

Het leven vieren



ita

Magazine voor  
gezondheidszorg geïnspireerd  
door antroposofie  
een uitgave van Antroposana

Weet je,  
er moeten mensen zijn,  
die bellenblazen  
en weten van geen tijd  
die zich kinderlijk verbazen  
over iets wat barst  
van mooiigheid.  
Ze roepen van de daken  
dat er liefde is  
en wonder  
als al die anderen schreeuwen:  
alles heeft geen zin  
dan blijven zij roepen:  
neen, de wereld gaat niet onder.  
Zij zien in ieder einde  
weer een nieuw begin.

*Toon Hermans*



# Blijven dansen

HOOFDREDACTEUR MANON BERENDSE | BEELD NIXX ELLE / UNSPLASH



Misschien heeft de regen inmiddels plaats gemaakt voor zon en lege luchten. Misschien plukte je Sint-Janskruid en maakte je er olie van. Misschien vlocht je een bloemenkrans voor iemand of sprong je zelf over een vuur. Misschien vierde je de langste dag. Het is hoe dan ook zomer! Tijd van teugels laten vieren, opladen en van nieuwe indrukken opdoen.

Precies 32 zomers geleden rondde ik een studiejaar af om nooit te vergeten. Tijdens de slotweek was er muziek, er waren dingen om te doen en verhalen om naar te luisteren. Een van die verhalen werd verteld door een oude wijze man. Hij sprak de studenten toe op de school die hij zelf ooit had opgericht. Een opleiding van slechts één gang door de seizoenen. Die opleiding was broodnodig, vond Bernard Lievegoed, omdat hij prille studenten telkens weer vast zag lopen op de universiteit waar hij werkte als decaan. Ze voelden zich onzeker over hun studiekeuze, raakten overvoerd door het curriculum of worstelden met levensvragen die zich nou eenmaal niets aantrekken van tentamens of studiepunten.

Juli 2024. Jongeren worstelen ook nu met wat het leven voor hen in petto heeft. Deels is dat gezond: je kunt je ontwikkelen aan wat je meemaakt. Maar het speelveld waarin zij zich staande hebben te houden is wel tot in elke vezel complexer geworden en de uitdagingen adembenemend veel groter. Burgemeester Femke Halsema legde onlangs de vinger op de zeerste plek: "Jonge mensen hebben grote zorgen. Over woningnood, de planeet, veel van hen hebben mentale problemen. Zij hebben zekerheden nodig. Een perspectief wat voor hen herkenbaar is en waarin ze worden gewaardeerd om wie ze zijn."

Ook GGD en RIVM berichtten over het brozere mentale welzijn in de Gezondheidsmonitor Jeugd. Deze werd eind 2023 uitgezet onder 188.000 middelbare scholieren tussen 12 en 16 jaar. Hoe gaat het met hen? De helft van alle respondenten geeft aan zich "vaak (zeer) gestressed" te voelen. 50% van al die meiden en jongens ervaren steeds meer druk om te presteren. Die druk kunnen ze zichzelf opleggen, aldus de onderzoekers, maar ervaren ze ook van ouders (12%) en school (10%). Maar dit is misschien ook een factor van betekenis: 21% van hen is jonge mantelzorger. Een vijfde van deze tieners zorgt al voor anderen terwijl ze zelf nog volop in ontwikkeling zijn.

Tessa Dirksen, die we interviewden voor deze editie voor een ervaringsverhaal uit het antroposofische veld (pag. 14), opperde nog een oorzaak. 'Jongeren missen ondersteuning bij het ontwikkelen van hun identiteit – daar heb je anderen echt bij nodig. Het schoolstelsel laat daar te weinig ruimte voor en ouders zijn vaak niet met hun volle aandacht aanwezig. Ik denk dat jongeren best eenzaam zijn. Ze worden te vroeg te veel alleen gelaten.'

De oude wijze man stak de studenten van de Vrije Hogeschool destijds een hart onder de riem. Zijn gezondheid was broos, maar hij klonk vastberaden toen hij zei: 'Zorg ervoor dat je van tijd tot tijd danst bovenop tafel. Vanaf daar ziet je leven er anders uit.' Een kort, maar krachtig pleidooi voor het omarmen én relativeren van wat je hier te doen hebt. Deze Ita nodigt je uit om met frisse blik kijken naar alles wat het leven de moeite waard maakt. Blijf dansen!



Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 Alle resultaten vind je hier. Klik eens door naar de Kaarten voor de uitkomsten per gemeente in Nederland.

<https://www.rivm.nl/nieuws/meer-ongezond-gedrag-bij-jongeren-gezondheid-blijft-kwetsbaar>

# #het leven vieren

Vier het leven en geef iets van liefde en dankbaarheid terug aan de aarde!



6

10



Je kunt er zelfs voor kiezen om het leven door te geven. Hoe kijkt caseload verloskundige Kapinga Mwamba hiernaar?

De tweede editie van de nieuwe rubriek Huisapotheek! Over een natuurlijk alternatief voor antibiotica.



14

18



'Voor wie is de tuin?' Een korte, maar diepe vraag waarmee Tessa en Rob Dirksen leven binnen hun gezinskring in Bosch en Duin.

Wat is het verschil tussen biologische en biodynamische voeding? Levenskracht!



22

24



Beelden die je uitdagen om woorden te geven aan wat vitaliteit eigenlijk is. Kijk je mee?

## Lees verder ONLINE

Heel veel extra content vind je op [antroposana.nl](https://antroposana.nl). Artikelen kun je van daaruit ook makkelijk delen met anderen via social media.



## Vieren met zijn vijven

Dit voorjaar verwelkomden we twee aspirant bestuursleden, die vlak voor verschijnen van deze Ita officieel kunnen worden benoemd op de ledenraadsvergadering van 29 juni. Het is iets om te vieren dat het bestuur weer vijf mensen sterk kan zijn! Samen met Heleen Faas van Assem en Michel Gastkemper proberen we onze taken zo te verdelen, dat we dit vrijwilligerswerk allemaal weer in zo'n zes tot acht uur per week voor elkaar kunnen krijgen. Een hele verademing voor Anthonie, Liline en mij.

Wat doen wij zoal als bestuur?

Liline van Tets is voorzitter: zij onderhoudt de contacten met reguliere instanties en zorgt ervoor dat we met de regel- en wetgeving door één deur kunnen. Daarnaast is zij aanspreekpunt voor de afdelingen. Anthonie Jakobs is penningmeester: hij zorgt ervoor dat de financiën gezond blijven, dat de stukken kloppen en op tijd ingeleverd worden. Heleen Faas van Assem wordt secretaris: zij is dan de spin in het web ten aanzien van de ledenadministratie en andere contacten met leden. Daarnaast zorgt zij ervoor dat de interactie met de instanties die Ita realiseren en op de deurmat brengen hun werk op tijd kunnen doen. Michel Gastkemper gaat helpen met de logistiek van allerlei zaken en gaat zich vooral bezighouden met alle communicatie van Antroposana. En ik heb verbinding met antroposofische instellingen zoals PAG, NVAA, HS Leiden, stichting Wederzijds, de AViN en met werkgroepen die daaruit voortgekomen zijn. Daarnaast ben ik inhoudelijk en qua vormgeving verbonden met de redactie van ons ledenmagazine.

Verder steunen en stimuleren we elkaar waar nodig. Onze vergaderingen verlopen productief en plezierig: we spreken elkaar tijdens tien bestuursvergaderingen, twee ledenraadsvergaderingen en een beleidsdag per jaar. Op deze dag onderzoeken we wat nog meer belangrijk is om als Antroposana te realiseren voor de leden: welke actuele ontwikkelingen zijn er gaande binnen de gezondheidszorg?

Met de vaste krachten die alle communicatiekanalen voor Antroposana verzorgen hebben we sinds 2023 een jaarlijkse bijeenkomst, zodat we goed kunnen afstemmen op elkaar en de neuzen dezelfde kant op blijven houden.

Zo ervaren we dat we een gezonde doorstart maken en een sterk team aan het worden zijn.

Van harte een gezonde zomer toegewenst, namens alle bestuursleden!

Madeleine Wulff  
trainer, coach & performer, bestuurslid

# Heel het leven

COLUMN  
KALLE HEESSEN  
BEELD ONO KOSUKI  
(PEXELS)

'Zou je hier niet ook eens naar kijken?' vraagt een collega terwijl ze de Keuzegids Vervolgstudies teruggeeft aan één van de pubers. 'Nee.... Nou ja... het lijkt me wel een leuke opleiding, maar ik ben een enorme autist, hè?' 'Dat klopt. Dat ben je ook,' hoor ik mijn collega zeggen. Ik schrik. Dat zeg je toch niet tegen een kind! Maar ze gaat door: '.... en nog veel meer dan dat. En dat is precies wat je tot een echt mens maakt! Dat je alles in je hebt!' De puber kijkt haar even vragend aan. 'Dat je alles in je hebt, onderscheidt je van het dier', begint mijn collega uit te leggen: 'jij kunt koeïg doen, eigenwijs zijn als een geit,

**Dacht je dat een koe stekelig kan doen als een wesp? Welnee! Die kan alleen maar koeïg doen!**

koppig als een ezel, stekelig als een wesp... Dacht je dat een koe stekelig kan doen als een wesp? Welnee! Die kan alleen maar koeïg doen!

Ik begin zachtjes te grinniken. Opeens herken ik waar zij naartoe wil. Het boek 'Hoe de stof de geest kreeg' staat hier op de boekenplank. In dit boek vertelt huisarts Arie Bos dat hét kenmerk van de mens is dat zij of hij níet specialiseert. Meer auteurs wijzen hierop: als ongeboren mens lijkt je een tijdje op een vis, op een amfibie, op een aap... Maar door níet in die specialisatie te gaan, kom je ter wereld als mens. Een baby mens lijkt niet op een baby aap, een baby aap lijkt op een mens – heel even. En dan specialiseert hij zich tot aap terwijl de mens, mens blijft.

Dit rijke tableau blijft je hele leven in je ziel aanwezig. Psychotherapeute Sidra Winkelman schrijft hierover, samen met psychotherapeut en echtgenoot Hall Stone. Hun 'voice dialogue'

methode onderzoekt welke 'rol' in jou de overhand heeft en welke rollen 'niet mee mogen doen aan de dans van het leven'. Als je dit wilt onderzoeken, moet je eerst onderkennen dat je ze allemaal in je hebt! Het doet me denken aan wat dichter en inspirator David Whyte 'de kracht van namen' noemt. Het sterkste ziet hij dit bij diagnoses. Opeens ben je 'de patiënt'. Hoezo? Voordat je die diagnose kreeg was je niks anders, maar nu voel je je opeens 'patiënt'. Wat is dat voor bijzonder iets dat we onszelf daarmee gaan vereenzelvigen? Waarom nemen we die naam aan, en zetten die zelfs op de voorgrond?

