

2024101

Nieuw leven

ita

Magazine voor
gezondheidszorg geïnspireerd
door antroposofie
een uitgave van Antroposana

And this old world
is a new world
and a bold world

Nina Simone



Nieuwsgierig blijven



TEKST MANON BERENDSE

Het was een kleine opmerking tussendoor, maar ik ben 'm nooit vergeten. Mijn vader en ik spraken met de verpleeghuisarts en een verpleegkundige over mijn dementerende moeder. Ze zou permanent komen wonen in dit gespecialiseerde verpleeghuis. We blikten terug op een eerder logeermoment van mijn moeder, op een andere afdeling, tijdens de verhuizing van mijn ouders naar een andere woning. Het leek ons beter om haar zo min mogelijk te belasten met het in- en weer uitpakken van alle huisraad. Maar toen we haar enkele dagen later ophaalden, zat ze onder de blauwe plekken. In het verpleeghuis had ze blijkbaar ook iets ingrijpends meegemaakt. Mijn vader vertelde aan de mensen die nu dag en nacht voor haar zouden gaan zorgen hoe snel haar huid genas met behulp van arnica. Hij was er zelf door verrast, dus vertelde erover met onverholen enthousiasme. Maar tot een echt gesprek kwam het niet. De verpleeghuisarts zei alleen: "O ja? Helpt dat écht?" en ging verder met de intake.

In diezelfde tijd redigeerde ik het manuscript van Groene Genade: het boek dat tuinman Jan Graafland schreef over geneeskrachtige planten die hij in de loop van de jaren had leren kennen. Nog altijd teelt hij met zijn ploeg tuinvrouwen en -mannen planten voor de bereidingsapotheek van Weleda. Zijn benadering was zo anders: met wie er maar langskwam in de tuin ging hij het gesprek aan en besprak zijn bevindingen. Met artsen, therapeuten, schoonheidsspecialisten, bezoekers en schoolkinderen.

Hoe zou het zijn als we elkaar vaker opzoeken en aandachtiger beluisteren? De zorg heeft baat bij een opener houding waarin we nieuwsgierig blijven naar elkaars kunde en verschillende soorten ervaringen. Artsen en verpleegkundigen, onderzoekers en patiënten, verzekeraars en mantelzorgers. Als we meer uitwisselen, onderzoeken en ons eigen oordeel uitstellen, kunnen we antwoorden vinden die ver voorbij de gestelde diagnose leven onder mensen die zorg behoeven of zorg verlenen. Willen we niet allemaal weten waarom we een geneesmiddel voorgeschreven krijgen als we ziek zijn? Of hoe een therapie kan helpen om te herstellen? Dat begint bij het verkennen van natuurwetenschappelijke feiten en fenomenen, maar met aandacht voor de hele mens kunnen die bevindingen uitgroeien tot een doorleefde visie of een gedragen besluit.

Ook van Jan Graafland onthield ik een zinnetje: "Kamille is een meisje van vier". Hij schreef: "Kamille is een licht en luchtig opgebouwd plantje. De kleine bloempjes met hun uitbollende bloemhoofdjes en teruggeslagen lintblaadjes lijken net piepkleine badmintonshuttletjes. Binnenin elk bloemhoofdje bevindt zich een kleine holle ruimte; de zogenoemde luchtdruppel van de kamille. Met haar naar diepte nieuwsgierige worteltjes brengt kamille lucht in de grond, maakt ze de bodem los. Lucht brengen, dat is wat kamille doet." Net als onbevungen meisjes van vier.

Lucht brengen – dat is ook wat ons te doen staat in het zorgen voor de antroposofische zorg. We kunnen elkaar vertellen, laten zien en bevragen: waarom is deze vorm van integratieve zorg zo waardevol? In dit lentenummer lees je verhalen die deze vraag verkennen en allemaal net weer anders raken aan het thema 'nieuw leven'. We wensen je nieuwe, bemoedigende werelden toe in je vitaliteit, je ouderschap, je zorgrelaties en in je wil om jezelf te blijven ontwikkelen.

#nieuw leven

Hoe schep je ruimte voor iets nieuws? Johanna Priester schetst wat je hiervoor nodig hebt.



Antroposofische zorg wordt goed gewaardeerd door patiënten, maar heeft baat bij meer wetenschappelijk onderzoek.

Alles wat je wilt weten over Chamomilla Comp. vind je op deze pagina's. Kijk door de bril van de apotheker, de huisarts en ouders.



Terwijl jij slaapt, zorgt je lever voor jouw vitaliteit. Wees dus lief voor je lever. Hoe? Daarover schrijft oud-huisarts Huib de Ruiter.

Evaringsverhaal van een moeder die terugblijkt op het laten landen van haar tienerzoon in een compleet nieuw leven.



Wat kun je beleven aan het verdiepen van je ouderschap? Dat kun je ontdekken met de vrouwen van Duende, mét Ledenaanbieding.

Lees verder ONLINE

Heel veel extra content vind je op antroposana.nl. Artikelen kun je van daaruit ook makkelijk delen met anderen via social media.



Nieuw Leven inblazen

Vorig jaar was het dringend nodig om Antroposana op meerdere manieren nieuw leven in te blazen. De website bleek verouderd, ons mailprogramma haperde en de reservepot dreigde leeg te raken. Als bestuur probeerden we het schip varende te houden, maar er moest iets gebeuren – anders zou het met man en muis vergaan. We zetten alle zeilen bij om het schip eerst aan wal te zetten, daarna in de steigers, om het vervolgens weer zeewaardig te maken. Ook moesten we een forse maar noodzakelijke contributieverhoging voorstellen, waar gelukkig vooral veel begrip voor was: dank jullie wel!

Zoetjes aan beginnen we weer te varen. De communicatiemiddelen zijn bijgewerkt of vervangen. We staken de koppen bij elkaar met de medewerkers om een nieuwe koers te bepalen. En ten slotte dienden zich twee nieuwe kandidaten aan om ons bestuur te komen versterken! Dankzij dit alles krijgt Antroposana de wind weer in de zeilen.

We beseffen dat we hierbij geholpen zijn. Kennelijk vindt een hogere kracht het belangrijk dat Antroposana blijft voortbestaan. Wanneer bij ons drieën de moed in de schoenen zonk, gebeurde er steeds iets waardoor we toch door konden gaan. De twijfel verdween of Antroposana wel of geen bestaansrecht heeft. Ook door navraag te doen bij mensen die actief zijn bij de NVAA, de AAG, het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg, de NVAZ, het PAG en de AViN, werd dit bestaansrecht bevestigd. Dit alles gaf ons inspiratie.

Zo is er bijvoorbeeld een samenwerking ontstaan met de Wele da apotheek, het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg en een oud-huisarts en bestuurslid van de NVAA. Samen onderzoeken we hoe wij de antroposofische geneesmiddelen en hun werking meer in het licht kunnen zetten. Zodat veel meer mensen bekend worden met de werking ervan. Ook door stil te staan bij wat er in je huisapothek zou kunnen worden aangevuld. Chamomilla comp. zepillen bijvoorbeeld. Als jonge moeder had ik die in huis voor als er tandjes doorbraken bij onze kinderen, of wanneer ze door ziekte of koorts moeilijk tot rust kwamen, maar ook wanneer het mijzelf minder goed lukte om in slaap te komen. Dit soort middelen zijn goud waard! Daarom zetten wij ons in om de ontwikkelde kennis en ervaringen te delen zodat wie dat wil een aanvulling kan vinden op reguliere behandelingen. De middelen die vanuit de antroposofie zijn ontwikkeld hebben hun werkzaamheid immers soms al meer dan honderd jaar bewezen.

Wij wensen u een levenskrachtige lente toe!

*Madeleine Wulff - trainer, coach & performer
bestuurslid Antroposana*

Brandneteltijd!

TEKST ELLEMIEK PEEK | BEELD NORDWOOD-THEMES-UNSPLASH

Ieder jaar krijg ik van mijn moeder een verzameling winterviolen, die ze altijd met zorg zelf samenstelt. Fluwelige bloemen in geel, blauw, paars, wit en roze, want één kleur is géén kleur in haar ogen. Dit is een traditie van jaren. Haar cadeau aan mij. Zo dierbaar. Zij vindt dat ik de violen nodig heb. Juist aan het eind van de winter, als het buiten nog somber kan zijn.

Met deze bonte violen draagt zij warmte en veerkracht naar binnen. Want ondanks de adventstijd, de 12 heilige nachten en het stille in de natuur ging de wintertijd meer over afbraak dan opbouw. Sint Maarten, Sinterklaas, de kersttijd, oud en nieuw en dan ook nog de verjaardagen van man en kinderen. Zo leuk. Zo veel! Zeker als je alles met warmte, aandacht en mooi eten wilt verzorgen.

Het begint eigenlijk al in de zomervakantie. Een heerlijke periode vrij met het gezin. Je laadt op en begint energiek aan het nieuwe seizoen van school en werk. Je zegt enthousiast 'ja' tegen alles wat je wordt gevraagd te organiseren. Leuk! Zin in! Gaandeweg gaat de agenda knellen en moet je kiezen. Wat gaat eruit? Yoga of die vergadering? Rustig een weekmenu maken of liever die broodnodige frisse neus halen? Verse pizza maken of toch maar bestellen? Zelf koken met verse kruiden die zo zomers geuren terwijl je ze snijdt? Of toch even een pakje of zakje. Ken je dat gevoel, dat je energie en goede voornemens weg glippen? Aan alle kanten voelt het te vol en kom je tijd te kort. Je kunt zoveel, je wilt zoveel en kiezen is moeilijk. Je geeft te veel van jezelf weg, belandt in de zwaarte en komt langzaam tot stilstand.

Zoals de winterwind de blaadjes van de violen zachtjes wiegt en opwipt,

zo kun je zelf ook wel een zetje gebruiken. De plantenwereld kan een inspiratie zijn. In de lente laat de natuur ons dit vernieuwende gebaar duidelijk zien: haar groeikrachten zijn in deze tijd ongeëvenaard! Planten beginnen zonder aarzeling weer opnieuw, gelokt door het licht en de warmte. Zo zeg ik het ook tegen mijn cliënten: elke dag is een nieuw begin. Hoe hervind je jouw innerlijke rijkdom en hoe zet je die in voor jezelf? Waar is het licht, voelt het warm, vrolijk en inspirerend? Wat voedt jou eigenlijk? Waardoor gaat je eigen creativiteit weer stromen? Want dat is de plek waar je weer tot bloei komt. Daar hervind je jouw levenskracht.

'Ja maar: hoe dan?' hoor ik je denken. Gun het jezelf om deze lente eens een project te maken van de geneeskrachtige brandnetel. Een superfood die je ongelooflijk veel kan bieden. Ga naar buiten, zoek 'm op, teken de plant, lees erover, pluk en kook ermee. Maak thee, soep of een zalfje. Probeer goed te luisteren naar je innerlijk terwijl je bezigt: ben je nieuwsgierig? Heb je vragen? Zie je op tegen het plukken? Zo leer je niet alleen de brandnetel beter kennen, maar ook jezelf.

Ellemiek Peek is natuurvoedingskundige. Ze begeleidt ouders en kinderen naar meer vitaliteit.



