

VITAÉSANA

**Vereniging voor Antroposofische Gezondheidszorg zw
Association pour les Soins de Santé Anthroposophiques**

Klokstraat 10, B-2600 Berchem
e-mail: info@vitaesanavzw.be

telefoonnummer

+32 (0)476 / 562 491

NIEUWSBRIEF 68

najaar 2021

Website: www.vitaesanavzw.be

bankrekening: BE94 5230 4002 5814
t.n.v. Vereniging Antroposofische Gezondheidszorg

Inhoudsopgave

Vertrouwen	Rudolf Steiner	- 3 -
Vaccinatie wel of niet	Henk Mesuere	- 4 -
Gezond opgroeien in de digitale wereld	Manon Berendse	-11-
Negatieve invloed van schermmedia op kinderen	Eliant	- 12 -
Het was niet evident om je als biologe open te stellen voor iets als 'bezielde natuur!	DS Magazine Van 22.06.'21	- 14 -
De keuze voor antroposofische gezondheidszorg – Drijfveren	Manon Berendse	- 15 -
Memento Mori	Michaël Van Peel	- 17 -
Om los te komen...	Leen Vermeire	-20-
Binnen mijn huid woon ik	Aad Meijer	-21-
Matthias Girke over het hart	Luc Vandecasteele	-24-
Over gezichtspunten en vitaéSana	redactie	- 28 -
Ethis : beleggen en verzekeren		- 30 -
Over VitaéSana	redactie	- 32 -

De verantwoordelijkheid voor de inhoud van de ingezonden artikelen blijft bij de auteur ervan.

Alle inzendingen voor het volgende nummer moeten op de redactie zijn ten laatste 15 september voor het herfstnummer en 15 maart voor het lentenummer.

Vertrouwen

Wij moeten(mogen) uit de ziel weren, alle angst en vrees die op de mens afkomt vanuit de toekomst.

Wij moeten(mogen) kalme helderheid verkrijgen, in alle gevoelens en gewaarwordingen omtrent de toekomst.

Wij moeten(mogen) met volstrekte gelijkmoedigheid uitzien, naar alles wat ons tegemoet zal komen.

Wij moeten(mogen) steeds bedenken dat, wat er ook komt, ons gegeven is door een wereldleiding vervuld van wijsheid.

Dat is het wat wij in onze tijd moeten(mogen) leren, te leven vanuit een vertrouwen, zonder een enkele bestaanszekerheid.

Het vertrouwen van de altijd aanwezige hulp van de geestelijke wereld. Waarlijk iets anders is in deze tijd niet mogelijk.

Rudolf Steiner

Vaccinatie: wel of niet?

Henk Mesuere

Sinds langere tijd worden we vanuit de overheid en de wetenschap aangemaand om ons te laten vaccineren tegen het covid-19-virus. Hun argumentatie is duidelijk: we moeten onszelf beschermen, we moeten onze medemensen beschermen en we moeten voldoende grote groepsimmunitet (70% tot 90%) bewerkstelligen. Dit klopt maar is slechts een deel van het verhaal.

Ik vind het belangrijk dat ieder mens vanuit 'bewust-zijn' en 'een voelend weten' tot de keuze komt om zich wel of niet te laten vaccineren. We moeten ons daarbij zeer goed realiseren dat niet iedereen de keuze (om zich wel of niet te laten vaccineren) zal begrijpen en de omgeving (familie, burens, collega's en vrienden) negatief of beschuldigend kan reageren. De uiteindelijke keuze is zeer persoonlijk en maakt men best op basis van zo goed mogelijke informatie en een zorgvuldige afweging. Afgezien van de vraagstukken die vaccinatie in één leven met zich meebrengt, is er vanuit antroposofisch gezichtspunt ook nog het feit dat ziekten soms hun wortels hebben in een vorig leven en kunnen helpen om ontwikkelingsafwijkingen uit een vorig leven te overwinnen in een volgend leven.

De antroposofische geesteswetenschap en de antroposofische geneeskunde dienen als hulpmiddel voor het begrijpen van de achtergronden van epidemische ziekten zoals corona, net zoals het voor iedereen beschikbare 'gezond verstand' als leidraad dient. In de antroposofie wordt uitgegaan van een spiritueel mensbeeld waarin de ontwikkeling van de mens centraal staat. Tegenslag, ongemak en ziekten kunnen vanuit dit perspectief ook gezien worden als helpers in

de ontwikkeling. Dit heeft geen algemene geldigheid maar is alleen individueel te beoordelen. Voor de keuze van wel of niet inenten zijn diverse factoren beslissend.

We moeten inzicht krijgen in de cruciale rol van ons immuunsysteem. Het is dit wat onze fysieke identiteit veiligstelt. Dit immuunsysteem wordt versterkt en beïnvloed door de verworven psychische en geestelijke immuniteit.

We zitten allemaal in hetzelfde schuitje en ieder van ons kan bijdragen aan een 'corona-ommekeer'.

Of het covid-virus ziekte veroorzaakt, hangt af van de toestand van het menselijke organisme en zijn omgeving. Het is niet 'het virus' dat ziekte veroorzaakt maar het samenwerken van de individuele constitutie met deze indringer. Elk organisme heeft dagelijks te maken met allerlei soorten schade. Dit wordt gecompenseerd door zijn immuunsysteem dat in staat is zich aan te passen, als een essentiële factor in het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Met betrekking tot corona is het duidelijk: het virus is de aanleiding voor deze vorm van ziekteverschijnselen maar niet de oorzaak. Waarom is de neiging om geïnfecteerd te raken zo individueel verschillend? Omdat degenen met een stabiel immuunsysteem en goede zelfgenezende bronnen in staat zijn weerstand te bieden en zichzelf kunnen beschermen. Het lichaam mobiliseert in alle stilte zijn immunologische afweer tegen ziekten, zodat de virale invasie niet of nauwelijks opgemerkt wordt. Wie echter toch ziek wordt, kan zich afvragen waarom de eigen beschermende functie van zijn lichaam 'hier en nu' mislukt is en de infectie met SARS-COV2 opgetreden is met meer of minder ernstige ziekte-symptomen. Hoe onaangenaam het voor sommigen ook mag lijken, het zijn juist de kwalen en de ziektesymptomen die helpen, ze wijzen ons de weg en maken ons wakker, met de noodzakelijke leerdoelen. Leven met ziekte is iets specifiek menselijk. Wij mensen kunnen een leven lang leren en menselijker worden.