Om terug te komen op onze 'enorme autist': ook bij hem is zijn autisme behoorlijk op de voorgrond getreden. Maar dat betekent niet dat al die andere facetten die hem maken tot wie hij is er niet ook zijn! Een narcist herken je ook zo, om maar te zwijgen van een ADHD-er. Maar dat zijn ze niet, dat hébben ze. Ze hebben iets, maar zijn veel meer dan dat. Sommigen zijn kundige timmermannen, andere fantastische zangeressen. Waarom zouden we zulke eigenschappen niet op de voorgrond zetten?

Laat je niet in verwarring brengen door die 'namen' die je gegeven worden. Vier jouw veelzijdigheid! Vier jouw menszijn.

## 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?



# Vieren...



# is een werkwoord

Als we feestvieren,  
kunnen we iets van liefde  
en dankbaarheid  
teruggeven aan de aarde

TEKST JOHANNA PRIESTER | BEELD JACCO VAN DER ZWAN

De tijd kunnen we niet stilzetten, maar wel bewuster gaan beleven door het leven soms te vieren. Seizoenen, jaarfeesten en persoonlijke momenten kunnen ons uit tillen boven de alsmaar voortgaande tijd. Een verhaal over waarom vieren een verademing kan zijn.

## Pas als we de stromende tijd bewust beleven, ontstaat een zin-vol geheel

Stel je voor dat dit stukje geschreven zou zijn zonder komma's, punten en hoofdletters, zonder alinea-indeling, zonder titel en tussenkopjes. Niet alleen ik als schrijver zou al gauw de kluts kwijtraken en het erbij laten zitten: de lezer zou er misschien niet eens aan beginnen. Als we leren spreken en later leren lezen doen we dat aan de hand van woorden: in de brei van klanken ontdekken we wat bij elkaar hoort en één begrip vormt. Tussen de woorden zitten kleine adem Pauzes, de spaties. Wat een vreugde als voor het eerst enkele woorden tot een zinnetje samengebracht worden! Een zinnetje met een onderwerp en een werkwoord: iets wat er eerst alleen maar wàs krijgt richting, beweging, zin. Zo groeit het leven uit tot steeds grotere eenheden. De ademteug van een 'woord' verwijdt zich tot de ademing van waken en slapen,

### Het jaarverloop is een afspiegeling van het allergrootste geheel

tot ochtend, middag, avond, nacht, tot dagen van de week, tot maanden in het jaar, tot seizoenen. Natuurlijk gebeurt dat in zekere zin vanzelf. Ook voor een dier wisselen dag en nacht en verglijden de seizoenen. Pas als we er als mensen bewustzijn aan verbinden en er namen aan geven (maandag, april, winter), verheffen we zo'n vanzelf doorgaande stroom tot zin-vol geheel. Hier past het werkwoord vieren!

#### Het nu markeren

Vieren kan je zien als het markeren of accentueren van punten in de almaar door stromende tijd. Daarmee wordt de tijd ingedeeld in herkenbare elementen en ervaar je die stroom op een andere manier. Een peuter die een takje in een beek gooit, is aan het vieren! Kijk, daar aarzelt de tak en draait even een rondje, oei nu gaat het ineens heel snel: daar gaat-ie, daar gaat-ie!

Wie een piepklein boeketje plukt uit de tuin direct voor zijn raam, en dat in een mooi vaasje op de tafel zet, is ook aan het vieren. Kijk, dit bloemetje licht ik er even uit, om het goed te bekijken, om er extra van te genieten, om me te verwonderen en tot me door te laten dringen hoe snel alles ook dit jaar weer gegroeid is. Met zulke handelingen houden we als het ware even onze hand in de stroom om te voelen hoe het water erlangs spoelt. Erlangs: onze hand drijft niet weg, we houden hem tegen en daardóór ervaren we de kracht en de frisheid van het bewegende water van de tijd.

Vieren is dus niet alleen maar *go-with-the-flow*, niet alleen maar zijn-in-het-nu en opgaan in het seizoen. Vieren markeert het nu, en juist daardoor ontstaat er besef van wat er allemaal aan vooraf ging en waar het naar toe wil. Een korte terug- en vooruitblik waarmee je voor het slapen de dag afsluit laat mooi die dubbelheid zien: je staat ergens bij stil om je vervolgens met meer zekerheid en vertrouwen mee te laten nemen in de stroom van je leven.

#### Meebewegen tussen hemel en aarde

Een echt féést vieren doet daar nog een schepje bovenop! Een feest nodigt ons uit om te kijken hoe we op dit punt in de tijd zijn aangekomen, en wat een volgende stap zou kunnen zijn. En dan vooral: dit delen met dierbaren, ingebed in zorgvuldigheid en schoonheid: met versieringen, feestelijke kleding, extra lekker eten, muziek, aandacht voor elkaar. De jaarfeesten, gebonden aan de seizoenen, zijn met hun tradities daarvoor een grote hulp. Als het tenminste niet gevangen raakt in automatisch herhaalde patronen zonder innerlijke betekenis of uitdaging. Wie jaar in, jaar uit op een bewuste manier jaarfeesten viert, kan daarin langzamerhand een steeds diepere laag gaan ontdekken. Geleidelijk ervaar je meer en meer dat het jaarverloop een afspiegeling is van het allergrootste geheel. Jaarfeesten maken ons bewust van de ademhaling en de hartslag van de aarde – als we dat willen. Jaarfeesten met aandacht vieren laat ons meebewegen tussen hemel en aarde.

*'Feesten kun je vieren om het doel van de aarde- en mensheidsontwikkeling te leren begrijpen. Om zicht te krijgen op de grote lijnen die door een hogere leiding op aarde zichtbaar worden gemaakt. Om met bewustzijn voor het verleden en met zicht op de toekomst mens te kunnen zijn. Wat een woning is voor de ruimte zijn feesten voor de tijd.'*

Mooier dan Juul van der Stok in haar onvolprezen boek *Schipper mag ik overvaren*, kan ik het niet verwoorden.

#### Nieuw vertrouwen

Naast de hele kleine dagelijkse vieringen en de algemene feestdagen zijn er natuurlijk de persoonlijke mijlpalen die om viering vragen: diplomering, huwelijk, verhuizing, geboorte, afscheid. Wat een vreugde als het lukt om daar een verfrissende terug- en vooruitblik in te verweven, gehuld in dankbaarheid en vertrouwen op de toekomst. Niet alleen vreugdevolle, maar ook verdrietige mijlpalen mogen gevierd worden. Die emoties liggen soms zo dicht bij elkaar!



Wat ons werkelijk raakt en tot onze kern doordringt is vaak zowel een feest van herkenning als kwetsbaar-pijnlijk. Regelmatig wordt een uitvaart 'het vieren van zijn/haar leven' genoemd, ook al is er op dat moment lang niet altijd zicht op haar of zijn toekomst. Misschien hebben we nog meer echte feesten nodig om daarvoor nieuw vertrouwen op te bouwen? Over vertrouwen gesproken: het meevieren van elkaars feesten kan helpen om culturele verschillen te overbruggen en kan het gevoel versterken dat we als mensheid bouwen aan een gezamenlijk toekomst.

### Eilanden in de tijd

De voorbereidingen, het sturen van de uitnodigingen, het verheugen op het elkaar straks zien, de omhelzingen en lieve woorden, de aandacht voor de mooie dingen, de glimlachen bij het afscheid, het nagenieten en de dankbaarheid: al deze bewegingen bij elkaar vormen een eiland in de tijd. Een klein puntje in onze grote wereld, dat licht en warmte uitstraalt en waar we ons aan kunnen oriënteren en laven. En ik denk zo maar dat de wereld zelf zich daar ook aan laaft. We nemen zoveel weg van de aarde en beschadigen haar. Door het vieren van een feest kunnen we iets van liefde en dankbaarheid aan haar teruggeven. Vieren maakt onze (woorden-)stroom tot zinnen, tot nieuwe hoofdstukken in ons leven. Het woord zin betekende aanvankelijk 'weg, gang, reis'. Deze betekenis is terug te vinden in het woord gezin: 'het samen reisgenoot zijn'. Vier dus het leven met je reisgenoten!

Verder lezen over wat je viert:

Juul van der Stok, *Schipper mag ik overvaren*, Nearchus

Fred Tak, *Jaarfeesten*, Christofoor



**Johanna Priester** is oud-huisarts en deelt haar kennis over ziek zijn en gezond worden nu op andere manieren. Ze schrijft op [puntjes.nu](https://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.



# Lees, kijk, luister

*Het leven vier je niet alleen! Hoe meer zielen, hoe groter het besef dat er onnoemelijk veel te delen is. Dit keer een paar tips die je uitnodigen om zelf in beweging te komen voor alle leven op aarde.*

### Terra Madre: Our Place in Nature

Ooit begon de Slow Food beweging met een demonstratie in hartje Rome, tegen de komst van de fastfoodketen met de gele M pal tegenover het Pantheon. Cultuur en eten dienen beschermd te worden in plaats van verkwanseld, vonden de Italianen. Intussen werkt Slow Food International aan de twintigste editie van Terra Madre. Een indrukwekkende vijfdaagse die culturen van over de hele wereld samenbrengt in Turijn voor conferenties, workshops, proeverijen en tentoonstellingen. Voor iedereen die waarde hecht aan goed, schoon en eerlijk voedsel, op zoek naar inspiratie, kennis en ervaringen. Deze editie staat in het teken van het herstellen van de relatie met de natuur. Voedsel is immers onze belangrijkste brug tussen cultuur en natuur. Via voedsel kunnen we ons opnieuw oriënteren op onze identiteit en onze opdracht als mensheid. | 26 t/m 30 sept. [terramadresalonedelgusto.com](https://terramadresalonedelgusto.com)

### Regeneratie!

Steeds meer mensen raken overtuigd dat we veel meer moeten ondernemen om de planeet leefbaar te houden. Niet verduurzamen, maar echt regenereren. Paul Hawken schreef er een optimistisch boek over waarin hij pleit voor het oplossen van de klimaatcrisis binnen één generatie. Er groeide een website omheen die je doet beseffen dat er wel degelijk al heel veel in beweging is. Kijk er eens rond en realiseer je wat je zelf kunt aanpakken. Meer dan je denkt! Ook in Nederland werken steeds meer pioniers met dit concept. [regeneration.org](https://regeneration.org) | [re-generation.cc](https://re-generation.cc)

### Eerste Hulp Bij Uitsterven

Deze EHBO-kit voor het klimaat past gewoon in je telefoon. Stichting Cordaid vroeg acteurs Carice van Houten en Sieger Sloot om mensen op een prikkelende manier in beweging te brengen voor het klimaat. Het resultaat zijn zes afleveringen die zowel inspirerend als informatief zijn. De meest sprankelende tip? Do good out loud: vertel mensen over wat je doet voor al wat leeft. | <https://bit.ly/4coYgc3>

# Verpozen in de tussenwereld



Het leven schenken is misschien wel de ultieme manier van het leven vieren. Hoe kun je stilstaan bij wat ervoor nodig is om een kind te verwelkomen in je lichaam en je leven? We vroegen het caseload verloskundige Kapinga Mwamba. Zij begeleidt zwangeren en partners niet alleen op het fysieke vlak, maar besteedt ook aandacht aan de spirituele kant van het ouderschap.

