

Aquatinten

Contactblad Therapeuticum Aquamarijn nr. 48, December 2022



Dromen

Colofon

Redactie

Anne Marie Leijser
Jan Kuiper
Loes Klinge
Kore Luske

Redactieadres

aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

Aan dit nummer schreven mee

Esther Peek
Ineke Wouters
Andrea Wellenstein
Marianque den Draak

Therapeuticum
Aquamarijn

Distributie

Annet Tomasini, coördinatie bezorgersgroep
N.B. Bij foutieve adressering verzoeken wij u de
juiste gegevens aan de administratie van het Therapeuticum
door te geven via administratie@therapeuticumaquamarijn.nl

Vormgeving en druk

André Bodt DRUKWERKADVIES
Achtergronden: Studio Dala, Ester Verheul

Stichting Ontwikkeling

Therapeuticum Aquamarijn
Onder de Linden 21, 6822 KG ARNHEM

Voor storting van vrijwillige bijdragen:

Triodos Bank,
rekeningnummer NL06 TRIO 019 761 51 20
t.n.v. Stichting Ontwikkeling Therapeuticum Aquamarijn

Aquatinten

Beste lezer,

Voor u ligt nu misschien wel het laatste Aquatinten-nummer in de huidige vorm. Dat weten we nog niet, dat hangt voor een belangrijk deel af van uw antwoord op de vraag die we willen stellen. Zie daarvoor iets verderop in deze inleiding.

Het thema van deze Aquatinten is dromen. Dromen zijn verweven met ons hele leven, niet alleen 's nachts maar ook overdag. In extreem duistere tijden of situaties kan juist een droom ons nieuwe hoop, een nieuw licht, een gezonde relativering of nieuw perspectief geven. Of er sluimert iets in ons onderbewuste, wat dan ineens, via een nachtmerrie, ons leven binnen knalt. Wat is dan de betekenis van zo'n droom? Soms dat je deken gewoon te warm was, maar soms ook meer...

We wensen u veel leesplezier met het struinen door dit droom-nummer. En voor het zover is: ook het thema voor de nieuwe Aquatinten in 2023 willen we u alvast bekendmaken. Dit zal zijn: *evenwicht*. Als u ons over dit onderwerp iets wilt schrijven, of u heeft een tip, heel graag horen we dan van u. Het handigst via e-mail naar aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl.

Dan nu over de vraag, die we als redactie aan u als lezer willen stellen: Aquatinten was, toen het werd opgericht, bedoeld als een

spreekbuis voor en door alle deelnemers en medewerkers van het Therapeuticum. Gedragen door onze gezamenlijke wens. We wilden niet dat het een product was dat je kon kopen, of een abonnement dat je door lidmaatschap kon afnemen. Net zoals we vinden dat goede zorg niet is als een snelle hap die je tegen betaling uit een muur kunt trekken.

Ons idee was dat, net zoals goede zorg zich manifesteert door aanwezig en toegankelijk te zijn als een uitnodiging tot samen aan het werk gaan, de informatie voorziening aanwezig zou moeten zijn als bron die door ons allemaal gevoed wordt, zowel door lezers, artsen, therapeuten, patiënten, samengevat: door alle deelnemers, waarna het als geschenk door het Therapeuticum wordt gegeven aan iedereen die betrokken is. Dit wordt dan niet mogelijk door rechtstreekse betalingen of een abonnement, zoals bij een product, maar als een gift die mogelijk is dankzij de vele schenkingen die Stichting Ontwikkeling Aquamarijn binnenkrijgt via de deelnemers-bijdrage.

Dromen

Dit kan letterlijk bestaan uit 'schenkgeld', maar bestaat ook uit de vele bijdragen in natura, zoals bijvoorbeeld de tijd die door vrijwilligers wekelijks gestoken wordt in het Therapeuticum. Denk daarbij bijvoorbeeld aan de vele vormen van vrijwilligerswerk, maar ook aan het werk dat professionals onbetaald in hun vrije tijd besteden aan het Therapeuticum. (Voor meer informatie: zie www.therapeuticumaquamarijn.nl/stichting.)

Zo is Aquatinten ooit ook eigenlijk ontstaan als een 'geschenk terug', geboren uit de wens van alle ingeschreven patiënten.

Onze vraag aan u: *Wilt u Aquatinten zoals nu als 'vrucht' van 'schenkingen' blijven ontvangen? Of zou u toch liever kiezen van een soort lidmaatschap/abonnement, waardoor u jaarlijks tegen die betaling een Aquatinten (in nieuwe vorm) kunt blijven krijgen? Of heeft u nog andere ideeën die u met ons wil delen?*

Uw reactie horen we graag! En uw antwoord over het soort lidmaatschap zouden we heel graag krijgen vóór maandag 23 januari a.s.! Wilt u deze mailen naar aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl of eventueel via een briefje afgeven aan de balie van de huisartsen-

praktijk ter attentie van **Kore Luske**?

Wij wensen u veel leesplezier in deze nieuwe Aquatinten!

Namens de redactie,

JK



Inhoud

pag 01 Een Koninklijk Geneesmiddel

pag 05 De droom der Wijzen

pag 07 'Opgetild door een droom'

pag 08 Dromen als bron

pag 10 Beelden in de nacht

pag 12 Droom-beeld

pag 13 Verdwalen in een andere wereld

pag 16 Dagdromen

pag 18 Interview met Hans van Vugt

pag 21 Twee Haiku's

pag 22 Nachtwerk

pag 24 Gerard I.M.

pag 25 Ojibwa

pag 27 Hoe maak je een dromenvanger

*Afbeelding voorpagina: Anbetung der Drei Könige,
1907, Paula Mondersohn-Becker*

Dromen

Een Koninklijk Geneesmiddel

Eén van de meest tot de verbeelding sprekende medicamenten uit de antroposofie is samengesteld uit Wierook Goud en Mirre. Dat zijn precies de geschenken die door de drie priesterkoningen het pasgeboren Jezuskind werden aangeboden. Wierook uit de Oudindische cultuur, Goud uit de Oerperzische en Mirre uit de Egyptisch-Babylonische cultuur. Met elkaar dragen ze het beeld van de drieheid.

Eerst wat meer achtergrond over de drie onderdelen:

Wierook en Mirre zijn boomharsen en in de tijd van de geboorte van Jezus zeer kostbaar, nog duurder dan goud.

Wierook

Wierook (olibanum) komt van de Boswellia boom. Wierookbomen groeien in subtropische klimaatzones. Voor Boswellia sacra is dit het zuidelijk gebied rond de Rode zee, in hoofdzaak Somalië, Jemen en Ethiopië. In het vroege voorjaar begint traditioneel het oogsten van de wierook – een proces dat maanden duurt. De papierachtige schors wordt ingekerfd, waarna de boom hars begint af te scheiden. Bij de eerste oogst is de hars nog nauwelijks bruikbaar, maar na een week of drie wordt de kwaliteit steeds beter. Het uitgescheiden sap droogt aan de stam en wordt

daarvan geoogst. Hars, die op de grond drupt en van de bodem wordt ingezameld, is van mindere kwaliteit. Afhankelijk van de leeftijd en de conditie van de boom kan jaarlijks drie tot tien kilo van de kleverige substantie worden geoogst.

Sinds mensenheugenis vinden deze droge harskorrels hun weg naar alle delen van de wereld. De wierook-handelsroutes (door de woestijn en over zee) behoren tot de oudste handelsroutes (men vermoedt ouder dan 4.000 jaar). In die vroege tijden was wierook even waardevol als goud en werd ook met goud afgewogen. Het was onder meer zo kostbaar vanwege de moeizame, arbeidsintensieve winning en omdat het transport gebeurde door een gevaarlijke omgeving; er waren veel overvallen op de wierookkaravanen.



Het branden van wierook werd en wordt hoofdzakelijk gebruikt in cultische, vooral religieuze handelingen, om de mens te zuiveren en te openen voor het geestelijke, als offerande en om te vereren. De uitdrukking iemand 'bewieroken' vindt hier zijn oorsprong.

In de antroposofische geneeskunde wordt wierook voornamelijk ingezet met als doel zuiverend in te werken op het middengebied, zowel op fysiologisch als op psychisch vlak. Zuivere wierook vertraagt en verdiept de ademhaling, voornamelijk de etherische olie erin werkt bevrijdend op de ademhalingswegen. Ook bij andere ziekten met een angstcomponent kan dit heilzaam zijn.

Mirre

De mirreboom vertoont grote verwantschap met de wierookboom. Ook deze boom leeft in de droge, hete gebieden rond de Rode zee, voornamelijk in Jemen, Somalië, in delen van Ethiopië en in Soedan.



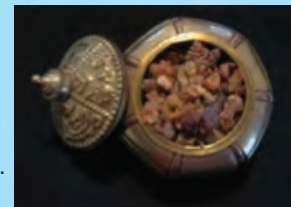
Mirre wordt gewonnen door insnijden van de bast, waarbij een geel melksap naar buiten komt, dat verstart aan de lucht.

Het hars bestaat uit onregelmatige gele, roodachtige of roodbruine brosse stukken. Dunne stukjes zijn doorschijnend. Het heeft een zwak aromatische geur en is aanhoudend bitter van smaak, samentrekkend en aromatisch. Bij kauwen kleeft het aan de tanden.