Wie 'bewust' in zijn denken, voelen en willen begint te leven als in een niet-zintuiglijke wereld, waarin zijn wezen een 'eeuwig' thuis heeft gekregen, net zoals zijn lichaam in de vergankelijke wereld, die staat met een andere kracht in het leven dan iemand voor wie de geestelijke wereld gesloten is. Op psychisch niveau zijn het positieve gevoelens die behulpzaam zijn om gezond te blijven.

Op geestelijk niveau hebben goede gedachten en motivaties een immuun-stimulerend effect, als ze gericht zijn op de essentie en ons laten voelen dat we niet alleen uit een fysiek lichaam bestaan, maar ook een voor het denken toegankelijke, geestelijke, onverwoestbare identiteit hebben. Gedachten beheersen de materiële wereld en vormen de brug naar de onzichtbare, goddelijk-geestelijke wereld. Het is het immuunsysteem dat onze fysieke identiteit veiligstelt. Dit immuunsysteem wordt versterkt en beïnvloed door de verworven psychische en geestelijke immuniteit, die ontstaat door identificatie met wat ons enthousiasmeert en aan ons leven zin geeft.

De coronacrisis leert ons hoe alles met alles samenhangt. Hoe wij mensen deel uitmaken van het ecosysteem en ons leven deel uitmaakt van het leven op onze planeet. We moeten werken aan een integratief begrip van mens en samenleving dat ook de spirituele kant van het bestaan omvat. Een spiritualiteit die gebaseerd is op het denken als brug tussen de zintuiglijke en spirituele wereld, en van daaruit bijdraagt aan de culturele ontwikkeling van de mensheid.

Als antroposoof wil ik me niet buiten de maatschappij zetten integendeel, en solidariteit tonen met de vele mensen die uit angst en onwetendheid, of door een blind geloof in de wetenschap, het vaccin laten zetten. Deze solidariteit geeft mij mogelijkheden om vanuit verbinding een dialoog over de psychische en de geestelijke immuniteit aan te vangen, in respect voor wat is, wat geweest is en wat nog komen zal.

Immuniteit betekent onaantastbaarheid, autonomie. Het fundament hiervoor is een zelfstandig oordeelsvermogen, het onafhankelijk denken. Op alle drie de niveaus: fysiek, psychisch en geestelijk is het altijd de eigen activiteit en zelfwerkzaamheid die het immuunsysteem sterk maken. Want wat de ziel duurzaam sterk maakt, is uiteindelijk toch de ervaring en ontwikkeling van de eigen persoonlijkheid, het IK als de geestelijke wezenskern van de mens. Het consequent innerlijk-geestelijk werk van een enkele mens of van een paar individuele IKKEN, kan een enorm effect hebben op de geestelijke en fysieke verhoudingen in de wereld.

Het feit dat de antwoorden vanuit de puur wetenschappelijke sector niet voor iedereen bevredigend zijn, is een zeer goed teken dat veel mensen geleidelijk beginnen te beseffen dat het menselijk wezen noch in haar totaliteit, noch in haar gedifferentieerdheid kan worden begrepen door puur wetenschappelijke criteria. De ziel heeft een natuurlijke drijfveer om de dingen te bevatten. Het geven van beoordelingen en adviezen, vooral bij grote belangrijke gebeurtenissen of situaties, vraagt om een kennisachtergrond die gebaseerd is op de geestelijke werkelijkheid. We mogen er ook niet aan voorbijgaan dat de huidige pandemie op puur spirituele gronden een heel ernstig te nemen verschijnsel is. Het is heel anders dan de meeste epidemische ziekten uit het verleden!

Nu is er sprake van een aanval van de krachtigste geestelijke tegenmacht waarmee de mens op zijn ontwikkelingsweg geconfronteerd wordt. Het inzicht in de geestelijke dimensie van dit fenomeen maakt preventie en genezing mogelijk. Daarop berust het enige werkzame geneesmiddel, nu en in de toekomst. De oorzaak van de pandemie ligt in het materialisme, dat over de hele aarde verspreid is en met name in de momenteel dominante materialistische denkwijze van de mensheid.

Spiritueel gezien kunnen door inentingscampagnes (hoe zegenrijk ze

ook mogen zijn) niet de oorzaken worden opgeheven van een mensheidskarmische vereffening door een virusepidemie. In het beste geval komt het daardoor tot een uitstel van het mensheidskarmische vereffeningengebeuren. Wanneer de spirituele oorzaken van de epidemie niet worden opgeheven, maar in plaats daarvan iedereen wordt ingeënt, dan moet men rekening houden met een nog drastischer vervolg- of vereffeningengebeuren. We moeten zeker niet 'tegen' inenting zijn, maar er moet alleen worden gewezen op het feit dat inentingcampagnes niet de enige oplossing kunnen zijn, maar hooguit een overbrugging. Die 'zuurstof' hebben we nu mijn inziens zeer hard nodig om ruimte te geven aan het bewustwordingsproces rond de psychische en de geestelijke immuniteit. Door de éénzijdigheid waarin we nu zitten krijgen deze zeer belangrijke en gezond-makende waarden geen of veel te weinig aandacht! Zonder de aanpak van de geestelijke oorzaken van de betreffende infectieziektes zullen ze vroeg of laat bijdragen aan het uitbreken van andere, mogelijk heftigere epidemieën.

Rudolf Steiner heeft zich altijd uitgesproken tegen mensen (artsen) die zich 'fanatiek' verzetten tegen inenten. Hij hield steeds een pleidooi om de dingen door inzicht globaal te veranderen. Op het niveau van ziel en geest is het absoluut noodzakelijk dat we 'het effect' van de inenting door een spirituele (zelf-) opvoeding compenseren. Het is onze opdracht om vanuit 'het weten' een afwegende houding tegenover inenting te ontwikkelen, ook als het gaat om het voorkomen van epidemies (massa-profylaxe). Rudolf Steiner is ook nooit de ontmoeting met een besmettelijke ziekte uit de weg gegaan en is daarbij, door z'n innerlijke houding, ook nooit besmet.

Rudolf Steiner zegt: "Een spirituele opvoeding biedt bescherming tegen de schadelijke werkingen van de inenting. Die bescherming is er niet bij mensen die opgroeien met een voorkeur voor materialistische gedachten. Daar wordt het inenten een soort ahrimanische kracht, de mens kan zich niet meer optillen uit een bepaald materialistisch voelen. Hij wordt constitutioneel materialistisch, hij kan zich niet meer verheffen

tot het geestelijke.”

“Inenting zal geen mens schaden die na de inenting in het latere leven een spirituele opvoeding krijgt.”