TEKST MANON BERENDSE | KUNSTFOTOGRAFIE GERTJAN VAN ROOIJEN | PORTRET TYCHO'S EYE PHOTOGRAPHY

**Laten we beginnen bij de vraag hoe een caseload verloskundige werkt. Hoe oefen jij je vak uit?**

Kapinga Mwamba: 'Vaak werken verloskundigen in een grotere praktijk waarin zij samen alle zwangeren begeleiden. Momenteel komt dat neer op ruim tien zwangeren per verloskundige per maand omdat er een tekort is aan verloskundigen. Dat red je met korte consulten en hulp van assistenten. Caseloadverloskundigen begeleiden zwangeren zelfstandig; zij garanderen één gezicht en investeren veel meer tijd in het opbouwen van de zorgrelatie. Zij begeleiden drie of vier zwangeren per maand. Consulten duren bij hen geen kwartiertje, maar gemiddeld een uur. Zo kun je je met elkaar verdiepen in de vraag hoe de verloskundige dienstbaar kan zijn aan de zwangere. Wat ik mooi vind aan dit concept is dat de zwangere veel meer eigen regie heeft – daar bevallen vrouwen heel goed op. Wat het voor mij toevoegt, is dat ik kan werken met mijn intuïtie en het antroposofisch mensbeeld. Ik schenk mijn tijd en aandacht aan het opbouwen van een inniger contact met de mensen die ik begeleid. Soms krijg ik daardoor een ingeving hoe ik hen het beste kan begeleiden. Nadeel is dat caseloadverloskundigen maar een kwart verdienen vergeleken met hun collega's in de groepspraktijken. Dat werkt elitezorg in de hand. Sommige caseloadverloskundigen voelen zich genoodzaakt om een eigen bijdrage te vragen omdat verzekeraars ons niets extra's vergoeden. Terwijl we substantieel minder zwangeren hoeven doorverwijzen naar de gynaecoloog. In sommige groepspraktijken wordt soms meer dan 80% van de eerstbarenden doorverwezen. In mijn praktijk was dat vorig jaar nog geen 2%.'

**Hoe komt dat?**

'Soms vervang ik op een grotere praktijk en dan valt me altijd op hoeveel de telefoon gaat. Zwangeren bellen daar veel vaker met vragen en ditjes en datjes. Dat is het gevolg van het zorgsysteem. De vrouwen die ik begeleid bellen me zelden omdat we tijdens het spreekuur de rust en de tijd hebben. Ik denk ook dat zij zichzelf beter kunnen dragen omdat ze zich niet alleen hebben verbonden met de fysieke kanten van in verwachting zijn, maar ook met de spirituele kant. Deze levensfase kan je

eerbied en verwondering brengen. Ik denk dat je een kind krijgt en niet neemt. Je maakt ze ook niet. Je kunt ervoor open staan, maar een kind kiest ook voor jou. Als je je hierbij op je gemak

**'Het zou vrouwen goed doen als ze meer in lijn kunnen leven met hun hormonale ritme'**

voelt als zwangere, dan voel je je ook zekerder om jouw plek in te nemen in de vrouwenlijn die de wereld gaande houdt. Daarnaast is het is zo dat veel vrouwen een kind krijgen zonder diepe kennis van hun eigen cyclus of hun perineum. Dat een cyclus 28 dagen duurt weten ze, maar dat er vier stadia zijn met elk hun eigen energie en kwaliteiten die je kunt benutten is vaak nieuw voor hen. Wat dat betreft leven we nog altijd in een patriarchale samenleving waarin elke dag dezelfde output verwacht wordt, thuis en op je werk. Het zou de gezondheid van vrouwen enorm veel goed doen als ze meer in lijn kunnen leven met hun hormonale ritme. In je tweede week schep je bijvoorbeeld makkelijk overzicht en kun je goed plannen, in je derde week blink je uit in het sociale: dan vergader je efficiënter en onderneem je makkelijker iets met anderen. Iedere maand twee dagen menstruatieverlof zou ook een goed idee zijn. Gewoon even kunnen herstellen om daarna weer vol te gaan voor alles.'

**Hoe kijk je aan tegen seksualiteit?**

'Dat zie ik als een fysieke manier om los te komen van het aardse, zodat je kunt samensmelten. Je kunt het zien als een poort naar een tussenwereld, waarin je zielsmatig dichtbij elkaar kunt zijn omdat je voor even los bent van tijd en ruimte.'

**'Huid op huidcontact is niet alleen belangrijk voor de baby, maar ook voor jezelf'**

Je verpoost dan in dezelfde sfeer als het kind dat onderweg is. Dan al is het proces gaande van zich verbinden met de aarde – iets waar mensenkinderen 28 jaar over doen. Als een kind gewenst is, is de conceptie een heilig en intiem moment. Net



als de zwangerschap en de geboorte. En de eerste ademhaling. Moeders en vaders vertrouwd maken met deze processen vind ik eervol en belangrijk. Stilstaan bij de aard van deze processen laat je meer rusten in jezelf én het maakt je bewuster van de keuzes die je kunt maken als ouders. Dat is waar deze tijd over gaat, denk ik: over zelf durven dragen. Voor mijn populatie zijn seksualiteit en anticonceptie echt iets van vrouw en man samen. Wat past bij hen en hoe geven ze vorm aan hun gezin en relatie? Ik nodig ouders daarom altijd uit voor een laatste gesprek rond de eerste verjaardag van hun kind. Dat lijkt misschien ver buiten mijn werkveld te vallen, maar het is voor hen vaak een goed moment om weer vooruit te kijken, vanuit zichzelf, de toekomst in. Seksualiteit krijgt dan ook weer meer ruimte. Het is trouwens niet hetzelfde als intimiteit. In de periode na de geboorte kun je dat onderscheid vaak duidelijk ervaren. Fysiek heeft een kraamvrouw vooral herstel nodig, maar haar behoefte aan intimiteit is vaak heel groot. Je lijf maakt oxytocine aan tijdens een orgasme en de bevalling, maar ook als je bloot slaapt met elkaar. Huid op huidcontact is dus niet alleen belangrijk voor de baby, maar ook voor jezelf: dan verlies je de fysieke verbinding met je geliefde niet.'

### **Bevallen gebeurt steeds vaker met broertjes en zusjes erbij. Wat zijn jouw ervaringen hiermee?**

'Ik vermoed dat dit gebeurt vanuit een wens van de ouders om bevallen te normaliseren. Dat het niet eng is, hoor ik

## **'Deze tijd gaat over leren rusten in jezelf en je eigen keuzes durven dragen.'**

vaker als motivatie. Maar kinderen zijn wijzer dan je denkt. Trippelen er ineens voetjes op de trap vlak voordat er een zusje of broertje geboren wordt. Je hoeft kinderen ook echt niet voor te bereiden met allerlei filmpjes. Daar vind ik wel wat van omdat het sacrale van het bevalproces dan wegvalt. Onder de vier jaar zitten kinderen nog te dicht in je eigen systeem. De ouders moeten zich kunnen overgeven aan het geboorteprocess en het nieuwe kind heeft recht op hun volle aandacht.' Ze lacht: 'Anderzijds: sommige zielen hebben behoefte aan een heel welkomstcomité. Vanaf een jaar of zeven zijn broers en zussen beter in staat om zichzelf terug te trekken. Informeer je goed, maar durf er ook op te vertrouwen dat het gaat zoals het misschien wel moet gaan.'

### **Wie inspireren jou als verloskundige?**

'Mooie vraag. Ik schipper heen en weer tussen down to earth weten wat je aan het doen bent en durven handelen vanuit intuïtie. De uitgesprokenheid van iemand als Beatrijs Smulders vind ik fantastisch, maar bij haar mis ik de ziel van het kind. Dat perspectief zou ik graag verder willen ontwikkelen binnen mijn vakgebied. Vanuit de antroposofie is er veel ruimte voor de spirituele kant van geboren worden, maar mis ik soms wat eigen wijsheid. De kunst is om evenwicht te bewaren tussen deze vormen van manlijke en vrouwelijke energie. We hebben het allebei nodig. Ik heb kennis nodig, maar ook een zekere puurheid. Als ik daartussen heen en weer kan bewegen, ben ik de vroedvrouw die ik wil zijn.'

**Kapinga Mwamba** (1985) werkt als antroposofisch caseload verloskundige. Ze houdt praktijk in Therapeuticum Cura Nova in Culemborg. Daarnaast is zij actief bij de opleiding Natuurlijke Kraamzorg als docent. Ze is moeder van drie kinderen. | [therapeuticumculemborg.nl](http://therapeuticumculemborg.nl)

**Femmy Otten** (1981) stelt in haar sculpturen, schilderijen en performances bewust het allerpersoonlijkste voorop. Deze veranderlijke tijd die steeds verder verhardt, inspireert haar juist tot het brengen van een ode aan het kwetsbare (vrouwen)lichaam, aan onze oorsprong en aan wat ons verbindt. [femmyotten.nl](http://femmyotten.nl)

## OPLEIDING

### Verbreed je blik met de interdisciplinaire basismodule

5 sep

In twintig cursusedagen volg je een gevarieerd programma met waarnemingsoefeningen, interactieve colleges, kunstzinnige verwerking en casusbesprekingen. Zo maak je op een rijke en praktijkgerichte manier kennis met de antroposofische menskunde, diagnostiek en behandelmogelijkheden.



## NASCHOLING

### Ontdek de docent in jezelf

25 okt

Deze vijfdaagse leergang 'doceren in een antroposofische setting' is ontwikkeld voor belangstellenden in lesgeven en het doorgeven van ervaring en kennis in de antroposofische gezondheidszorg.



