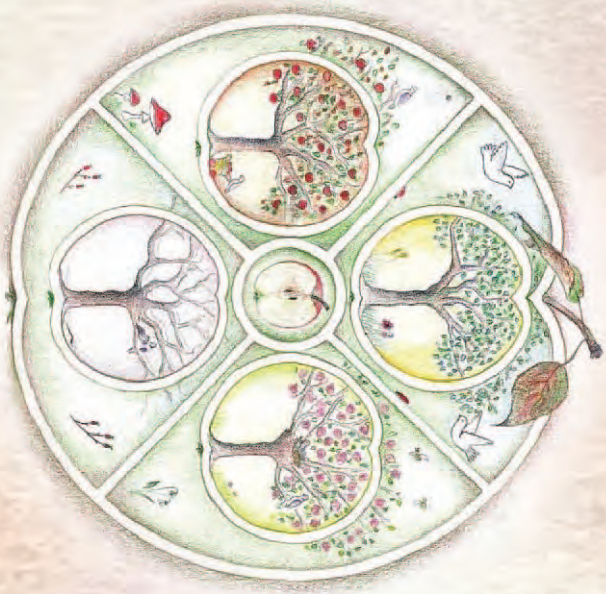
Aquatinten

Contactblad Therapeuticum Aquamarijn nr. 47, voorjaar 2021



"Nieuw begin, nieuw leven"

Groei

Colofon

Redactie
Loes Klinge
Kore Luske
Corrie Evenhuis
Jan Kuiper

Redactieadres
aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

Medewerkers in deze editie
Hilleguus Bos
Elly Telman
Deelnemers groep
en de redactieleden

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 aan administratie@therapeuticumaquamarijn.nl

Vormgeving en druk
André Bodt DRUKWERKADVIES

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

Therapeuticum
Aquamarijn

Beste lezer,

Als het goed is krijgt u deze Aquatinten rond 2 februari in de brievenbus. De kersttijd is echt afgelopen nu, het is 40 dagen na kerst, de dag van Maria Lichtmis. De dagen worden steeds lichter, het is tijd voor een nieuw begin, nieuw leven. Daarom dachten we dat de Aquatinten met als thema 'groeien' het beste tot zijn recht zou komen rond deze datum.

Deze Aquatinten gaat over groeien in de breedste zin van het woord, van het groeien van een kind, tot persoonlijke groei.
Maar ook de groei van een plant of het groeien of veranderen van een virus, het groeien aan een virus of groeien door te doen, door te spelen. Groeien gaat niet zomaar het gaat ergens tegenin, de weerstanden maken de groei beter, mooier, geven vorm, geven richting, temmen het ongebreidelde.

Voor het volgende nummer hebben we het thema 'Dromen' in gedachten. Dromen als je slaapt, dagdromen, toekomstdromen. Kunnen je dromen werkelijkheid worden? Hoe doe je dat?
Wat zijn gezonde dromen en wanneer is het droomleven verstoord? Zijn er helende dromen? Heeft iemand ooit een bijzondere droom gehad die zijn leven veranderd heeft?

En dan zijn er nog de kinderdromen.

De redactie kan uitbreiding gebruiken. Als er mensen zijn die plezier hebben met schrijven of vormgeven of ideeën hebben voor Aquatinten dan ben je van harte welkom.

Als u hierover meer inlichtingen wilt, mail dan vrijblijvend naar aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

De redactie:
Corrie Evenhuis, Loes Klinge,
Jan Kuiper, Kore Luske

Inhoud

pag 1
Groei door Euritmie-therapie
Aline de Nooijer

pag 4
Virussen en ontwikkeling
Kore Luske

pag 9
Groei door therapie
Corrie Evenhuis

pag 10
Groei en ontwikkeling in de biografie
Hannie Bakker

pag 16
Waar groei het licht ontmoet
Kore Luske

pag 19
Kinderspel
Hilleguus Bos

pag 22
Groei van kinderen fenomenologisch bekeken
Loes Klinge

pag 24
Gedicht
Bijdrage: Elly Telman

pag 25
Uit het bestuur

pag 27
Project Eetbare Tuin
Deelnemersgroep

Aquatinten

Groei door Euritmie-therapie

Dit artikel over beweging zou eigenlijk in de vorige Aquatinten verschijnen, maar is toen blijven liggen. Omdat groei alles met ontwikkeling en beweging te maken heeft wilden we het jullie niet onthouden.

