.

s | www.wikkelfee.nl



Antroposana Lezersaanbieding

workshop

De kracht van wikkelen

Praktische beginners workshop waar je kennis maakt met effectieve wikkels bij kleine kwaaltjes, als eenvoudige hulp bij oorpijn, keelpijn, hoesten, buikpijn, koorts en slapeloosheid. Ervaar de weldaad en geniet van de geuren van de prachtige ui, citroen, salie, tijm, citroen en kamille en diverse kruidenoliën.

Met korting voor Antroposana leden
Info, kosten & aanmelden www.antroposana.nl

Nijmegen

Door Judith Mulder
1 maart 20 - 22u

Driebergen

Door Sonja van Hees
7 maart 14 - 17u

Den Haag

Door Toke Bezuijen en
Heleen Tieleman
8 maart 19.30 - 22u

Zoeterwoude, vlakbij Leiden/Zoetermeer

Door Toke Bezuijen
9 maart 9.30 - 12.00u

Zeist

Door Sonja van Hees
14 maart 19.30 - 21.30u

Zutphen

Door Freya Pardoel
17 maart 14 - 17u

Arnhem

Door Jolanda Markink
en Judith Mulder
21 maart 19.30 - 22u

Rotterdam

Door Ruth Cooman
21 maart 19.30 - 22u en
24 maart 10 - 12.30u

Zuid Limburg / Heerlen

Door Mirte Heijl
26 maart 19 - 21u

Amsterdam

Door Gertje Pierhagen
27 maart 19.30 - 21.30u

Almere

Door Carin Buis en
Mirjam van de Corput
5 april 19.30 - 21.30u

Leiden

Door Henriette Froklage
17 april 19.30 - 21.30u

Bergen

Door Tiny Ros
19 april 9.30 - 12u

Bussum

Door Carin Buis
19 april 19.30 - 21.30u

Driebergen

Door Sonja van Hees
25 april 14 - 17u

Groningen

Door Jose Bokseveld
25 april 10 - 12u

Leeuwarden

Door Jose Bokseveld
25 april 19.30 - 21.30u

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg



Stel je voor: je ligt in bad. Het water is lekker warm, maar niet té. In het water drijven kleine bolletjes essentiële olie die zich aan je huid hechten. Met zachte bewegingen borstelt iemand je huid. Je lichaam ontspant, je problemen lijken opeens een stuk minder groot. Even wordt je gedragen door het water. Dat is de kracht van badtherapie. *Tekst | Kalle Heesen*
Fotografie | Dirk Gillissen

De eerste keer dat verpleegkundige en uitwendig therapeut Jolanda Markink zelf badtherapie aangeboden kreeg weet ze nog goed. Na de behandeling was ze om: dit wilde ze zelf gaan verzorgen voor andere mensen.



gedragen door het water

Water en olie

Inmiddels geeft Markink al 17 jaar de badtherapie, altijd volgens hetzelfde patroon: 'Als iemand voor het eerst komt, laat ik om te beginnen het bad zien en vertel ik wat ik ga doen,' legt Markink uit, 'daarna neem ik de temperatuur op van de persoon. Dat is belangrijk omdat het bad ten minste een graad kouder moet zijn dan iemands lichaamstemperatuur. We willen namelijk de cliënt weer tot actie bewegen. Als het water te warm is raak je passief.'

Overigens voelt het water voor degene die erin ligt niet koud aan, dat komt door de olie: 'De keuze en de kwaliteit van de olie is een belangrijk onderdeel van de therapie. Die kies ik op

basis van de vraag waarmee iemand komt of op voorschrift van de doorverwijzende arts. De olie, altijd van Demeter-kwaliteit, wordt door een oliedispersie-apparaat in het water verneveld, waardoor die kan hechten aan je huid.'

Borstelen in bad

Voordat de therapie begint neemt Markink de tijd om ervoor te zorgen dat iemand goed ligt: 'Sommige mensen willen graag een hoge steun in hun nek, anderen een lage. Dat is even uitzoeken.' Voor sommige mensen is alleen het in bad liggen al genoeg, maar als het kan borstelt Markink de mensen ook. Dat borstelen gaat met ritmisch herkenbare bewegingen

waarbij stap voor stap het hele lichaam langsgegaan wordt: 'Dat kan een groot effect hebben voor mensen,' heeft Markink gemerkt: 'Ik heb twee verschillende borstels en verschillende handschoentjes variërend van stevig tot heel erg zacht. Voor sommige mensen is de indruk van een aanraking al zo intensief dat ze dat niet over hun hele lijf kunnen verdragen.'