Informatie: [academieag.nl/scholing](https://academieag.nl/scholing)



# ZONNEWENDE

UITVAARTBEGELEIDING

Beschikbaar in regio Haarlem, Amsterdam en de wijde omtrek

## Voor een verbindend en liefdevol afscheid

[zonnewenduitvaartbegeleiding.nl](https://zonnewenduitvaartbegeleiding.nl)  
06 4149 0237



Gezichtspunten nr. 59

## Dementie

Gezichtspunten vanuit de Antroposofie

Jan Pieter van der Steen

Centrum Sociale Gezondheidszorg

**Wanneer we beter beseffen wat een mens met dementie doormaakt, geeft dat aanknopingspunten om te ondersteunen.**

Kijk voor alle nummers op [www.gezichtspunten.nl](https://www.gezichtspunten.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](mailto:info@bedaffair.nl) | [www.bedaffair.nl](https://www.bedaffair.nl) | 023 303 6897



# 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](https://antroposana.nl/steun-ons)



Antroposana heeft een Anbi-status, schenkingen zijn aftrekbaar

# Balans bewaarder

## Apis/Belladonna cum Mercurio

TEKST LOTTE DE VRIJER

ILLUSTRATIE LIZZIE HARPER

FOTO'S WELEDA



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 huisarts Peter Staal vertellen je dit keer over het veel voorgeschreven geneesmiddel Apis/Belladonna cum Mercurio. Via de blokjescode aan het eind van dit artikel beland je in de medicinale tuin van Weleda, bij hoofdtuinman Jan Graafland.

Apis/Belladonna cum Mercurio is een geneesmiddel van Weleda. Het is beschikbaar in de vorm van granulen. Het geneesmiddel wordt ingezet bij ziektes met acute ontstekings symptomen. Een acute ontsteking wordt gekenmerkt door warmte, pijn, roodheid en zwelling. Deze symptomen kunnen zich in verschillende vormen tonen. Denk hierbij aan de kinderziekten krentenbaard en roodvonk, of aan steenpuisten en oppervlakkige veneuze trombose. Apis/Belladonna cum Mercurio is zodanig samengesteld dat het zich richt op de ontsteking, die kan zijn ontstaan uit een verstoord warmteproces of stofwisselingsproces. De granulen zijn, volgens het antroposofische geneesmiddelenrepertorium, ook toepasbaar bij ontstekingen van de slijmvliezen, zoals bij een keelontsteking of slijmbeursontsteking, of bij ontstekingen van de lymfeklieren, zoals bij de Ziekte van Pfeiffer.

Bij de productie van granulen worden suikerbolletjes, bestaande uit sacharose en lactose, besprenkeld met de werkzame vloeistof. Hiervoor worden de suikerbolletjes in een draaiende, glazen bol verwarmd tot lichaamstemperatuur, omdat op die manier de werkzame vloeistof beter hecht en verdeelt. De werkzame stof droogt vervolgens in op de suikerbolletjes door het verdampen van water en alcohol. Het voordeel van granulen ten opzichte van druppels is dat het vrij is van alcohol. Hierdoor zijn de granulen geschikt voor elke leeftijdsgroep, al vanaf de geboorte. De granulen kunnen zowel in de mond opgelost worden als in een eetlepel met wat water.

Apis/Belladonna cum Mercurio is 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 kan je consultatief bij een antroposofisch arts terecht.

## Apis

De honingbij (Apis mellifica) is nauw verbonden met de zon. Ze oriënteert zich aan de hand van de beweging van de zon en is één van de weinige insecten die aan temperatuurbeheersing van het eigen lichaam doet. Het gif van de honingbij activeert een ontstekingsproces. De klachten verergeren door warmte en verbeteren door koeling. De antroposofische geneeskunde ziet een relatie tussen de honingbij en het warmteorganisme in de mens. Wanneer warmteprocessen uit de hand lopen en ontstekingen ontstaan, wordt Apis in homeopathische verdunning toegediend. Hierdoor wordt een afgezwakt ontstekingsproces opgewekt, wat het zelfherstellend vermogen op de juiste manier in actie brengt en hiermee de ontsteking aanpakt. Ook in gevallen waarbij het warmteorganisme juist tekort-

schiet, met kou, verstarring en verharding, kan Apis worden ingezet.

## Belladonna

De granulen bevatten ook *Atropa belladonna*, de wolfskers. Er wordt hierbij gebruik gemaakt van de gehele plant, die in homeopathische verdunning wordt verwerkt. 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 het stofwisselingsproces, evenals om gestagneerde en te vast geworden processen weer in beweging te brengen.

## Mercurius

In de granulen is een mengsel aanwezig van metallisch kwik en kwik(II)amidonitrat (Mercurius solubilis Hahnemanni) in sterke verdunning. Een andere naam voor kwik is Mercurius (Engels: Mercury), naar de mythologische boodschapper van de goden, die verbinding maakte tussen hemel en aarde en mensen onderling. Kwik is het enige metaal dat bij kamertemperatuur vloeibaar is. Op warmteverschillen reageert kwik heel snel en beweeglijk; bij een temperatuurstijging breidt het zich uit en bij een daling trekt het samen. Daarom werd het lange tijd gebruikt in thermometers. Vloeibaar kwik streeft ernaar om insluitende bolvormen aan te nemen. Wanneer kwikdruppels uiteen zijn gespat, hebben ze snel de





Granulen zijn suikerbolletjes die besprenkeld zijn met het geneesmiddel

neiging om zich weer te verenigen tot één grote druppel. Dit kenmerk wordt in de antroposofische geneeskunde gezien als een beeld voor het Mercurius-proces, dat op celniveau het evenwicht in stand houdt tussen de individuele cellen en het totale organisme. Het vervloeien van cellen of een woekering ervan, wordt gezien als een verstoord Mercurius-proces. Bij zo'n verstoord proces wordt Mercurius ingezet. De werkplekken zijn hierbij vooral de lymfeklieren en slijmvliezen, vooral in het keelgebied en de dikke darm.

Wil il je wel eens zien hoe er gewerkt wordt in de bereidingsapotheek van Weleda? Via deze blokjescode krijg je



een indruk van het maken van granules. Tuinman Jan Graafland vertelt je over Belladonna.

<https://gmd.weleda.nl/apisbelladonnacummercurio>

#### Ervaar het zelf!

Ben je benieuwd naar de tuin vol geneeskrachtige planten van Weleda in Zoetermeer? Meld je dan aan voor een van de bezoekersdagen: 28, 30 en 31 augustus | 11, 13 en 14 september | [weleda.nl](http://weleda.nl)



**Lotte de Vrijer** werkt als apotheker bij Weleda. Ze heeft haar studie Farmacie gevolgd aan Universiteit Leiden en heeft, naast de reguliere geneeskunde, ook interesse in alternatieve geneeswijzen.



## Apis mellifica

### De wereld van de honingbij

Wat maakt *Apis mellifica* tot zo'n bijzonder insect? Erik Baars, Lector Antroposofische Gezondheidszorg, schrijft over bevindingen uit onderzoek naar de kwaliteiten van de honingbij voor geneeskundige toepassingen. Het blijkt dat de honingbij versterkend kan werken voor de Ik-organisatie van de mens. Je vindt zijn verhaal op de website van Antroposana.



<https://www.antroposana.nl/24-02-huisapotheek-apis-mellifica-de-wereld-van-de-honingbij-362>



# Een natuurlijk antibioticum



## Ervaringen uit de praktijk

TEKST PETER STAAL | BEELD WELEDA EN JÖRGEN CARIS

Apis/Belladonna cum Mercurio korreltjes zijn een prachtig alternatief bij focale ontstekingen aan bijvoorbeeld keel, in de mond of het oor, omdat ze werken als een natuurlijk antibioticum. Ik noem het wel eens als voorbeeld als ik kennismaak met nieuwe patiënten in mijn praktijk om helder te maken welke mogelijkheden er nog meer bestaan naast het standaard voorschrijven van antibiotica. Je kunt immers ook vaak kiezen voor een antroposofisch geneesmiddel dat je zelfherstellend vermogen aanspreekt. Ons lichaam kan veel zelf oplossen, maar heeft soms behoefte aan een zetje in de goede richting. Als je bijvoorbeeld last hebt van Angina, een abces of wondroos, mist je lijf de organisatie van een uniform afweerproces. Vergelijk het maar met hoe een bijenvolk georganiseerd is: elke bij kent haar taak. Bijenvolken zijn meesters in functioneren als één organisme. De rol van Apis in dit geneesmiddel is dan ook dat het ons lichaam herinnert hoe de warmtehuishouding weer op orde kan komen. Dat is het verschil met antibiotica: dit geneesmiddel leeft je lijf voor wat het moet doen.

Belladonna is een bijzondere plant. Als arts zie ik dat ze de dingen anders doet dan andere plantsoorten. Belladonna richt haar bloeiende bloemen omlaag, een beetje weggestopt onder de bladeren aan de steel. Maar de rijpe bessen tonen zich wel in het volle licht, zodra ze rijp zijn, maar zijn giftig. Wonderlijk, maar dit is precies wat je als zieke soms

nodig hebt: een dotje onorthodox plankgas, een beetje turbo op je afweer. En dan het kwik: dit metaal zet processen in beweging, net als boodschapper Mercurius die heen en weer vloog tussen de godenwereld en de mensenwereld. Wist je dat Mercurius bij de Romeinen de god is van de handelaren en bij de Grieken de beschermheer van de dieven? Op het eerste gezicht misschien totaal verschillende figuren, maar het gaat om het soort proces waarin zij actief zijn. Zij zijn in staat om waar te veel van is te brengen naar een plek waar te weinig is.

Zaak is om altijd goed te blijven kijken en afwegen wat een patiënt nodig heeft. Omdat steeds meer mensen resistentie opbouwen voor antibiotica zijn reguliere artsen voorzichtiger geworden met het voorschrijven van antibiotica, maar helaas staat in de standaard protocollen nog niet de optie vermeld om een ontsteking eerst te behandelen met een antroposofisch geneesmiddel. Ik kies daar graag voor omdat ik er vaak prima mee uit kom. De kunst is om alle risico's in te schatten. Niet alleen de ernst van de aandoening, maar ook hoe de patiënt in kwestie ermee omgaat. Neemt hij zijn rust bijvoorbeeld? Als ik weet dat mijn patiënt dat niet kan of wil, sla ik deze optie soms over – hij is de kapitein op zijn eigen schip. Ik heb de geneeskundige expertise en die reikt wat mij betreft verder dan wat er in een pillenstrip of potje korrels zit. Dat is zo mooi van huisarts zijn!



**Peter Staal** is huisarts en antroposofisch arts in Tilburg. Daarnaast is hij lid van de onderwijscommissie van de NVAA en medisch adviseur van Weleda Benelux.

# Een **tuin** die voor

'Hier kun je je hart verbinden met de aarde, de geest, met anderen en met jezelf.'