Rudolf Steiner toonde zich over inenting een meester in het afwegen. Ofschoon hij zelf nooit angst had voor een infectie, lieten hij en Marie Steiner zich inenten tegen de pokken toen in Berlijn in een antroposofische kinderopvang de pokken uitbraken. Ernstige nevenwerkingen nam hij erbij. Hij wilde solidair zijn en een voorbeeld stellen omdat de actuele situatie het toen eiste.

Net zoals de arts (volgens het beroepsrecht) alleen verantwoordelijk is voor zijn geweten, kunnen wij dit allemaal op vrijwillige basis oefenen. Alleen deze beslissing om in laatste instantie je niet verantwoord voor de staat, de kerk of de wetenschap, maar voor je ware IK, de diepste stem van je geweten, stimuleert het zelfstandig denken, geeft moed, versterkt het hart en daarmee ook het immuunsysteem. Uiteraard houdt men met het oog op de coronapandemie rekening met de regelgeving, zorgen en angsten in je eigen omgeving maar men weet zich innerlijk veilig dat de beslissing over dood en leven niet van de overheidsregels afhankelijk is, maar diepgeworteld is in je eigen levenslot, en je ontwikkeling niet bij de dood ophoudt.

Met een dergelijke innerlijke zekerheid en manier van leven kan men evenwicht vinden tussen het accepteren van voorzieningen die inderdaad levensbescherming dienen, en de absurditeit van voorzieningen die een doel op zich worden en dus vreemd aan het leven zijn, en bovendien de vrijheid van democratische systemen ondermijnen. **Veiligheid hoger plaatsen dan vrijheid gehoorzaamt aan de logica van het materialisme en de optimalisatie van de macht.** Aan jezelf toegeven dat het enige zekere in het leven de dood is, dat maakt krachten vrij om de kostbaarheid van het leven, de geleefde momenten te waarderen.

Als we een 'gezondheidsdictatuur' willen vermijden, dan moet het individu zich meer ervan bewust worden waar individuele en sociale gezondheid afhankelijk van zijn, en hoe een gezondheids-systeem dat de naam verdient, eruit kan zien. De centrale vraag is echter: Wie is verantwoordelijk voor mijn gezondheid en de manier waarop ik mijn leven leid? Welke risico's wil en kan ik dragen, en waar geldt het beschermingsmandaat van de staat?

De coronapandemie maakt duidelijk dat als het gaat om de gezondheid van de bevolking, er vormen moeten gevonden worden waarbij de bevolking kan meedoen aan besluitvorming en adviseren. Er is een opleiding tot vrijheid nodig en een juridisch-politiek leven, dat daar het kader voor maakt. Anders valt te voorzien dat mensen in toenemende mate afhankelijk worden van de heersende autoritaire opvattingen van de wetenschap en van de politiek-economische machtsstructuur.

Als mensen hun geweten volgen en de moed hebben om ook impopulaire waarheden uit te spreken zonder angst voor stigmatisering of uitsluiting, versterkt dit niet alleen het immuunsysteem, maar ook het vertrouwen in de toekomst.

BRONNEN:

- *De weg tot inzicht in hogere werelden (Rudolf Steiner)*
- *De coronacrisis vanuit medisch oogpunt (Michaëla Glöckler)*
- *Gedachten, kansen en perspectieven in tijden van corona (John Hogervorst)*
- *De coronapandemie-Antroposofische Gezichtspunten (Judith von Halle)*
- *Inenten waarom wel? Waarom niet? (Madeleen Winkler & Pieter Meester) Gezichtspunten nr. 42*
- *De aardse en de kosmische mens - Een weg naar spiritueel inzicht voor de zoekende mens van vandaag (Bruno Skerath)*
- *Rudolf Steiner en het vaccineren (René Madeleyn)*

Gezond opgroeien in de digitale wereld

Manon Berendse

Een gids die je als ouders en opvoeders laat focussen op hoe je kinderen wilt voorbereiden op onze digitaal verknoopte samenleving. Hoe kun je kinderen beschermen tegen gsm-straling? Wat is gezond beeldschermgebruik? Bestaat er zoiets als mediawijs worden? De Nederlandse vertaling van dit Duitse boek verscheen tijdens de lockdown waarin beeldschermen ruim baan kregen in onderwijs en



opvoeding. Dat overkwam ons, maar drukt ons met de neus op de vraag hoe we kinderen zo gezond en sterk mogelijk kunnen grootbrengen in tijden van digitalisering. Bij deze prangende vraag begint dit boek. Media-opvoeding serieus nemen bekrachtigt ouders, opvoeders, en leerkrachten in het maken van bewuste keuzes die je vervolgens onderling zou kunnen toetsen en afstemmen. Deze gids koppelt media-opvoeding aan de verschillende ontwikkelingsfasen van opgroeiende kinderen en jongeren. Een peuter die zich de wereld vooral analoog

eigen maakt, vraagt om een andere begeleiding dan een puber die continu oefent met het gaan dragen van meer verantwoordelijkheid. Hoe logisch dit ook klinkt, zo gedifferentieerd gaan we nog lang niet om met media-opvoeding. Maar als vooraanstaande ontwerpers van informatietechnologie pleiten voor het ontwikkelen van eigenschappen als creativiteit, sociale vaardigheden en ondernemend denken en zij hun eigen kinderen 'bewust' beeldschermvrij opvoeden, zegt dat veel. Al die eigenschappen ontwikkelen we immers in beginsel in de analoge wereld. Daar begint het competent worden voor een digitale toekomst: thuis en op school. Nuchter en informatief boek dat je loodst door de leeftijdsfasen van 0-3 / 4-6 / 6-9 en 10-16 jaar. Uitgeverij Pentagon.

Negatieve invloed van schermmedia op kinderen

ELIANT (Europese alliantie van initiatieven op het gebied van toegepaste antroposofie) meldde dat het nu voor het eerst bewezen is dat schermmedia een negatieve invloed hebben op de verbeeldingskracht van kinderen.

Sebastian P. Suggate en Philipp Martzog van de leerstoel voor Onderwijskunde (Lehrstuhl für Schulpädagogik) van de Universiteit Regensburg (D) hebben voor het eerst onderzocht en kunnen aantonen dat schermmedia de voorstellingskracht van kinderen negatief beïnvloeden. De resultaten van het onderzoek werden in april 2020 in 'Developmental Science' het leidinggevende tijdschrift op het gebied van ontwikkelingspsychologie & pedagogische psychologie, gepubliceerd.