Na zo'n twintig minuten mag een cliënt langzaam uit bad komen: 'Dat gaat echt in stapjes!' benadrukt Markink, 'de patiënten zijn in bad helemaal ontspannen geraakt, die moet je niet in één keer uit bad laten klimmen. Vaak zie je bij mensen die net uit bad komen opeens een rilling van top tot teen. Dat is goed. Op dat moment pakken ze weer even al hun wezensdelen* samen. Dit gebeurt ook als je wakker wordt.'

Narusten

Hiermee is de therapie nog niet ten einde: net als bij andere antroposofische uitwendige therapieën volgt nu het moment van narusten. Daarvoor heeft Markink een behandeltafel klaarstaan, waarop iemand in dekens wordt ingepakt. Zo mag hij een half uur blijven liggen en de tijd nemen om de ervaring op zich te laten inwerken. Ook de essentie van de olie kan nu haar werk doen.

Uitwendige therapie door verpleegkundige

Badtherapie is, naast het wikkelen en de ritmische inwrijven, één van de drie pijlers van de antroposofische uitwendige therapie, ontwikkeld door Ita Wegman en Rudolf Hauschka. Vooral het element water maakt de badtherapie tot een bijzondere therapievorm: 'Water bemiddelt tussen de persoon

en de olie', vertelt Markink, 'én het water draagt je, waardoor je je even gewichtloos kunt voelen, alsof je in de baarmoeder ligt. Ook je problemen voelen 'lichter', omdat die ook even worden 'meegedragen'. Tijdens het droog inwrijven met olie wordt de patiënt altijd maar op één plek tegelijk aangeraakt, de olie en het water raken je de hele tijd overal aan.'

Badtherapie wordt gebruikt bij veel verschillende indicaties, zoals stress, angst en depressie, huid- en stofwisselingsproblematiek, bijvoorbeeld diabetes, maar ook bij moeilijke zwangerschappen: 'Voor een zwangere vrouw werkt het soms goed als ze zelf ook weer even voelt hoe het is om gedragen te worden.'

Hoewel het baden door bijna iedereen als fijn wordt ervaren, is het narusten soms een opgave: 'Voor sommige mensen is het lastig om een half uur alleen stil te liggen', vertelt Markink. Daar heeft ze een oplossing voor: 'Ik ga soms naast iemand zitten en lees bijvoorbeeld een sprookje voor. Zeker voor mensen met angstproblemen werkt dat heel goed.'

Zeven weken

Badtherapie bestaat uit meerdere behandelingen: 'Ik geef soms wel "welkomstbaden", waarbij mensen kennis kunnen maken met de therapie, maar in principe bestaat die altijd uit zeven behandelingen. Deze vinden zeven weken achter elkaar plaats, bij voorkeur op dezelfde dag en tijdstip. Voor sommige mensen is die tijd vrijmaken al een grote uitdaging. Door de therapie elke keer op hetzelfde moment te doen, wordt het een gewoonte en kost het minder kracht om te komen. Ritme vervangt kracht!

Doordat elke behandeling precies hetzelfde verloopt, zou je zevende behandeling bijna 'saai' kunnen gaan noemen. Maar dat is volgens Markink het verkeerde woord: 'Uiterlijk gebeurt inderdaad steeds ongeveer hetzelfde. Maar juist die herhaling brengt je aandacht naar de kleine details in jezelf. Het effect daarvan kan groots zijn!'

Wie is Jolanda Markink?

Naast haar werk als verpleegkundige antroposofische zorg bij Therapeuticum Aquamarijn in Arnhem werkt Markink op Overkempe, locatie van de Seizoenen, in Olst. Ze is jarenlang docente geweest bij Plegan Opleidingen. Momenteel verzorgt zij onder andere lessen bij opleidingsinstituut Scillz. Daarnaast geeft ze diverse cursussen in het land.

*Met wezensdelen worden hier de vier 'lichamen' bedoeld die een mens doortrekken, gezien vanuit de antroposofische menskunde: het fysieke lichaam, het levenskrachten- (of energie-)lichaam, het astrale (of gevoels-)lichaam, en het ik (het geestelijke in ons).