Mirre wordt traditioneel gebruikt omwille van zijn samentrekkende en ontsmettende eigenschappen. Als tinctuur wordt het ingezet bij ontstekingen van keel en larynx (om te penselen, spoelen of gorgelen) en in de tandheelkunde, bijvoorbeeld bij ontstoken tandvlees. Mirre-bereidingen zijn bestanddeel van allerlei mondwaters en tandpasta's.

Mirre werd in vroegere tijden veel hoger gewaardeerd dan tegenwoordig, voornamelijk om zijn buitengewoon sterke samentrekkende werking, die in die tijden nauwelijks door iets anders kon worden opgeroepen. Mirrepreparaten werden ook ingezet bij darminfecties en bij de behandeling van wonden en zweren.

In het Oude Egypte werd mirre gebruikt voor het balsemen van de doden. Kilo's mirre werden gebruikt om de buik-, borst- en schedelholtes van de doden te vullen.



Vergelijking wierook – mirre

Het gomhars Myrrha bevat gemiddeld: 5% etherische olie, 35% hars en 60% gomstoffen. Bij Olibanum is dit gemiddeld: 5% etherische olie, 65% hars en 30% gomstoffen. Beide gomharsen bevatten dus in hoofdzaak dezelfde inhoudsstoffen, maar wierook heeft een opvallend sterkere concentratie aan hars en mirre aan gomstoffen.

Volgens de antroposofische geneeskunde heeft mirre, met zijn hoger gehalte aan gomstoffen, eerder een relatie tot het onderste deel van het organisme en het daar gevormde wilsproces, en wierook, met zijn hoger harsgehalte, eerder op het middengebied en het gevoel.

Beide substanties worden beschouwd als sterk zuiverend.

Goud

Sinds de vroegste tijden is de mens gefascineerd door goud. Voor de meeste mensen is het niet moeilijk om een soort 'hoogachting' te voelen voor goud, de 'koning der metalen', met zijn prachtige glans en unieke kleur. Goud is quasi onvergankelijk (en 'symbool voor de eeuwigheid', in vele culturen). Het metaal kan weerstand bieden tegen zo goed als alle omgevingsinvloeden.



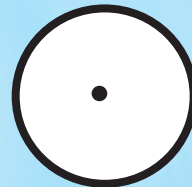
Aquatinten

Gouden munten van meer dan 2.000 jaar oud lijken wel gisteren geslagen. Maar in die oude tijden diende goud uitsluitend voor cultische doeleinden. In het Oude Egypte bijvoorbeeld was het voorbehouden aan farao's en priesters; goud had de functie om in verbinding te komen met de goden. In later tijden werden kerken, kloosters en paleizen rijkelijk met goud versierd en vele cultische voorwerpen, als kronen, kelken en bijzondere gewaden, werden uit of met goud gemaakt. Ook in vele religieuze schilderijen, zoals iconen, verwijst het goud naar de geestelijke wereld. Naarmate de eeuwen verstreken, veranderde de verhouding van de mens tot het goud. Meer en meer werd het een symbool voor macht en rijkdom en een handels- en betaalmiddel.

Met de introductie van papiergeld verdween het meeste goud uit de omloop. De goed beveiligde, deels militair bewaakte kluizen van de banken overal ter wereld puilen ermee uit: naar schatting liggen er 35.000 ton zuiver goud in de vorm van goudstaven opgestapeld, zonder dat het door iemand echt gebruikt kan worden.

Het sinds de oudheid overgeleverde symbool voor goud – en tevens voor de zon – is een cirkel met een punt in het midden.

Een cirkel heeft begin noch einde en is op zich al een symbool voor de eeuwigheid. De punt staat voor 'in het centrum blijven'.



'De gulden midden weg'

Een goed beeld voor de 'bemiddelaarspositie' van goud is de uitdrukking de gulden middenweg. *Goud is het zinnebeeld voor 'wijsheid', voor een denken waarbij het hart als centrum mee betrokken wordt, in tegenstelling tot het zuiver intellectuele, koude denken, alleen vanuit het hoofd.*

De antroposofische farmacie heeft in totaal drie preparaten ontwikkeld uit deze drie bijzondere bestanddelen goud, wierook en mirre. In hun naam dragen ze elk één van de drie bestanddelen, gevolgd door comp. (= compositum). Het zijn *Aurum comp.* (Wala), *Olibanum comp.* (Weleda) en *Myrrha comp.* (Weleda). Alle bereidingsstappen van deze samenstellingen worden in de vroege ochtend- en avonduren uitgevoerd in de (heilige) dagen tussen 25 december en 6 januari. Door milde warmteprocessen worden de drie componenten goud, wierook en mirre stap voor stap met elkaar verbonden tot een substantiële eenheid, die meer moet zijn dan de som van de bestanddelen. De werking van Myrrha comp. en Aurum comp wordt als 'stabiliserend' "welkom hetend" ervaren en die van Olibanum comp. eerder 'als losmakend'.

Myrrha comp. bieden we graag in het begin van het leven aan en Olibanum comp aan het einde.

(Met dank aan Weleda geneesmiddeleninformatie)

LK



De droom der wijzen.

Zes januari is de dag waarmee de 'verlichte dromerige Kerstkring' van twaalf dagen wordt afgesloten. Het Driekoninge-feest komt aan het eind van een stille innerlijke weg door Twaalf Heilige Nachten, en vormt de poort naar het gewone leven dat zich verder dag na dag voltrekt.

Het evangelie van Mattheüs meldt als enige bron de komst van drie wijzen uit het Oosten naar Bethlehem in Judea op zoek naar het koningskind dat verlossing zal brengen.

Ik stel me voor hoe de maatschappij er uit ziet rond de geboorte van Jesus Christus. Vele volken voelen het juk van de Romeinse onderdrukkers. Gedurende vijf eeuwen zijn de mannen uit Rome weggezonden om volken te onderwerpen voor eigen gewin en de Romeinse steden van voedsel te voorzien. De Romeinse lokale boeren en later ook de boeren uit veroverde gebieden worden van hun land verdreven door een combinatie van langdurige militaire dienstplicht en hebzuchtige grootgrondbezitters die bezit nemen van de klein boeren landerijen, om het door buitgemaakte slaven te laten bewerken. Hele families zijn vaak als slaven uit elkaar gerukt. Het is een imperialistisch gevormde maatschappij waar de kloof tussen de vele armen een kleine top rijken onoverbrugbaar is. Er heerst veel onzekerheid en in deze oude wereld worden wijze

mannen en vrouwen geraadpleegd.

In het evangelie van Mattheüs noemt men de wijzen 'magiërs', wij zouden het nu astrologen noemen. Zij bestudeerden de stand van de sterren en de loop van de planeten. Uit de stand van die hemel-lichamen konden zij aanwijzingen op het spoor komen met betrekking tot de toekomst van mens en wereld. De wijzen uit het oosten zijn geleerde wetenschappers en droomuitleggers.

De wijzen krijgen eenzelfde droom: er is een koningskind geboren!

De Wijzen geven gehoor aan hun droom en met behulp van een lichtschijnsel uit den hoge laten ze zich leiden naar de pasgeboren koningszoon om geschenken te brengen. Na dagen te hebben gelopen komen ze bij elkaar in de buurt van Jeruzalem. Daar op de plek waar het lichtschijnsel hen samenbracht is het drukker, er is veel volk op de been. De Romeinen hebben namelijk bevolen alle mensen te tellen en voor,- en achternaam te laten registreren.

Het bericht van de geboorte van een nieuwe koningszoon gaat als een lopend vuurtje door het gebied en ook de regerend koning, Herodes, hoort ervan. De geboorte van een nieuwe koning ziet hij als een bedreiging. Herodes zendt soldaten uit naar Jeruzalem om de drie wijzen in zijn paleis uit te nodigen. Hij onthaalt hen met een overdadige maaltijd. Hij geeft ze de opdracht om “een onderzoek in te stellen naar dat Koningskind opdat hij hulde kan gaan brengen.” Volgens het evangelie van Mattheüs kwamen de drie wijzen op 6 januari met hun geschenken aan bij het huis in Bethlehem.

Nieuw geboren koning uit hun dromen

Vermoeid stijgen ze af en lopen met hun geschenken het huis in waar ze de pasgeboren koningszoon vinden.

Dit is de nieuwgeboren koning uit hun dromen.

Tevreden ligt het kindje te slapen op de schoot van zijn moeder. Maria en Jozef zijn vervuld van geluk over hun gezonde kind. Daar vallen de wijzen op hun knieën neer en bieden hun geschenken aan. Balthazar geeft mirre ten teken dat het kind zal lijden en sterven. Melchior geeft goud, ten teken dat Jezus de Koning der Koningen zal zijn. Kaspar schenkt wierook ten teken dat Jezus zal worden geëerd. De ouders zien de wijzen de nacht in verdwijnen. De wijzen worden dan gewaarschuwd om langs een andere weg dan ze gekomen zijn naar huis terug te keren. Zo gaan de wijzen stiltejes terug naar huis.

Gedachten over toen en nu

In 2022 zijn de Romeinse imperialistische leiders vervangen door moderne imperialistische leiders. Als je zo kijkt lijkt de wereldorde niet zo erg veranderd. Het merendeel van de mensen is arm of straatarm en kleine groep rijken puissant rijk.