Uit het onderzoek bleek hoezeer de ontwikkeling van een gezonde verbeeldingskracht bij kinderen van de sensomotorische activiteit bij leerprocessen afhankelijk is. Daarbij werden 266 kinderen in de leeftijd tussen drie en negen jaar met een tussentijd van tien maanden onderzocht. De 'mental imagery' m.a.w. de mentale beeldvorming, was afhankelijk van de beeldschermtijd significant meer of minder beperkt. De onderzoekers stelden vast dat de verbeeldingskracht als centrum van het denkvermogen op twee pijlers berust: enerzijds op de actieve beeldvorming en anderzijds op de veelheid aan sensomotorische ervaringen.



Aangezien schermmedia de actieve beeldvorming niet meer aan de verbeelding van de kinderen overlaten maar geprefabriceerde beelden leveren, wordt het vermogen om zelf voorstellingen te maken onderdrukt. Daarnaast komen

sensomotorische activiteiten bij kinderen die voor het beeldscherm zitten maar amper aan bod. Bijgevolg kon met grote significantie worden vastgesteld dat de geestelijke verbeeldingskracht bij kinderen sterker afnam naarmate de beeldschermtijd langer was.

ELIANT vraagt om mensen te vinden die de petitie – <https://eliant.eu/nl> – willen ondersteunen. Het gaat erom zich voor het behoud van de keuzemogelijkheid in Europa in te zetten. De verantwoordelijken van kleuter- en basisscholen moeten bewust voor een geëngageerd analoog onderwijs kunnen opteren om de gezonde ontwikkeling van de hersenen bij kinderen niet in gevaar te brengen, aangezien kinderen meestal van thuis uit al aan te veel beeldschermtijd worden blootgesteld.

Als je in het bos
de stilte om je heen
kan voelen

Bomen
in een mooie herfstkleur
kan bewonderen

Heeft de natuur
jouw hart
zachtjes aangeraakt.

Paula Hagens

Het was niet evident om je als biologe open te stellen voor iets als 'bezielde natuur!

Nee, mijn studie verbiedt je gewoon om natuur bezielde te vinden. Als wetenschapper ga je er van uit dat je niets kan bewijzen zonder cijfers en statistieken. En wat je niet kunt bewijzen, is subjectief. Tijdens mijn tocht door Centraal-Azië, en later door Papoea-Nieuw-Guinea, heb ik beseft hoe beperkend die westerse blik is. Volkeren die afhankelijk zijn van het bos, de zee, de woestijn hebben een andere kosmologie, die net zoveel steekhoudt als de onze. Niet-schriftelijke culturen zoals de nomaden, Papoea's en herders weten ongelooflijk veel over hun omgeving, anders zouden ze niet overleven, maar die zit vervat in liederen en verhalen. En ze is niet opgedaan door te meten, maar door ervaren en te observeren. Ik vind het jammer dat we onze westerse manier van denken als een soort Bijbel uitgerold hebben over alle culturen ter wereld. Dat is een verarming.

(uit DS - Magazine van 20/06/21)



Papoea-Nieuw-Guinea

De keuze voor antroposofische gezondheidszorg – Drijfveren

Uit: Heel de mens – Speciale uitgave van Antroposana
nav 100 jaar antroposofische gezondheidszorg.

Manon Berendse



Evi koster schreef een proefschrift over hoe antroposofische zorg wordt beleefd door patiënten. Gelukkig komt er in onderzoek naar gezondheidszorg steeds meer aandacht, ook internationaal, voor het perspectief van de patiënt. Iets wat diep verankerd zit in de eigenheid van antroposofische gezondheidszorg. Waarom kiezen mensen voor antroposofische

gezondheidszorg? In het interview met Evi Koster valt al snel de term SF36: een favoriete gevalideerde vragenlijst die wetenschappers vaak inzetten als ze de kwaliteit van leven van mensen willen meten. Via die lijst wordt gekeken naar het fysieke functioneren van iemand, naar beperkingen die hij ervaart door fysieke problemen, pijn, ervaren algemene gezondheid, beperkingen door emotionele problemen, vitaliteit, ervaren geestelijke gezondheid en sociaal functioneren. Dat is op zich een mooi rijtje, maar toen meer dan 1000 mensen gevraagd werd naar hoe hun antroposofische behandeling heeft bijgedragen aan hun kwaliteit van leven, werden er nog zeven gebieden gevonden: actief kunnen bijdragen, autonomie, een bewuste innerlijke houding, goed geïnformeerd worden, de zorgrelatie, natuurlijk beter worden, rust, ontspanning en betekenisgeving.

Mensen herkennen zich vast in deze begrippen, ook als ze niet kiezen voor antroposofische gezondheidszorg. Wat is er echter zo nieuw aan vanuit wetenschappelijk oogpunt? In de reguliere gezondheidszorg worden kwaliteit van leven en aspecten rondom het zorgproces meestal apart gemeten. Terwijl dit bij patiënten van antroposofische zorgverleners vaak door elkaar loopt. Zo vinden veel mensen de relatie die ze hebben met hun arts of therapeut bijdragen aan hun kwaliteit van

leven. Dat is nieuw. Maar het valt wel te verklaren. Als een arts oog heeft voor de mens als geheel, creëert hij een bedding waarin de patiënt zich gezien voelt. Dat draagt bij aan zijn autonomie en daarmee aan zijn kwaliteit van leven. Dit soort aspecten worden in onderzoek trouwens wereldwijd steeds belangrijker gevonden.

Alle antroposofische leden kregen een vragenlijst waarin gevraagd werd naar wat zij belangrijk vinden in hun leven. Ruim 800 mensen hebben gereageerd. De uitkomsten werden vergeleken met de Nederlandse bevolking. Wat daarbij opvalt, is dat respect voor de natuur en zelf kunnen kiezen door deze groep belangrijker gevonden wordt.

Waarschijnlijk zijn deze waarden ook van invloed op de keuzes die je maakt als het aankomt op gezondheidszorg. Dan kun je denken aan het stimuleren van het zelfherstellend vermogen, het gebruik van natuurlijke middelen en de wens om persoonlijke keuzes te kunnen maken als het gaat om je eigen behandeling. Als je het vanuit de menskunde bekijkt, gaat autonomie over je eigen wil om beter te worden en de weg die je kiest. Welke kant wil je op? Welke waarden zijn drijfveren voor je beslissingen? Eén van de respondenten zei het krachtig: 'Je moet achter je ziekte gaan staan'. Dat is een wilsbesluit. Dus zowel op maatschappelijk niveau als individueel is de wil een belangrijke factor bij het vormgeven van de gezondheidszorg, en parallel, binnen je eigen ziekteproces.

Wie is Evi Koster?

Onderzoeker van het eerste uur bij het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) waar zij startte als afgestudeerd sociaal geograaf en kunstzinnig therapeut. In 2019 promoveerde zij op haar onderzoek naar de kwaliteit van zorg vanuit patiëntenperspectief.