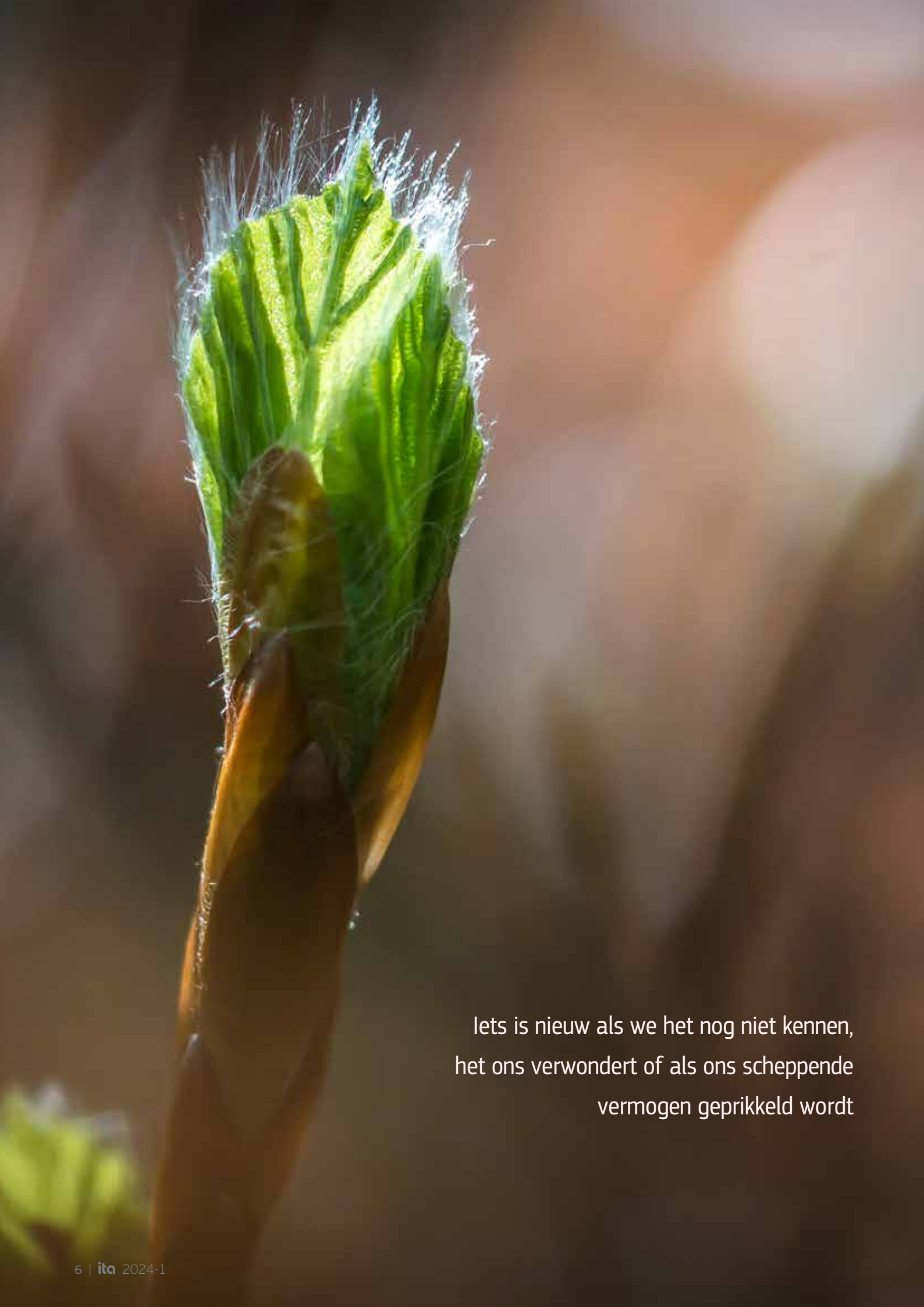
Meer weten over brandnetels?



Je vindt hier ook enkele recepten.

<https://mens-en-gezondheid.nl/home/geneeskrachtige-kruiden-en-planten/brandnetel-gezonde-superfood-met-geneeskracht>





iets is nieuw als we het nog niet kennen,
het ons verwondert of als ons scheppende
vermogen geprikkeld wordt

Nieuw leven

TEKST JOHANNA PRIESTER | BEELD HANSJORG-KELLER UNSPLASH

Een groot vel papier voor mijn neus, krijtjes liggen op tafel. Ik pak... dié kleur, en breng er dáár iets van aan. Een paar uur later is mijn tekening klaar. Is het een nieuwe tekening? Of niet? Wanneer begint *nieuw* eigenlijk, en wanneer is het *nieuwtje* er vanaf?

Het moet iets met het scheppingsproces zelf te maken hebben. Iets is nieuw als we het nog niet kennen, het ons verwondert of als we zelf geprikkeld worden in ons scheppende vermogen. Een jong kind vindt het heerlijk om iets steeds opnieuw te horen of te doen, elke keer weer even enthousiast. Al doende vormt het verloop van een liedje of spelletje zo een nieuw weefdraadje in zijn levensstroom. Eerst is dat lijntje nog als vage voetstappen in terugverend gras, maar hoe vaker het belopen is hoe duidelijker het pad wordt. Tot de peuter er helemaal op vertrouwt en de route naar believen zelf kan gaan: dan is het *nieuwtje* eraf en verandert het veroverde in de vreugde van de herkenning, in houvast.

Tintelende scheppingskracht

Als ik zelf iets maak, teken of schrijf, herken ik die dynamiek. Steeds even loslaten en opnieuw naar dit nog vreemde zich onder mijn handen vormende kij-

ken en dan voelen, tasten, proeven of 'mijn paadje' al af is. Waar komt het nog niet helemaal overeen met mijn bedoeling? Of misschien kan ik beter zeggen: met mijn intentie - die ik me niet eens altijd helemaal bewust ben.

Spannend is dan hoe ver je door kunt gaan met aanpassen. Met te veel perfectionisme, te veel vorm, niets aan het toeval overlatend 'sla je het dood'. Dat wat zojuist nog tintelde van scheppingskracht en net niet helemaal vervulde potentie heeft zijn 'nieuwtje', zijn vitaliteit, dan verloren. En meestal krijg je die ruimte niet meer terug: het papier wordt smoezelig, de woorden een brij...je zult echt opnieuw moeten beginnen!

Leven in potenties

Iets zit dus vol 'nieuws' op het moment dat er nog keuzes gemaakt kunnen worden. Het verliest een beetje aan potentie zodra er richting is gekozen en

Iets werkelijk nieuws verschijnt pas als er eerst lege ruimte mag zijn

al iets van de vorm verschijnt. Kijk bijvoorbeeld naar een nieuwe relatie, die nog alle kanten op kan gaan. Zodra zich een zwangerschap aandient wordt de verbintenis weliswaar rijker, maar tegelijk in zekere zin beperkter qua mogelijkheden. En wat het kind vervolgens mee zou kunnen brengen krijgt een zekere begrenzing zodra duidelijk is of het een jongen of een meisje zal zijn. Misschien was het zo gek nog niet dat we dat vroeger pas wisten na de geboorte! Ondertussen rijpen de onipotente stamcellen in het embryo uit tot cellen met gerichte eigenschappen: typische levercellen, of spierweefsel, of zenuwcellen. Cellen dus, die niet meer alles kunnen (worden). Zulke afslagen - *dit wel, dat dus niet* - worden voortdurend genomen. En hoe eerder tijdens een scheppingsproces zo'n zijweg wordt ingeslagen, hoe geringer daarna de mogelijkheden nog zijn. Als mens danken we dan ook veel aan onze late en trage ontwikkeling, onze langdurige hulpeloosheid, ons lange wachten tot de uiteindelijke vorm klaar is. Juist daardoor zijn we uiteindelijk rijk aan vermogens en houden we veel vrijheid in hoe we onze mogelijkheden zullen gaan gebruiken. De mens houdt dus iets nieuws, blijft leven in potenties, in principe zijn leven lang. Vergelijk dat eens met een dier dat na de geboorte meteen met de kudde mee moet rennen. Wij mogen daar wel twintig jaar over doen.... en ook nog eens telkens opnieuw beginnen, aan een volgend leven.

Tasten & luisteren

Ik ga nog even terug naar het allereerste begin van een nieuw leven. Spannend vind ik dat daarvoor een fase nodig is die ik maar noem: 'dansen in de chaos'. Een fase van oplossen, van niet-weten, van openstaan voor wat wil komen. Zoals de embryoloog Jaap van der Wal* zo prachtig kan vertellen is de eicel voor de bevruchting omringd door een krans van onnoemelijk veel zaadcellen die samen in een draaiende dansende vibratie lijken te komen. Het is geen *strijd* welke zaadcel zich als eerste naar binnen dringt, maar eerder een tastend, luisterend gebeuren tot op zeker moment kennelijk duidelijk is voor welke zaadcel de eicel zich zal openen. *Dit* genetisch materiaal heeft de naderende ziel nodig om zijn opgave in dit leven zo goed mogelijk te volbrengen - het mag samensmelten met de eicel.

Opbouwkrachten

Een iets ander soort 'oplossen en luisteren' komt voor in de rustende pop waarin de rups verdwijnt en de vlinder ge-

vormd wordt. Of in zaad dat in de aarde is gelegd en opzwellt vóór het gaat ontkiemen. De oude vorm zal en moet verdwijnen en pas in de vormeloosheid waarmee dat gepaard gaat kan 'de bedoeling' indalen. Er is dan een soort ruimte geschapen via welke nou juist die ene vlinder of die ene plant in materiële vorm kan verschijnen. Ook in de vertering van ons voedsel vinden we dit terug: de stoffelijkheid gaat door een soort nulpunt, een verdwijnpunt. Pas daarna komen krachten beschikbaar voor de opbouw in ons lichaam.

Groeien

Zijn we zelf op zoek naar nieuw leven, dan helpt het om deze wetmatigheden te kennen. Iets werkelijk nieuws kan pas verschijnen als er een lege ruimte mag zijn waar oude vormen zijn opgelost en er een luisterende openheid is voor dat wat misschien wil verschijnen. Je kunt het nieuwe niet ergens in stoppen of uit trekken: het kan alleen groeien. En dan zul je tijdens het verschijnen telkens even afstand moeten nemen, moeten kijken, proeven, tasten voordat je er weer iets aan toevoegt om het te helpen bij zijn verschijnen.

Zelf probeer ik zo te kijken naar alle vorm-oplossende chaos die onze wereld momenteel overspoelt en de vele nieuwe maatschappelijke initiatieven die nu beginnen op te bloeien. En naar mijn prachtige pasgeboren kleinkind. Kijken, telkens weer kijken: wie ben jij? Wat kom je doen? Welk 'nieuws' breng jij mee?


*<https://www.embryo.nl>



Johanna Priester is oud-huisarts en deelt haar kennis over ziek zijn en gezond worden nu op andere manieren. Ze schrijft op puntjes.nu kleine overwegingen.

In Ita schrijft ze over het versterken van zelf-inzicht, gezond gedrag en over het aanvaarden van dat wat nu eenmaal hoort bij het leven.





Nieuw karma!

COLUMN KALLE HEESEN

BEELD NATALIA-BLAUTH

UNSPLASH

'Hé,' roept een oud-cliënt van onze zorgboerderij terwijl ze op het stalraampje van ons huis klopt, 'hé, kan ik hier mijn leven inruilen?' Die stalraampjes van ons huis op het erf van de zorgboerderij doen mensen blijkbaar denken aan de luikjes van de McDrive. Met regelmaat klopt er iemand aan om lachend een 'boerderij-flurry' te bestellen. De vraag om een ander leven had ik nog niet eerder gehoord. Tegen mijn principes in open ik het raampje: 'Wat zeg je nou?' vraag ik verwonderd, 'waarom wil jij je leven inruilen?'