Interview Andrea Wellenstein, euritmietherapeut.
Door Aline de Nooijer, co-assistent bij de huisartsenpraktijk.

Bij euritmie gaat het om het bewegen. Kan je het basisprincipe van de euritmie uitleggen? Waar werk je vanuit?
Bij Euritmie is het belangrijk dat je niet alleen met je lichaam beweegt, maar dat de beweging ook gepaard gaat met een innerlijke beweging, dat je de beweging zelf kan waarnemen en dat je er iets bij voelt.

Hoe pas je dat toe bij mensen die met klachten bij jou komen?
Euritmietherapie kan je helpen om je beter in je vel te voelen. Door bewust te gaan bewegen ga je merken hóe je in je vel zit, bijvoorbeeld dat je je voeten niet voelt, of dat je veel spanning hebt bij het bewegen met je armen, of dat je eigenlijk altijd bij je bewegingen moet nadenken, waardoor je niet goed contact met je benen hebt. Euritmietherapie helpt dat mensen harmonischer in hun vel komen te zitten. Dus dat ze beter hun benen gaan voelen, of meer ontspannen en ruimtelijker hun armen kunnen bewegen, of er niet meer bij na hoeven te denken. Dus er komt een betere verhouding tussen het denken, het voelen en het doen.

En is het dan ook dat bepaalde klachten of aandoeningen met de manier van bewegen verklaard kunnen worden?
Ik heb bijvoorbeeld al langer iemand met ernstige reumatische klachten in behandeling, een hele pijnlijke en invaliderende aandoening. Iemand met Reuma heeft pijn als die beweegt en aan de gewrichten zie je dat ze dikker en roder worden. Alle bewegingen lopen dan stroef en moeilijk. Karakteristiek voor reumatische aandoeningen is een schokkende manier van bewegen, er zit een wil van bewegen maar die kan zich niet vrij uiten. Ik oefen dan met mensen om de bewegingen zo te maken dat ze weer wat soepeler kunnen lopen, dat het minder pijn doet, en dat het schokkende in de bewegingen stromend kan worden. Dus op die manier geeft de euritmietherapie de mogelijkheid om weer beter naar buiten te komen door de beweging.

Hoe zit zo'n sessie, zo'n moment therapie met zo iemand er dan uit?
Reuma is een chronische ziekte, mensen komen dan wekelijks een half uur. Ik bouw heel rustig de bewegingsoefeningen op en die

worden dan thuis geoefend. Ik doe altijd mee in het begin zodat iemand aan mij kan zien hoe de goede beweging is en dan laat ik iemand het ook zelf doen, zodat hij helemaal op eigen kracht kan ervaren hoe de beweging gaat. En dan merkt diegene bij het lopen bijvoorbeeld: “goh, wat is het moeilijk om de aarde onder mijn voeten te voelen.” En dan geef ik aanwijzingen, bijvoorbeeld maak kleinere stappen, til je voet minder hoog op, zodat je dichter bij de aarde blijft. Dus het is eigenlijk een hele concrete therapie.

Dus, er wordt in de therapie heel erg gelet op het voelen van de beweging zelf en het maken van het contact met bijvoorbeeld de aarde en de ruimte om je heen?
Klopt, ja en met jezelf daardoor. En dan ervaren mensen ook dat het ook met hun innerlijk te maken heeft. Bijvoorbeeld je hebt de neiging grote stappen te nemen, en je merkt dat je in het dagelijks leven ook grote stappen maakt, grote stappen snel thuis, dan zie ik onderweg heel weinig van wat er om me heen gebeurd. Als je je daar bewust van wordt dan kan je bijvoorbeeld ook gaan merken, dat als je kleinere stappen maakt het evenwicht beter is en dat je dan ook meer om je heen kan kijken en een grotere belevings-wereld kan krijgen.