Bij Ter Apel zien we een schrijnende gevolgen van migraties naar ons land. Vermoeide gezinnen liggen in slaapzakjes in de nacht buiten de poort te wachten om zich te registreren. Oorlog, de Oekraïense burgers op de vlucht, de imperialistische leiders lijkt het niet te deren. De prijzen van graan en gas zijn torenhoog en de winter is nog in aantocht. Waar dromen wij nu over?

VREDE - LIEFDE - RUST

AML



Het feest van de Driekoningen is het feest waarbij de armen hun zorgen opzij zetten. In de middeleeuwen duurde het feest soms acht dagen.

In de gouden eeuw is het driekoningenfeest populair. Zie het doek van Jan Steen, Driekoningenfeest (1662) Oil on canvas, 131 x 164.5 cm. Museum of Fine Arts, Boston

‘Opgetild door een droom’

Als kind had ik een terugkerende ‘gekke droom’. Als ik tijdens een droom uit een situatie wilde, bijvoorbeeld wanneer ik voor iets op de vlucht was, of misschien kon ik het zelfs inzetten wanneer iets saai werd, dan kon ik me inbeelden dat ik op een motor sprong.

Een nieuwe wereld in

Ik hoefde dan alleen maar op de motor te springen, m’n handen goed aan de handvaten van het stuur te houden en met rechts flink gas geven. Het zadel tilde me dan verder op, en zo trokken zadel en stuur me dan deze wereld uit, een nieuwe wereld in. Bevrijdend en leuk en het werkte heel goed! Tot ik een jaar of 10 was, dat was eigenlijk best jammer. Ik denk nu: Misschien was dat het einde van mijn periode van ‘magisch denken’?

JK



Dromen als bron

Dromen kunnen een bron van inspiratie en wijsheid zijn. We verwerken wat we op de dag beleefd hebben en kunnen daar van leren.

De nacht nodigt ons uit om dichter bij onszelf te komen.

Ik beleef zelf vaak dat ik dan net “een laagje dieper in mezelf kom” en als ik wakker ben geworden en nog even “na-soes” om de beelden en gedachten mee te nemen naar de dag, “weet” ik vaak wat ik moet doen of welke beslissing ik moet nemen op een bepaald moment. Ik kan weer verder, nu ik weet wat mijn eerstvolgende stap zal zijn. Dat geeft een dankbaar en krachtig gevoel.

Vaak krijg ik ook beelden van gestorvenen of andere wezens in het tussen-stadium tussen slapen en waken, ik weet ze dan dichtbij en zij inspireren mij ook.

Het is belangrijk dat je “naar binnen gericht” bent om je dromen te herinneren, voor ons allemaal kunnen ze een onzichtbare bron van ons onderbewuste zijn, waar kennis en wijsheid zijn opgeslagen.

Dromen in de 13-Heilige-Nachten-Tijd

De dertien Heilige Nachten beslaan de periode tussen ons kalender

jaar van 365 dagen waarin de zon langs de sterren van de dierenriem loopt en de 353 dagen waarin de maan langs de dierenriem trekt. Dit verschil ontstond nadat de maan de aarde verlaten had (de maan was namelijk ooit onderdeel van de aarde).

Toen de maan haar vaste baan om de aarde had gevonden, ontstonden de ritmen van de zon en de maan, deze hebben later tot maankalenders en zonnekalenders geleid.

Zo leefden de Maya's naar de ritmen van de maan en de Egyptenaren naar de loop van de zon door de sterren. Het verschil tussen beide kalenders is twaalf Heilige Dagen en dertien Heilige Nachten. De mensheid wist toen dat in deze tijd hemel en aarde nabij waren. Deze zogeheten “opening in de tijd”, die een mogelijkheid bood om de geestelijke werelden te benaderen is de laatste eeuwen in de vergetelheid geraakt. Rudolf Steiner, heeft het als eerste weer ter sprake gebracht; hij schouwde de diepe betekenis van deze Heilige Tijd rondom de geboorte van Jezus van Nazareth. De kerken hier in het westen vieren deze geboorte sinds het jaar 354 in de nacht van 24 op 25 december, de eerste van de Dertien Heilige Nachten. Voordien werd de geboorte van

de Christus op 6 januari gevierd. Men verplaatste deze geboorte dertien dagen naar achteren en stelde deze geboorte voor alsof ze zich gelijktijdig met de geboorte van Jezus van Nazareth zou hebben voltrokken. In de orthodoxe-christelijke kerken, wordt de geboorte van Christus nog wel op 6 januari gevierd aan het einde van de Heilige Nachtentijd.

De dertien Heilige Nachten zijn voor mij met hun beelden en inspiraties als een tijd van dromen of “waakdromen”, die mij geschenken brengen.

Om erbij te kunnen komen moet je je terugtrekken van te veel indrukken uit je omgeving, je zintuigen en je leven van alle dag wat tot rust brengen. Het is het beste om je wat af te sluiten om “bij jezelf naar binnen te gaan”, om je “innerlijke licht” te kunnen ontsteken. Het is ook mooi om je ervan bewust te zijn, dat de aarde of de geest van de aarde dit ook meemaakt, omdat de aarde ook afgezonderd is uit de kosmos. De aarde- en de mensengeschiedenis (macro- en microkosmos) zijn elkaars spiegel. Je kan dat zelf ook beleven in hoe je 's zomers je “ik” wat verliest en je helemaal overgeeft aan de kosmos, de elementen enz, terwijl je 's winters als er weinig warmte en licht op de aarde wordt

uitgeoefend juist naar binnen keert. Samen met de aarde kunnen wij diepe geheimen ontdekken net als Olav Åsteson in het overgeleverde “Droomlied”. Wij leven nog in een tijd, waarin we allemaal slapen. *Pas langzaamaan worden we er ons bewust van dat we ons weer met de geestelijke wereld kunnen en moeten verbinden, zodat wij en de aarde zich verder kunnen ontwikkelen.*

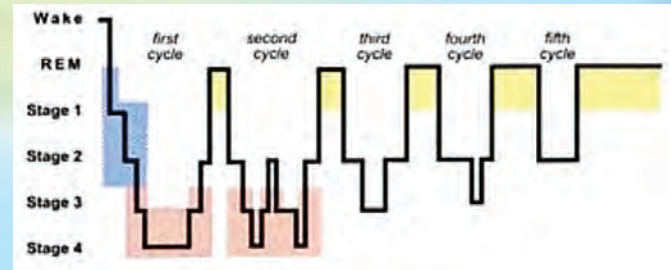
In de kersttijd hebben we een extra mogelijkheid om wakker te worden om geschenken te ontvangen, omdat de hemel “open” is. Ik vind het boeiend om in die tijd te voelen hoe de energie op aarde verandert en daarmee ook het licht en de energie in mij. *Het helpt om je voor te nemen je in deze tijd ergens in te verdiepen, of je kunstzinnig of meditatief ergens mee bezig te houden.* Vaak kun je dan een geschenk krijgen vanuit de “open hemel” of vanuit de diepten van de aarde of vanuit de diepten van jezelf. Je wist niet dat het er zat en opeens “weet” je het.

Om deel te nemen aan in een Heilige Nachtengroep, kan je contact opnemen met Ester Peek: estherpeek@live.nl of Marianque den Draak: info@Praktijkdendraak.nl

EP

Beelden in de nacht

In het nummer van Aquatinten uit 2014 over Slaap schreven we artikelen over het belang van slapen (op z'n scherpst gezegd: na 8 dagen geen slaap ga je dood). *De Hemel heeft de mens 3 hulpmiddelen gegeven om moeilijkheden te overwinnen: Hoop, Lachen en Slaap.* Of zoals een kleuterjuf het benoemde "Om de sterren van de hemel te spelen heb je voldoende tijd bij de sterren nodig". Maar in welk onderdeel van de slaap komen nu de Dromen? Deze komen voor in de zogenaamde REM slaap; Rapid Eye Movement (de ogen bewegen dan snel). In de REM slaapfase zijn onze hersenen heel actief, bijna net zo actief als wanneer we wakker zijn. De ademhaling en hartslag zijn onregelmatig en onze bloeddruk stijgt. We zijn makkelijk wekbaar in deze fase. De REM slaap volgt in de slaaparchitectuur altijd op een blokje diepe slaap; zie illustraties van de slaaparchitectuur. Bij elke slaapcyclus (van ongeveer 1,5 uur) neemt het deel diepe slaap af en het deel REM slaap toe. Dus tegen de ochtend dromen we het meest. Dat is ook het moment dat er het vaakst nachtmerries ervaren en herinneren, omdat we vaker even wakker worden na een droom dan eerder in de nacht.



De REM slaap is er om indrukken te verwerken, te verteren en te integreren (de indrukken zijn niet weg, maar opgenomen in onze levensstroom; ze zijn bij ons gaan horen). *Diepe slaap heb je nodig voor fysieke herstel, REM slaap voor je geestelijke gezondheid. Maar ook voor de gezondheid van je immuunsysteem; mensen die te weinig REM slaap hebben zijn bevattelijker voor infecties.*

Baby's besteden 50 % van hun slaapduur aan REM slaap, bij kleuters is dit gedaald naar 25 %, dit daalt door naar 18,5% bij schoolkinderen en pubers om dan weer licht te stijgen naar een variatie tussen 20 en 23% bij volwassenen. Prematuur geboren

kinderen hebben bijna alleen maar REM slaap. Dit verklaart ook waarom baby's zo luidruchtig slapen; geluidjes maken, af en toe hun ogen openen en veel met hun ledematen bewegen. Als baby's hier makkelijk helemaal wakker van worden kan bakeren een goed hulpmiddel zijn om door te blijven slapen en niet na elk slaapblokje helemaal wakker te worden.