Zelf aan de slag met wikkels, baden en kompressen?

In het boek *Uitwendige therapieën*, geschreven voor professionals, en ook geschikt voor niet-professionals, wordt per behandeling beschreven hoe je die uitvoert. Met achtergrondinformatie over de indicaties, en werking van de verschillende therapieën, plantbeschrijvingen van de gebruikte kruiden en de antroposofische visie op gezondheid. *Uitwendige therapieën* door Ina Emous-van der Kooij, Sonja van Hees, Katie Willink-Maendel en Mirjam Zonneveld, 2009, is te koop via www.plegan.nl, € 10,-.



Eens kennismaken?



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



Direct lid worden kan natuurlijk ook. Een jaarlidmaatschap van Antroposana kost €35,- incl. 4x magazine *Stroom* en het boek *Liefdevolle begrenzing* door Loïs Eijgenraam. Deze actie loopt tot 20 april 2018. www.antroposana.nl/lid-worden



Leden en niet-leden die Antroposana willen steunen met een extra donatie (vanaf €25,-) ontvangen het boekje *Menskundige stemmingen kado*. Deze actie loopt tot 30 september 2018.

Wat Antroposana nog meer voor haar leden doet? www.antroposana.nl

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

nws

Na zeven jaar samenwerking als hoofdredacteur voor ons magazine, is het voor Petra tijd voor een nieuwe stap. Onze vraag aan haar: hoe kijk jij terug op je jaren als hoofdredacteur bij *Stroom*?

"Mijn schrijf- en redigeerwerk voor *Stroom*, voor Antroposana, is tegemoet gekomen aan mijn diepste verlangen: te kunnen bijdragen aan vernieuwing. Ik heb het idee dat ik, hoe miniem ook, heb mogen meehelpen aan het verder banen van de weg van de antroposofische geneeskunst, die bijzondere parel in grote veld van reguliere en complementaire therapieën, met haar bijzondere mens- en natuurinclusieve benadering. De in vele opzichten vernieuwende antro-



Afscheid hoofdredacteur Petra Essink

posofische gezondheidszorg verdient het door veel men-

sen ontdekt en gebruikt te worden.

Toen ik in 2010, samen met Michel Gastkemper gevraagd werd voor het hoofdredacteurschap, had ik geen enkele ervaring in het werk. Nadat Michel me enkele nummers geduldig op weg had geholpen mocht ik het, met knikkende knietjes, alleen proberen. De jaren dat ik voor Antroposana werkte, waarin ik samen met de redactie en vormgeefster Gerda Peters 26 nummers mocht maken gaven mij het gevoel met iets zinvol bezig te zijn. Daarvoor ben ik enorm dankbaar. De ontmoetingen met heel veel

therapeuten, artsen en hun cliënten, het optekenen van hun verhalen en het redigeerwerk zijn heel leerzaam en verrijkend voor mij geweest. Gaandeweg ontdekte ik dat het een sport voor me was om, zonder al teveel aan diepgang te verliezen, de soms ingewikkelde antroposofisch terminologie om te buigen naar voor iedereen toegankelijke woorden. Of dat gelukt is, is aan de lezer. De redenen om te stoppen met dit boeiende werk vat ik graag samen als: tijd voor een nieuw avontuur..."

Wij zijn zeer dankbaar voor alles wat Petra mee tot stand hielp komen en wensen haar veel nieuwe inspiratie.

s | Bestuur Antroposana

Volgens antroposofisch diëtist in opleiding. Tessa Bonnema-Idema kan gezonde voeding wel degelijk werken, in de zin dat het je kan ondersteunen je eigen weg te gaan. Wat is in haar opinie gezonde voeding? En maakt het uit of die van plantaardige of dierlijke oorsprong is? *Tekst: Petra Essink Fotografie: Heidi Arts*

Eten doe je niet alleen

Dankzij voeding

Na de diëtietiekopleiding koos Tessa Bonnema-Idema ervoor om zich verder te scholen in de natuurgeneeskunde en andere voedingssystemen, waaronder ook de antroposofische voedingsleer. Hoewel deze alternatieve benaderingen haar aanspraken ging ze de daarop volgende 25 jaar toch als regulier diëtist aan het werk. Bonnema-Idema werkte in ziekenhuizen en in de thuiszorg, maar voelde zich al die tijd niet echt thuis in het beroep van diëtist. Bonnema-Idema: 'Het gerekend met voedingsstoffen heeft me altijd tegengestaan. Door de menselijke kant van het vak – dat voor een deel uit maatschappelijk werk bestaat – had ik plezier in het werk. Als je met iemand in gesprek gaat over zijn voeding kom je heel dicht bij die mens. Toen ik op een gegeven moment iets van Rudolf Steiner las over voeding, kreeg ik tranen in mijn ogen. Ik besepte: nu pas weet ik waarom ik diëtist ben geworden.'