# je zorgt



Als het leven je niet toelacht in je tienerjaren: waar kun je dan terecht om op adem te komen? Misschien wel op Tannenberg, bij Tessa en Rob Dirksen. Samen met een jong zorgteam en tuinvrijwilligers bieden zij een bedding aan jongeren die ritme en oprechte aandacht nodig hebben. Er is een woonhuis, heel veel bos en een biodynamische tuin.

TEKST MANON BERENDSE | BEELD BARBARA VAN DER AA

Hoewel niet ver van Zeist, voelt het los van alles en iedereen: Tannenberg. Verscholen tussen de hoge bomen, aan het eind van een smal bosweggetje schemeren ineens de witte muren van een oude villa door het loof. Wat je er hoort, zijn vooral fluitende vogels. Een serene plek. Prikkelarm, kun je ook zeggen. Dat heeft het in elk geval te bieden aan de zeven jongeren tussen 14 en 24 jaar die hier momenteel wonen in de gezinskring van Tessa en Rob Dirksen. Sinds 2023 geven zij vorm en richting aan deze kleinschalige zorginstelling, geïnspireerd door de antroposofie.

### Ruimte geven

We zitten buiten aan de picknicktafel, vanuit de nok van het Jugendstil huis waait muziek uit het raam van een van de jongens. Hij is zijn kamer aan het opruimen. Tessa: 'Muziek is belangrijk voor de jongeren die hier wonen. Voor ons als gezinsouders trouwens ook. We praten er vaak met elkaar over en het mag klinken. Een van hen leert nu basgitaar spelen en we hebben net een drumstel opgebouwd. Rob speelt vaak kinderliedjes op de gitaar voor een van hen, maar eigenlijk vindt iedereen dat fijn.' Als gezinsouders willen Tessa en Rob jonge mensen korter of langer de ruimte geven om het leven te omarmen. Rob: 'Tessa is degene met de gave voor dit werk en met veel heilpedagogische ervaring. Zij doorziet snel wat deze jonge mensen echt nodig hebben. Ik ben huispapa: ik ben er, ik stoei met de jongens – er moeten af en toe krachten gemeten worden – en ik help waar nodig. Op de tuin bijvoorbeeld – voor mij een totaal nieuwe ervaring, maar ik heb er echt plezier in. Van beroep ben ik musicus: ik speel contrabas in het Concertgebouworkest.' Tessa vult aan: 'We zijn er pas met zijn allen geweest voor een schoolconcert. Vanaf het balkon hadden we een fijne plek om te luisteren en kijken. Kunst en schoonheid zijn voor ons een poort tot werkelijke zingeving en het dieper beleven van het leven. Dit gunnen we de jonge mensen die bij ons wonen of komen werken op de tuin – ze hebben het zo hard nodig. In het nu zijn en ervaren dat dat goed en warm en veilig is: dat is nieuw voor hen. Sommigen komen uit een gemankeerde thuissituatie, anderen redden het niet in het schoolstelsel zoals dat is ingericht in Nederland. Maar als

het lukt om weer meer vertrouwen te krijgen in jezelf, om te ontdekken dat je eigen keuzemogelijkheden hebt, dan wordt ontwikkeling weer mogelijk. Dan gaat de capuchon af en is het tijd voor een volgende stap.'

### Ontwikkelen

Rob denkt even na over de vraag waarom zij ervoor kozen om te gaan wonen en werken op Tannenberg. 'Die zoektocht naar werkelijke zingeving. Verschil willen maken voor kinderen die dat nodig hebben. Misschien ook wel uit dankbaarheid voor het leven. Maar het is wel iets om te leren verdragen: achter de angst en de pijn kunnen zien wat er leeft. Niet opgaan in polemiek of frustratie.' Tessa glimlacht: 'Het is natuurlijk een wederkerig proces. Als je hier komt, kun je zelf niet buiten schot blijven – wij ook niet. Het is hier echt niet altijd feest. In relatie staan tot elkaar is gewoon hard werken. Ben je bereid om te kijken naar wat er echt leeft in de ander en in jezelf? Als we de wijsheid van ons ik gaan verwarren met iets zeker weten, ontstaat een voedingsbodem voor conflict. Dit tekent de tijdgeest volop: je ziet het overal om je heen. De kunst is denk ik, om los te komen van je primaire reacties. Als je objectiever probeert te kijken, vanuit het besef dat je de ander nodig hebt, gebeurt er iets heel anders. Dan kun je je hart laten spreken en kun je zulke voedingsbodems opschonen. Dan kan er ruimte ontstaan voor ontwikkeling.'

### Heel maken

We wandelen over een smal bospad langs een boomhut en onder hoge loofbomen door over het landgoed, dat 22 hectare groot is. Weer dat gevoel dat het hier een wereld op zich is, waar het stil mag zijn en groen. Tot we bij een muur komen met daarin een houten poort. Rob opent de deur en erachter prijkt een grote tuin vol bloeiende bloemen, appelbomen, bedden met kruiden en plukfruit. Een enorme open plek in het bos, vol kleur en geur – een totale verrassing. Langs de bosrand staat een flinke kas en er is een sfeervol tuinhuis met een keuken, een zitje en verschillende werkplekken. Tessa: 'Welkom in onze geheime tuin. Hier gebeurt heel veel. Op tuindagen werken de jongeren samen met



Tuinman Walter: 'Als je de tuin verzorgt, zorgt de tuin ook voor jou.'

tuinman Walter, met hun begeleiders en de tuinvrijwilligers. Dit is geen productietuin, maar er wordt wel van alles gemaakt. Flesjes muntsiroop bijvoorbeeld, plantaardige verf of papier van brandnetels. Dat is de kracht van deze plek, dat je het leven, het weer en de seizoenen zintuiglijk beleeft en ziet veranderen. Dat je eerst erwten zaait, ze ziet groei-

## 'De tuin helpt ons heel maken wat stuk is gegaan'

en, mag oogsten en later terugvindt op je bord. Of dat je ze verkoopt aan bezoekers. Dat is zo'n helend proces om te ervaren. Voor ons is de tuin dus een waardevol middel om te leren leven in een sociale omgeving. Hier kun je je hart verbinden met de aarde, de geest, de ander en met jezelf.' Rob vult aan: 'We stellen onszelf regelmatig de vraag: voor wie is de tuin? Deze plek heeft zo veel te bieden – allereerst aan de jongeren, maar ook aan iedereen die hen daarbij helpt en aan de dieren die hier wonen. Onze tuinman Walter zegt het mooi: "Als je de tuin verzorgt, zorgt de tuin ook voor jou". Dit stukje aarde helpt ons heel maken wat stuk is gegaan.' Tessa: 'Iedereen komt ergens anders vandaan en wat daar was, kunnen we niet oplossen. Maar we kunnen wel elkaars tijdgenoten zijn. We kunnen zorgen voor een goede sfeer en voor een omgeving die heel en geordend is. Dat willen we voorleven omdat het nieuwe verbindingen schept. Bernard Lievegoed noemde dit 'de cultuur van het hart'. De jongeren die hier wonen en werken hebben altijd tegen hun omgeving moeten vechten. Hier kunnen ze zichzelf weer vinden. We bieden hen structuur, ritme in de dag, goede maaltijden, aandacht voor levensprocessen, samenzijn. Als gezinskring verzorgen we deze processen samen met begeleiders, behandelaren, ouders en kinderarts Edmond Schoorel kijkt ook af en toe mee over onze schouder. Maar dus ook door soms een klapstoelconcert te organiseren in de kas. In september kun je komen luisteren hoe wij hier het leven vieren.'

## Tannenberghuis

Deze antroposofische zorginstelling bevindt zich in Bosch en Duin. Gehuisvest in het voormalige buitenhuis van twee dames die het huis in 1946 onderbrachten in een stichting, met de wens dat het een rust- en herstellingsoord zou worden voor jonge mensen. Tot 2065 is de villa in erfpacht gegeven aan Utrechts Landschap op voorwaarde dat het onderdak biedt aan sociaal maatschappelijke initiatieven. Tot begin 2017 werd het huis gebruikt door de nabijgelegen zorginstelling Christophorus/Amerpoort, voor de huisvesting van kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking. De gezinsouders Tessa en Rob Dirksen ontwikkelen Tannenberghuis verder met oog voor de bio-dynamische tuin, het keramisch atelier en de waarde van muziek. Jongeren een thuis of werkplek bieden waardoor ontwikkeling weer mogelijk wordt, is hun doel. | [tannenberghuis.nl](http://tannenberghuis.nl)



# Uitdagingen als levenselixer

TEKST MARJOLEIN DOESBURG-VAN KLEFFENS | BEELD VALENTINE STOLKER

Het is Pinksteren als ik me wijd aan deze column en me verdiep in het thema 'leven vieren'. Precies honderd jaar geleden, met Pinksteren, is de biodynamische (BD) landbouw ontstaan. In 1924 kwamen in Polen boeren en landgoedeigenaren bijeen omdat ze zich zorgen maakten over het gebruik van chemische middelen in de landbouw en de gevolgen voor bodem, planten, dieren en mensen. De lezingen die Rudolf Steiner op hun verzoek gaf, vormden de Landbouwcursus, die tot op de dag van vandaag veel geraadpleegd wordt door BD boeren en andere geïnteresseerden. In onze tijd zijn er alleen maar meer zorgen over het gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen in de landbouw. Welke effecten hebben ze op het land, ons voedsel en onze gezondheid?

Uit onderzoek blijkt dat de grote stijging van het aantal Parkinsongevallen wereldwijd hiermee samenhangt. Zo hebben boeren en omwonenden van landbouwgebieden een hogere kans op Parkinson. In Frankrijk wordt Parkinson inmiddels erkend als officiële beroepsziekte bij wijnboeren. Hoogleraar neurologie Bas Bloem, expert op dit gebied, schreef er een interessant boek over: *De Parkinsonpandemie*.

## Levenskracht verzorgen

Zelf werk ik momenteel mee aan een internationaal onderzoek naar de landbouwmethode van komkommers, waarbij de onderzoeksvraag is, of er verschil is in kwaliteit tussen conventionele, biologische en biodynamisch geteelde komkom-



## In Frankrijk wordt Parkinson erkend als officiële beroepsziekte bij wijnboeren

mers. Als ik probeer uit te leggen wat dit onderzoek inhoudt, loop ik er regelmatig tegenaan dat het verschil tussen biologische en biodynamische producten onbekend is. De BD-landbouw gaat immers nog een stukje verder dan de biologische landbouw, maar hoe precies? Al deze boeren houden rekening en werken samen met bestaande natuurlijke samenhangen en kringlopen en versterken die waar mogelijk. Er wordt vertrouwd op het zelfherstellend vermogen van de bodem, planten en dieren en de werkwijze is gericht op het zo sterk mogelijk maken hiervan, zodat het opgewassen is tegen verstoringen zoals weersomstandigheden en ziekten. De BD landbouw erkent en verzorgt daarnaast ook de levenskracht van grond, landbouwhuisdieren en gewassen en maakt gebruik van het ritme van zon, maan en sterren – een extra kosmische component.