Dromen bevatten beelden met emotionele zeggingskracht. We zitten erin, we hebben het schijnkarakter niet door. Het is een levendige levensechte alsof-wereld. De creatieve, originele mens met schier onbeperkte mogelijkheden krijgt ruim baan. Er zijn geen morele consequenties en geen beperkingen van de zintuiglijke wereld.

De droom is niet op aarde.

Toch zijn dromen niet de enige beelden die we in de slaap kunnen hebben. Als nachtmens gaan we ook terug naar onze bron. De bewegelijke scheppingsbeelden worden in de nacht bewaard en ons daar geschonken als voeding. Door de nacht kunnen we weer heel worden, burger van twee werelden zijn.

WIE ontmoeten we dan in de slaap?

Inslapen is een soort vrije val, 'we vallen in slaap', het lichaam blijft in bed, ziel en geest gaan op reis in de wereld die grenst aan de aardewereld; de wereld van zon en maan en sterren. In de eerste laag ontmoeten we onze beschermengel die onze levens-

draad behoedt, in het gesprek brengt hij of zij onze voornemens weer in onze aandacht. In de tweede laag ontmoeten we de aartsengelen (zoals Gabriël, Michaël, Uriël en Rafaël) die de ontwikkeling van mensengroepen behoeden. Uit deze gesprekken kunnen we inspiratie opdoen hoe we onze energie op een positieve manier voor het leven op aarde kunnen inzetten. In de derde laag ontmoeten we de Archai, de oerleraren van de mensheid, in wiens sfeer geldt dat een mens niet gelukkig kan zijn als niet alle mensen op aarde het goed hebben. Dit mensheidsideaal is in de dagwereld nog ver weg, maar elke nacht kunnen we in de sfeer vertoeven waar dit ideaal wél realiteit is. Dan worden we weer teruggedleid naar het ondermaanse met de volgende geschenken: krachten die onze gedachten helder maken, onze levensmoed sterken en ons lichaam gezond houden. *Met slapen kan je dus niet alleen je lichaam maar ook je leven op orde brengen.*

LK



Inspiratie: Congres Dornach over
Slaap 2018
Slaappatronen Edmond Schoorel
en Nicole Weerts
Gezichtspunt 62 Lois Eijgenraam

Droom-beeld

Ik droomde, dat

een schip mij voer

naar vredig, stille waat'ren.....

dat mensen niets van elkaar hebben te vrezen

en dat ze niet aangetast worden in hun wezen.

Dat al wat op aarde nodig is voor zovelen,

te delen.

Dan komt er Licht in ál ons ZIJN,

en delen wij samen: Brood en Wijn.

IW

Verdwalen in een andere wereld, over hallucinaties en psychose

Dromen lijken een soort reis te zijn in een andere wereld, waar we van alles beleven. Dromen hebben vaak een verbinding met ons dagelijks leven, wat we hebben meegemaakt of ervaren, onze angsten of wensen. Maar de dromen zelf maken we niet in werkelijkheid mee, we liggen op dat moment in ons bed te slapen.

Hoe zit het met hallucinaties? *Tijdens een hallucinatie zijn we juist wakker, in vol bewustzijn*, maar we beleven dingen die niet overeenkomen met wat er in werkelijkheid is. Onze zintuigen horen, proeven, zien, voelen of ruiken zeer overtuigend iets dat op dat moment volgens anderen niet in de buitenwereld voorkomt. Het woord hallucinatie komt van het Latijnse 'hallucinere', dat je kan vertalen als 'dwalend door de geest'. De meest voorkomende hallucinatie is het horen van stemmen, 1 op de 10 mensen hoort (wel eens) stemmen, er hoeft dan geen psychose te zijn.

Hallucinaties kunnen bij mensen op verschillende momenten ontstaan. Bij het gebruik van medicatie, drugs of alcohol, of juist bij de onttrekking ervan. Voorbeelden zijn LSD en paddenstoelen die bekend staan om hun hallucinogene werking, of het zien en voelen van beestjes bij de onttrekking van alcohol. Extreme

lichamelijk of psychische omstandigheden kunnen ook hallucinaties uitlokken, zoals bij uitdroging, uithongering, uitputting, ernstige ziekte, na trauma, in het kraambed of tijdens het stervensproces. Eén persoon krijgt makkelijker hallucinaties dan de ander. Sommige mensen raken zichzelf verder kwijt en ontwikkelen een delier of een psychose. Een delier wordt vooral uitgelokt door lichamelijke factoren (infectie, medicatie, operatie enz) en komt meer bij oudere mensen voor. Mensen met een delier zijn ook duidelijk suffer en minder aanspreekbaar. Een delier verdwijnt als de lichamelijke factor is opgelost (infectie over, hersteld van operatie). Bij een psychose is het bewustzijn niet verminderd, mensen zijn alert, er kan een gesprek gevoerd worden. Een eerste psychose ontstaat vaak al op jongvolwassen leeftijd. *Bij een psychose zijn er niet alleen verstoringen in het waarnemen in de vorm van hallucinaties, mensen raken het contact met zichzelf en/of de buitenwereld echt kwijt, dan is het gehele zieleleven in zowel denken, voelen als willen uit evenwicht:*

- Denken: mensen kunnen vertraagd of versneld denken, magisch denken, verschillende soorten wanen hebben, geen logische lijn meer houden, zeer wijdlopijg associëren, van de hak op de tak gaan. (Een voorbeeld van een waan is een betrekkingswaan, dan zijn mensen ervan overtuigd dat gebeurtenissen, dingen en mensen om hen heen een speciale betekenis voor hen hebben, of een achtervolgingswaan waarbij mensen het idee hebben dat ze achtervolgd of afgeluisterd worden)
- Voelen: in het voelen kan er een grote labiliteit zijn, enorme angst of euforie, of snel overslaan in huilbuien of woede-uitbarstingen, of mensen zijn juist heel somber.
- Willen: in het willen kan je die labiliteit ook zien, er kan ontremming tot juist verstarring zijn, of bizar gedrag.

Net als bij dromen hebben de inhoud van hallucinaties en wanen vaak een persoonlijk karakter en zijn verbonden met eigen angsten, wensen en thema's, wat overigens vaak heel universele menselijke thema's zijn.

Wat precies de oorzaak is van een psychose, is niet duidelijk. Tijdens het horen en zien van hallucinaties is er bijvoorbeeld een verhoogde activiteit te zien in de bijbehorende waarneemgebieden in de hersenen, maar of dat de kip of het ei is? Of hallucinaties de oorzaak van de verhoogde hersenactiviteit zijn of het gevolg is niet duidelijk. Duidelijk is dat de ene persoon gemakkelijker een

psychose ontwikkelt dan een ander. We weten dat er een erfelijke component is, in sommige families komen psychoses vaker voor. Daarnaast kan de opvoeding een beschermende factor zijn. Het meemaken van traumatische gebeurtenissen maakt mensen juist vatbaarder. Traumatische gebeurtenissen op jonge leeftijd kunnen ook een epigenetisch effect hebben, bepaalde genen worden aan- of uitgezet door het trauma waardoor mensen meer psychose-gevoelig kunnen worden. De antroposofische geneeskunde heeft zijn eigen beeld en verklaring van wat er gebeurt bij hallucinaties, delier en psychose.

Dat begint bij het uitgangspunt dat de mens afkomstig is uit een geestelijke wereld. In de embryologie zie je prachtig hoe er vanuit een klompje cellen een groei- en vorm-beweging op gang komt. Eerst ontstaat er een kiemschijf van twee lagen, daartussen ontstaat een derde laag en het embryo begint vormen te krijgen, een kop en een staart. Het groeien en vormen van het embryo begint eigenlijk altijd aan de hoofdkant. Dat zie je ook bij een opgroeiend kind, het hoofd is bij een baby het grootste en het eerste uitgegroeid, daarna volgt de romp en de armen en benen. Zo zie je het kind als het ware in zijn lichaam komen, incarneren. Alles wat we meemaken wordt als het ware ook mee ingebouwd in het lichaam. Dus vanuit een geestelijke impuls bouwt het kind zijn lichaam op in een interactie met de wereld. Een goede hechting en een stabiele, gezonde opvoeding zijn helpend voor een goede incarnatie en gezonde

lichamelijke opbouw. Verstoorde hechting, trauma en instabiliteit kunnen een goede lichamelijke opbouw bemoeilijken.