'Ik loop al vanaf mijn 9^e met regelmaat bij jullie rond,' steekt ze van wal, inmiddels met haar

Als ik soms zie hoe mensen ineens het roer omgooien... dán zie ik nieuw leven ontstaan!

armen leunend op de vensterbank. 'Dat was natuurlijk niet omdat het thuis zo lekker ging. Leuk kan ik mijn jeugd niet noemen. Mijn pubertijd was... tja... daar ga ik het niet eens over hebben.' Dat laatste snap ik. Als er iemand is die een lastige periode heeft gehad en door de wereld écht niet begrepen werd, dan was zij het wel. 'Nou, en nu ik die pubertijd net een beetje achter me aan het laten ben... eeh..., nou... ik ben zwanger!'

Die laatste woorden knalt ze er bijna uit. Met moeite probeer ik de gedachten die door mijn hoofd flitsen, weg te drukken. Ze is nog zo jong! Zij had een rot jeugd, haar ouders hadden dat en zelfs bij haar grootouders was het niet soepel gelopen. En dan op deze leeftijd in verwachting van een kindje... zou ze dat aan kunnen? Terwijl ik haar feliciteer, bedenk ik dat dit kind wel eens de vierde generatie zou kunnen worden met een moeilijke start.

Dus 'nieuwe geboorte, nieuw leven'? Hoezo nieuw? *L'histoire se répète*. Leven komt niet voort 'uit het niets'. Er is geen 'generatio spontanea', zoals Aristoteles dacht. Leven brengt leven. Of preciezer: nieuwe levens bouwen voort op wat ze van voorouders bewust of onbewust krijgen aangereikt. Niks nieuws aan!

Of zoeken we verkeerd en bestaat er wel degelijk zoiets als 'nieuw leven'? Als ik soms zie hoe (oud-) cliënten van ons, vroegere klasgenoten, vrienden of bekenden halverwege hun leven ineens het roer omgooien... dán zie ik nieuw leven ontstaan! Dat is 'de oude Adam' tegenkomen en er niet in meegaan, maar zélf een route kiezen. Want op dat moment besef je: de wereld gaat niet veranderen, ik moet veranderen! Geen conflicten ontlopen bijvoorbeeld, maar vaardigheden ontwikkelen om te leren omgaan met conflicten. Of met drukke kinderen of vervelende schoonouders of... Dat is nieuw karma maken! Dan neem je verantwoordelijkheid voor jouw leven. Wachten op 'de nieuwe generatie', of op je eigen nieuwe incarnatie, gaat niet werken. *Every day is the first day of a new life*. Een 'nieuw leven' is niet iets wat je krijgt of waarmee je geboren wordt. Het is iets wat je onderweg zult moeten maken.

Kalle Heesen

woont en werkt op een zorgboerderij in Drenthe, gespecialiseerd in de opvang en begeleiding van kinderen. Hoe is het om biologisch zorgboer te zijn en vader van een kleuter, een peuter en een baby'tje?



Zorgen



TEKST MANON BERENDSE
BEELD SHUTTERSTOCK

Kennis delen en investeren in antroposofische zorg

In de nazomer van 2021 werd wereldwijd het honderdjarige bestaan van de antroposofische gezondheidszorg gevierd. Veel kennis, kunde en inspiratie werd gedeeld. Dat is iets wat we moeten blijven doen, realiseerden artsen, therapeuten en patiënten zich. Elkaar opzoeken en wijzer maken. Niet alleen omdat het interessant is, maar ook omdat kennis delen de toekomst voor de antroposofische zorg kan versterken.

voor de zorg die we willen

Mensen die bewust kiezen voor antroposofische zorg voelen zich misschien net wat minder snel patiënt. Ze willen niet alleen weten wat er aan de hand is of wat medisch mogelijk is, maar vormen zich actief een beeld van hoe zij willen omgaan met hun ziek zijn. Daarbij stellen zij hun menszijn centraal en niet hun ziekte en dus hebben ze meer te bespreken met hun arts dan alleen hun aandoening. Als zorg vragende mens en als helpende mens verdiepen zij zich breder in wat ziek zijn en gezond worden vraagt, in deze specifieke situatie. Welke waarden zijn belangrijk? Welke richting wil de patiënt op? Dit soort vragen plaveien de weg tot het maken, dragen en begeleiden van eigen keuzes.

‘Er gaat momenteel een zeer ervaren generatie zorgverleners met pensioen

Dit is een van de bevindingen die voortkwam uit onderzoek van het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) van Hogeschool Leiden.* Hoe logisch het ook klinkt, toch is het belangrijk dat je dit ook kunt aantonen volgens de regels van de wetenschap. Erik Baars, lector AG, onderzoekt met collega-onderzoekers de waarden, de positie en effecten van antroposofische therapieën en behandelwijzen.

In de antroposofische zorg worden het zelfherstellend vermogen, een besef dat ziek zijn bij het leven hoort en de kwaliteit van zorgrelaties hoog gewaardeerd. Hoe kiezen jullie dit soort onderwerpen om wetenschappelijk te onderzoeken?

‘Het leuke van onderzoek opzetten vanuit een hogeschool is dat een lectoraat bottom up te werk gaat. We vertrekken niet vanuit een academisch idee, maar vanuit een concrete vraag van gebruikers, ondernemers of van bijvoorbeeld voorschrijvende artsen. Zo wordt wat patiënten belangrijk vinden in de zorg steeds belangrijker bij het ontwikkelen van nieuwe behandelingen. Andersom kan ook: onderzoek doen naar een veel voorkomende klacht. Hierdoor voorziet zo’n onderzoek

Wat zijn antroposofische geneesmiddelen?

De antroposofische gezondheidszorg (AG) heeft een holistische visie op organismen. Dit betekent in essentie dat er vanuitgegaan wordt dat er naast de fysieke of chemische krachten en onderdelen (zoals moleculen en receptoren) ook hoger geordende krachten verantwoordelijk zijn voor de organisatie van alle processen in de mens. Deze processen zijn onder te verdelen in het vierledig mensbeeld (het fysieke lichaam, het etherlichaam, het astraallichaam en het Ik) en in het drieledig mensbeeld (zenuw-zintuigstelsel, ritmisch systeem en stofwisselings-ledematenstelsel). De levensfase is van invloed op hoe deze processen behoren te werken. Ziekten worden dan ook primair begrepen als disbalans of als een te weinig of te sterk werkend proces binnen een of meerdere van deze gebieden.

Antroposofische geneesmiddelen en therapieën richten zich dan ook op het versterken of het afremmen van deze krachten of het in balans brengen van polair werkende krachten. Hiermee zijn het primair gezondheid bevorderende therapieën. Reguliere geneesmiddelen zijn veelal gericht op het bestrijden van ziekte en klachten, en zijn heel belangrijk bij pijnbestrijding, bij substitiebehandeling (zoals een tekort aan schildklierhormonen) of bij het doden van levensbedreigende bacteriën bij infectieziekten. Omdat deze benaderingen elkaar goed aanvullen, integreren antroposofische zorgverleners beide benaderingen veelal onder het motto: “Ziekte bestrijden waar nodig, gezondheid bevorderen waar mogelijk.” Antroposofische gezondheidszorg integreert “het beste van twee werelden”: er wordt gewerkt met kennis en kunde van de reguliere wetenschap en met inzichten uit de antroposofische geesteswetenschap.

echt in een breed gevoelde behoefte in de praktijk. Momenteel onderzoeken we bijvoorbeeld de waarde van natuurlijke geneesmiddelen voor infectieziekten in geval van antibiotica-resistentie – iets wat steeds meer voorkomt. Dit soort onderzoek heeft een hoge maatschappelijke relevantie.'

Nederland verkeert in een zorgcrisis: er is een tekort aan huisartsen en verpleegkundigen, de kosten lopen op, de wachtlijsten worden langer. Wat zien jullie hiervan terug binnen de antroposofische zorg?

'Dat minder huisartsen na hun studie geneeskunde verder studeren aan de Academie voor Antroposofische Gezondheidszorg. En dat het aantal huisartsen dat goed thuis is in de mogelijkheden van antroposofische geneesmiddelen en therapieën afneemt. Deze afname geldt ook voor antroposofisch geschoolde fysiotherapeuten en verpleegkundigen. Er gaat momenteel dus een zeer ervaren generatie zorgverleners met pensioen en nieuwe artsen schrijven minder voor. Deels omdat ze nog lerende zijn, maar mogelijk ook omdat ze er niet voor kiezen. Deze trend is in meerdere landen in Europa gaande en heeft zijn weerslag op welke geneesmiddelen beschikbaar kunnen blijven. Geneesmiddelen worden immers alleen gemaakt als ze ook voorgeschreven worden. Het is dus belangrijk dat we kennis over dit soort ontwikkelingen genereren en delen. Dit is van groot belang, want aan de kant van patiënten is de behoefte aan natuurlijke geneesmiddelen er zeer zeker.

Daarnaast is het denk ik tijd voor een andere kijk op zorg. Er zijn veel fenomenen die we in Europa goed wetenschappelijk hebben onderzocht, maar de onderliggende verklarende modellen schieten regelmatig tekort. Wat is een cel nu precies? Of een organisme? Wat is een mens? Lange tijd is er gedacht dat organismen in wezen complexe machines zijn, terwijl steeds duidelijker wordt dat het onmogelijk is om de mens (maar ook dieren en planten) zo te begrijpen. Ook is het zaak dat we veel duidelijker maken wat de toegevoegde waarde is van antroposofische geneesmiddelen en therapieën, die passen in een holistische visie op mens, ziekte en gezondheid. Consistenter vergelijken met reguliere therapieën; dat kan prima en moet via wetenschappelijk onderzoek. Zo wordt nu in Duitsland onderzocht wat het effect is van euritmetherapie als vorm van valpreventie. Die resultaten kun je dan gaan vergelijken met de effecten van bijvoorbeeld fysiotherapie.

Potentieel is een aanzienlijk deel van de mensen in Nederland geïnteresseerd in wat antroposofische zorg te bieden heeft, maar dat maken we dus nog onvoldoende inzichtelijk en de waarde en effecten ervan kunnen we nog onvoldoende wetenschappelijk onderbouwen. Naast kennis delen moeten we dus ook willen investeren in het doen van wetenschappelijk onderzoek. Met ons nieuwe Fonds Adopteer een Therapie willen we meer bewustzijn en geld genereren hiervoor.'



*Lees verder over dit onderzoek in dit artikel:

<https://antroposana.nl/ita-2018-2-drijfveren-174>

Nieuw Fonds

Adopteer een antroposofische therapie heeft als doel om middels crowdfunding meer acceptatie, bekendheid en erkenning te creëren van de antroposofische therapieën, en daarmee het voortbestaan van de antroposofische gezondheidszorg te garanderen. Via de website kun je een therapie adopteren met een donatie (eenmalig of periodiek). Met deze donaties wordt wetenschappelijk onderzoek mogelijk binnen en buiten Nederland naar de effectiviteit en veiligheid van de therapie. Op de website is te zien welke onderzoeken zullen worden uitgevoerd en hoeveel



geld hier nog voor nodig is. Ook vind je informatie over lopende onderzoeken. adopteereenagtherapie.nl



Erik Baars is arts-epidemioloog en werkt sinds 2007 als lector Antroposofische Gezondheidszorg bij Hogeschool Leiden. Samen met zijn collega's verzorgt hij praktijkgericht onderzoek naar antroposofische gezondheidszorg. Daarnaast werkt hij als senior onderzoeker bij het Louis Bolkinstituut.