Intussen heeft Bonnema-Idema de aanvullende opleiding tot antroposo-

fisch diëtist bijna afgerond en werkt ze vanuit haar Fochteloose praktijk *Dankzijvoeding* in twee verschillende antroposofische woon-werkinstellingen.

Het kleine sprankje

'Door de antroposofische voedingsleer ben ik eindelijk thuisgekomen in mijn beroep. Het berekenen van de voedingsstoffeninname zegt mij helemaal niets meer. Ik doe het nog wel als mensen erom vragen, maar zo'n nutriëntenlijst geeft schijnzekerheid', vervolgt Bonnema. 'De antroposofie heeft mij geleerd dat ik als mens verantwoordelijk ben voor de aarde

en alles wat daarop leeft. Die verantwoordelijkheid is verbonden met keuzevrijheid, ook op het gebied van voeding telen, bereiden en eten. Je leeft en eet niet alleen voor jezelf. Ik heb mijn praktijk *Dankzijvoeding* genoemd, omdat we zijn vergeten om dankbaar te zijn voor ons eten. We danken zo veel aan onze voeding! In de eerste plaats natuurlijk dat ons lichaam functioneert en dat we dag in dag uit door kunnen gaan met leven en ademen. Maar voeding doet meer.' Bonnema-Idema's ogen glanzen terwijl ze uitspreekt: 'Voeding is in staat 'dat kleine sprankje' wakker te maken in iemand.'



Wie is Tessa Bonnema-Idema?

Tessa Bonnema-Idema (59) deed na de middelbare school de opleiding tot diëtist en werkte als dusdanig 25 jaar in ziekenhuizen en de thuiszorg. Sinds 2010 werkt Bonnema als diëtist vanuit haar eigen praktijk bij diverse an-

troposofische instellingen voor mensen met een verstandelijke beperking. Sinds 2011 volgt ze de opleiding tot antroposofisch diëtist, die ze in 2018 zal afronden.

s | www.dankzijvoeding.nl

voor jezelf

De wereld leren verteren

'In mijn visie kun je je innerlijk niet goed ontwikkelen als je het lichaam vergeet, bijvoorbeeld door te weinig aandacht te besteden aan je voeding. Ieder mens moet leren omgaan met de wereld om hem heen. Dat is een deel van je ontwikkelingsproces. Eten helpt mensen in dat proces. Door je voeding te leren verteren verbind je je op een diepe laag met de materie, met de voedingsplanten, -dieren en -mineralen. En daardoor maakt goede voeding je wakker op

een heel basale en tevens alomvattende manier.'

Ontwikkelingshulp

Op de vraag of het uitmaakt hoe voeding geproduceerd wordt, antwoordt Bonnema-Idema: 'Ja natuurlijk!' 'Als je eet verbind je je met de biografie van je voeding. Het levensverhaal van een slakrop uit een technokas is totaal anders dan van de volle biogrond. En vlees afkomstig uit de biologische veehouderij heeft een heel andere geschiedenis dan uit de bio-industrie.'

Als je als mens je eigen ontwikkeling serieus neemt, moet je ook de ontwikkelingsweg van planten en dieren serieus nemen. Als er in de basis is gerommeld met jouw voeding, dan kan daar nooit het juiste product uit groeien. Als voeding met respect is behandeld en zijn eigen identiteit heeft mogen behouden, dan heeft het de potentie jou te helpen in jouw ontwikkeling.'

Warmte

'Iets anders wat niet in een dieet mag ontbreken is: warmte. Die kun je letterlijk toevoegen door het kookproces, maar figuurlijke warmte in de vorm van aandacht die je aan een maaltijd besteedt. Beide soorten warmte kun je proeven! Ook kruiden, vrucht- en zaadgewassen bezitten veel zonnewarmte. Warmte, in welke vorm dan ook, draagt bij aan onze innerlijke beweeglijkheid. Juist die warmte-dynamiek hebben we hard nodig als we ons als mens willen ontwikkelen. In een menu dat volledig uit rauwe voedingsmiddelen bestaat, zit te weinig warmte. Om die reden zou ik dit nooit adviseren.'