De euritmie beperkt zich dus niet tot hetgeen wat er nu bij jou als therapeut gebeurt? Maar het gaat veel verder buiten de therapie.
Ja, het werkt door, dat is ook zo bijzonder. Het gaat niet alleen om functionele bewegingen zoals het goed kunnen optillen van een arm of bewegen van de benen, hoewel dat natuurlijk ook belangrijk is. Maar, doordat je gaat merken hoe je de bewegingen doet, merk je ook hoe je in het leven staat en gaat. Hoe je je weg in het leven gaat, en dat bedoel ik dan ook in overdrachtelijke zin. Hoe je van het één naar het andere gaat, hoe je initiatieven neemt, hoe je tot handelingen komt, wat ze voor je betekenen.

En liggen daarin dan ook de doelen van de therapie?
Het doel van de therapie spreek ik altijd met de persoon zelf af. Vaak hebben mensen een klacht, zoals rugpijn of migraine of een pijnlijke voet. Een doel is natuurlijk dat die klacht minder wordt. Maar vaak ligt er onder die klacht nog een andere persoonlijke vraag, bijvoorbeeld “ ik zou willen dat ik mij beter kan uiten” of “ik zou willen, dat als ik iets doe, ik er niet zo snel allerlei gedachtes over heb, maar er ook iets bij kan voelen” of “ik wil meer vrede met mijn verleden”. Dus ik werk met drie uitgangspunten: de medische diagnose; ik kijk naar de beweging met mijn geschoolde “euritmische oog”; en de éigen vraag van de persoon. Die drie dingen samen leiden tot het behandelplan, de keuze voor bepaalde oefeningen en de weg van de behandeling.

Dus het gaat veel breder dan alleen de klacht waar bepaalde

oefeningen voor zijn, je gaat ook op zoek naar de persoonlijke vragen? Ja, het gaat àltijd om de persoon, het is altijd de persoon met die klacht, want je kijkt naar de hele mens.

En zijn er dan voor bijvoorbeeld migraine bepaalde oefeningen die veel terugkomen?
Ja er zijn heel specifieke oefeningen voor bepaalde klachten, dat is ook een houvast die je hebt. Maar je doet die oefening niet zoals je een pilletje inneemt. Ik kan wel kiezen om aan een bepaalde oefening voor een bepaalde aandoening te werken, maar daaromheen doe ik dan voorbereidende oefeningen, of ik leg hem op een bepaalde manier aan, of neem een bepaald aspect ervan. Bijvoorbeeld voor migraine heb je een bepaalde "migraine-oefening" waarbij je een omhullend gebaar om jezelf heen maakt en tegelijkertijd je benen buigt. En die oefening moet je dan heel vaak achter elkaar doen, veel herhalen.

En wat is de gedachte achter die "migraine-oefening"?
Bij migraine zou je kunnen zeggen dat alles van warmte, stofwisseling en kracht wat thuishoort in je buik- en beengebied, ofwel het stofwisselingsgebied, als het ware omhoog schiet in het hoofd. Waardoor het in je hoofd heel druk, warm en pijnlijk wordt, een enorme onrust in het hoofd. Met deze oefening leer je jezelf en je organisme aan om die warmte/onrust/kracht/activiteit weer naar het goede gebied te leiden, terug naar het stofwisselingsgebied, naar de benen en de buik. Die oefening doe je nooit wanneer je migraine hebt, maar tussendoor. Want bij migraine is er een soort stapeling en op een gegeven moment explodeert het en krijgt iemand een migraine-aanval, waarna de harmonie weer herstelt. Door de oefening zorg je ervoor dat die stapeling niet plaatsvindt, dat het niet oploopt. Dat je de stofwisselingskrachten laag of beneden kan houden, dat je beneden warmte en ruimte voelt en er geen spanning ontstaat.