Momenteel werkt ze onder andere aan onderzoek naar de beeldvormende bespreking.

Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan de Hogeschool in Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek en helpt daarmee om de AG zorgpraktijk verder te ontwikkelen, deze wetenschappelijk te verantwoorden en erover te communiceren. Schrijf je in voor de gratis nieuwsbrief via: hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

MEMENTO MORI

Uit: De week van Michaël Van Peel

“In volle covid-crisis trok de bijdrage in DS Weekblad van stand-upcomedian Michaël Van Peel mijn bijzondere aandacht. Hij beschrijft zeer mooi wat ik (en velen met mij) ook al (langer) dacht en voelde.”
(Henk Mesuere)

Het duurde een tijdje voor ik doorhad dat de coronacijfers niet meer dagelijks prominent in het nieuws verschijnen. Een teken dat het beter gaat. Hier gelden de wetten van de vrijemarkt-media: 'beter dan gisteren' heeft geen (slecht) nieuwswaarde. Het levert geen clicks, likes of shares op. Goed nieuws is geen nieuws. De laatste overledenen moeten de aandacht delen met alweer een gespotte wolf in Limburg of een ontplofte granaat in Antwerpen. Ook de journalistiek zit in een overgangsfase. Er komt een dag dat de vormgever van De Standaard de rubriek 'corona' in het mapje 'archief' zal steken en vervangen door de volgende wereldbrand, de herverkiezing van Donald Trump of een kleiner akkefietje zoals een zombie-apocalyps of een buitenaardse invasie, ik zeg maar iets. Nochtans gaan er dagelijks nog steeds honderden mensen dood in België. Alleen blokletteren we dat niet meer op de voorpagina's, omdat het niet meer (vooral) aan corona is, maar aan banalere oorzaken zoals een longontsteking, hartziekte of kanker.

Ik heb het een beetje moeilijk met het woord 'corona-doden'. Blijkbaar is er de afgelopen maanden niemand gestorven van de ouderdom. Ook vroeger betekende dat 'op hoge leeftijd overlijden aan een longontsteking of een hartstilstand'. Het lijkt alsof we ons voorheen zo ongenaakbaar voelden dat we waren vergeten dat we doodgaan. Dat er elke dag mensen sterven. Want dat blijft wel zo, natuurlijk. Ook voor corona stierven er elke dag honderden Belgen. Gemiddeld driehonderd per dag, duizenden per week. Duizenden drama's voor de achterblijvers, klein en groot.

Ik wil niet harteloos klinken in het aanschijn van de tragische oversterfte in de woonzorgcentra of, God behoede, het lijden van de nabestaanden relativeren – ik weet maar al te goed hoe het voelt – maar ik weet ook dit: niet elke dode is er één te veel. Het is niet zo dat er de voorbije maanden zonder corona geen mensen zouden gestorven zijn. Zeker, sommigen zijn te vroeg gegaan, temeer nu steeds duidelijker wordt hoe gebrekkig de hulp aan de wzc's was en hoe die aan hun lot werden overgelaten. Maar voor anderen was dit gewoon het laatste duwtje over de drempel van de eeuwigheid, ter vervanging van een hittegolf, griep of een gebroken heup. De laatste maanden werd het echter niemand gegund te sterven van de ouderdom. Je was geen overledene, maar een 'slachtoffer' of een 'corona-dode'. De terminologie impliceert een oorlog of een terreuraanslag. In plaats van een mooi afgerond leven te worden toegedicht, werd je een cijfer in het journaal dat angst aanjaagde. Was dat dan de statistische samenvatting van je bestaan hier?

Als dit een aanslag was, dan een op onze illusie van onsterfelijkheid. Van consumeren, pensioneren en dan stilletjes verdwijnen. De dagelijkse cijferbriefing werd een modern memento mori, net als de symbolische kattenbelletjes die middeleeuwse kunstenaars in hun werken verstopten in de vorm van een schedel of zandloper, om de kijker eraan te herinneren dat de dood onvermijdelijk is en dat hij zich dus moet richten op het hiernamaals en niet te veel op het aardse nu. 'Memento mori' was typisch iets voor de spirituele mens uit de middeleeuwen. Het concept is minder praktisch voor de neoliberale homo consumens. Consumenten mogen niet aan hun onsterfelijkheid herinnerd worden. Focussen op wat écht telt, leidt af van het consumeren. Pas als je bejaard bent, en je consumptiepatroon afneemt, mag je weer met je neus op de feiten worden gedrukt. Niemand ligt op z'n sterfbed met de gedachte 'had ik maar meer spullen gekocht'. De dood, die wij weggemoffeld hadden in bejaardentehuizen, komt ons achtervolgen in statistiek.

Er zijn ergere dingen in het leven dan doodgaan. Creperen in eenzaamheid bijvoorbeeld. Het grootste drama van corona is niet het aantal mensen die eraan gestorven is, maar de manier waarop ze dat hebben moeten doen, en de manier waarop hun dierbaren hen hebben moeten afgeven. Zonder die laatste nabijheid, die laatste troostende aanraking. Een heel leven van warmte en verbinding moeten afronden in steriele afstandelijkheid. In zintuiglijke isolatie. Nooit meer nog eens goed vastpakken of goed vastgepakt worden. Verplegers moesten lijdzaam toezien hoe mensen gescheiden werden door plexiglas en onoverbrugbare centimeters. Niet het getal, maar de context, die in geen duizend statistieken vast te leggen valt, verbergt het echte drama.

Als je de stervende niet hebt mogen vasthouden, is het des te moeilijker om hem los te laten. Om hem daarna te begraven in een intieme kring die misschien té intiem is. Het oneven getal van vijftien mensen. Zeven koppels en één half. Dit leven afronden omringd door de mensen die het zin gaven, zou een basisrecht moeten zijn. Verplegers weten dat, zij gaan elke dag om met de dood. Het was ontroerend schoon om te zien hoeveel aandacht daarvoor was, hoeveel moeite er in sommige ziekenhuizen werd gedaan door dodelijk vermoeid verplegend personeel om het toch nog zo menselijk mogelijk te maken. Maar het blijft ersatz. Een aanraakscherm is geen substituut voor een aanraking. Deze generatie heeft veel meer te verwerken dan wat gemiste barbecues. Laten wij, de achterblijvers, ter compensatie elkaar daarom zoveel mogelijk vastpakken, zodra dat weer kan. Tot het bittere eind.



Niemand kan de smaak van de vruchten van de herfst proeven
terwijl zijn reuk zich vermaakt
met de bloemen van de lente.