Nederlandse vereniging voor diëtisten werkzaam vanuit de antroposofie (NVDA)

Na het afronden van de HBO opleiding Voeding en Diëtetiek kun je je specialiseren tot antroposofisch diëtist. Hiertoe verzorgt de NVDA een aanvullende opleiding. Diëtisten aangesloten bij de NVDA zijn gespecialiseerd in antroposofische menskunde en voedingsleer en hebben een eigentijdse spirituele benadering van gezondheid, ziekte en voeding. De meeste antroposofische diëtisten zijn werkzaam binnen een therapeutisch of gezondheidscentrum. Sommigen hebben een zelfstandige vestiging.

s | www.antroposofischediëtisten.nl

s | Verder lezen: Dierlijke of plantaardige voeding?

Wil je weten hoe antroposofisch diëtist Tessa Bonnema aankijkt tegen vegetarisme en veganisme en waarom zij vlees 'the soup of



the soup' noemt? Lees het vervolg van dit interview op www.antroposana.nl/125



Antroposofische geneeskunde

Arnhem, Steenderen, Zutphen
Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland | Consultatieve praktijk Steenderen: www.loesklings.vpweb.nl | Consultatiebureau Zutphen: www.anthrocbzutphen.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

Groningen
Euritmienoord Connie Oterdoom | Cursussen Vitaal Bewegen, dementiëren. Therapie volwassenen kinderen | T 06 3069 3420 | info@euritmienoord.nl

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

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

Zutphen/Warnsveld
Irtha, praktijk voor euritmie-therapie, cursus en scholing
Wieger Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld | 0575 572 124 | Irtha@kpnmail.nl

Kunstzinnige therapie

Amsterdam e.o.
A.Lida van Twisk | **Psycho-analytisch Kunstzinnig Therapeut** | Gespecialiseerd in Psychosomatiek | Lichaamsmentaliserende 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 sluiwerk | Hugo Tijssen | T 06 233 259 98 | yhugot@gmail.com

Bronckhorst
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.medischschildertherapie.nl

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

Haarlem
Marijke de Vries | therapie & coaching voor hooggevoeligheidsklachten 06 524 512 14 | www.kunsttherapiehaarlem.nl

Hilversum e.o.
Brigitte Povel | kunstzinnig 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.info | 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 Innerlijke groei, stem-onthulling (Werbeck), geluidsgeluidigheid | 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 Reguleer 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.eriu.nl | www.antroposofischediëtisten.nl

Overige therapieën

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

Amsterdam, Haarlem

Levenstherapie | Ik begeleid mensen vaak rondom klachten van (lichte) depressie | www.timnoortman.nl

Arnhem

Biografiewerk - Hannie Bakker | Levensloopgesprekken (incl. ziektebiografie) en schrijfgroep Autobiografisch Schrijven v.a. 20 sept. | www.therapeuticumaquamarijn.nl | hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

Delft/Zoetermeer/Den Haag

Auryn Acupunctuur v Vrouwen | Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegerink | Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | T 06 43060 433 | www.aurynacupunctuur.nl

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

Instructieboek wikkels, kompressen en baden. Per behandeling is beschreven hoe je deze bereidt. Tevens achtergrondinformatie over de werking, indicaties, visie op gezondheid en plantbeschrijvingen. Het boek is met de Delphi methode geschreven als richtlijnen boek voor verpleegkundigen werkend vanuit antroposofie (zie voor geregistreerde verpleegkundigen V&VN AZ). Het boek is te koop via Plegan Opleidingen | www.plegan.nl



antroposana bij jou in de buurt

Alkmaar Bergen: Tine Verhagen
T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

Arnhem: Aquamarijn, Gerard Rotteveel | T 026 3512712 | g.rotteveel50@upcmail.nl

Breda: Meander, Hans van Gennip | T 076 587 88 34 | meander@antroposana.nl

Den Haag: Duindoorn + Ellen Baehr | T 06 138 496 76 | e.a.baehr@gmail.com

Dordrecht: Zonneweg - An-nemieke van Oostveen | T 078 6132034 | secretariaat.zonneweg@antroposana.nl