De weg naar buiten en de weg naar binnen

Met betrekking tot een hallucinaties en psychose worden er in de antroposofische geneeskunde twee soorten wegen gezien, de weg naar binnen oftewel de incarnerende weg en de weg naar buiten, de excarnerende weg. In normale toestand hebben we een bewustzijn van wat we denken voelen, willen, dat kunnen we van onszelf waarnemen met onze zintuigen. We hebben geen weet van alle krachten die er verder in ons lichaam werken, krachten die zorgen dat onze organen werken, dat we kunnen verteren, verbranden, bouwen enz. We zouden gek worden als we ons daar zonder een goede voorbereiding bewust van werden. Bij de weg naar binnen gaan we die drempel over en nemen een deel van die krachten die in ons lichaam werken waar met onze zintuigen. Dat kan heel overheersend en dwingend zijn en kan je geheel overspoelen, mensen voelen zich angstig, gevangen in een andere wereld en alsof ze afgesloten raken van de rest van de wereld. Bij de excarnerende weg of de weg naar buiten raken mensen door omstandigheden gedeeltelijk de verbinding met het lichaam kwijt, ze krijgen dan een groter bewustzijn voor hun omgeving en helderziende ervaringen zonder dat ze daar op een goede manier op zijn voorbereid. Symptomen zijn afhankelijk van hoe en hoever iemand excarneert. Mensen kunnen verzanden in hun gedachten,

het gevoel hebben dat alles met elkaar samenhangt, of ze kunnen met hun omgeving vervloeien, dan voelt iemand geen duidelijk verschil meer tussen zichzelf en de buitenwereld. Ondertussen verwaarlozen mensen zichzelf en kunnen hun eigen leven geen richting geven. De psychotische ervaringen zijn niet prettig, maar het helderziende gevoel kan wel prettig zijn, dat maakt dat deze mensen een behandeling niet altijd in dank afnemen.

Omstandigheden waarin mensen de weg naar buiten gaan zijn vaak combinaties van uitputting, trauma, drugsgebruik en het zijn vaak zoekende zielen die hun weg nog niet gevonden hebben.

Met antroposofische therapieën en aanvullende antroposofische medicatie probeer je aan te sluiten bij het proces en iemand te helpen de weg weer terug te gaan. Je kan bijvoorbeeld een bepaald orgaan ondersteunen waar de excarnering of incarnatie vooral plaats lijkt te vinden. Maar ook de leefstijl is belangrijk. Reinheid, rust en regelmaat, beweging, naar buiten gaan, het slapen, meditatie, stoppen met drugs en de regie over je leven weer oppakken.

KL

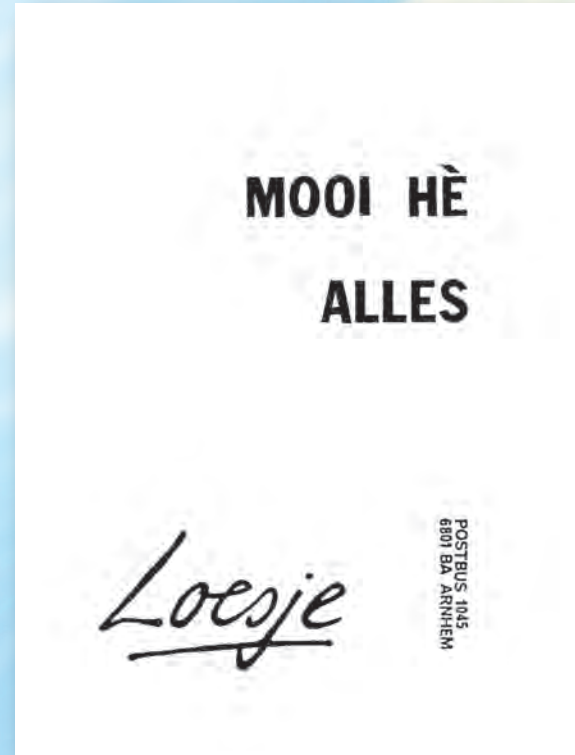


Dagdromen

Loesje heeft mij in m'n leven enorm geïnspireerd. Ik herinner me de eerste tekst die ik op m'n kamer hing toen ik ongeveer 15 jaar was. *"Streef onbekommerd naar het ideale"* (sic). Later waren teksten als "Gewoon beginnen", "Wacht niet op jezelf, knal eruit", *"Wie ben ik, om aan mezelf te twijfelen"* en "Nee, dat klopt, ja" teksten die me enorm aanspraken. Ook (op z'n minst) geloven in mezelf en m'n eigen kunnen, vertrouwen op mijn eigen gevoel (ook zonder argumenten kan dat een goede reden zijn iets te doen, niet alles is logisch, heel veel niet) en verwondering in het leven zijn voor mij thema's en waarden die me in het latere leven bepaald hebben.

"Neem je dromen de dag mee in, hoe doe je dat dan?" vraag je je misschien af. Daar had ik zelf ook geen concreet beeld bij, maar wel een gevoel. En de mensen die ik via Loesje leerde kennen leken daarop aan te sluiten. Ik merkte gaandeweg dat ik (vergeleken met anderen) nogal een koppig dromer was, het lukte me niet dat los te laten, en dat wilde ik eigenlijk ook niet. Ik stond daar nog weleens alleen in. "Doe nu maar gewoon wat er van je verwacht wordt" of: "later begrijp je wel waarom" waren in die tijd echt uitspraken waar ik *heelemaal niets* mee kon.

Ik was als ik nu terugkijk (ik ben nu 56 jaar) denk ik vooral bang te vervreemden, mezelf kwijt te raken,



bang dat, als ik zo zou gaan leven, ik uiteindelijk ondergesneeuwd' zou raken.

De vrijwilligers van Loesje die ik toen (rond m'n 20ste) ontmoette hebben me geholpen te kunnen afrekenen met dit soort angsten. We plakten posters, verzonnen acties en schreven nieuwe teksten. Voor mij was het toen heel bevrijdend om te ervaren dat m'n eigen fantasie (lees: dromen) wel degelijk een basis kunnen zijn voor de plannen en activiteiten die ik samen met anderen ontwikkel - feitelijk voor een belangrijk deel van de inhoud van m'n leven in de jaren daarna. Ik merkte dat zij me hielpen de fantasiewereld uit mijn kindertijd weer aan te boren, daarop met mij spelenderwijs aan te sluiten en samen verder te gaan. Dat werkte voor mij enorm bevrijdend, en ben ik sindsdien nooit meer vergeten.

Een van de mede-oprichters van Loesje noemde als kernwaarde: "de creatieve samenleving". Daarmee is een groot deel van het raadsel van Loesje volgens mij beschreven, maar lang niet alles. Ook liefde, verwondering en stilte horen erbij. Die combinatie zorgt ervoor dat het idee nog steeds door vele vrijwilligers en volgers wordt gedragen en doorgegeven.

Zonder woorden lijkt het er voor mij op dat er veel raakvlakken zijn tussen de antroposofie en de inspiratie die ik van Loesje kreeg.

Het zit 'm volgens mij in de combinatie van samenwerken, eigen kracht volgen, respect voor de ander, voor de stilte en de natuur, geloof in het goede en in vooruitgang, accepteren dat er ook heel veel is wat we niet (hoeven te) begrijpen en geloven dat we als mensen veel meer kunnen dan we ooit hadden gedacht.

JK



Interview met Hans van Vugt

door KL

Hoe bevalt het pensioenleven?

Het bevalt me heel goed. Altijd mijn droom geweest, haha. Het eerste half jaar is veel tijd gaan zitten in de organisatie van het symposium (Integrale huisarts geneeskunde in de regio, afscheidssymposium van Hans van Vugt), maar dat is ook goed geweest, ik heb zoveel positieve reacties gekregen. Fijn is dat ik heb mogen afbouwen met werken en niet overwerkt met pensioen ben gegaan wat ik veel bij collega's gezien heb. De druk van de praktijk, dat steeds moeten multitasken, het is zo goed dat dat er nu niet meer is. De intentie is om te gaan samenwonen in Nijmegen uiteindelijk. Ik heb dingen opgepakt die ik al jaren had willen doen zoals schilder- en saxofoonlessen. Ik ben ook elke week yoga gaan doen om lenig te blijven en mezelf te verzorgen. En ik heb een antroposofische meditatiecursus gedaan, echt fijn om in een stukje verdieping te kunnen komen. Het is heerlijk dat er weer ruimte is voor andere dingen.

Als je het dan hebt over het thema dromen. Hoe ben je huisarts geworden, wilde je ooit huisarts worden? hoe is dat bij jou gegaan? Ik was geen dromer denk ik, wel

een gevoelig kind dat veel waarnam en meer een soort verzorgen-de kant had, als oudste tussen twee ouders waartussen het niet altijd gemakkelijk ging. Rond mijn 10e ging ik logeren bij een neefje in België en zijn vader was huisarts, we hebben toen samen besloten dat we huisarts wilden worden. Toch ergens een soort eigen weten denk ik, ik was het later ook weer kwijt. Ik woonde in een dorp, had weinig vrienden in het dorp en had weinig voorbeelden in de familie verder. De studiekeuzetoets gaf advies om naar Wageningen te gaan. *Maar ik heb toen toch heel eigenwijs voor de medicijnenstudie gekozen, in Leiden, ver weg van mijn ouders. Dat is altijd een hele goede keuze geweest, heeft me altijd gepast.*

Had ik daar idealen bij? Niet heel duidelijk, het was gewoon een beroep waarvan ik dacht dat goed paste. Ik werd gevraagd tijdens mijn coschappen om bij interne Bronovo in opleiding te komen, maar merkte dat het niets voor mij was om in het ziekenhuis te werken, ik was ook nog zo jong.