Samuel Johnson

Om te kunnen loskomen van wat achter ons ligt,
om aan iets nieuws te kunnen beginnen,
om staande te blijven,
helpt het als wij oversteekplaatsen in de rivier tegenkomen.

Plaatsen waar het droog is,
waar we écht beluisterd worden,
waar we niet perfect hoeven te zijn,
waar we gewoon onszelf mogen zijn.

Laat ons stenen verleggen in de rivier van het leven.
Stenen die een oversteekplaats kunnen zijn voor mensen,
stenen van warmte, liefde en respect voor elkaar.
Stenen die blijven liggen in de storm van het leven.

Stenen die mensen helpen staande te blijven
in de stroom van het leven.
Goddelijke stenen,
gelegd door mensenhanden in de grote rivier van het leven.

Leen Vermeire

BINNEN MIJN HUID WOON IK

Tekst: Aad Meijer

Uit: Heel de mens – Speciale uitgave van Antroposana
nav 100 jaar antroposofische gezondheidszorg

Leuk of niet, ouder worden gaat nu eenmaal samen met een afname van vitaliteit. De huid wordt minder elastisch, en gevoeliger voor invloeden van buitenaf. De organen werken minder goed en alles beweegt langzamer. Hanne Post Uiterweervan der Meulen werkt al jaren als verpleegkundige en uitwendig therapeut in verpleeg- en verzorgingshuizen: het Leendert Meeshuis in Bilthoven en Valckenbosch in Zeist. Hier wonen ouderen en chronisch zieken in een beschermde woonomgeving. Haar werk bestaat onder meer uit het geven van inwijvingen en baden met geneeskrachtige oliën. Een gesprek met Hanne over de zorg voor de ouder wordende mens:

“Bij de oude mensen wordt alles vaster. Niet alleen in het lijf, maar ook in de levensgewoonten. Er is een tendens naar verharderen. Toch hoeft het helemaal niet zo te zijn dat als je lichaam ouder wordt, je van binnen ook meegaat in die neerwaartse beweging van verharding. De mentale kracht van ouderen kan, ook in ouder wordende lichamen, onverminderd aanwezig zijn en voor innerlijke beweeglijkheid zorgen. Dat komt omdat het IK, de kern van iemands persoonlijkheid, in essentie altijd gezond is. Dat wezensdeel – dat IK – is de poort naar herstel en weerbaarheid. Dat deel wil ik als therapeut aanspreken.”

“Oude mensen moeten veel achter zich laten. Ik krijg bijvoorbeeld te maken met iemand die z'n vertrouwde woonplek moet verlaten omdat zijn partner is overleden. Deze persoon is 'uit z'n huis', loopt wat verdwaald en ontheemd rond, slaapt slecht en zoekt geen contact met andere bewoners. Zo iemand zal ik en

solumpakking geven. Met deze intensieve uitwendige behandeling geef ik extra omhulling mee. Het hele lijf wrijf ik met ritmische bewegingen in met een speciale emulsie op basis van lavendel- en turfolie. Ik let op de lichaamswarmte, hoe die aanwezig is en kan veranderen. Turf is bekend om z'n afsluitende, omhullende eigenschappen. Lavendel om zijn ontspannende werking.

Ik pak het lichaam in met een flanellen laken en dek het af met een wollen deken. Daarna rust de cliënt. Na een serie van zes of twaalf van deze pakkingen knapt de bewoner op, hij is meer aanwezig en opent zich meer naar zijn omgeving.”

Een andere vorm van therapie die Hanne toepast, is de ritmische inwrijving. “Dat is iets anders dan ritmische massage. Ik wrijf het lichaam in met een uitwendig medicament. Het ritme waarmee dat gebeurt, werkt in op het zelfherstellend vermogen van het organisme. Dat ritme wisselt tussen intensief huidcontact maken en terughouden en waarnemen. Door deze afwisseling kom ik in een gesprek-zonder-woorden met mijn gesprekspartner. Ik stel vragen en luister naar de antwoorden. Deze innerlijke houding voorkomt dat ik mij helemaal wegschenk. Steeds keer ik terug op eigen grond.”

“Ouderen krijgen te maken met afscheid en rouw. Ook moeten ze leren omgaan met ziekte, pijn en handicaps. Zulke beproevingen kunnen de gezondheid ondergraven. Ik doe mensen in bad met een etherische olie van planten die lichtkrachten opwekken of vrijgeven. Neem het stralend-goudgele sint-janskruid, dat hoog bloeit in de zomer. Iets van de gulle zonnekracht is achtergebleven in de minuscule druppeltjes in de blaadjes. Tijdens het baden vertel ik over het kruid en zijn bloei. De plant zie ik duidelijk voor me, rechtop en stralend met zijn geperforeerde blaadjes en bloempjes. Dit licht schijnt op de persoon in het bad. Het wekt het IK op uit de zwaarte. Elke

ontmoeting met een bewoner vraagt weer iets anders van mij. Soms gebruik ik de stilte en werk ik vanuit een meditatieve sfeer. Er wordt veel over de eigen regie van de patiënt gesproken tegenwoordig. Ik vertaal dat naar: hoe komt deze mens meer bij zichzelf, bij de eigen kracht van dit ene IK?”

“Verpleegkundigen en verzorgenden kunnen bij tijden 'wegschenkend' zijn, maar ook bemoederend en betuttelend. Als verzorgende moet ik zelf beweeglijk blijven. Goed blijven kijken en luisteren. Dan kan ik steeds de wiertjes vinden waar het om draait. Dus oefen ik om zelf niet vast te gaan zitten in patronen. Want die kunnen in een verpleeg- en verzorgingstehuis maar al te gauw om de hoek komen kijken. In een klimaat van al te strakke routines kun je niet goed aansterken en in een proces van verandering komen. En dat is nu juist wat de verzorging wil bereiken.”

“Ook stervenden kunnen we helpen. Mij werd gevraagd een vrouw te helpen ontspannen. Zij was preterminaal, bedlegerig en haar lichaam was overstrekt in de nek. Ze lag er oncomfortabel bij. Je kon je afvragen: nu het einde van het leven zo dichtbij lijkt, moet je dan nog een behandeling aangaan? We besloten dat wel te doen. Een warm bad in goud-lavendel en rozenolie. Je zag haar lichaam ontspannen, het spasme liet los en ze viel in het bad in slaap. Drie dagen later overleed deze vrouw. Dat was voor mij een voorbeeld van hoe goed therapie kan werken: ontspannen is loslaten.”



Elke gedachte is een wonder.
Ze kan geruisloos verdwijnen,
jaren blijven hangen
of
de prachtigste daden opstarten.