Driebergen-Zeist e.o: de afdeling Jaspis is momenteel niet actief | jaspis@antroposana.nl

Eindhoven: Henk Verboom | T 06 150 544 71 | eindhoven@antroposana.nl

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

Haarlem: Keerkring, Hilda Rijkmans | T 023 5518640 | keerkring@antroposana.nl

Rotterdam: Helianth, Mathilde van Mil | helianth@antroposana.nl
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@flowmotion-fysio.nl

Gastvereniging

Leiden: VOAG, Tromp de Vries | T 071 541 6732 | trompde-vries@casema.nl

+ **Duindoorn, Den Haag zoekt 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 de regio Den Haag? Neem contact op met Ellen Baehr via e.a.baehr@gmail.com



Instructiefilms over kompressen: uien oorkompres en anderen | www.plegan.nl

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

Rouwen en verlies verwerken | Nummer 60 Rouwen maakt een omvormingsproces mogelijk van afscheid en dood naar leven | WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL

Kraaybeekerhof Academie: een vitale aarde, geeft vitale voeding. Maak kennis met natuurvoeding in de cursus *Natuurvoeding in een Notendop*. Zie voor het volledige opleidingsaanbod | www.kraaybeekerhof.nl

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

Gezondmakende Inspiratie Pinksterweek met Hemelvaart. Aankomst 7 mei. Vertrek 13 mei | Ontsteek je innerlijk Pinkstervuur. Michaëlweek | Aankomst 24 september. Vertrek 30 september. Word een moedig en vrij mens. Sterrenweek met Oud en Nieuw | Aankomst 28 december. Vertrek 3 januari (2019) Ga het nieuwe jaar in met sterrenvoornemens. | www.michielrietveld.nl of info@michielrietveld.nl

opleidingen



Colofon 14e jaargang, nr. 1, winter 2018

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
Drukwerk Zijlstra, Rijswijk
Oplage 7.500 exemplaren
ISSN 2012-5744
Kopijsluiting 30 maart 2018
Advertenties adverteren@antroposana.nl, 06 486 237 41
Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl
Vragen Antroposana antroposana@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, Marjolein Doesburg-van Kleffens en Anne Koopmanschap
Office manager Mirjam van Groenestein
Stroom wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

© 2018, 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.

Bergen, 3 maart

Liefdevolle zorg in de laatste levensfase Workshop

door verpleegkundigen Joke Appelman en Tiny Ros. Hoe kun je betekenisvol in de laatste levensfase zijn voor een ernstig zieke.
9-16u | Voert 15 | € 65,- | info@opnieuwwinbalans.nl | Joke Appelman: 06 335 517 62 | Tiny Ros: 06 551 900 56

Zwolle, Amstelveen, Dordrecht, vanaf 11 maart

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

d.m.v. lichaamsgerichte meditatie, stem en klankresonantie van je naam. Voor meer balans, vreugde en vitaliteit. Zwolle, v.a. 11 maart 13.15-16.30u | Amstelveen, 23 maart 14.30-17u | Dordrecht, v.a. 2 mei 9.30 - 12u | 010 - 420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Bergen, vanaf 12 maart en vanaf 14 mei

Adem en Stemtraining Workshops door Véronique Delattre, stem en ademtherapeut.

Kom op adem en laat je stem horen! Een diepere ademhaling geeft rust en vitaliteit. Eerste workshop 12, 19, 26 maart en 2 april | Tweede workshop 14, 21, 28 mei en 4 juni | 10.30-12u | Therapeuticum Ege-



Petra Essink



Kalle Heesen



Gerda Peters



Marjolein Doesburg-van Kleffens



Hans Bastianen



Wieneke Groot



Anne Koopmanschap



Mirjam van Groenestein



agenda

lantier, Prinsesselaan 52 | € 80,- |
veronique.logos@icloud.com | 072
220 03 13 | www.therapeuticum-egellantier.nl | www.logos-stemtherapie.nl

Olst, 15 maart

Basis cursus wikkelen

Je leert een wikkel met olie en een zalf klaarmaken en de werking ervan zelf ervaren. 19.00 – 21.30 uur | Koekoeksweg 100 (=opkamer van het dorps huis van Overkempe). | € 25,- incl. materialen en cursus map | Opgave: jolanda.markink@aardehuis.nl (cursus begeleider)

Dordrecht, vanaf 21 maart

Beter in balans met vormen tekenen

o.l.v. Brigitte van Bourgonje. 3 lessen rondom: Balans. Va 21 maart 09.30 - 10.30u | Trinitatiskapel Vriesestraat 20 | 010 - 420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Eindhoven, 22 maart

Wat het hart gezond kan houden

In gesprek met Marco Ephraïm Antroposofisch huisarts. 20-22u | Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Leden € 5,- niet leden € 7,50 | henk.willemverboom@gmail.com

Montfoort, 24 maart

Beleef de lente met verf!