Het werken in Ghana heeft me veel gebracht, daar ben ik een wereldburger geworden.

In Leiden leerde ik ook de antroposofie kennen, het waren de 70er jaren. Ik ben bij lezingen geweest en ging lezen over antroposofie. Ik ben vrij snel na de studie naar de tropen gegaan, naar Ghana, dat

was natuurlijk wel vanuit een ideaal. *Het werken in Ghana heeft me veel gebracht, daar ben ik een wereldburger geworden. En er was daar er een hele natuurlijk manier van samengaan van ziekte en spiritualiteit. Dat heeft mij ook geholpen om wat ruimer te leren kijken.*

Wetenschap en religie/spiritualiteit/zingeving worden in de antroposofie veel meer met elkaar verbonden.

Is het een bewuste stap geweest om de antroposofische kant op te gaan?

Ja zeker. Terug in Nederland deed ik de éénjarige opleiding tot huisarts. Ik zag toen een affiche hangen met een cursus antroposofische geneeskunde van onder andere Huib de Ruiter, dat ben ik toen gaan doen. Ik zeg altijd, toen vielen de knikkers in het gaatje, voor mij is dat het samengaan van wetenschap en zingeving.

Ik heb ook een jaar homeopathie gedaan, maar uiteindelijk had voor mij de antroposofische geneeskunde meer diepgang en die leek ook gemakkelijker om toe te passen als huisarts.

Ik vond homeopathie leuk, maar de antroposofie vond ik veel meer inhoud en mensbeeld hebben.

Werken in een therapeuticum paste mij ook. Ik kwam uit een groot gezin met altijd veel mensen om mij heen. Ook in de tropen werkte

ik graag in een groot team. Bij het werken in het therapeuticum is er natuurlijk ook een teamgevoel.

En dan nu het symposium?

Ja dat is spannend, je laat toch iets zien wat niet gangbaar is. Ik vind het belangrijk dat er een groter netwerk ontstaat in de integratieve geneeskunde, dat is een belangrijk doel. Ik wil graag reguliere huisartsen kietelen dat ze ook horen dat er nog zoveel meer mogelijk is. Je kan heel veel vanuit je hoofd doen, maar als je vanuit je hart, vanuit persoonlijke betrokkenheid met mensen aan het werk gaat dan kom je vanzelf uit bij vragen als “wat kan je hier zelf aan doen?”, “waarom krijg je het?”, “kan je de zin ervan zien?”, “kan je de ziekte omarmen als iets dat bij jou hoort?” Dan kom je ook uiteindelijk bij een biografie uit, herstel van balans, leefstijl en dergelijke.

Zijn er dromen geweest die je niet hebt waargemaakt?

Ik heb redelijk wat dingen gedaan die ik graag wilde doen. Bijvoorbeeld in de bergen wandelen, zeilen, een schaatstocht in Zweden kunnen doen. Ik hou nog steeds van het avontuurlijke. Met de fiets en een tentje op pad bijvoorbeeld. Ik heb mezelf opgegeven als scheepsarts voor de Stad Amsterdam (een grote driemaster). Ik ben ooit meegevaren van Napels naar Barcelona. Als ik fit genoeg

ben zou ik dat nog graag willen doen.

Eén van mijn dromen was een gezin en dan oud worden samen. Maar dan loopt het leven zo dat je in de echtscheiding de stap krijgt om met je ego te moeten breken, een gevoeliger mens te worden, meer open te worden in je gevoel. Achteraf is de scheiding heel goed geweest. In mijn familie was niemand gescheiden, mijn ouders hadden een mooi groot huis waar iedereen kon samen komen en kon blijven slapen en dergelijke. Dat heb ik niet meer. Het is nog steeds een wens dat dat ergens zou kunnen. Het is ook wel een hele grote groep geworden, ik heb vijf kinderen, drie pleegkinderen en heel veel kleinkinderen.

Maar je moet natuurlijk ook dromen houden.

En jullie zijn ook gastgezin geweest, had dat nog te maken met een droom?

Dat was in beginsel niet mijn droom, dat was de droom van Mieke, mijn ex. Maar we hebben het natuurlijk wel samen gedaan. Mijn stuk droom zat hem meer in het grote huis met een groot gezin.

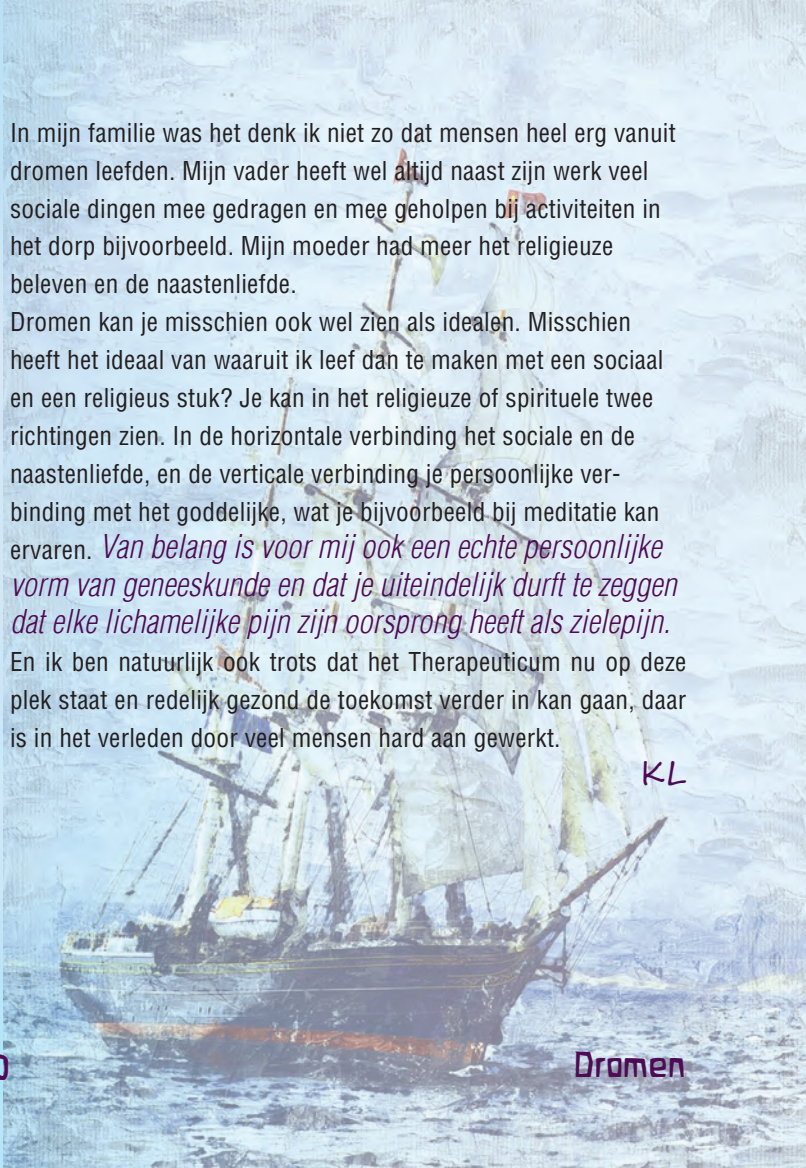
We hebben ontzettend veel geleerd in die tijd. We hebben bij dat project ook kunnen ervaren dat als je iets wil er veel mogelijk is, veel stichtingen wilden ons helpen bijvoorbeeld. *Je kan dus als je ergens voor gaat veel meer waarmaken dan je van tevoren denkt.* En we hebben er drie pleegkinderen bij gekregen.

In mijn familie was het denk ik niet zo dat mensen heel erg vanuit dromen leefden. Mijn vader heeft wel altijd naast zijn werk veel sociale dingen mee gedragen en mee geholpen bij activiteiten in het dorp bijvoorbeeld. Mijn moeder had meer het religieuze beleven en de naastenliefde.

Dromen kan je misschien ook wel zien als idealen. Misschien heeft het ideaal van waaruit ik leef dan te maken met een sociaal en een religieus stuk? Je kan in het religieuze of spirituele twee richtingen zien. In de horizontale verbinding het sociale en de naastenliefde, en de verticale verbinding je persoonlijke verbinding met het goddelijke, wat je bijvoorbeeld bij meditatie kan ervaren. *Van belang is voor mij ook een echte persoonlijke vorm van geneeskunde en dat je uiteindelijk durft te zeggen dat elke lichamelijke pijn zijn oorsprong heeft als zielepijn.*

En ik ben natuurlijk ook trots dat het Therapeuticum nu op deze plek staat en redelijk gezond de toekomst verder in kan gaan, daar is in het verleden door veel mensen hard aan gewerkt.