In Duitsland werd eerder in kaart gebracht hoe antroposofische gezondheidszorg wetenschappelijk is onderzocht. Geconcludeerd werd dat klinische resultaten van de onderzochte geneesmiddelen en therapieën goed waren, de bijwerkingen slechts marginaal, de tevredenheid over resultaten en veiligheid onder patiënten hoog en de kosten waarschijnlijk lager. De aanbeveling was het doen van meer hoogwaardig onderzoek.



https://www.damid.de/images/Forschung/AM-Forschung/111130update_hta.pdf

OPLEIDING

Interdisciplinaire Basismodule

De vraag naar antroposofische zorg stijgt, de vraag naar zorgverleners ook.

Werk jij als zorgprofessional op HBO/ WO niveau en ben je toe aan een nieuwe impuls of verdieping? Meld je dan aan voor deze basismodule.

De Interdisciplinaire Basismodule start 5 september 2024.

5 sept.

Meer informatie en aanmelden: via de QR en www.academieag.nl



Academie
Antroposofische
Gezondheidszorg



Beschikbaar in regio Haarlem, Amsterdam en de wijde omtrek

Voor een verbindend en liefdevol afscheid

zonnewendequitvaartbegeleiding.nl
06 4149 0237



WERKEN MET DE SPREUKEN

Het werk van Johan Theissen in een geheel nieuwe samenstelling en met uitbreidingen van Trudy Veeken. Het project bevat meerdere onderdelen.

Zie weekspreuken.nl



BEDAFFAIR
DESIGNED BY NATURE

Slapen is 100% natuurlijk, net als onze bedden en matrassen.

Onze matrassen en boxsprings worden al 30 jaar met lokaal meesterschap gemaakt, in Nederland.

100% ecologisch en aanpasbaar naar jouw slaap. 100% vrij van schadelijke stoffen.

Ook duurzaam in levensduur. Op een Bedaffair matras slaap je 25+ jaar lang.



Cruquiusweg 27, Heemstede | info@bedaffair.nl | www.bedaffair.nl | 023 303 6897



Kraaybeekerhof Academie
Voeding voor lichaam, ziel en geest

Inspirerende opleidingen, cursussen, workshops.

www.kraaybeekerhof.nl | academie@kraaybeekerhof.nl

De kracht van k mille

TEKST LOTTE DE VRIJER
ILLUSTRATIE LIZZY HARPER



In deze nieuwe rubriek belicht Ita een antroposofisch geneesmiddel. Wat is het? Hoe werkt het? Wat zijn de werkzame bestanddelen? Apotheker Lotte de Vrijer en oud-huisarts Sander de Steur vertellen je dit keer over het veel voorgeschreven middel Chamomilla comp. Via de blokjescode aan het eind van dit artikel beland je in de medicinale tuin bij tuinman Jan Graafland.

Wat is het?

De **Chamomilla comp. zepillen** zijn in de eerste plaats een kindergeneesmiddel en worden voornamelijk ingezet bij infecties met koorts en onrust, in het bijzonder wanneer ze gerelateerd zijn aan het doorkomen van tandjes. Ook kunnen ze worden ingezet bij volwassenen, bijvoorbeeld bij refluxklachten of een pijnlijke menstruatie.

De Chamomilla comp. zepillen zijn een geneesmiddel dat enkel verstrekt mag worden op recept van een arts. Elke huisarts of arts in een consultatiebureau mag een dergelijk recept uitschrijven. Niet elke arts wil het echter voorschrijven. In dat geval kun je consultatief terecht bij een antroposofisch arts.



Samenstelling

Deze zepillen bevatten zes werkzame stoffen. Dit zijn vloeistoffen die worden ingedroogd in cellulosepoeder en vervolgens aan de gesmolten zepilbasis worden toegevoegd. Als zepilbasis wordt cacaoboter gebruikt: een natuurlijke grondstof die vast is bij kamertemperatuur en smelt bij lichaamstemperatuur.

Argentum metallicum praeparatum

Argentum, beter bekend als zilver, wordt in de vorm van zilverspiegel verwerkt. Deze wordt bereid door het metaal

onder sterke verhitting tot verdampen te brengen en het vervolgens te laten neerslaan als een flinterdunne, licht doorlatende spiegel. Met dit proces wordt beoogd het metaal een soort reinigings- en verjongingskuur te laten ondergaan om het actiever en dynamischer te maken. De voornaamste

Kamille werkt ontstekingsremmend, krampstillend, ontgiftend en ontsmettend

werkingsgebieden van zilver zijn de huid en slijmvliezen, de zelfherstel-processen, de hernieuwing van cellen, weefsels, organen, de voorplantingsorganen en de hersenen met hun reflecterend vermogen. Wanneer deze processen te zwak of te sterk dreigen te ontsporen, dan wordt zilver ingezet. Geconcentreerd zilver werkt ontstekingsremmend (antibacterieel) en helpt daarom bij infecties.

Belladonna

De zepillen bevatten ook *Atropa belladonna*, de wolfskers. In de antroposofische geneeskunde herkent men in Belladonna een plant met een duidelijke polarisering tussen boven en onder, opbouw en afbraak. Wanneer in de mens deze polarisering in overmaat optreedt en in een eenzijdigheid afglijdt, kunnen ziekteprocessen ontstaan, die zich als ontstekingsproces, dan wel verkrampings- of verhardingsproces uiten. Belladonna heeft als therapeutisch doel om opbouw en afbraak weer in evenwicht te krijgen. In Chamomilla comp. werkt het ontkrampend.



Chamomilla

Ook de wortel van Chamomilla wordt toegevoegd, de echte kamille. Kamille heeft een ontstekingsremmende, krampstillende, ontgiftende en ontsmettende werking. In de antroposofische geneeskunde wordt kamille ingezet bij overmatige bewustzijnsprocessen op plekken waar dat niet gewenst is, zoals buikkrampen, menstruatiepijn, zenuwpijn (zoals bij het doorkomen van tandjes) en de opwindingstoestanden en onrust die hieraan gerelateerd zijn.

Echinacea angustifolia en Echinacea purpurea

Tevens worden er twee soorten Echinacae-planten toegevoegd. Deze planten worden ingezet als een weerstand-ver-

hogend en infectie-bestrijdend middel. Echinacea angustifolia is vooral aangewezen wanneer afweerzwakte en pijn op de voorgrond staan. Echinacea purpurea is vooral aangewezen wanneer het aspect ontsteking overheerst. Beide soorten worden samengevoegd om de verschillende kwaliteiten elkaar te laten aanvullen en versterken.

Papaver somniferum

Tenslotte wordt ook Papaver somniferum toegevoegd, de slaapbol. De onrijpe vrucht van de slaapbol bevat een wit melksap. Dit melksap zit boordevol stoffen, welke een verlamme-nde en verdovende werking op zenuwen en zingtui-

Ervaringen uit de praktijk

Toen Antroposana ouders via Instagram vroeg naar hun ervaringen met Chamomilla comp. reageerden onder anderen Vera en Leonie. Ook oud-huistarts Sander de steur deelt zijn ervaringen.

TEKST SANDER DE STEUR

Chamomilla comp. zepillen zijn een veel voorgeschreven en zeer gewaardeerd medicament. Als antroposofisch huisarts heb ik het alle ouders met jonge kinderen altijd van harte aanbevolen om op voorraad te hebben in huis. Je weet hoe dat gaat: dit soort middelen heb je vaak het hardste nodig in de avonden, nacht of in het weekend...

Hoe werkt het?

Naast Echinacea in behoorlijk geconcentreerde vorm (als bekend ondersteunend middel bij allerlei ontstekingen) bevat Chamomilla comp. een aantal bestanddelen die ontkrampend, rustgevend en daarmee ook pijnstillend werken. In plaats van koortswerend zou je de werking van dit geneesmiddel daarom beter kunnen omschrijven als "koortsfaciliterend". Koorts begeleiden nodigt de patiënt immers uit tot het op eigen kracht doorstaan van het ziek zijn. Als de koorts eraan toe is om te gaan wijken zie je ook dat die minder wordt. Als de koorts voor de beheersing van het ontstekingsproces nog nodig is, blijft deze nog bestaan, maar wordt veelal beter verdragen – vooral bij zuigelingen en jonge kinderen. Het zorgt ook voor veel minder nachtelijke onrust. Ook het hoger gepotentieerde zilver draagt ertoe bij dat de drukte en chaos die koorts in het zintuigzenuwgebied vaak teweeg kan brengen veel minder optreedt of rustiger wordt verdragen. Het is daarmee dus ook een waardevol middel voor de ouders van het zieke kind.

“

“Voor onze drie kinderen, vanaf 6 maanden tot nu, vijf jaar oud, hebben wij deze zepillen ingezet. De eerste indicatie was oorontsteking: toen bracht het verzachting en ontspanning. Later gaven we het bij grotere ontstekingen (zoals longontsteking), waarvoor meer medicatie nodig was. De ondersteunende aanvulling en de pijnverlichting gaf ons kind en ons een prettig gevoel. Hoewel onze antroposofische huisarts dit middel voorschreef, was het via onze apotheek moeilijk te krijgen. Daarom bestellen we ze zelf via de complementaire bestelmiddelen app van Weleda. In mijn werk als natuurlijk kraamverzorgster en verloskundige in opleiding adviseer ik Chamomilla comp. ook wel eens aan zwangeren of kraamvrouwen. Bij ongemakken tijdens de zwangerschap en ter ontspanning in de kraamtijd.”

Vera van den Broek

”

Verder heb ik hoogstzelden of nooit complicaties zien optreden bij gebruik van dit middel, al dan niet in combinatie met bijvoorbeeld Kinfludo. (Dit “kinderalternatief” van het

gen hebben. Het werkt kalmerend en pijnstillend en veroorzaakt tegelijk een algeheel geluksgevoel. Bij Weleda wordt niet het melksap, maar de vruchtkapsels verwerkt, welke zwak slaapverwekkend en spierverslappend werken. Ze worden in gepaste verdunning toegepast om een rustige, harmoniserende slaap te bevorderen bij infecties met koorts en onrust.



Meer weten over antroposofische geneesmiddelen? Lees verder op de website van Antroposana. www.antroposana.nl/2019-antroposofische-geneeskunde-200



Wil je wel eens zien hoe er gewerkt wordt in de bereidings-apotheek van Weleda? Via deze blokjescode krijg je een indruk van het indrogen van werkzame stoffen tot poeders en van het maken van zetpillen. Tuinman Jan Graafland vertelt je over kamille en belladonna. <https://gmd.weleda.nl/kamillezetpillen>

Ervaar het zelf

Ben je benieuwd naar de tuin vol geneeskrachtige planten van Weleda? Meld je dan aan voor een van de bezoekersdagen: 12, 14, 15, 19, 21 en 22 juni | 28, 30 en 31 augustus | 11, 13 en 14 september | Idee: neem iemand mee! weleda.nl

bekende Infludo, is een geneesmiddel dat griep begeleidt. De Ferrum Phosphoricum in Kinfludo ondersteunt het kind extra bij een eventuele complicatie naar de longen.)

Wat doet koorts?