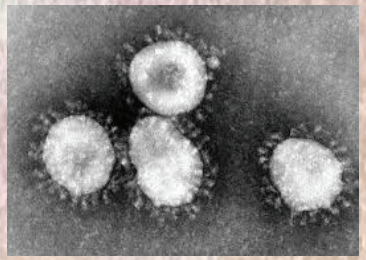
Wat bijzonder om er zo naar te kijken, zo anders dan de reguliere verklaring van migraine. Er komt meer gevoel bij kijken.
Ja, en het mooie van euritmietherapie is dat je zèlf actief bent, letterlijk actief. Maar op een verrassende andere manier, een ander straatje dan je van jezelf uit zou lopen. Je baant nieuwe wegen voor jezelf doordat je het dóet en dàt werkt door. Door dingen in de euritmietherapie te oefenen ga je ook in je leven ècht dingen anders doen.

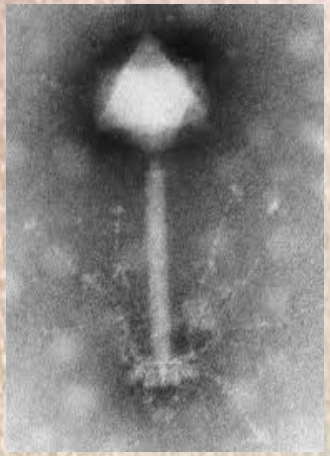
Corrie Evenhuis

Virussen en verander-kansen

In een eerdere aquatinten heb ik geschreven over ons microbioom, over de vele micro-organismen die op onze huid en in onze darmen leven. Ik heb het toen vooral over de bacteriën gehad, maar ook virussen maken een belangrijk deel uit van ons microbioom.
Ik was toen ook heel optimistisch, dat met de ontdekking van het microbioom het evenwicht-denken weer terugkwam in de geneeskunde, de coronacrisis laat zien dat dat nog zeker niet het geval is. Wij grote mensen leven heel nauw samen met de kleine bacteriën en virussen en zonder hen kunnen we niet overleven, ze zijn belangrijke helpers voor onze gezondheid. Hoe kunnen we naar virussen kijken? Wat doen deze virussen allemaal voor ons en het leven op aarde? Wat is hun rol in onze ontwikkeling en groei? En ten slotte, hoe kunnen we naar het Coronavirus kijken?

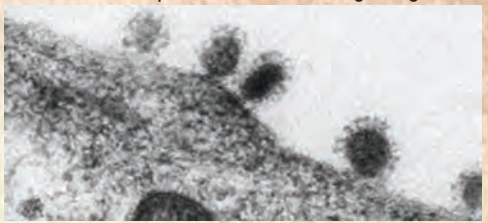
Een virus is zeer zeer klein, tien tot honderden keren kleiner dan een bacterie en kan voor ons alleen maar zichtbaar gemaakt worden door middel van een elektronenmicroscoop. Het bestaat uit erfelijk materiaal, DNA of RNA, dat verpakt is in een laagje eiwit en evt vet, dit wordt de eiwitmantel of -envelop genoemd. Het bevat geen kern of andere organellen, in dat pakketje is geen activiteit of stofwisseling. Pas als een virus een gastvrouw of gastheer vindt dan versmelt het virus met de gastcel of injecteert het zijn erfelijk materiaal in de gastcel. Dan gebruikt het virus de celprocessen van de gastcel om zichzelf te vermenigvuldigen. Het kan zijn dat de gastcel hierdoor afsterft, het kan ook zijn dat het virus zijn erfelijk materiaal bij het erfelijk materiaal van de gastcel inbouwt en op die manier als het ware meedraait met de cel en de gastcel niet doodgaat. Er zijn waarschijnlijk miljoenen verschillende virussen, allemaal een beetje anders. De vorm kan rond, cylindervormig, tetraedervormig met lange of korte uitsteeksels en soms lijken het futuristische maanlanders.





In de stamboom van het leven bungelen de virussen er maar een beetje bij. Dat heeft te maken met de vraag of een virus wel iets levends is. En dat heeft weer te maken met wat de definitie van leven is, er is namelijk geen sluitende definitie van leven. Virussen hebben geen eigen stofwisseling en zijn voor hun voortbestaan afhankelijk van andere levende organismen. Dat is een reden om virussen niet bij de levende organismen te scharen. Daar kan je tegenin brengen dat sommige parasieten ook een gastheer nodig hebben, maar dat is toch anders omdat zij meestal wel een fase doormaken waarin zij niet afhankelijk zijn van een gastheer èn omdat zij ontstaan zijn uit een niet-parasitaire levensvorm. Je zou kunnen zeggen dat virussen zich bevinden op de rand van leven en dood, als los virusdeeltje zijn ze 'dood' en in een gastcel komen ze tot 'leven'.