### Dagelijks 'trainen'

Heeft voedsel dat biologisch of biodynamisch wordt geproduceerd een gezond en mogelijk preventief effect als we het tot ons nemen? Arts en onderzoeker Machteld Huber houdt zich al jaren bezig met deze vraag, wat onder meer leidde tot een nieuw concept van gezondheid: Huber legde meer nadruk op het vermogen van een organisme om zich aan te passen en zichzelf te organiseren, bij sociale, fysieke en emotionele uitdagingen. Voor mij is dit wat preventie inhoudt: jezelf optimaal ondersteunen om die continue aanpassing en zelforganisatie mogelijk te maken, zodat je gezond *blijft*. Dit heeft alles met veerkracht te maken: onze gezondheid is immers niet statisch, maar kent een dynamisch evenwicht. Huber vergelijkt het met een schaal die bewogen wordt met daarin een balletje. Dat balletje ligt niet stil, maar reageert op de schaal die in beweging is. Deze beweeglijkheid of veerkracht is ook een wezenlijk kenmerk van zogenaamde 'levende voeding' en daarmee samenhangend 'levende geneesmiddelen', die de mens kunnen aanzetten en uitdagen om interactie aan te gaan en iets tegenover de 'uitdaging' te zetten die planten bieden. Wat doen we met het eigene van planten die ons als voedsel of geneesmiddel dienen? Bij deze uitdagingen gaat het niet alleen om de lichaamsvreemde inhoudsstoffen van planten die verteerd moeten worden, maar ook om het omgaan met dat wat de plant-eigen levenskracht van je vraagt tijdens de vertering. Een wortel doet bijvoorbeeld iets anders met je dan een komkommer. En een wortel die vers geoogst en daarna gekookt wordt gegeten, is weer heel wat anders dan de wortel die je uit een potje van de supermarkt eet. Deze verschillen laten zich lastig in woorden vangen. Probeer dit zelf maar eens bewust te onderscheiden – een interessant experiment om samen met je gezin of huisgenoten te doen! Als we da-

gelijks levenskrachtige voeding tot ons nemen, kunnen we 'trainen'. Zo kun je dus elke dag preventief werken aan je gezondheid.

### De uitdaging van nu

In dit soort processen speelt de verbinding die we als mensen onderling hebben ook een niet te onderschatten rol. Hoe onderhouden patiënt en arts contact met elkaar? En hoe verbonden voelen we ons met de mensen om ons heen? De coronajaren, inclusief de maatregelen, hebben ons bijvoorbeeld geleerd hoe schadelijk eenzaamheid kan zijn. Mij heeft het extra bewust gemaakt van mijn eigen behoefte aan gemeenschapsvorming. De uitdaging is te accepteren dat we niet allemaal dezelfde taal spreken en er verschillende ideeën op nahouden. Wellicht is het proberen te verteren van deze verschillen de grote uitdaging van deze tijd. Met behoud van ons eigen individu en respect voor elkaar kunnen we onze eigenheden met elkaar uitwisselen. Feit is dat onze smaken verschillen: de een houdt van wortel, de ander van komkommer. Het gaat om de vraag hoe levenskrachtig deze groenten zijn, want alleen dan kunnen ze voor je werken als een levenselixer. Als we vanuit dit besef het leven samen kunnen vieren, komen we dichterbij de mooiste vorm van preventie die er is: een samenleving met voeding die gezondmakend werkt.

#### Marjolein Doesburg-Van Kleffens

(1970) studeerde Biochemie en promoveerde in de moleculaire biologie. Sinds 2021 woont en werkt ze in Bazel als wetenschappelijk onderzoeker aan Universiteit Bazel en IscadorAG. Daarnaast is

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



Geraadpleegde bron: *Barstensval Leven: een pleidooi voor vitale voeding*, Petra Essink & Paul Doesburg, Christoffor

#### Parkinson



Hoogleraar neurologie Bas Bloem praat je bij over de ziekte van Parkinson in dit heldere filmpje. [youtube.com/watch?v=3JKECIJDFXU](https://www.youtube.com/watch?v=3JKECIJDFXU) Meer info: [parkinson.nl](http://parkinson.nl)

#### Biodynamische voeding



Ben je benieuwd naar hoe je levenskrachten kunt waarnemen in de plantenwereld? Dorian Schmidt ontwikkelde een praktisch-methodische benadering. Ook in Nederland werken groepen met zijn methode. [debeerschehoeve.nl/levenskrachten](http://debeerschehoeve.nl/levenskrachten)

Wil je precies weten waarin biologische en biodynamische teelt van elkaar verschillen? Dat vind je hier: <https://stichtingdemeter.nl/wp-content/uploads/2024/04/3969-Demeter-versus-bio-2023.pdf>





# Vitaliteit waarnemen

Eten doen we met ons hele lichaam. Als je een appel eet, pak je hem vast, zie, ruik, proef en voel je de vrucht in je mond. Je vindt hem mooi, lekker ruiken, aantrekkelijk misschien, of juist niet. Smaken verschillen. Maar hoe kun je objectief beoordelen hoe gezond zo'n appel eigenlijk is? Beeldvormend onderzoek brengt je dichterbij het beantwoorden van deze vraag.

TEKST ROELANT DE VLETTER & MANON BERENDSE | BEELD STICHTING VÖR

## *Wat is kenmerkend voor beeldvormend onderzoek?*

'Met op materie gerichte proeven kun je chemische stoffen aantonen, maar geen levenskrachten. Voor de gangbare wetenschap is leven daarom nog altijd een raadsel. Anders gezegd: met de kennis over de gevonden chemische stoffes die zich in een appel bevinden, kun je zelf geen appel maken. Met beeldvormend onderzoek kun je levenskrachten op verschillende manieren zichtbaar maken. Vanuit de Vör-foundation doen Marien Goedhardt en ik dit door het maken van stijbbeelden, chromatografie en kristallisaties. Wij doen dit onderzoek vanuit onze zorg over achteruitgang van de vitaliteit van de planten, de dieren, de bodem. En daarmee de steeds minder wordende levenskrachten in onze voeding. Dat heeft uiteraard enorme invloed op onze gezondheid. Beeldvormend onderzoek laat zien hoe vitaal een product als een appel is. Met dit soort technieken meet je dus geen stoffelijke waarden, maar ze bieden je wel de mogelijkheid om heel precies waar te nemen en dichterbij de essentie van het levenskrachtige te komen. Je bestudeert bijvoorbeeld de verschillende lagen in een stijbbeeld op kleur,

vorm, verhoudingsgrootte en gaafheid. Door stijbbeelden te maken op verschillende momenten en van meerdere exemplaren van hetzelfde voedingsmiddel kun je steeds preciezer waarnemingen doen. Zo leer je de verschillen in vitaliteit onderscheiden en verwoorden. Deze vorm van onderzoek vraagt dus veel van je waarnemende vermogens. Je kijkt, vergelijkt en geeft taal aan wat je ziet.'

## *Hoe maak je een stijbbeeld?*

'Het klassieke verticale stijbbeeld werd zo'n honderd jaar geleden ontwikkeld door Lili Kolisko\*. Het beeld ontstaat door vloeistof van het te onderzoeken product op te laten stijgen in een speciaal daarvoor bestemd filterpapier, dat hangt in de vloeistof. Na droging laat je in dit filterpapier zilvernitraat optrekken. Zodra het filterpapier opgedroogd is, ontwikkelt zich onder invloed van indirect zonlicht een gelaagde afbeelding waarin kleuren en vormen onderscheiden kunnen worden. Een horizontaal stijbbeeld wordt op dezelfde wijze gemaakt, maar dan in het horizontale vlak, op een rond filterpapier. De verschillende lagen worden dan in centrifugale cirkels zichtbaar.



## Onderzoek naar melk voor babies

Stichting Vör gaat samen met antroposofisch arts Rineke Boerwinkel en verpleegkundige Akke Prins de kwaliteit onderzoeken van verse moedermelk, van moedermelk die in de koelkast bewaard wordt, van ingevroren moedermelk en van biologische poedermelk. Hiervoor geven vijftientig moeders op drie verschillende momenten de voeding die ze hun kindje laten drinken. Hier worden stijgbeelden, chroma's en kristallisaties van gemaakt.

Wil je graag meedoen? Neem dan contact op met Akke Prins van het therapeuticum in Haarlem. Je kunt dit onderzoek ook financieel ondersteunen. Wie €50,- of meer schenkt, ontvangt na afloop het onderzoeksverslag. | aanmelden: [therapeuticum-haarlem.nl/consultatiebureau](https://therapeuticum-haarlem.nl/consultatiebureau) | Meer informatie: [stijgbeeld.nl](https://stijgbeeld.nl) | Donaties: Stichting Vör-foundation NL96INGB0674937775 o.v.v. van MMO

### Hoe beoordeel je stijgbeelden?

'Goethe zou zeggen: 'met je gevoel als objectief waarnemingsorgaan'. Het gaat immers niet om mooi of niet mooi, maar om veel specifiekere waarden. Deze wijze van beoordelen zou je kunnen vergelijken met het duiden van de kwaliteit van een kunstwerk, zoals een kunstcriticus of conservator doet. Ook dit kun je leren door je waarneming te scholen, maar het vraagt geduld, oefening, ervaring, vergelijking en uitwisseling. Voor gangbare wetenschappers is dit meestal een brug te ver omdat de objectiviteit zou ontbreken. Wij denken dat beeldvormend onderzoek juist meer inhoud kan geven aan het begrip gezonde landbouw en voeding.'