Het is van belang je te realiseren dat koorts een belangrijke functie heeft in het overwinnen van een ontstekings-aandoening. Ieder mens heeft zijn warmteorganisme nodig voor zijn Ik-organisatie. Warmte helpt je om regulerend te kunnen optreden. Als je koorts krijgt, krijg je dus de mogelijkheid om “de pook door het vuur te halen” en daarmee het ziekteproces eigenhandig tot een echte “oplossing” te brengen en niet op een chemische manier te onderdrukken, zoals paracetamol in feite doet. Dit soort ontstekingsremmers slaan de zieke eigenlijk de wapens uit handen. Veel ouders gebruiken Chamomilla comp. dan ook als een dankbaar alternatief voor de toch nog veelvuldig voorgeschreven ontstekingsremmers zoals paracetamol. Gelukkig raden consultatiebureaus ouders nu ook af om paracetamol te geven voor een vaccinatie omdat de immuunrespons dan, bewezen, lager is. Er komt dus steeds meer erkenning voor het belang van koorts in relatie tot het immuunsysteem.

Waarom zetpillen?

Het zijn kleine zetpillen, zodat ze ook al aan het zeer jonge kind kunnen worden toegediend. Hoewel wat oudere kinderen nog wel eens moeite hebben met de rectale toedieningsweg, zijn het niet voor niets zetpillen: langs de rectale weg kunnen de bestanddelen bijzonder goed en snel worden opgenomen via de bloedbaan. Tabletjes, granules of druppels leggen een langere weg af via de maag waardoor ze minder efficiënt werken. Bovendien hebben jonge kinderen vaak moeite met slikken. Mijn advies: maak je kind vertrouwd met de rectale toedieningsweg, door tijdens de



“Mijn kindje heeft profijt gehad van Chamomilla comp. tijdens de eerste keer goed ziek zijn met 1,5 jaar. Ik heb het toegepast om het lijfje te ondersteunen bij het doormaken van ziekte en koorts. Eerst attendeerde een vriendin mij op het bestaan van deze zetpillen en daarna mijn toenmalige huisarts, toen ik met mijn kind op consult kwam. Mijn huisarts (aangesloten bij een therapeuticum) schreef het recept voor, dus dit was vrij makkelijk. Ik wist nog niet dat volwassenen de zetpillen ook zouden kunnen gebruiken. Wel goed om te weten.”

Leonie



ziekte ook regelmatig langs die weg de temperatuur te meten. Bereid het voor met een likje zalf of vaseline; dan is het niet pijnlijk of vervelend én je leert als ouder precies hoe de richting van het anus-kanaal loopt. Bij het wat oudere kind kun je heel goed 2 zetpillen na elkaar inbrengen om een wat adequatere dosering te krijgen.

Ontdek meer over je koortsige kind

Er is een interessante app ontwikkeld over koorts in Duitsland door Universität Witten / Herdecke onder leiding van de antroposofische kinderarts David Martin. Deze app helpt ouders om koorts bij hun kinderen in kaart te brengen en te volgen en voorziet onderzoekers van data voor vervolgonderzoek. Je kunt deze app downloaden in het Duits of Engels. Deze blokjescode verwijst je naar een filmpje over



hoe je kunt omgaan met koorts. | meer info: feverapp.de
<https://www.feverapp.de/en/videos#c801>



Voorjaarsmoe?

Notities over de lever

TEKST HUIB DE RUITER
BEELD GETTY-IMAGES-UNSPLASH

Na een lange grijze natte winter is het voorjaar geworden. Bloembollen en andere voorjaarsplanten brengen kleur en geur. Het kan als een opluchting voelen, en als een belofte: licht en warmte keren weer terug! De natuur is eigenlijk ontroerend trouw. Ondertussen vraagt de waan van de dag alweer je aandacht: onze levens ontrollen zich immers in volle vaart. Huib de Ruiter heeft een paar wenken voor je om jezelf op de rit te houden.

De lever is als een goede oude vriend, die we misschien niet heel vaak opzoeken, maar die er in feite altijd voor ons is

Kinderen moeten naar de crèche of gastouder gebracht worden, naar school en daarna naar de opvang. In het weekend gaan ze sporten en hebben ze allerlei afspraakjes. De iets oudere kinderen raken verzeild in de sociale media, die veel aandacht en soms zelfs nachtrust vragen, wat vaak leidt tot stress, vermoeidheid of onzekerheid. Gezinslevens zijn vol, dus er moet een boel georganiseerd worden. Door ouders, bijspringende grootouders of andere hulptroepen. Alles bij elkaar kan het eigenlijk niet, maar we doen het wel. Het brengt ook veel, maar zorgt soms ook voor een gebrek aan ritme en ademruimte voor jezelf.

pen oplossen. Als belangrijkste stofwisselingsorgaan voedt en ontgift onze lever ons lichaam. Hij is in staat om alles wat aan voeding het lichaam binnenkomt te beoordelen, te 'proeven' en vervolgens om te zetten in goede stoffen en goede energie. De lever schenkt ons opbouwkrachten. Deze helende krachten geven ons nieuwe energie en sterken onze wilskracht. Dat we iets kunnen willen is namelijk iets wat de lever ons geeft. De gal zet deze wil om in daadkracht, zodat we tot een concrete handeling kunnen komen.

Belangrijk is ook de vaardigheid van de lever om toxische en vervuilende stoffen onschadelijk te maken en deze vervolgens uit te scheiden. Dat doet hij door die stoffen eerst in oplossing te brengen en ze dan via de gal uit te scheiden. Afvalproducten uit ons hele lichaam worden zo via onze stofwisseling opgeruimd. Onze dagelijkse

Een vol gezinsleven zorgt soms voor een gebrek aan ademruimte voor jezelf

Herstel je energie

Veel mensen zijn overbelast, vaak in de verzorgende beroepen – denk aan leraren, docenten, verpleegkundigen of werkers in de jeugdzorg. Ook mensen die geen werk kunnen doen en het financieel niet redden, staan flink onder druk. En dan, met al de grote problemen in de wereld die via de media op ons afkomen, kan het allemaal wel eens te veel worden: het kan tot piekeren en tobben leiden, vooral 's nachts. Voorjaarsmoeheid kan zich aandienen, met klachten van moeheid, lusteloosheid, spierpijn en hoofdpijn. Ook depressieve gevoelens kunnen tevoorschijn komen. Dan is het tijd om bewust aan herstel van je energie te gaan werken. Dat kan door aandacht te besteden aan een orgaan dat dit al ongemerkt voor je doet, elke dag opnieuw: de lever.

Wat doet de lever?

De lever is als een goede oude vriend, die we misschien niet heel vaak opzoeken, maar die er in feite altijd voor ons is. En die – als het erop aankomt – ook met wijsheid problemen kan hel-

bezigheden en belevenissen maken ons als het ware een beetje ziek, maar onze leverwerking in de nacht geneest ons weer.

Als je lang wakker blijft, kan je lever niet goed zijn ontgiftende nachtwerk doen.

Wat kunnen we voor onze lever doen?

Allereerst kunnen we proberen hem niet onnodig te belasten. De lever heeft baat bij voldoende nachtrust: het is een nacht-orgaan en is vooral 's nachts actief. We kunnen hem de ruimte en de tijd geven door voldoende nachtrust proberen te nemen. Het is bijvoorbeeld goed om 's avonds signalen van moeheid niet steeds te negeren. Zo'n moment wordt wel de slaaptrein genoemd. Het zijn momen-

ten dat ons lichaam aangeeft dat het tijd is om te gaan slapen. Toegeven op zo'n moment maakt inslapen makkelijker. Deze slaaptrein komt op een avond soms wel een paar keer voorbij, maar dan houdt het op. Geef er dus tijdig aan toe. Als je heel lang wakker blijft, gaat al je energie naar je hoofd en kan je lever niet goed zijn ontgiftende nachtwerk doen.

Het is ook goed om aandacht te hebben voor gezonde voeding. Wie moe is, besteedt hier meestal minder aandacht aan en is juist geneigd om het ongezonde te nemen, zoals alcohol. Verleidelijk misschien omdat alcohol de stress even helpt te verminderen of je makkelijker in laat slapen. Maar later in de nacht werkt het averechts: het moet namelijk door de lever ontgift worden en dat is belastend.

De lever houdt van bitter. Bitterstoffen, zoals in witlof en andijvie, versterken de verteringskracht, verbeteren de hele stofwisseling en zeker die van de lever. Thee van duizendblad of paardenbloem smaakt bijvoorbeeld bitter

en werkt gunstig. Meer verse groenten en fruit zijn altijd een goed idee. We halen daar vitamines, vezels, mineralen en levenskracht uit waardoor we ons vitaler gaan voelen. Ook een regelmatige wandeling werkt voedend en geeft nieuwe energie. Het is goed om meer in beweging te komen. Daglicht, zeker van de voorjaarszon, is heilzaam – zeker na een lange donkere periode. We zijn immers lichtwezens: we kunnen niet zonder licht. Van een beetje zon kan een mens helemaal opleven.

Huib de Ruiter is oud-huisarts van Gezondheidscentrum De Lemniscaat in Leiden. Hij bestudeert de werkzame eigenschappen van grondstoffen voor antroposofische geneesmiddelen. In Ita deelt hij zijn bevindingen.



Zelfzorgmiddel Hepatodoron

De lever kan gericht ondersteund worden door het antroposofische zelfzorgmiddel Hepatodoron (hepar is lever, doron betekent geschenk). Hepatodoron wordt bereid uit de bladeren van de bosaardbei en die van de wijnstok. Beide zijn opwekkend met hun vruchten en zijn gunstig bij bloedarmoede. Het contrast tussen deze planten is heel groot. Enerzijds zien we de kleine bosaardbei die zich op een open plek in het koele bos gestaag uitbreidt en een klein aantal heel aromatische vruchtjes draagt. Daar tegenover staat de krachtige, omhoog reikende druif, die met veel

tak en blad, al zoekend zich snel in de hoogte uitbreidt en uiteindelijk zware druiventrossen geeft die kunnen gisten van overdaad. De lever krijgt

Hepar betekent lever, doron betekent geschenk

hiermee twee uitersten voorgeschoteld, waardoor een stimulant ontstaat. Het werkt als een soort verdieping van de ademhaling: er komt als het ware weer frisse lucht bij, waardoor de lever weer beter gaat functioneren.

Leverzwakte kun je soms ook zelf waarnemen: dan word je om drie uur 's nachts al wakker. Dan is de leverwerking over zijn hoogtepunt heen. Als de lever verzwakt is, gaan de wakker makende galkrachten sneller overheersen. Dan kan Hepatodoron, vóór de nacht ingenomen, de slaap verdiepen en verlengen. Hoe dankbaar kunnen we onze lever zijn, die ons vermoeide mensen als het ware iedere ochtend weer een nieuwe lente brengt.

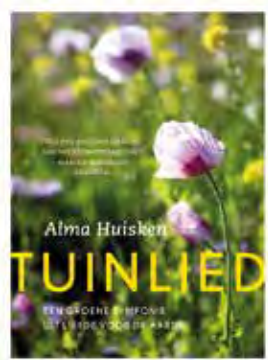
Hepatodoron is vrij verkrijgbaar. Dosis: bijvoorbeeld dagelijks één tot twee tabletten innemen vóór het slapen gaan.



Frans Olofsen - nu verkrijgbaar



Jan Graafland - nu verkrijgbaar



Alma Huiskens - midden april



Jeroen Heindijk - eind april

CHRISTOFOOR INSPIRATIE • NATUUR • OPGROEIEN



DE LANDBOUW VAN DE TOEKOMST, BEN JIJ ERBIJ?

Opleidingen biologische en biologisch-dynamische landbouw

www.aereswarmonderhof.nl

Open dagen 25 april en 6 juni



WARMONDERHOF



Meld je snel aan via de website!