Matthias Girke over het hart

Tekst: Luc Vandecasteele

Uit: Antroposofie Vandaag – Jaargang 52 nr 205

Luc Vandecasteele, huisarts op pensioen, schreef een verslag van een voordracht door Matthias Girke op een studiedag in het AZ ZENO te Knokke-Heist op 11 november 2019. Wij geven hier het verslag van de voormiddagvoordracht weer.

Matthias Girke, internist aan het Havelhöhe Krankenhaus in Berlijn en coördinator van de medische afdeling aan het Goetheanum, sprak over het hart als orgaan. Het hart is veel meer dan een fysiek orgaan. Dat de psyche er direct mee te maken heeft, klinkt in talloze uitdrukkingen van de taal mee. Al in de eerste seconden van een ontmoeting voelt een patiënt of cliënt aan of de therapeut of arts 'warm of koud van hart' is. Dat het hart niet zomaar een pomp is, werd door Rudolf Steiner als een kernthema aangekaart voor het begrip van de mens en voor de geneeskunde. De Amerikaanse cardioloog Branko Furst heeft aan tal van fenomenen het ontoereikende van het pomp-paradigma aangetoond, op basis van eigen onderzoek en dat van vele voorgangers. Het is veeleer een integrerend orgaan, dat subtiel antwoordt op de noden van het organisme. Het moduleert de bloedstroom, in plaats van hem voort te stuwen. Het beeld van de pomp verhindert het zicht op de mens als een spiritueel wezen ('Ik stuur je een warme hartengroet' zeg je, en niet 'Ik stuur je een warme pompgroet'). Het hart is op fysiologisch vlak vooral een fijn zintuigorgaan voor kwaliteiten in de bloedstroom. Het heeft zelfs reukzintuigcellen. En in zijn ritmisch functioneren reageert het ogenblikkelijk op gemoedsbewegingen. We kunnen meerdere niveaus onderscheiden:

- De lichamelijke functie, die meetbaar is; en de interventionele geneeskunde die zich daarop richt;
- De relatie met de vitale krachten. Het hart heeft regeneratievermogen,

na een infarct bijvoorbeeld kunnen kiemcellen uit het beenmerg de beschadigde zone herstellen. Hoe kan je dan die genezende krachten ondersteunen en niet enkel repareren?

-Het psychisch-geestelijke niveau.

Het proces dat leidt van pathogenetische d.i. ziekmakende factoren (bv. vernauwing in kransslagaders) naar ziekte (bv. infarct) kan je beïnvloeden, door interventies (bv. medicatie, chirurgisch opheffen van vernauwingen, overbruggingen). Maar je kan het proces ook salutogenetisch aanpakken, door aan de lifestyle (voeding, gezonde beweging, omgaan met stress...) en het innerlijke leven te werken. Het is intussen aangetoond dat deze laatste aanpak even goed tot in het organische kan doorwerken. Beide kunnen en moeten samengaan. Een integrale aanpak vraagt dus ook een 'cardiopsychologische' aanpak, ook na een acute ziekenhuisopname met eventuele ingrepen. Daar hoort bij: een nieuwe kijk op het leven ontwikkelen, met behulp van innerlijke en meditatieve oefeningen, biografische coaching, kunstzinnige therapie, anders gaan bewegen (letterlijk en figuurlijk). Daartoe is inzet van de wil nodig.

Het antroposofische drieledige mensbeeld biedt heel wat aanknopingspunten voor deze integratieve aanpak van hartziekten. Vaak is de bovenpool (hoofd, zintuigen en zenuwstelsel-zetel van het denken) overmatig aangesproken geweest. Anderzijds is de onderpool (ledematen, stofwisselingssysteem-organen voor het willen) vaak verkommerd, door bewegingsgebrek en ongezonde voeding, wat tot overgewicht kan leiden. Het hart, als bemiddelend orgaan in het midden, is de dupe. Er is dus herstel nodig van een gezonde warmte (die normaal het element is van de onderpool): door letterlijke warmtebehandeling (bv. therapeutische baden), meer en gezonder bewegen, bepaalde medicatie, en via het innerlijk: door kunstzinnige therapie en heileuritmie. Op *Medline* staan 20 studies over de werkzaamheid van deze laatste bij hartaandoeningen. Het is een bij uitstek integratieve therapie: ze verbindt het fysieke lichaam op een

nieuwe manier met de levenskrachten én de ziel én de spirituele kern.

Wat kan de antroposofische bijdrage zijn aan de cardiopsychotherapie?
Hoe kan er bijvoorbeeld verholpen worden aan angst, die bij hartpatiënten van een heel andere aard is dan bij kanker- patiënten?

Het doel moet zijn, zowel denken, voelen als willen gezonder te maken:

1. multitasking, zonder aandacht en concentratie op wat je aan het doen bent, bevordert hartziekten.
2. vooral angstgevoelens zijn een duidelijke risicofactor voor hartziekten maar ook gevoelens van eenzaamheid, van gemis aan warme verbondenheid met andere mensen.
3. in de wilssfeer: veel hartpatiënten vertellen dat ze steeds een zekere 'druk' voelen om dit en dat te doen, omdat het moet. Daartegenover staat: werken vanuit hartenkracht, vanuit waar je innerlijk achter staat en bij betrokken is. Het heeft een directe invloed op de hartgezondheid van de werknemers of een bedrijf hiërarchisch gestructureerd is of meer horizontaal, met een beroep op ieders verantwoordelijkheid, en vertrouwen daarin.
4. een positieve ingesteldheid is cruciaal voor het hart. Depressiviteit daarentegen is een risicofactor. Ondanks al wat moeilijk is in het leven, toch zoeken naar het reëel positieve, en dankbaarheid daarvoor, is helend voor het hart: naast of achter de wolken blijft altijd de zon.
5. tenslotte is het letterlijk van levensbelang dat er perspectieven zijn in het leven. Je job verliezen is alweer een duidelijke risicofactor voor hartziekten. Om je innerlijke menselijke wezen te ontwikkelen is het essentieel dat er doelen zijn in de toekomst, die zin geven aan je leven.

Deze kwaliteiten kunnen geoefend worden in de zogenaamde 'hartschool'. Ook de partner is welkom. De zes basisoefeningen van de innerlijke ontwikkelingsweg zijn erin herkenbaar. Je kan ze in een vijfster tekenen. In de zesde worden deze vijf samengebracht in een punt in het midden van een cirkel die om de 'vijfster van de cardiopsychologie' heen loopt. Het middelpunt van de innerlijke

persoonlijkheid, die nieuwe hoop kan koesteren uit wat er haar ook overkomt en wat zij eraan ontwikkelt. Er zijn ook specifieke meditatie voor het hart, waarmee direct dit geestelijk spirituele niveau aangesproken wordt.