**Openingsbeeld:** een horizontaal stijgbeeld van moedermelk van een kindje van 42 dagen oud.

**Lili Kolisko** (1889-1976) bestudeerde de invloed van zon, maan en de planeten op aardse substanties. Zij onderzocht in Duitsland en Engeland onder andere de levenskrachten van planten door van hun sappen stijgbeelden te maken. Als onderzoeker onderhield ze hierover nauw contact met Rudolf Steiner, die haar uitnodigde om hierover te komen spreken op de Kerstbijeenkomst in het Goetheanum in 1923. Lili Kolisko legde met haar levenswerk de basis voor beeldvormend onderzoek, dat nog altijd verder uitgebouwd en toegepast wordt. | [koliskoinstitute.org](https://koliskoinstitute.org)

Lili Kolisko schreef een essay over haar onderzoek naar de relatie tussen



metalen op aarde en de hemellichamen: *Workings of the Stars in Earthly Substances*. Je vindt het hier:

<https://bit.ly/4chKbxc>

Ook in Zwitserland loopt een onderzoek naar plantaardige medicijnen middels stijgbeelden. Dit artikel geeft wat meer achtergrondinformatie. <https://bit.ly/3Vgp5bG>



V.b.n.b.: Hier zie je het verschil tussen moedermelk voor een pasgeborene van tien dagen en voor een kindje van honderdzeventwintig dagen. Moedermelk past zich aan aan de leeftijd van het kind. Ook poeder van biologische koemelk geeft een krachtig beeld, maar er ontbreekt een bovenste laag, die je bij de moedermelkbeelden wel kunt zien. Met het onderzoek in Haarlem wordt meer materiaal verzameld voor nadere bestudering (zie kader).

# Nieuwsberichten

## Antroposana.nl vernieuwd

Als deze Ita bij jou op de mat is gevallen, is de nieuwe website van Antroposana waarschijnlijk nét online of bijna. Neem gauw een kijkje!

De oude website werd ooit gebouwd als een portaal naar de verzekeringspolis die veel leden destijds hadden. Daarmee was de website meer intern en praktisch ingericht. Maar tijden veranderen: Antroposana heeft zich toegelegd op het breder informeren van leden en wijst ook andere geïnteresseerden de weg binnen de antroposofische zorg. Om jullie te inspireren en beter in te kunnen spelen op nieuws, hebben we antroposana.nl vernieuwd. We kunnen nu bijvoorbeeld video's en podcasts delen en makkelijker nieuwe initiatieven uitlichten. Ledenmagazine Ita kreeg natuurlijk ook een belangrijke plek. Je kunt artikelen online lezen en eenvoudig delen. Eerdere thema's en artikelen vind je terug in het archief. Maar er kan meer, zoals antroposofische artsen en behandelaars zoeken binnen en buiten je eigen regio. Of op de hoogte blijven van ontwikkelingen in verzekeringsland en nieuws volgen over de antroposofische zorg in binnen- en buitenland. Laat je weten wat je ervan vindt? Dat kan door ons een mailtje te sturen of door content te delen.

Dankjewel! [antroposana.nl](https://antroposana.nl)



tratiekantoor, bij wie we het secretariaat hebben geborgd. Na deze overstap ben ik eerste contactpersoon voor vragen of zaken die zij (nog) niet kunnen weten of beantwoorden. Daarnaast zorg ik dat alle adressenbestanden op tijd bij het verzendhuis aankomen voor de verzending van ons ledenmagazine Ita. Uiteraard denk ik mee over alles waar we ons als bestuur over te buigen hebben.



## Michel Gastkemper

Inmiddels 43 jaar geleden begon ik als 21-jarige in de antroposofische heilpedagogie. Antroposofische boeken kende ik al een paar jaar, maar nog niet antroposofie in de praktijk. Na een achttal jaar groepsleider te zijn geweest, pakte ik mijn liefde voor het lezen en schrijven weer op. Ik werd redacteur van de Sampo, tijdschrift voor heilpedagogie en sociaal-therapie, en later ook van het Tijdschrift voor Antroposofische Geneeskunde en vervolgens van Motief, het ledenblad van de Antroposofische Vereniging. Ik ben zelfs twee jaar samen met Petra Essink hoofdredacteur geweest van het ledenblad Stroom van Antroposana. Ik doe nu 17 jaar redactiewerk bij SteinerVertalingen, die het werk van Rudolf Steiner in het Nederlands uitgeeft. En ik ben werkzaam bij de Antroposofische Vereniging in Nederland als webredacteur van de verenigingswebsite en van antroposofie.nl. Ik verzorg daar ook de digitale nieuwsbrieven en bij de laatste tevens de sociale media. Ik vind het leuk om bij Antroposana terug te keren en hier in het bestuur mijn ervaring te nutte te maken.

De antroposofische gezondheidszorg staat er niet zo goed voor als bijvoorbeeld het vrijeschoolonderwijs of de biologisch-dynamische landbouw. Het veld van de antroposofische zorg is te versnipperd en gefragmenteerd en mist duidelijke sturing. Antroposana is op zichzelf als gezondheidsvereniging niet in de positie om daaraan veel te doen, maar kan als relatieve buitenstaander wel meehelpen om dit te verbeteren. Dat is in ieder geval voor mij een belangrijke motivatie.

## Dankjewel Ellen

Vanaf januari 2023 heeft Ellen Snel de ledenzaken verzorgd binnen Antroposana, zoals de ledenadministratie en het contact met leden via mail en telefoon. Ook verzorgde ze de logistiek van verzending van ledenmagazine Ita. Per 1 augustus gaat Ellen ons verlaten. Het bestuur wil haar graag bedanken voor haar inzet en voor al het werk dat ze voor Antroposana heeft verricht. We wensen haar veel succes bij haar volgende werk.

## Welkom bij Antroposana!



## Heleen Faas van Assem

Als office manager werk ik bij een culturele organisatie in Hilversum en als secretaris in het kerkbestuur van de Christengemeenschap Driebergen. Ik

wil graag meer doen dan alleen mijn eigen leven leven – daarom zet ik me met mijn organiserende vaardigheden ook graag in voor Antroposana.

Mijn man Adriaan, die vorig jaar helaas overleed, was maar kort penningmeester van Antroposana. Omdat zowel hij als ik andere geneeswijzen onderschrijven naast wat regulier wordt genoemd, is inzetten voor een groter belang iets waar we ons beiden altijd sterk voor hebben gemaakt. Waar zijn voetstappen hier op aarde zijn geëindigd, vervolg ik mijn weg met Antroposana op mijn manier. Met het verschijnen van deze editie ben ik hopelijk net tot secretaris benoemd door de LRV, als het goed is! Ik houd me onder andere bezig met de overgang naar MEO, ons nieuwe ledenadminis-

## Onderzoek leven na de dood

In onze samenleving gaan we ervanuit dat er na de dood niets meer is. Maar is dat inderdaad zo? Er zijn vele mensen met andere ervaringen, zoals een bezoek van een overledene of een boodschap van een ongeborene. Het zijn intieme ervaringen, waar men alleen over praat als de situatie heel veilig is. Vanuit het perspectiefproject *Staan voor Leven en Dood* van de AViN zoeken we ernaar deze stemmen ook te laten horen. We streven ernaar om meer onderzoek te doen, in geesteswetenschappelijke zin, naar wat er na de dood gebeurt. Hierin speelt het meditatieve een grote rol. We willen een experiment gaan doen hoe we dat leven na de dood zelf meditatief kunnen gaan ervaren. En dat deze manier van onderzoek ook overdraagbaar wordt. Interesse om mee te doen? Mail arts Jaap van de Weg die dit onderzoek begeleidt: [jvdweg@xs4all.nl](mailto:jvdweg@xs4all.nl)

## Bundestag bespreekt petitie

In Duitsland werd dit voorjaar de petitie van burgeralliantie Weil's Hilft! gehouden: een initiatief van o.a. zustervereniging *Gesundheit Aktiv (GA)*. Inzet: behoud van vergoeding van antroposofische en homeopatische zorg. De organisatoren namen 200.000 handtekeningen mee naar het Duitse parlement en vele argumenten. Ruim een uur werd gesproken over de waarde van deze vormen van integratieve geeskunde. GA-voorzitter Dr. Stefan Schmidt-Troschke en prof.dr. Diana Steinmann, specialist in radiotherapie en integratieve oncologie, benadrukten dat het schrappen van deze therapieën de keuzevrijheid van patiënten en de toegang tot kosteneffectieve en effectieve behandelmethoden zou beperken. Veel chronisch zieke patiënten zouden hun nuttige aanvullende therapie-mogelijkheden kwijtraken, wat door andere, duurdere ingrepen tot hogere kosten zou kunnen leiden. Steun kwam

uit onverwachte hoek van staatssecretaris Gezondheid dr. Edgar Franke. Hij betoogde dat er een algemeen gebrek was aan informatie over de vele goede ervaringen met homeopathie. Meer informatie en videoverslag van het gesprek in de Bundestag vind je hier. <https://bit.ly/3KNO3KO>

*'Soil is living, soil is sacred.*

*Take care of it, and it will take care of you.*

*Destroy it, and it will destroy you.'*

Vandana Shiva, wetenschapsfilosofe & eco-activiste

## Congres

De honderdste verjaardag van de biodynamische landbouw wordt dit jaar op allerlei manieren gevierd. Zo organiseerde Stichting Demeter het congres *Seeds Matters* met Vandana Shiva als prikkelende gastspreker. Shiva voert al decennia-lang strijd tegen zaadgoed-multinationals en stelt dat hoog bewerkte industriële producten geen echt voedsel zijn. Ze hield een pleidooi voor het anders gaan zorgen voor de natuurlijke wereld, samen met de mensen die hun kennis daarover niet verloochend hebben. Landen als Nederland en Engeland schoven in hun kolonies de inheemse kennis al vroeg aan de kant. Zij die wij als primitief bestempelden, stelde de wetenschapsfilosofe, zijn juist de beschermers van de biodiversiteit. Shiva, altijd recht door zee in haar analyses, is ook iemand die de hoop nooit zal verlaten: 'We live in terrible times, but if you think of all the possibilities that are there, we live in good times.'