Wisentweg 10-12 Dronten

Zorg vanuit het hart

nu, vandaag en morgen

Steun Antropo Sana

- Word lid
- Geef een lidmaatschap cadeau
- Doe een gift
- Schenk of laat na

Meer informatie: antroposana.nl/steun-ons



Antroposana heeft een Anbi-status, schenkingen zijn aftrekbaar

Immanuel Baan Uitvaartbegeleiding

met liefdevolle aandacht

Wilt u zich oriënteren op uw eigen uitvaart of die van uw naaste? Ik wil u graag begeleiden bij het vormgeven van een passend en persoonlijk afscheid.



Ik ben werkzaam in midden Nederland en bij een overlijden kunt u mij 24 uur per dag bereiken voor de verzorging en begeleiding van de uitvaart.

06 1288 3557 immanuelbaan.nl



LOGO HUISSTIJL WEBSITE stip.nl



Hoe land je als tiener in een nieuw leven?



TEKST MARJOLEIN DOESBURG-VAN KLEFFENS | BEELD PEXELS-COTTONBRO

Voor veel mensen is het voorjaar de tijd waarin nieuwe plannen zich duidelijk manifesteren. Vier jaar geleden speelde dit voor ons in uitvergroete vorm, toen we onze overstreek naar Bazel aan het verkennen en plannen waren. Een van de extra uitdagingen was dat we ook onze jongste, veertienjarige puberzoon goed wilden laten landen in een volstrekt andere heem.

Hij was absoluut niet enthousiast over ons besluit. Hij had ook geen enkele feeling met de Duitse taal, die hij zou moeten gaan spreken. Bepaald geen gunstige leeftijd ook, voor zo'n stap.

Leef met je vragen en vraag om hulp

Hoe nodig je een jongen van veertien uit om dit avontuur toch aan te gaan? Een vierjarige neem je nog mee naar de kleuterschool van je eigen keus en daar kun je hem na een gewenningsperiode rustig achterlaten. Bij ons speelde de vraag hoe je de eigen wil kunt wekken bij je kind voor een totaal nieuw leven. Autoritair dwingen om mee te gaan, zou hem zeer waarschijnlijk van ons verwijderen. We zaten met een knoop in onze maag. Was het dan toch een onmogelijk plan?

De oplossing werd ons aangereikt door een 'gelukkig toeval'. In april kregen we groen licht en in de zomer zouden we al gaan verhuizen. Dat was krap, dus besloten we een getrapte oversteeek te maken. Ik zou een half jaar langer in Nederland blijven, vanwege baanzekerheid en eindexamen van één van onze dochters, terwijl vader en zoon alvast vooruit gingen. Dit bleek een gouden greep en liet bij onze zoon een eigen wens en wil groeien om mee te gaan. Samen met zijn vader Bazel en het nieuwe land verkennen vanuit een heuse 'man-cave', hoe spannend is dat?! Dit hadden we zo zelf nooit kunnen verzinnen, maar het leerde ons, dat als je je verbindt met je innerlijke opgave, en daarbij vraagt om begeleiding vanuit de geestelijke wereld, er wel eens heel bijzondere hulp kan komen. Dit proces zette zichzelf in beweging: we leefden met onze vragen en mediteerden meer in die periode. Die getrapte oversteeek was allesbehalve toeval, durf ik nu wel te zeggen.

Fast forward naar nu: onze zoon heeft hier een vriendenkring, doet een praktijk-leerstage bij een groot logistiek bedrijf en spreekt bijna vloeiend Zwitser-Duits – in tegenstelling tot zijn ouders, die het redelijk verstaan, maar het (nog) niet spreken. Nederland? Alleen interessant vanwege zijn familie en niet te vergeten de friet en frikadellenbroodjes. Niet bepaald eetgewoontes die wij proberen voor te leven, maar er is altijd wel weer een volgende uitdaging te vinden in het ouderschap.

Stap uit je achtbaan. Wat zie je?

Wat ook belangrijk is om in ons bewustzijn te hebben: door de zich snel opeenvolgende ontwikkelingen, op vele verschillende gebieden en de intense media waarop alles altijd en overal te volgen is, is het leven voor jonge mensen onvergelykbaar met hoe hun ouders zo'n dertig jaar geleden leefden. In onze tienertijd regelden onze ouders het allemaal zelf wel zo'n beetje, al dan niet met bemoeienis van hun ouders of

familie. Er was toen ook nog veel minder keuzevrijheid – veel dingen gebeurden 'gewoon' omdat het zo hoorde, in de familie. Mijn man en ik voelden dat we bij de belangrijke taak van het grootbrengen van onze kinderen hulp van buitenaf konden gebruiken. Het heeft ons op cruciale momenten in elk geval geholpen om even uit de spreekwoordelijke achtbaan te stappen en met een andere blik naar bepaalde situaties te kijken. Dat bracht rust in ons gezin en het vertrouwen in onszelf vaak weer terug. Paradoxaal eigenlijk: we krijgen voor veel behaalde competenties een diploma, maar voor het meest wezenlijke, het grootbrengen van je kind, bestaat geen andere opleiding dan het leven zelf. Dat kan soms best een zoektocht zijn waarbij een professionele kijk welkom is, maar het woud van hulpverleners is groot: hoe kom je erachter wie of wat past bij jouw gezin?

Oprechte aandacht

Hier komt de individuele menselijke ontwikkeling in beeld. Het bleek voor ons bij elke opvoedvraag over onze drie kinderen een andere weg te zijn. Dat begint bij het (h)erken- nen van de manier waarop jouw kind die vraag (onbewust) presenteert. Onze kinderen zijn gebaat bij persoonlijke en oprechte aandacht. Dit is in deze dynamische en vaak oppervlakkige tijd een waardevolle basis voor een wezenlijke verbinding met elkaar. Dat wil niet zeggen dat je per se halve dagen met je kind moet gaan zitten spelen. Ook het samen de tafel dekken, samen de hond uitlaten of voorlezen zijn vormen van persoonlijke aandacht. Hiermee geven we bewuster vorm aan ons ouderschap dan de meeste van onze ouders deden. Door onze persoonlijke 'scholingsweg' te gaan, inspireren we onze kinderen om, in verbinding met anderen, hun eigen weg te gaan. Opvoeden vraagt telkens weer om bewustzijn, helderheid van geest en kwetsbaar durven zijn, naast het verzorgen van je eigen veerkracht en wilskracht – als individu en als ouderpaar. Wie had dat gedacht, toen we als kersverse ouders dat wonder van nieuw leven voor het eerst aanschouwden? Ook als vader en moeder leef je kennelijk meerdere levens.

Marjolein Doesburg-Van Kleffens

(1970) studeerde Biochemie en promoveerde in de moleculaire biologie. Sinds 2021 woont en werkt ze in Bazel, onder meer als wetenschappelijk onderzoeker aan Universiteit Bazel en onderzoeksinstituut Hiscia in Arlesheim. Daarnaast

is Marjolein bestuurslid van EFPAM (European Federation of Patient's Associations for Anthroposophical Medicine).



Verdiepend ouderschap

'In de bevalling vind je een
blauwdruk voor het leven van
jou en je kind'

Stil worden als weg naar opvoedvragen

TEKST NELLEKE BOS | BEELD PEXELS / JOSH WILLINK, DUENDE

Ouderschap is een groot en nieuw hoofdstuk in elk mensenleven. Al doende ontdek je wat het inhoudt, maar het kan voelen als een eenzame weg. Debora Wennink en Cathelijne Nap sprongen in het gat dat er is doordat vrouwen hun moederschap minder intensief delen met familie en naasten. Zij leiden moederkringen, waar vrouwen via gedeelde geboorteverhalen hun ouderschap bewuster kunnen beleven. In hun praktijk Duende is er ruimte om met heel je wezen stil te staan én richting te geven aan je eigen ontwikkeling. Debora: 'Reflecteren op je bevalling kan je geweldige handvatten geven voor je ouderschap van nu.'

Wat is een moederkring?

Debora: 'Cathelijne en ik merkten in ons werk op school en in de kinderopvang dat veel jonge ouders behoefte hebben om de diepte in te gaan van hun ouderschap. Je bent bezig met de zorg voor je kind, maar er is ook behoefte aan innerlijke ontwikkeling. We zijn moederkringen gestart om hier vorm aan te geven. Ieder deelt het geboorteverhaal van een eigen kind en we luisteren aandachtig naar elkaar. Net zoals de zwangerschap drie fases kent, heeft ook de bevalling drie fases: de aankondiging (wanneer wist je dat de bevalling begonnen was?), de ontsluitingsfase en de uitdrijving (persfase). Ga je deze fases nader onderzoeken, dan vind je een blauwdruk voor het leven van je kind, dat verweven is met het jouwe.

Loop je tegen iets aan in de opvoeding, dan kijken we terug naar deze fases: wat ligt eronder? Het kan bijvoorbeeld gaan om iets kleins, zoals strijd met je peuter om tandenpoetsen of het telefoongebruik van je puber. Maar ook om grotere thema's als eenzaamheid, een gevoel van verbonden of juist radeloos zijn.

Hoe je nu omgaat met je kind kun je herkennen in dit soort thema's en dat kan je geweldige handvatten geven. Door te reflecteren op je bevalling en opnieuw te kijken naar je kind, neem jij initiatief. Waar je tegenaan loopt, overkomt je niet langer omdat je nu bewust kunt kiezen voor een aanpak of

een andere houding. Door te kijken naar wat er eigenlijk gebeurt en welke overeenkomst uit de bevalling je terugziet, kun je iets veranderen. Opvoeden kan weer vreugdevol worden.'

De Basisoefeningen van Rudolf Steiner vormen een vertrekpunt voor antroposofische meditatie. Jullie werken met deze innerlijke scholingsweg. Hoe doen jullie dat?

'We gebruiken de antroposofie op een down-to-earthmanier, waarbij we focussen op beleving en we de theorie praktisch maken. Het is niet beperkt tot stil zitten en praten: we werken ook kunstzinnig – met euritmie bijvoorbeeld. En we zingen met elkaar! Je wilt als mens immers op meerdere niveaus gevoed worden. Daarnaast doorlopen we het zesvoudige pad* om meer innerlijke houvast te vinden. Aan de hand van deze Basisoefeningen leer je je gedachten te beheersen, je wil te richten, leiding te nemen over je gevoelsleven en positiever en onbevangen in het leven te staan. Daarnaast doen we ook oefeningen die heel praktisch gericht zijn op een situatie die speelt in je leven. In de groep doen we deze oefeningen samen. Daarna kun je ze thuis dagelijks doen.

Zoals de gevoelsoefening: aan het eind van de dag blik je terug en maak je een 'tuintje op papier', een soort platte-

grond waarin je je gevoelens schrijft. In het begin zul je veel ergernis, boosheid of verdriet herkennen, maar gaandeweg leer je letten op de kleine, lichte, tere gevoelens die je door de dag heen ervaart. Je neemt jezelf steeds beter waar wanneer je dit een tijd lang elke dag doet. Liefde, eerbied en dankbaarheid groeien. Je gaat innerlijk aan het werk, je ziet steeds meer positieve dingen doordat je meer op details let. Terugblikken op je dag is ook waardevol. Het laat je momenten zien waarop iets is gelukt of waar je een kans voorbij hebt laten gaan. Het helpt je om een volgende keer de tegenwoordigheid van geest te hebben om zo'n moment wél te pakken. Al deze oefeningen zijn bedoeld om jezelf in te scholen. In de groep wisselen we uit en reflecteren we. Die combinatie doet je groeien, motiveert en versterkt. Je versterkt je hele wezen met deze weg, zodat je evenwichtiger kunt reageren op wat er van buiten op je afkomt en van binnen gebeurt. Het is hartverwarmend om te zien wat er gebeurt. Moeders maken grote veranderingen door en zetten soms enorme stappen omdat ze voelen dat het nodig is.'