Ter afsluiting las Mattias Girke deze meditatie van Rudolf Steiner voor:

In meinem Herzen strahlt die Kraft der Sonne

In meiner Seele wirkt die Wärme der Welt

Ich will atmen die Kraft der Sonne

Ich will fühlen die Wärme der Welt

Sonnenkraft erfüllt mich

Wärme der Welt durchdringt mich



In diepten van mijn wezen binnendringen:

Verwekt verwachtingsvol verlangen,

Dat ik mij zelfbeschouwend vind,

Als zomerzonnegave, die als kiem

In herfsttijstemming warmend leeft

Als krachtbron van mijn ziel.

Rudolf Steiner

GEZICHTSPUNTEN
zijn brochures die een actueel thema in de antroposofische
gezondheidszorg toelichten.

Op onze website vindt u de hele lijst
www.vitaesanavzw.be

Onder de rubriek publicaties VAG vindt U de lijst van beschikbare gezichtspunten met wat uitleg over de inhoud en de auteur ervan.

U kan ze ook nog altijd bestellen via **info@vitaesanavzw.be**

U vindt op onze website meer informatie over onze vereniging, onze nieuwsbrief is er te downloaden, hoe u lid kan worden, over de terugbetaling door ziekenfondsen... Er worden ook links vermeld naar websites die de doelstellingen van VitaéSana ondersteunen.

Nieuwste gezichtspunt

Nr. 74 : Puberen om mens te worden – Jeanne Meijs

We weten allemaal wel wat puberen is. De meeste volwassenen hebben het zelf immers meegemaakt. Toch is het anders wanneer we in de rol van ouder of opvoeder geconfronteerd worden met het gedrag van een puber. Dan blijkt vaak dat ons kind net anders reageert dan we hadden gedacht en weten we toch niet goed hoe we daarop moeten reageren.

In deze brochure neemt Jeanne Meijs ons mee in de wereld van de pubers, op grond van haar jarenlange ervaring. Door haar benadering kunnen we onderscheid maken en zijn we veel beter in staat om te reageren. Dat zal zeker de verhouding tussen de pubers en ons als opvoeders verbeteren.

Geïnteresseerd ? Deze gezichtspunten worden niet herdrukt:
nummer 2 over nervositeit
nummer 3 over kunstzinnige therapie en
nummer 5 mens en werk
nummer 9 over verslaving
nummer 17 grenzen aan de automatisering
nummer 42 over inenten

De inhoud ervan is wel beschikbaar in PDF formaat. U kan die via ons mailadres info@vitaesanavzw.be aanvragen en het gevraagde wordt u toegestuurd.

Met al uw vragen kan u terecht op info@vitaesanavzw.be



Nu de herfst en de winter in aantocht zijn, kunnen wij volgende gezichtspunten aanbevelen:

Nr. 54 : Gezond denken over bewegen L.F.C. Mees

Nr. 55 : Warmte, kleding en gezondheid -

Ina Emous- van der kooij en Kathie Willink-Maendel

Nr. 57 : Warmte is van levensbelang – Jan Saal

Nr. 61 : Het zelfgenezend vermogen - Jan Saal

Nr. 40 : Zingeving in de laatste levensfasen

Nr. 60 : Rouwen en verlies verwerken



Ethis verzekeren... polissen met een meerwaarde

U wilt met verzekeringen uiteraard uw toekomst veiligstellen. Maar, zou het niet mooi zijn om in één klap ook aan de toekomst van andere te werken? Bij *Ethis verzekeren* kan dat. *Ethis verzekeren* is namelijk net als u maatschappelijk bewust en steunt diverse waardevolle projecten zoals VITAéSANA (V.A.G.), Greenpeace, Vzw Landwijzer, Steinerscholen en vele andere. Zo ging in 2015 meer dan 15.000 euro naar goede doelen.

Een goed doel steunen zonder dat het u iets kost

De CVBA *Ethis verzekeren* volgt uit de CVBA Alaska (gesticht in 1941) en steunt sinds 1995 initiatieven die een maatschappelijke meerwaarde bieden. Concreet gaat minstens 10 % van de commissie naar een goed doel. Zo zet u dus uw schouders onder ethische projecten, zonder dat u er zelf iets voor moet betalen.

Ik doe mee! Welk goed doel steun ik door mijn verzekering?

Ethis verzekeren wil die projecten en organisaties steunen die hun verzekeringsnemers een warm hart toedragen. U mag met andere woorden zelf voorstellen welk project *Ethis verzekeren* gaat steunen. Het project moet wel goedgekeurd worden. Zuiver commerciële ondernemingen en politieke partijen komen uiteraard niet in aanmerking.

Als u geen voorkeur heeft, dan kiest *Ethis verzekeren* zelf een goed doel.

Voor al uw polissen

Ethis verzekeren beperkt zich niet tot één segment. Alle verzekeringen komen in aanmerking:

- brand
- auto
- burgerlijke aansprakelijkheid
- hospitalisatie
- ...

Onafhankelijk en ethisch

Ethis verzekeren is geen verzekeringsmaatschappij. Er zijn voor zover bekend ook geen verzekeringsmaatschappijen die geheel op ethische basis werken. *Ethis verzekeren* werkt daarom totaal onafhankelijk en sluit bij verzekeringsmaatschappijen polissen af die het best passen bij uw situatie.

Ethis Verzekeren

Liersebaan 18, 2240 Zandhoven

Tel. 03/484.44.50

Info@ethis.be

www.ethis.be

FSMA-nr. 10928A



VITAÉSANA

**Vereniging voor Antroposofische
Gezondheidszorg (V.A.G.)
Association pour les Soins de Santé
Anthroposophiques (A.S.S.A.)**

Klokstraat 10, B 2600 Berchem

Onze werking is geheel afhankelijk van de lidgelden en bijdragen die wij van leden en sympathisanten ontvangen. U kan zich als lid melden door overschrijving op onze rekening nr. BE94 5230 4002 5814 t.n.v. Vereniging Antroposofische Gezondheidszorg. Als lid hebt u jaarlijks recht op een gezichtspunt naar keuze (lijst zie voorgaande blz.)

Het richtbedrag voor

- een individueel lid is € 25
- het hele gezin is € 30
- voor een vereniging vanaf € 40 tot... naar eigen vermogen.
- U kan ook maandelijks een vast bedrag storten, zoals veel leden doen.
- Wij zijn uiteraard blij met elke schenking.

bankrekening: BE94 5230 4002 5814

tel. +32 (0)476 / 562 491

e-mail info@vitaesanavzw.be

web: www.vitaesanavzw.be