KL



Twee Haiku's

*Twee haiku's van dromerige
momenten deze zomer
Haiku's ontstaan uit helder dromen*

AW

*wolken bloemkolen
overgelaten aan haar lot
dorstige aarde*

*dommelende koe
herkauwer van de grassen
wij zijn niet wijzer*

Nachtwerk

*Iedere nacht gaan we naar dromenland
Dromenland bestaat echt, het is de geestelijke wereld. Daar
verwerk ik de afgelopen dag, daar doe ik inzichten op, krijg
ik inspiratie en maak ik contact met andere zielen.*

Heel mijn leven heb ik veel gedroomd. Vroeger kon ik naast mooie dromen ook vervelende nachtmerries hebben. Als kind durfde ik dan amper verder te slapen, kwam uit mijn bed en zocht (tijdelijke) veiligheid bij mijn ouders. Als volwassene leerde ik om niet bang te zijn voor een nachtmerrie. Mijn nieuwsgierigheid werkte: als ik weer in een lift zat die met een razende vaart door het dak schoot, de lucht in, hoefde ik niet wakker te schrikken, maar zou ik gaan ontdekken hoe het af zou lopen. En kijk, na een grote boog kwam de lift op een groene weide met veel bloemen terecht, wat een genot. Welke boodschap zou hier in zitten? Voor mij was hij duidelijk: ik voelde me gedragen in het dalen van de lift, de rustige omgeving waar ik in belandde ervoer ik als voedend. Dàt was waar ik behoefte aan had. Mijn leven ging namelijk altijd in een sneltreinvaart, die ik soms zelf niet bij kon houden.

In de nacht dromen is voor mij een normaal gegeven. *De droom kan me bijblijven als ik nog in mijn bed lig, soms ook nog als*

ik op de rand van mijn bed zit, maar oh oh, wat kunnen ze snel vervagen! Als ik ze allemaal wil kunnen onthouden, dan zal ik ze wel op moeten schrijven, of tekenen, omdat het beeld soms meer zegt dan de woorden.

Niet alleen in de Heilige Nachten zijn dromen voor mij belangrijk. De afgelopen jaren heb ik bijvoorbeeld ontdekt dat ik in de nacht duidelijk contact kan maken met een mij dierbaar familielid dat mij niet wenst te zien. Omdat ik hem mis, neem ik hem regelmatig “mee de nacht in” zoals ik dat noem. Praktisch betekent dit, dat ik vlak vóór het slapen een objectief beeld van deze mens maak. Ik probeer zo veel mogelijk details voor me te zien, zonder oordeel: lang en atletisch gebouwd, kort donkerblond haar, blauwe ogen, als hij lacht of huilt gaat zijn onderlip asymmetrisch omlaag. Dat soort beschrijvingen. In het begin was ik al blij als ik in de nacht een stil beeld van hem kreeg: “Ik heb je gezien!” riep ik bij het ontwaken verrast. Het duurde jaren voordat ik hem in de nacht hoorde spreken, en nog iets langer voordat er in mijn ‘droom’ sprake was van wederzijds contact, maar er is duidelijk een groei in te ontdekken. Het sterkt mijn vertrouwen dat in het dagbewustzijn ons contact weer hersteld zal worden. Ben je machteloos als een contact met iemand er niet is of

slecht verloopt? Nee hoor, *door ervaring weet ik dat dit veranderingen teweeg kan brengen.*

Ik pas het daarom ook al jaren in mijn therapeutische werk toe.

Soms kan ik een heel indrukwekkende droom hebben die me jarenlang helder voor de geest blijft staan. Een jaar of 8, 9 geleden had ik zo'n droom tijdens de Heilige Nachten. En pas 3, 4 jaar geleden ontdekte ik de betekenis die net zo indrukwekkend was.



Kort samengevat had hij te maken met mijn ontwikkelingsopdracht. Die wist ik wel, maar ik voerde hem niet op de goede manier uit. Eigenlijk deed ik toen precies het tegenovergestelde. Bijzonder dat zo'n droom me een kijkje 'achter de sluier' kan geven.

Afgezien van dit soort persoonlijke processen, heb ik ontdekt dat er nog iets anders in onze dromen een rol speelt, namelijk de stand van de planeten. Sinds een paar jaar doe ik mee met het dromenonderzoek van Peter Vesters. Telkens als een planeet in een conjunctie of juist in oppositie staat, krijgen we de vraag onze droom van dat moment te beschrijven. Eind juli publiceerde Peter Vesters zijn onderzoeksverslag over Pluto op ons nachtbewustzijn: <https://www.mensenster.nl/blog/2022/07/29/de-werking-van-planeten-op-onze-dromen/>

Zijn conclusie is dat de planeten op zulke momenten bepaalde thema's in onze dromen geven. Er kan een element (aarde, water, lucht, vuur) dat bij deze planeet hoort in overheersen, je hebt een opdracht uit te voeren (of juist niet), in je droom kan je alleen zijn of juist met anderen zijn, of bijvoorbeeld een stem horen die instructies geeft. Dat blijkt allemaal met de stand van bepaalde planeten samen te hangen.

Heb je interesse om met het dromenonderzoek van Peter Vesters mee te doen, dan kan je je via WhatsApp bij hem aanmelden:

06 - 184 93 239

MdD



Zoals velen van u ongetwijfeld al wisten is afgelopen zomer 3 juli onze oud-collega, vriend, oud-arts en mede-oprichter van Therapeuticum Aquamarijn Gerard Rotteveel op 83-jarige leeftijd overleden. Onze gedachten zijn bij hem en zijn nabestaanden.

Als een vriend en als een heldere ster

Gerard,

Bedankt voor al je inspiratie, je aanstekelijk enthousiasme, je inzichten, je energie en je gedrevenheid.

Wat ik me van jou vooral herinner is de samenwerking, je fonkelende ogen, je behoefte aan spel. Fijn dat je dat zo belangrijk maakte, dat triggerde mij op een goeie en leuke manier bij de beslissingen die ik moest nemen.

De eerste keer dat we gingen samenwerken, we zaten toen al in de redactie van Aquatinten, was nadat je me vroeg voor de deelnemersgroep. Een soort denktank. Met als missie: samen aan het werk in de werkplaats voor geneeskunst die het Therapeuticum zou moeten zijn. Hoe mooi zou dat zijn, of zijn we daar al? Nee, natuurlijk, het is nooit af...

Voor jou begon Aquamarijn in mijn ogen als een droom, dat is een mooie link met het thema van deze Aquatinten. Het begon bij de vraag van een grote groep patiënten. Die legde voor jou de basis om je idee, je wens, je droom voor een antroposofische huisartsenpraktijk in Arnhem op te richten. En zo is het gegaan.

Wat ik bijzonder vond aan je stijl als arts was de vriendschappelijke, informele manier waarop we in gesprek gingen. Een serie biografie-gesprekken. Je kwam daarbij zo dichtbij, dat het daardoor voor mij mogelijk werd en bleef de goede stappen te zetten. Dat ging zover dat je me, ongepland, gewoon een keer 's ochtends vroeg thuis belde om me een antwoord te geven op een vraag die blijkbaar al weken in de lucht hing. Een praktische vraag (die ik niet eens letterlijk gesteld had) met een praktisch antwoord. Een knoop die ik, bleek toen, al een paar maanden door had moeten hakken. Je overtuigde me, ik kon beslissen, en weer verder. Dankjewel!

Er zijn vele voorbeelden die ik zou kunnen geven voor de spelende manier waarop je altijd ging voor samenwerking, maar dat voert voor deze Aquatinten te ver. Rode draad is voor mij wel het geloof in onze eigen kracht en de antroposofische inspiratie van Rudolf Steiner. En wat we nooit mogen vergeten: onze persoonlijke ervaringen met onszelf en de ander belangrijk te maken. Als één van onze bronnen van kennis om van te leren.

JK

Ojibwa *het verhaal en de legende van de Dromenvanger*

Oude legendes over de oorsprong en geschiedenis van de dromenvanger bestaan onder verschillende Indiaanse stammen, maar vooral bij de Ojibwe en Lakotas. Dromenvangers worden verondersteld afkomstig te zijn van de Ojibwa Chippewa stam in het bijzonder. De Lakota stam heeft ook zijn eigen legende over het ontstaan van de dromenvanger, maar de meeste etnografen geloven dat de dromenvangers werden doorgegeven uit de Ojibwe stam via exogamie (trouwen met iemand van buiten de eigen groep of stam) en handel. *Het Ojibwe woord voor droomvanger - asabikeshiinh - betekent eigenlijk "spin," en verwijst naar het web dat losjes over de hoepel geweven ligt.*

Terwijl vele culturen spinnen maar griezelige kruiptjes vinden, zagen de Ojibwe mensen er een symbool van bescherming in. Volgens het verhaal van de Ojibwa diende een mystieke en volwassen vrouwtjes spin als spirituele beschermer voor de stam, in het bijzonder voor baby's en jonge kinderen. Terwijl de Ojibwe stam bleef groeien en zich verspreidde over het land, vond de spinnenmoeder het moeilijk om hen allen te blijven beschermen en te blijven waken over alle leden van de stam terwijl deze verder en verder weg trokken. Dit is waarom ze de eerste dromenvanger maakte. Naar haar voorbeeld gingen moeders en grootmoeders het

symbool van moederlijke bescherming namaken als een middel van mystiek bescherming voor hun kinderen en gezinnen ver weg.

Authentieke Native American Dream Catchers en de betekenis van web, veren en kralen.

De dromenvanger is dus oorspronkelijk gemaakt door Amerikaanse Indianen, maar vandaag de dag worden dromenvangers vooral in landen als China en Indonesië gemaakt en komen ze in een verscheidenheid van verschillende maten en stijlen.