Voor welke fases in het ouderschap is de moederkring?

'Je kunt van peuter tot puber de diepte in bij ons. De eerste fase van je ouderschap ben je volop bezig met het moeder worden. Je hebt wat afstand tot de geboortetijd nodig. Als je kind zo'n twee jaar is, kun je heel goed naar een moederkring. De vraag die je hebt als ouder verandert in wezen niet, want je ervaring van de geboorte blijft bij je. Met een kind dat bijna het huis uit gaat heb je natuurlijk wel andere vraagstukken dan met een peuter, maar je kijkt dan naar een andere fase van de bevalling. Neem de persfase van je bevalling en kijk naar je opgroeïende puber: hoe kwam je baby destijds in de wereld en verliet jouw buik? Ging het snel of moeizaam, was je er al klaar voor om je baby te verwelkomen of waren jullie nog heel druk? En op welke manier gaat dit kind nu het huis uit? In elke fase van het ouderschap kun je opnieuw reflecteren en groeien.'

Wat schenkt het delen van geboorteverhalen en antroposofische meditatie aan moeders?

Vrouwen komen bij ons om heel verschillende redenen. Omdat ze gehoord hebben dat ze hier kunnen landen of omdat



Debora Wennink (1981) is moeder van drie kinderen. Ze studeerde aan de Vrije Pedagogische Akademie in Zeist, werkte in de heilpedagogiek en was lange tijd vrijeschoolleerkracht. Momenteel werkt ze als mede-eigenaar bij het kindercentrum Aardehuis in Culemborg. Daarnaast werkt ze graag met moeders aan het praktisch en pedagogisch geïnspireerd invullen van hun ouderschap.

Leden-aanbieding

Duende is actief in Amersfoort en Culemborg. Nieuwsgierig om een moederkring te ervaren? Op zaterdag 18 mei is er in Culemborg een ochtend van 10-12.30 uur waarin moeders met geboorteverhalen en innerlijke scholing aan de slag gaan. Een taartje staat voor je klaar. Deelnemen kost € 35,- Als lid van Antroposana krijg je € 10,- korting. **Aanmelden:** info@duende.nu



ze zich alleen voelen in hun ouderschap. Iedereen root het maar alleen en het lijkt soms wel of je de enige bent die worstelt. Als je stil gaat staan en je in het moment verdiept, ben je je zo wezenlijk met jezelf en je kind aan het verbinden, dat het ook op andere vlakken dan je ouderschap gaat doorwerken. Gun het jezelf om terug te kijken, te delen, stil te luisteren naar elkaar en jezelf weer te voeden. Patronen zijn er zo snel in geschoten en kunnen hardnekkig zijn, maar je kunt een situatie echt veranderen. Daar heb je een ingeving voor nodig, bewustzijn, een vonk. Die zoeken we met elkaar op bij Duende.'

Meer weten over de **Basisoefeningen van Rudolf Steiner**?
Joop Van Dam, *Het zesvoudige pad*, Christofoor



Of lees het artikel in Ita:
<https://www.antroposana.nl/2019-1-gymnastiek-voor-de-ziel-177>

Cathelijne Sigrid Nap (1984) is moeder van vier kinderen en werkt als vrijeschoolleerkracht. Ze werkte eerder als gastouder, ontwierp de dagboekkaarten van *Het Geboorteboek* en gaf hiermee cursussen door het land. Ook geeft ze Reiki en massages in Amersfoort. Een verbinding leggen tussen hemel en aarde, en dat zo praktisch mogelijk, is wat haar drijft.



Artsen & therapeuten

Uw praktijk kan in deze rubriek opgenomen; voor informatie: adverteren@antroposana.nl, tarief: € 12,50 + € 1,50 per woord (per editie).

ACUPUNCTUUR

- Delft, Zoetermeer, Den Haag

Auryn Acupunctuur & Advies voor **Vrouw-en-Gezondheid**, Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegerink, Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | 06 43060 433 www.auryn-acupunctuur.nl

- Amsterdam

Ita wegmanhuis, Weteringschans 74 **Duru Acupunctuur**, Acupunctuur met persoonlijke zorg. www.duruacupunctuur.com a.acupunt@gmail.com | 06 451 792 17

ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE

- Arnhem, Zutphen

Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland Consultatieve praktijk en Consultatiebureau in Zutphen en Arnhem. Details: www.loesklinge.nl
Tip: Prenataal consult in tweede trimester: vol waardevolle suggesties | ook als je niet naar ons CB komt.

- Deventer

René Slot, arts antroposofische en integrale geneeskunde, ook online consulten.
Specialisaties zijn onder meer: constitutietherapie, chronische darmklachten, moeheid en wilscoaching (op basis van het boek: *De Wil is een Pijl*). Afspraken en informatie: www.paracelsusmc.nl, info@paracelsusmc.nl of 0570 677 000.

- Tilburg

Artspraktijk Rogger. Een nieuwe kijk op genezing. www.artspraktijkrogger.nl, 06 38 47 58 95

- Zutphen

Margaret Vink, consultatief arts in Zutphen therapeutisch de Rozenhof. 0575 574 466 of www.margaretvink.nl

BIOFOTONEN THERAPIE

- Rotterdam, Delft, Den Haag

Biofotonen Therapie Delfgauw Laat je cellen weer stralen! Voor natuurlijk herstel op eigen kracht. Info en contact: Wendy Schouten via www.biofotonen.com of wendy@biofotonen.com

CHIROFONETIEK

- Lochem, Olst

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

COACHING

COACHING voor jezelf, je werk, je relaties. Met Ernst & Humor. Met gesprek en spel. Madeleine Wulff, 06 16 448 660, info@inspel.nl, www.madeleinewulff.nl

- Zeist

Op zoek naar innerlijke groei, nieuw perspectief, meer verbinding, meer zin, meer (zelf-) compassie, meer autonomie? Laat je verrassen door je leven: 06 2458 7212 (Solange), www.binnenplaats-biografiewerk.nl
Ik loop graag een stukje met je op.

EURITMIETHERAPIE

- Zutphen, Warnsveld

Irtha, praktijk voor euritmetherapie, cursus en scholing Wieger Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld | 0575 572 124 Irtha@kpnmail.nl

KUNSTZINNIGE THERAPIE

- Amsterdam e.o.

Psychoanalytisch Creatief Therapeut "Art Therapy". Gespecialiseerd in Hooggevoeligheid. Gezondheidscentrum Ita Wegmanhuis, "Business in Being", Weteringschans 74, 1017 XR Amsterdam. Openingstijden: Ma/Di/Wo/Zat. info@kunstzinnige-therapie.com tel 06 29 35 16 15

PSYCHOSOCIALE THERAPIE

- Amersfoort e.o.

Tosca Derks Antroposofisch Psychotherapeut, Psycholoog, individuele en relationele ontwikkelingsvraagstukken. www.meedee.org

- Haarlem

Praktijk voor **individuele therapie, (partner) relatietherapie, ouderbegeleiding en gezins-therapie**. Renée van Hoof, Antroposofisch Psychotherapeut – Psycholoog – Systeemtherapeut. 06 15 28 63 01, info@praktijkreeneevanhoof.nl www.praktijkreeneevanhoof.nl

WIKKELS

- Zutphen

Wikkelfee, voor natuurlijke warmte, persoonlijk advies en workshops | www.wikkelfee.nl

Opleidingen & Co

Driebergen | **Biografisch Coachen** is de opleiding die praktisch én diepgaand zicht geeft op ontwikkeling in de levensloop | Dit dient als basis voor de kennis, vaardigheden en attitude om mensen met levensvragen toekomstgericht te begeleiden | www.biografiek.nl

Natuurlijke Kraamzorg door geschoolde waarneming, expertise in warmte, rust en ritme. Ontdek aandachtige zorg met warme handen. www.natuurlijkekraamzorg.eu

OPLEIDING ANTROPOSOFISCHE FYSIO-THERAPIE (ook voor ergo- en oefentherapeuten) 2-jarig traject na de Basismodule Academie AG, zie www.stibaf.nl

Drie nieuwe nummers in de serie Gezichtspunten: De overgang, een brug of een ravijn? nr 80, Muziektherapie nr 81, Homeopathie, gezondheid en ziekte nr 82.
Bestellen: www.gezichtspunten.nl

Workshops BOETSEREN (met veel klei). Aardend en vitaliserend! Kijk op www.klei.nu voor locaties en data.

Nieuwsberichten

Nieuwe website

Antroposana werkt aan een nieuwe website waarmee we zullen wegwijzen, inspireren en nieuws brengen in en over de antroposofische gezondheidszorg. Zo kunnen we de antroposofische gezondheidszorg versterken en onze leden goed op de hoogte houden. Ita krijgt uiteraard ook een mooie plek op de nieuwe website. Je kunt de artikelen online lezen en delen en eerdere thema's en artikelen terugzoeken in het archief. Ook kun je antroposofische artsen en behandelaars zoeken in je eigen regio, nieuws volgen over de antroposofische gezondheidszorg in binnen- en buitenland en op de hoogte blijven van ontwikkelingen in verzekeringsland. De website zal naar verwachting vóór de zomer online zijn.

Nieuw Therapeuticum

In Culemborg is een nieuw therapeuticum gestart: Cura Nova. Meerdere disciplines zijn al te vinden onder één dak in de ecowijk op loopafstand van het station. Te weten: consultatief arts, verloskunde, euritmitherapie, kunstzinnige therapie, ritmische massage, bewegings-therapie, psychosomatische oefentherapie, biografisch werk, systemisch werk, vrouwencoaching en osteopathie. therapeuticumculemborg.nl

Symposium Natuurlijke Kraamzorg

Uit onderzoek van Hogeschool Leiden bleek vorig jaar dat natuurlijke kraamzorg als methodiek positief wordt ervaren door natuurlijk kraamverzorgenden en kraamgezinnen. In dit symposium wordt nader ingegaan op geschoolde oordeelsvorming, zoals deze methodiek heet. Dit symposium richt zich op beleidsmakers in de kraamzorg, (toekomstige) verloskundigen en professionals in de consultatie-bureauzorg. Kenmerkend voor natuurlijke kraamzorg is het persoonsgericht werken, waardoor zorgverleners en ouders zich nog zekerder en vaardiger gaan voelen om keuzes te maken, die passen bij dit kind in deze situatie. Vrijdag 19 april 9.30 – 14.30 uur, Hogeschool Leiden. | inschrijven:



www.natuurlijkekraamzorg.eu/nieuws/symposium-natuurlijke-kraamzorg-als-methodiek

Kruiwagenmars

Op 22 april 2024 is het World Earth Day. Op deze dag wordt elk jaar aandacht gevraagd voor een bodem-gerelateerd onderwerp met de Kruiwagenmars. Dit keer is dat preventie

door gezonde voeding. We hebben te maken met uitdagingen op het gebied van CO2, stikstof, water, klimaat en gezondheid. Op-

lossingen voor deze uitdagingen komen samen in de bodem. Als we de levende bodem centraal stellen, lossen we deze uitdagingen werkenderwijs en gelijktijdig op, binnen 5 tot 7 jaar. De doelstellingen voor 2030 zouden volgens de organisatoren dus nog te halen zijn. Preventie speelt een grote rol bij het terugdringen van zorgkosten. Artsen schatten dat 60% van medicijnen niet nodig is als we consistent zouden kiezen voor gezonde voeding van gezonde bodems. Vanuit scholen en universiteiten wordt er door leerlingen en studenten gelopen naar ziekenhuizen, artspraktijken, apotheken, psychologen en psychiaters in de buurt. Onderweg en bij aankomst is er ruimte voor gesprek. Docenten die met dit onderwerp aan de slag willen en zorginstellingen die marslopers willen ontvangen: aanmelden kan nog. | kruiwagenmars.nl