Mensen, dieren, planten, bacteriën, schimmels, ze dragen allemaal virussen bij zich en al die virussen zijn een beetje anders, een hele stamboom met vele vertakkingen en diverse families. De biodiversiteit van virussen is daarmee nog veel groter dan de biodiversiteit van de zichtbare dieren- en plantenwereld. Een onvoorstelbaar diverse wereld die zich rondom al het leven ophoudt en daar ook iets in doet. Besef dat in een druppel zeewater al iets van 10 miljoen virussen zitten.
Virussen veranderen continu, van generatie op generatie kan een virus zich gemakkelijk aanpassen en zijn genetisch materiaal veranderen. Virussen helpen ook bij het veranderen en aanpassen van bacteriën aan hun omgeving. Bijvoorbeeld het ontstaan van bacteriën die resistent zijn voor bepaalde antibiotica, in dit veranderproces hebben virussen een belangrijke rol. Daarnaast kunnen virussen ook schadelijke bacteriën uitschakelen en hebben ze een belangrijke rol in het bewaren van het gezonde evenwicht. Er zijn zelfs theorieën dat virussen de basis vormen van het eerste begin van het leven op aarde, dat ze het begin vormen van de evolutie, dat ze ook een belangrijke rol spelen in de verdere evolutie en uiteindelijk het ontstaan van de mens. Aanwijzingen hiervoor zijn er zeker, een deel van het menselijk genoom (ongeveer 8%) bestaat uit materiaal dat oorspronkelijk van virussen afkomstig is. Bij belangrijke sprongen in de evolutie hebben virussen mogelijk een rol gespeeld, bijvoorbeeld bij het ontstaan van een placenta bij de zoogdieren. Virussen zijn voor al het levende dus zeer belangrijk om (genetisch) te kunnen veranderen en aanpassen aan een omgeving.



Coronacrisis, klimaatcrisis en sociale crisis

Van verhoudingsgewijs maar een paar virussen kan je ziek worden en dat kan er dramatisch uit zien. Dat zo'n klein wezentje zoiets voor elkaar kan brengen dwingt wel respect af. COVID-19 is, zoals we allemaal (of we nu wel of niet willen) weten, een coronavirus. Coronavirussen heten zo omdat ze er onder de electronenmicroscoop uitzien als een zonsverduistering, een donkere schijf met een vlammende rand, die vlammende rand zijn de uitsteeksels waarmee het virus contact maakt met de gastcel. De meeste coronavirussen veroorzaken luchtweg- of darminfecties. Coronavirussen bestaan uit een mantel van eiwitten en vetten met daarin verpakt erfelijk materiaal in de vorm van RNA. Nog steeds komen er steeds nieuwe onderzoeken die weer een nieuw licht werpen op COVID-19, we moeten onze ideeën die we hebben over dit virus dus ook steeds weer bijstellen.

COVID-19 kan onze cellen binnenkomen door te binden op een eiwit in de celwand, ACE2 (ACE = angiotensine converting enzym). Zoals de naam angiotensine (angio = bloedvat en tensine komt van tensio = spanning) al zegt heeft ACE te maken met de bloeddrukregulatie. Het is onderdeel van het hormonale systeem (het RAAS systeem) dat onze bloeddruk reguleert op een relatief langzame manier, het bepaalt de gemiddelde bloeddruk. De ACE1 route zorgt voor vaatvernauwing, ontsteking, oxidatie en fibrosering (verbindweefseling) oftewel bloeddrukverhoging en veroudering. De ACE2 route zorgt voor het tegenovergestelde. Bij mensen met overgewicht, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten of diabetes is dit RAAS systeem uit balans, de ACE1-route is oververtegenwoordigd. Dat is hoogstwaarschijnlijk de reden dat deze mensen meer kans hebben op een fulminant ziekteverloop na infectie met COVID-19. Bij gezonde mensen is het RAAS systeem gezond en heeft meer veerkracht. Ook rokers hebben meer kans op een ernstig beloop. Onze leefstijl is dus een zeer belangrijke factor.