Ze bestaan meestal uit een kleine houten hoepel bedekt met een web van natuurlijke vezels, met heilige items zoals veren en kralen aan de onderkant van de hoepel. Echte authentieke, traditionele dromenvangers zijn handgemaakt en ontworpen van enkel natuurlijke materialen. De hoepels zijn meestal gemaakt van een gebogen rode wilgentak. Het omwinden van het frame in leer is de "finishing touch" voor "echte" dromenvangers. Alle delen van de authentieke Indiaanse dromenvanger hebben betekenis en zijn verbonden met de natuurlijke wereld. De vorm van de dromenvanger is een cirkelvorm omdat dit de cirkel van leven en de kracht van de zon en maan symboliseert. Het web van de dromenvanger vangt de slechte dromen tijdens de nacht op en laat deze verdwijnen bij zonsopkomst.

De veren fungeren als een pluizige, kussen-achtige ladder waarmee de goede dromen zachtjes en ongestoord neerdalen op de slapende persoon. Over de betekenis van de kralen die vaak de dromenvanger versieren is er enige verdeeldheid. Volgens sommige Amerikaanse Indianen, symboliseren de kralen de spin en de webwever zelf. Anderen geloven dat de kralen de goede dromen symboliseren die niet via het web doorgeven konden worden en vereeuwigd worden in de kralen als heilige charmes.

Soms aangeduid als "Heilige hoepels", werden Ojibweg dromenvangers traditioneel gebruikt als talismannen om slapende mensen, meestal kinderen, te beschermen tegen slechte dromen en nachtmerries. Native Amerikanen geloven dat de nachtlucht gevuld is met dromen, zowel de goede als de slechte. Boven het bed gehangen op een plaats waar het eerste zonlicht het web raken kan, vangt de dromenvanger alle soorten dromen en gedachten in haar web. *Goede dromen passeren en dalen via de veren zachtjes neer op de slapende persoon. Slechte dromen raken verstrikt in haar beschermende net en worden vernietigd door de eerste zonnestralen.*



AML

Hoe maak je een dromenvanger

Je ziet ze veel. Prachtige dromenvangers in mooie kleuren en versierd met veren, steentjes, schelpen en nog veel meer. Een dromenvanger bestaat uit een ring met daarin een web en werd eeuwen geleden al gemaakt door een indianenvolk in Noord-Amerika. Ouders hingen de dromenvangers boven de wiegjes van hun kinderen. Volgens de legende worden de slechte dromen gevangen in het web, maar de goede dromen kunnen er ongehinderd door en de slaper een fijne droom laten dromen. Ook de kleur van de dromenvanger heeft een betekenis, die verwijst naar de elementen. Zo staat blauw voor lucht, zeegroen en wit voor water, rood en goudgeel voor vuur en zwart en bruin voor aarde. Hoe maak je zelf nou zo'n dromenvanger? Hieronder zie je hoe dat gaat.

Benodigdheden

- een metalen ring of je kan ook wilgentenen gebruiken en in een cirkel buigen en in elkaar draaien (traditionele dromenvangers zijn niet groter dan ongeveer 15 cm doorsnede)
- macramé koord/garen of ander garen voor het omwikkelen van de ring en het 'web'
- kralen, waarvan enkele met een groot gat voor het bevestigen van de veren onderaan de dromenvanger

- veren
- eventueel steentjes, schelpjes of iets anders (persoonlijks) wat je mooi vindt
- wasknijper
- lijm



Stap voor stap een dromenvanger maken

- Je begint met het omwikkelen van de ring met het dikke garen.
- Zet het begin van het garen vast met een druppeltje lijm of wasknijper en wikkel net zolang totdat de ring niet meer zichtbaar is.
- Vervolgens ga je het web maken. Dit is het lastigste gedeelte. Je maakt met de katoenen draad steeds lussen om de ring. Als je de ring helemaal gebruikt hebt, doe je hetzelfde maar nu ga je verder in het garen dat je al hebt toegevoegd. Zo ga je door totdat je in het midden een gat overhoudt. Hier kunnen de goede dromen doorheen.
- Maak een paar draden vast aan de onderkant van de ring. Hieraan kun je veren, steentjes, schelpjes (of iets anders) bevestigen. Gebruik de kralen en de lijm om alles vast te maken.

LK

Therapeuticum Aquamarijn

Adres: Onder de Linden 21-8 (huisartsen) en 21-9 (therapeuten),
Arnhem

Telefoonnummer huisartsenpraktijk: **026- 351 27 12**

Telefoonnummer algemeen therapeuten: **026- 351 11 90**

voor algemene informatie: **www.therapeuticumaquamarijn.nl**

Huisartsenpraktijk

Huisartsen: Manon Bos, Simone Karcher, Kore Luske

Zie voor actuele informatie www.therapeuticumaquamarijn.nl
onder het kopje huisartsen

Bereikbaarheid: de huisartsenpraktijk is open van 8.00 tot 17.00 uur

Via **026- 351 27 12** krijgt u een keuze menu aangeboden:

1 = Spoedlijn

3 = Contact met de assistente; afspraken, uitslagen, etc.

Tussen 10.30-11.00 uur, 12.30-13.00 uur en 15.00-17.00 uur
is de praktijk enkel voor spoedgevallen bereikbaar.

Na 17.00 uur (tot 8.00 uur 's morgens) en in de weekenden kunt u
bij dringende zaken bellen naar de huisartsen-post: **0900-15 98**

Administratie

Wijzigingen in uw adres-, woon- of verzekeringsgegevens kunt u
doorgeven via de website: www.therapeuticumaquamarijn.nl/
wijziging-doorgeven

Praktijkondersteuner POH-GGZ

Bob Brinkman: voor het maken van een afspraak kunt u bellen
met de assistentes **026-351 27 12, optie 3**

Bij Bob kunt u terecht voor geestelijke gezondheidszorg.

M: bob.brinkman@therapeuticumaquamarijn.nl

Praktijkondersteuner POH-Somatiek

Ingrid Boer: voor het maken van een afspraak kunt u bellen met
de assistentes **026-351 27 12, optie 3**

U kunt afspraken maken voor een longfunctietest,
COPD-spreekuur, screening voor hart- en vaatziekten (CVRM
spreekuur), vernevelen, ouderen, diabetes en stoppen met roken
M: poh-s@therapeuticumaquamarijn.nl

Praktijkondersteuner Jeugd

Karin Leusink **06-21658027**

Consultatiebureau Aquamarijn

Loes Klinge, antroposofisch jeugdarts
Marije Hoeksema, verpleegkundige taken
Voor aanmeldprocedure zie de website
www.therapeuticumaquamarijn.nl

Consultatief antroposofisch arts

Loes Klinge, antroposofische arts
Voor het maken van een afspraak kunt u het formulier invullen op
www.loesklinge.nl

Therapeuten

Bereikbaarheid: Onder de Linden 21-9, 2e etage
Elke therapeut heeft eigen contactgegevens daar is een algemeen
telefoonnummer voor: **026 - 351 11 90**
U kunt uw naam en telefoonnummer inspreken en voor welke
therapeut de boodschap bestemd is u wordt dan zo spoedig
mogelijk terug gebeld

Verpleegkundige antroposofische zorg

Jolanda Elzinga
Uitwendige therapie / kinder-neonatologie verpleegkundige
06 - 126 33 941
M: jolanda.elzinga@therapeuticumaquamarijn.nl

Louise van Heijster
Uitwendige therapie / Bentinckmassage
06 - 218 49 069
M: louisevanheijster@gmail.com

Fysiotherapie

afspraken via het algemene telefoonnummer **026 – 351 11 90**
of via de mail

Bert de Brouwer
M: bertdebrouwer@therapeuticumaquamarijn.nl

Louis de Groot
M: louisdegroot@therapeuticumaquamarijn.nl

Yvonne Siebum
M: yvonesiebum@therapeuticumaquamarijn.nl

Biografisch Werk

Hannie Bakker
M: hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

Kunstzinnige Therapie

Martijn Gruintjes
M: martijn.gruintjes@therapeuticumaquamarijn.nl
06 - 286 25 711

Kunstzinnige Therapie

Anita Lennaerts

M: anitalennaerts@therapeuticumaquamarijn.nl

030 – 60 45 818

Euritmitherapie

Andrea Wellenstein

M: euritmie@therapeuticumaquamarijn.nl

026 - 44 22 838 op maandag t/m donderdag
tussen 19:00 en 20:00 uur

Voedingskundige

Fee van Bruxvoort

M: voedingskundige@therapeuticumaquamarijn.nl

06 -184 09 255

GZ-Psycholoog

Jean-Luc Pylyser

M: jean-luc.pylyser@therapeuticumaquamarijn.nl

Psychotherapeut

Jyldau Esselink-Koning

M: jyldau.koning@therapeuticumaquamarijn.nl

voor verdere informatie zie psychotherapieking.nl

Overige therapieën

Diverse andere zorgverleners (psychologen, haptotherapeut, osteopaat, orthomoleculaire diëtist) maken gebruik van de spreek- en behandelkamers zie de website voor hun contactgegevens:
www.therapeuticumaquamarijn.nl/overige-zorgverleners

Therapiefonds

Voor als u een voorgeschreven therapie niet (helemaal) zelf kunt betalen voor meer informatie of het indienen van een aanvraag zie:
www.therapeuticumaquamarijn.nl/kwaliteit of neem telefonisch contact op met Ruud van Aarssen, **026 - 44 30 598**

adressticker

Therapeuticum
Aquamarijn