Fenomenologie van geneesplanten

Aan verschijning, geur, kleur en andere kenmerken van planten en bomen kun je veel beleven. Je kunt bomen en planten karakteriseren en van daaruit beschrijven wat dit levenswezen wil, en of dit een relatie kan hebben tot onze gezondheid. Antroposofisch arts Casper Post Uiterweer ontwikkelde hiervoor een fenomenologische methode in tien stappen. Op de landgoedtuinen van Kraaijbeekhof (Driebergen) en Amelisweerd (Bunnik) neemt hij je mee. Je gaat tekenen, doet proeven en wisselt met elkaar uit op zaterdag 13 april, 4 mei, 18 mei en 1 juni. | Inlichtingen en aanmelden: fenocursus@gmail.com

Open huis bij Weleda

In juni, augustus en september houdt Weleda open huis in Zoetermeer. Mensen die nieuwsgierig zijn naar de antroposofische geneesmiddelen die daar worden bereid in de apotheek zijn welkom om te komen kijken hoe dat gaat. Ook de tuin met geneeskrachtige planten is te bezoeken. Idee: neem iemand mee die deze vorm van gezondheidszorg nog niet kent. Aanmelden is noodzakelijk. | 12, 14, 15, 19, 21 en 22 juni | 28, 30 en 31 augustus | 11, 13 en 14 september | weleda.nl

Project Mens

We leven in een cruciale tijd vol onrust, onzekerheid, leugen, wantrouwen, oorlog, rampen, bedreigende technologische ontwikkelingen en desintegratie op fysiek en sociaal, psychologisch en spiritueel gebied. Mensen hebben behoefte aan betekenisvolle en waardevolle invulling van het leven. Om tegemoet te komen aan deze behoefte en de levensvragen die dit oproept, wordt een drieluik georganiseerd in het Elisabeth Vredehuis in Den Haag. Het programma bestaat

elke keer uit drie dagdelen die met jonge mensen worden vormgegeven. De eerste keer gaat het over mens zijn in het nu, in juni over de vraag waar de mens vandaan komt en in september over meer mens worden in de toekomst.

12 & 13 april, 14 & 15 juni, 27 & 28 september, Elisabeth Vredehuis Den Haag | project-mens.nl

INTERNATIONAAL

In Duitsland zijn meerdere organisaties actief die, geïnspireerd vanuit de antroposofie, mensen informeren over gezondheid behouden, onderzoeken en verzorgen. Wat hebben we daarvoor nodig? Kennis delen, elkaar ontmoeten en waar mogelijk samenwerken. Ter inspiratie enkele suggesties die een link hebben met het thema 'Nieuw leven' van deze Ita.

Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland besteedt veel aandacht aan de gezondheid van kinderen. Je vindt er interviews met kinderartsen over onderwerpen als digitale opvoeding, grenzen stellen, gezonde voeding en ouderschap. | <https://damid.de/gesund-werden/gesunde-kinder-heute.html>

Ärztinnen und Ärzte für Individuelle Impfentscheidung

In Duitsland maken (kinder)artsen zich sterk voor het individueel kunnen kiezen als het gaat om vaccineren. Hoewel deze artsenvereniging zich richt op de Duitse situatie stellen zij heldere vragen die ook relevant kunnen zijn voor mensen hier die zich oriënteren op dit onderwerp. Kinder- en jeugdarts en voorzitter Alexander Konietzky praat je bij in dit interview (30 januari j.l.) Duitstalige video en podcast. <https://individuelle-impfentscheidung.de/standpunkte/videos.html>

Von Tessin Zentrum für Gesundheit & Pädagogik

Deze organisatie ondersteunt ouders, pedagogen, kinderopvangcentra en scholen om de gezondheid van kinderen te verbeteren. Op de website vind je vele artikelen over hoe kinderen opgroeien in deze tijd. Wat heeft het leren bespele van een instrument een kind te bieden? Hoe groot is de invloed van de digitale wereld op de ontwikkeling van kinderen? Veel aandacht voor gezonde voeding, zorg, pedagogie, sociale processen, media, kunst en wetenschap. | <https://tessin-zentrum.de>

Conferentie over uitputting

De Medische Sectie bereidt een conferentie voor over de vraag welke remedies, toepassingen en technieken in therapieën en onderwijs levenskrachten kunnen ontsluiten. Aanleiding is de constatering dat er sprake is van een steeds grotere mate van uitputting van zwangere vrouwen, complete gezinnen en zelfs jonge kinderen. Welke krachtbronnen kunnen we aanspreken in de echte wereld? Hoe kan een kind levenskrachten ontwikkelen, behouden en zintuiglijk en fysiek beleven? En hoe kunnen we deze processen verzorgen voor onszelf? | *The dignity of the child: finding forces that bring life in a world of exhaustion*, Goetheanum Dornach, Zwitserland, 29 mei t/m 1 juni <https://goetheanum.ch/en/events/kk24>

Omdat het helpt!

Misschien ondertekende je onlangs ook de Duitse Bondsdagpetitie *Weil's Hilft!* Deze werd geïnitieerd door Gesundheit Aktiv, de Duitse zusterorganisatie van Antroposana. Doel was om 50.000 handtekeningen te verzamelen van burgers en patiënten die willen dat de antroposofische en homeopatische gezondheidszorg een volwaardige plaats houden in het Duitse zorgsysteem. Ook mensen van buiten Duitsland waren welkom om te ondertekenen. Ruim voor de sluitingsdatum van 7 maart hadden meer dan 50.000 mensen hun stem gegeven aan dit initiatief. Gesundheit Aktiv nodigt mensen uit om zich te informeren en engageren. Kijk eens rond op hun website. <https://gesundheit-aktiv.de/verein/weil-s-hilft>

Je kunt ook podcasts beluisteren op de campagnewebsite. Verhalen van artsen, patiënten, burgers en onderzoekers. (Duitstalig). | <https://www.weils-hilft.de/informieren/podcast>

Colofon

Ita gelezen? Geef dit magazine gerust door!



De naam van het ledenmagazine van Antroposana brengt Ita Wegman (1876-1943) in herinnering: de Nederlandse arts die de antroposofische geneeskunde op de kaart zette met Rudolf Steiner. In 1921 stichtte zij de eerste antroposofische medische kliniek vlakbij Dornach. Tegenwoordig werken in dit ziekenhuis ruim zeventig artsen. | klinik-arllesheim.ch

Ita is het magazine van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Ita, kost € 46,- per jaar. Het lidmaatschap loopt vanaf de eerste dag van de maand en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 1 maand vóór afloop van uw jaarlidmaatschap: info@antroposana.nl | Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist

Oplage | 5.000 exemplaren

Redactie | Manon Berendse (hoofdredactie), Madeleine Wulff (bestuur), Marjolein Doesburg-Van Kleffens, Kalle Heesen, Johanna Priester

Vormgeving | Valentine en Huibert Stolker, Stip.nl

Omslag | Shutterstock

Drukwerk | Quantes, Rijswijk

Aan dit nummer schreven mee | Nelleke Bos, Marjolein Doesburg-Van Kleffens, Kalle Heesen, Johanna Priester, Huib de Ruiter en Lotte de Vrijer

Advertenties | Marjolein en Huibert Stolker
adverteren@antroposana.nl



Manon Berendse, hoofdredacteur



Huibert Stolker, grafisch werkt



Johanna Priester, redacteur



Kalle Heesen, redacteur



Marjolein Doesburg, redacteur



Huib de Ruiter, auteur



Nelleke Bos, auteur



Lilie van Tets, bestuur



Madeleine Wulff, bestuur



Anthonie Jakobs, bestuur



Ineke Beemsterboer, communicatie



Ellen Snel, secretariaat

Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana Anthonie Jakobs, Lilie van Tets en Madeleine Wulff

Contact

Lidmaatschap & praktische zaken:

info@antroposana.nl

of bel 085 - 7731 440

Redactionele zaken ledenmagazine:

itaredactie@antroposana.nl

ISSN | 2012-5744

Disclaimer | De inhoud van dit tijdschrift is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Dit tijdschrift beoogt 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.

© 2024, alle rechten voorbehouden

Antropo Sana

Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN

Tine Verhagen

T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

BREDA

Meander, Hans van Gennip

T 06 496 404 42

hansvangennip@gmail.com

DEN HAAG

Duindoorn, Renata de Zwaan

T 070 364 56 07 | zwaanrde@gmail.com

DRIEBERGEN-ZEIST E.O.

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

EINDHOVEN

Henk Verboom

T 06 150 544 71

eindhoven@antroposana.nl

FRYSLÂN (FRIESLAND)

Annette de Vries

T 06 108 262 74

fryslan@antroposana.nl

HAARLEM

Keerkring, Aggie Adema-Huitema

T 06 287 801 98

keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM

Helianth, Mathilde van Mil

helianth@antroposana.nl

REGIO ZUID (LIMBURG)

René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21

info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Lia Groenendijk

T 071 5143095

cpmgroenendijk@icloud.com

Sonett – zo goed.

Wasmiddel Color Mint & Lemon voor alles wat kleurig is. Wast veganistisch zonder enzymen met zuiver plantaardige tensiden.



- Met biologische zeep op basis van plantenoliën, zonder enzymen, zonder gentechniek
- Wast grondig en ontziet de kleuren
- Voor outdoor- en sportkleding
- 100 % biologisch afbreekbaar

Sinds meer dan 40 jaar produceert de bio-pionier Sonett was- en reinigingsmiddelen van biologische topkwaliteit, die volledig biologisch afbreekbaar zijn. De unieke Sonett-kwaliteit onderscheidt zich door de zorgvuldige selectie van grondstoffen, de milieuvriendelijke productieprocessen en de gedynamiseerde toevoegingen in alle producten.

www.sonett.eu

Middelen voor wassen en reinigen die het water respecteren als drager van het leven

Sonett – zo goed.

 **sonett**
ECOLOGISCH CONSEQUENT

Verkrijgbaar in bio-winkels.



reddot design
award winner &
iF communication
design award
winner

HOE GEZOND BEN JIJ?

WELEDA

Since  1921



WELEDA geneesmiddelen & zelfzorgproducten:

- ✓ Biologisch en 100% natuurlijk
- ✓ Ontwikkeld vanuit holistische kijk op de mens
- ✓ Ondersteunen het zelfherstellend vermogen

De natuurlijke geneesmiddelen en zelfzorgproducten van WELEDA zijn gericht op het ondersteunen van het zelfherstellend vermogen van de mens. Het ondersteunen van de eigen herstelkrachten is de beste garantie voor een goede gezondheid.

Benieuwd wat WELEDA voor jou kan betekenen?

Kijk op www.weleda.nl/geneesmiddelen.
Uiteraard kun je ook bellen naar **079 - 363 13 13**
of mailen naar info@weleda.nl.



WELEDA