[stichtingdemeter.nl/verslag-congres-seeds-matters](https://stichtingdemeter.nl/verslag-congres-seeds-matters)

## LEDENAANBIEDING

### Met korting naar het Herfstcongres | *Geneeskunde versus Transhumanisme*

Op zaterdag 28 september vindt het Herfstcongres plaats in Rotterdam. Centraal staat de vraag hoe het mens-zijn in de zorg overeind kan blijven in tijden waarin steeds vaker ruim baan wordt gemaakt voor technologie: van geïmplanteerde chips, genetische manipulatie tot AI (kunstmatige intelligentie). Hoe reëel en wenselijk zijn deze ontwikkelingen eigenlijk en welke schaduwzijden brengen zij met zich mee? Hoe beïnvloeden ze de voorwaarden voor menselijkheid en in welke mate bedreigen

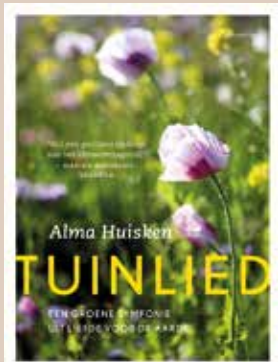
ze de menswaardigheid? Het Transhumanisme lijkt geent te zijn op een eenzijdig materialistisch wereldbeeld, waarbij het bezielde en geestelijke karakter van de mens onvoldoende in het vizier komt en zelfs verloren dreigt te gaan. Sprekers zijn onder anderen Erik Baars, lector Antroposofische Geneeskunde en Petra Essink, natuurvoedingskundige. Bijwonen kan live en online. Leden van Antroposana krijgen € 10,- korting op het onlinetarief met de kortingscode HS2024. | [herfstcongres.nl](https://herfstcongres.nl)



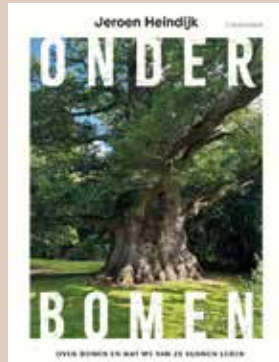
Frans Olofsen - nu verkrijgbaar



Jan Graafland - nu verkrijgbaar



Alma Huisken - midden april



Jeroen Heindijk - eind april

**CHRISTOFOOR** INSPIRATIE • NATUUR • OPGROEIEN



## Kindertherapeuticum Zeist zoekt GZ-psycholoog kind en jeugd

Het Kindertherapeuticum in Zeist is een poliklinisch centrum voor multidisciplinaire diagnostiek en behandeling van kinderen. We bieden reguliere en antroposofische GGZ-zorg.

Als zelfstandig werkend **GZ-psycholoog/Orthopedagoog-Generalist** ben je in de rol van intaker verantwoordelijk voor de uitvoering van de diagnostiek en coördinatie van de behandeling t.b.v. kinderen, jeugdigen en hun ouders.

Je bent wekelijks 3 à 4 dagen werkzaam, incl. administratieve tijd. Wij bieden een werkplek als zelfstandig ondernemer in ons team.



Bekijk onze vacature op [www.kindertherapeuticum.nl](http://www.kindertherapeuticum.nl)

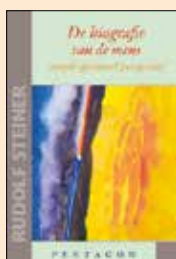
**Kindertherapeuticum**  
Centrum voor diagnostiek en behandeling



Wilhelminalaan 51, 3701 BG Zeist



**Rudolf Steiner Hartmeditaties**  
Centraal in ons zonnestelsel staat de zon, centraal in de mens is het hart. Steiner heeft ons een hoorn van overvloed gegeven aan hartmeditaties – versterkend voor ons innerlijk, gezondmakend voor de hele mens. – ‘Er is voor de hele mens nauwelijks iets ergers dan met je hart veraf te staan van, niet betrokken te zijn bij wat je hoofd te doen heeft.’ – *Rudolf Steiner*  
90 blz. | € 18,- | ISBN 978-94-92462-99-2



**Rudolf Steiner De biografie van de mens**  
In twee heldere voordrachten (Berlijn en Arnhem) spreekt Steiner over de spirituele verdieping van de biografie. O.a. zelfontwikkeling, loutering, de leeftijdsfasen op onze weg naar wijsheid. Welke rol spelen geweten, moraliteit en daadkracht? Hoe verhouden we ons tot het spirituele? Parels van voordrachten over de spirituele geheimen van onze biografie.  
74 blz. | € 14,50 | ISBN 978-94-92462-93-0



**Christian Büttnner, arts Gezondheid en ziekte**  
Gezondheid is zoveel meer dan de afwezigheid van ziekte. Wat hebben hoop en waardigheid met gezondheid te maken? We kunnen ons ‘levensschip’ zelfbewust, verantwoord en met een duidelijke koers leren te sturen. Hoe kunnen we onze psychische krachten versterken? Helder geschreven, ook voor leken goed leesbaar. Met een speciaal gedeelte over Covid-19.  
172 blz. | € 20,- | ISBN 978-94-92462-91-6

**WWW.UITGEVERIJPENTAGON.NL**

## 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.

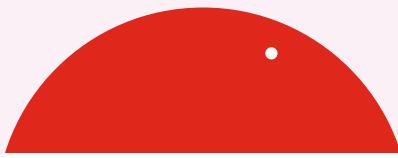


Ik ben werkzaam in midden Nederland en bij een overlijden kunt u mij 24 uur per dag bereiken voor de verzorging en begeleiding van de uitvaart.

06 1288 3557 [immanuelbaan.nl](http://immanuelbaan.nl)



LOGO HUISSTIJL WEBSITE [stip.nl](http://stip.nl)



# Artsen & therapeuten

Uw praktijk kan in deze rubriek opgenomen; voor informatie: [adverteren@antroposana.nl](mailto: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](http://www.auryn-acupunctuur.nl)

- Amsterdam

Ita wegmanhuis, Weteringschans 74 **Duru Acupunctuur**, Acupunctuur met persoonlijke zorg. [www.duruacupunctuur.com](http://www.duruacupunctuur.com) [a.acupunt@gmail.com](mailto: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](http://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](http://www.paracelsusmc.nl), [info@paracelsusmc.nl](mailto:info@paracelsusmc.nl) of 0570 677 000.

- Tilburg

**Artspraktijk Rogger**. Een nieuwe kijk op genezing. [www.artspraktijkrogger.nl](http://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](http://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](http://www.biofotonen.com) of [wendy@biofotonen.com](mailto:wendy@biofotonen.com)

## CHIROFONETIEK

- Lochem, Olst

**Praktijk voor Chirofonetiek**, Angelique M. Petersen | Heuvelenweg 1 7241 HX Lochem | 06 165 120 41 [www.praktijkvoorchirofonetiek.nl](http://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](mailto:info@inspel.nl), [www.madeleinenewulff.nl](http://www.madeleinenewulff.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](http://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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto:info@praktijkreeneevanhoof.nl) [www.praktijkreeneevanhoof.nl](http://www.praktijkreeneevanhoof.nl)

## WIKKELS

- Zutphen

**Wikkelfee**, voor natuurlijke warmte, persoonlijk advies en workshops | [www.wikkelfee.nl](http://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](http://www.biografiek.nl)

**Natuurlijke Kraamzorg** door geschoolde waarneming, expertise in warmte, rust en ritme. Ontdek aandachtige zorg met warme handen. [www.natuurlijkekraamzorg.eu](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu)

**Opleiding Antroposofische Fysiotherapie** (ook voor ergo- en oefentherapeuten) 2-jarig traject na de Basismodule Academie AG, zie [www.stibaf.nl](http://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](http://www.gezichtspunten.nl)

**Workshops boetseren** (met veel klei). Aardend en vitaliserend! Kijk op [www.klei.nu](http://www.klei.nu) voor locaties en data.

# Colofon



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](http://klinik-arllesheim.ch)

Ita is het magazine van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Het magazine verschijnt drie keer per jaar. 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: Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist [info@antroposana.nl](mailto:info@antroposana.nl)

**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** | Geertje Kapteijns, kapiteinkalk.nl

**Drukwerk** | Quantes, Rijswijk

**Aan dit nummer werkten mee** | Barbara van der Aa, Erik Baars, Marjolein Doesburg-Van Kleffens, Kalle Heesen, Johanna Priester, Peter Staal, Roelant de Vletter en Lotte de Vrijer

**Advertenties** | Marjolein en Huibert Stolker [adverteren@antroposana.nl](mailto:adverteren@antroposana.nl)

De volgende ita verschijnt op 25 oktober 2024, met als thema: DE LAATSTE LEVENSFASE

Ita gelezen? Geef dit magazine gerust door!



Manon Berendse, hoofdredacteur



Huibert Stolker, grafisch werkt



Johanna Priester, redacteur



Kalle Heesen, redacteur



Marjolein Doesburg, redacteur



Liline van Tets, bestuur



Madeleine Wulff, bestuur



Anthonie Jakobs, bestuur



Ineke Beemsterboer, communicatie



Ellen Snel, secretariaat



Michel Gastkemper, aspirant-bestuur



Heleen Faas van Assem, aspirant-bestuur

**Uitgever** | Antroposana, Zeist

**Bestuur Antroposana** Anthonie Jakobs, Lilline van Tets en Madeleine Wulff.

Aspirant-bestuursleden: Heleen Faas Van Assem en Michel Gastkemper.

**Contact**

Lidmaatschap & praktische zaken:

[info@antroposana.nl](mailto:info@antroposana.nl)

of bel 085 - 7731 440

Redactionele zaken ledenmagazine:

[itaredactie@antroposana.nl](mailto: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](mailto:dewilg@antroposana.nl)

BREDA

**Meander, Hans van Gennip**

T 06 496 404 42

[hansvangennip@gmail.com](mailto:hansvangennip@gmail.com)

DEN HAAG

**Duindoorn, Renata de Zwaan**

T 070 364 56 07 | [zwaanrde@gmail.com](mailto:zwaanrde@gmail.com)

DRIEBERGEN-ZEIST E.O.

de afdeling **Jaspis** is momenteel niet actief  
[jaspis@antroposana.nl](mailto:jaspis@antroposana.nl)

EINDHOVEN

**Henk Verboom**

T 06 150 544 71

[eindhoven@antroposana.nl](mailto:eindhoven@antroposana.nl)

FRYSLÂN (FRIESLAND)

**Annette de Vries**

T 06 108 262 74

[fryslan@antroposana.nl](mailto:fryslan@antroposana.nl)

HAARLEM

**Keerkring, Aggie Adema-Huitema**

T 06 287 801 98

[keerkring@antroposana.nl](mailto:keerkring@antroposana.nl)

ROTTERDAM

**Helianth, Monique Engels**

[helianth@antroposana.nl](mailto:helianth@antroposana.nl)

REGIO ZUID (LIMBURG)

**René Alofs, fysiotherapeut**

T 06 497 167 21

[info@flowmotionfysio.nl](mailto:info@flowmotionfysio.nl)

Gastvereniging

LEIDEN

**VOAG, Lia Groenendijk**

T 071 5143095

[cpmgroenendijk@icloud.com](mailto:cpmgroenendijk@icloud.com)

# Sonett – zo goed.

Handzeep calendula – basische verzorging voor handen, gezicht en het hele lichaam



- Basische verzorging voor handen, gezicht en het hele lichaam
- Uit plantaardige oliën voor 100% uit gecontroleerde biologische landbouw
- 100 % biologisch afbreekbaar

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

**Sonett – zo goed.**



Verkrijgbaar in bio-winkels.

# 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 voor geneesmiddelen op [www.weleda.nl/geneesmiddelen](http://www.weleda.nl/geneesmiddelen)  
Meer weten over zelfzorg? ga naar [www.weleda.nl/zelfzorg](http://www.weleda.nl/zelfzorg)



# WELEDA