Het ziektebeeld kan zeer divers verlopen, van ongemerkt of mild beloop tot zeer ernstig en soms dodelijk. Eerst is er vooral de infectie van de luchtwegen en darmen, later kan er een overreactie van het immuunsysteem ontstaan met stollingsproblemen en problemen in meerdere organen, met name hart, nieren en hersenen. De behandeling in de ziekenhuizen bestaat daarom nu voornamelijk uit remming van de immuunrespons met dexamethason (een soort prednison) en tociluzimab (normaal vooral als middel tegen reuma gebruikt). Antroposofisch wordt ons immuunsysteem gezien als een uitwerking van onze ik-organisatie, het bepaalt namelijk steeds: wat is van mij en wat is niet van mij. Ook het hart en de bloedvaten hebben met onze ik-organisatie te maken want het bloed is de grote verbinder, het komt zo goed als overal in ons lichaam. Verder horen het hart en de longen bij ons

ritmische systeem. Het zijn de organen die in het midden van het lichaam, de borstkas, liggen en ze functioneren in een duidelijk ritme. Ze verbinden het hoofd (de bovenpool) met de buik en ledematen (de onderpool). COVID-19 is een virus wat binnenkomt via, en zich met name richt op, dit ritmische systeem (longen en hart- en bloedvaten). Dan kan je je afvragen, hebben wij iets te doen in dit gebied?

De coronapandemie is op een moment gekomen dat de aarde al in een klimaatcrisis was, de aarde warmt steeds verder op en dit proces lijkt steeds sneller te gaan, smeltende ijskappen, droogten, bosbranden, de aarde heeft koorts zou je kunnen zeggen. Maar het lukt ons maar niet om echt in te grijpen. Op plekken waar de luchtvervuiling het grootste is, is ook de kans op een ernstig verloop van COVID-19 het grootst. De lucht die we inademen verbind ons allen op aarde met elkaar. De adem die ik inadem, kan even later door een ander levend wezen 'ingeademd' worden, plant, dier of mens. Ook de ademhaling van de aarde is verstoord met ons bovenmatige CO2 verbruik. COVID-19 is hoogstwaarschijnlijk een zoönose, dat wil zeggen dat het van een dier afkomstig is, gedacht wordt van vleermuizen. Ook dieren worden ernstig bedreigd doordat ecosystemen kapot gemaakt worden. Om nog niet te spreken over de manier waarop dieren in gevangenschap behandeld worden. Waardoor wordt een virus uit de dierenwereld gevaarlijk voor ons? Met de bedreigingen en stress die de dieren te verduren hebben, de noodzaak om aan te passen, is het toch wachten op een nieuw virus?

De reactie van mensen op de coronacrisis is zeer divers. Sommige mensen zijn vooral angstig, sommigen leven in ontkenning, sommigen zijn vooral boos op alles wat opgelegd wordt, sommigen komen nu tot rust want er hoeft veel minder, sommigen kabbelen gewoon mee en wachten het af. En wat soms opvalt is de polarisering, emoties en meningen die recht tegenover elkaar kunnen staan, tegen het beleid of voor het beleid van de overheid, voor of tegen het mondkapje enz. De coronacrisis is ook een sociale crisis geworden. Mensen die hun baan kwijt zijn, mensen die hun restaurant niet kunnen runnen, geen culturele uitstapjes, ouderen die in quarantaine zitten, toegenomen eenzaamheid. En eigenlijk zijn de leefstijlziekten overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk enzovoort ook sociale ziekten, want het treft mensen meer die hun leven minder naar eigen keuze kunnen vormgeven, mensen met een lage sociaal economische status.

We vinden het zo ontzettend moeilijk om onze gewoonten, onze manieren om dingen te doen te veranderen. Maar als we willen kunnen we in ieder geval tijdelijk heel veel veranderen, dat laat de coronacrisis ook zien.