Cursus o.l.v. Wike de Klerk. We besteden al schilderend aandacht aan de opwarmende aarde en "planten" daar een bloembol in. Welke plant ontkiemt op jouw papier? 10-12.30u | Lodur, Willeskop 112 | € 17,50 | info@lodur.nl | 06 830 834 91

Zoetermeer, vanaf 28 maart

Bouwstenen voor een gezonde samenwerking – met

John Hogervorst op zoek naar bouwstenen die geen garantie maar wel voorwaarden voor een gezonde samenwerking zijn. Zowel individueel als gezamenlijk. 28 maart, 11 en 25 april | 13.30-16.30u | Dorpsstraat 200 | € 85,- | www.zonneboom.nl

Zoetermeer, 28 maart

Werk voor mensen - of

voor robots? Voordracht door John Hogervorst. Breekt er een gouden tijd voor de mensheid aan? Hoe kunnen we naar deze ontwikkeling kijken en een beeld vormen van de gevolgen. 20-22u | Dorpsstraat 200 | € 10,- | www.zonneboom.nl

Haarlem, 31 maart en 14 april

Feestgeluiden van het voorjaar.

Vogels waarnemen voor beginners. Twee workshops door Wolter Bos, bioloog. Je

kunt het beleven van de lente verdiepen door vogelgeluiden te leren onderscheiden. Een groot deel van de tijd zijn we buiten, want daar vindt het kwetterfeest plaats! 10-12.30u | Borgstichting, Vuurtonstraat 1A | € 25,- | 023 5322632 | www.antroposofiehaarleml.nl

Driebergen, 8 april

Wilde kruiden

Workshop van Kraaybeekerhof Academie, o.l.v. Maartje Gruter. Wilde planten zitten vol met vitamines en mineralen, ze bezitten geneeskracht en levenskracht. Je plukt, ruikt, maakt gerechten en producten en luistert naar verhalen. 14-17u | Diederichslaan 25 | € 40,- | 06 2911 6123 | www.kraaybeekerhof.nl

Den Haag, vanaf 9 april

Bergen, 9 april en 11 juni

Inspiratie en Creativiteit: vind een nieuwe impuls in jezelf.

Workshop door Véronique Delattre, stem en ademtherapeut. Mindful wandelen, natuurgedichten, haiku's schrijven, poëzie verbeelden, tekenen. 10.30-12.30u | Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan 52 | € 30,- | veronique.logos@icloud.com | 072 2200313 | www.therapeuticum-egellantier.nl | www.logos-stemtherapie.nl

Zeist, 10 april

In de ban van het beeld, moderne media en hun macht

Lezing door Edmond Schoorel (kinderarts en auteur). 20-21.30u | De Christengemeenschap, Van Tetslaan 4 (naast Huize Valckenbosch) | vrijwillige bijdrage

Driebergen, 20 en 21 april

Het belang van een goede nachtrust en voldoende slaap bij jonge kinderen

Conferentie georganiseerd door de Vereniging Antroposofische Kinderopvang i.s.m. Jocelyn Roy. Lezingen, werkgroepen, theater, een markt. 20 april 10u, 21 april 17u | Landgoed de Horst, De Horst 1 | info@antroposofische-kinderopvang.nl

Driebergen, 18 april

Wat is vitaliteit van voeding? En hoe onderzoek je dat?

Studiedag door Paul Doesburg, Roelant de Vletter en Petra Essink over de vitale relatie tussen mensen en de levensprocessen in voedingsgewassen. Je gaat zelf aan de slag met de beeldvormende onderzoeksmethoden die vitaliteit van voeding zichtbaar kunnen maken. | 11-17u, Kraaybeekerhof Academie, Diederichslaan 25 | 129,- | www.kraaybeekerhof.nl



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.