We zijn zo ongelooflijk verwend met onze mogelijkheden, reizen en vakanties, onze grote warme huizen, enorme hoeveelheden spullen, dat alles maakbaar is.

Is dit een virus dat de wereld moet veranderen? Wat vraagt de coronacrisis van ons? Lukt het ons om anders te gaan denken, anders te gaan leven? Grote vragen die niet een twee drie te beantwoorden zijn. Bij mij komt vooral het woord 'verbinding' en 'autonomie' op. Kunnen we het individuele werkelijk verbinden met het sociale? Zowel op het gebied van de aarde, het klimaat, de planten- en de dierenwereld, als tussen ons mensen? Hoe kan je jezelf zien ten opzichte van het geheel? Hoe kan je een ander mens werkelijk in zijn eigen autonomie laten, hoe kan je de gehele aarde werkelijk in zijn autonomie laten? Kunnen we ons ook verwonderen? Kunnen we ook kijken in evenwichten? En kunnen we dan ook stoppen met de oorlogstaal?

Kore Luske

Literatuur:
https://doi.org/10.1002/path.5471
Wikipedia: https://nl.wikipedia.org/wiki/Virus_(biologie)
Edmond Schoorel: Virussen en ontwikkeling. Brochure van het kindertherapeuticum

voordracht Gerald Häfner zie https://goetheanum.co/de/nachrichten/corona-soziale-herausforderungen-gerald-haefner

voordracht Georg Söldner zie https://goetheanum.co/de/nachrichten/ covid-19-was-lernen-wir-medizinisch-in-der-pandemie

interview Marli Huijer door Sicco de Knecht: "We moeten accepteren dat de dood bij het leven hoort".

Groei door therapie

Enkele dagen voor mijn 52ste verjaardag gebeurde er iets vreemds: toen ik opstond, kon ik nauwelijks meer lopen. Voetje voor voetje schuifelde ik langzaam naar de badkamer en keek in de spiegel. Ik schrok: mijn huid was vaal, ik transpireerde hevig en mijn ogen stonden dof, het leek alsof ik was geïnjecteerd met een gif, dat mijn spieren verlamde en alles deed pijn.

Ik meldde me ziek voor de rest van de week op school en realiseerde me, dat ik al enkele maanden slecht sliep en me niet goed kon concentreren tijdens vergaderingen. Wat zou er toch met mij aan de hand zijn?
Praten met de huisarts en kijken naar mezelf gaf inzichten, ik was uitgeput. Ik ademde snel en oppervlakkig, het lukte me niet om te ontspannen en de vermoeidheid bleef. Ik realiseerde me, dat ik hulp nodig had en vond een ademtherapeut, die ik vertrouwde. Ik ging wekelijks naar haar toe, ze gaf me adembehandelingen en langzaam begon ik me te ontspannen. De spanning bij mijn schouders en nek ontdekte ik bij het bewegen van mijn arm, die ze voorzichtig optilde. Ik ging de plekken in mijn lichaam voelen, waar veel spanning zat (nek, schouders, kaken en onderin mijn rug) en ze leerde me met simpele oefeningen, hoe ik me kon ontspannen, stapje voor stapje. Veel buiten zijn en fietsen en lopen was heilzaam, de pijn en stijfheid in mijn lichaam werden minder.
Nu, vier maanden later, ben ik mijn werk als onderwijzeres weer aan het opbouwen. Ik ken inmiddels de plekken in mijn lichaam waar ik de spanning opbouw goed en kan het meteen weer ontspannen. Ook de situaties, waarin dat gebeurt en hoe ik reageer, hebben me veel duidelijk gemaakt. Door de therapie ben ik gegroeid en heb ik inzicht gekregen in mijn gedrag en dat is een fijn vooruitzicht voor de komende tijd!

Groei en ontwikkeling in de biografie.

- Hannie Bakker

Inleiding

In de volksmond kennen we de uitspraak dat iemand "in de bloei van zijn leven is", en ook spreken we wel van iemand die zich "in de herfst van zijn leven" bevindt. Daaruit komt naar voren dat we verschillende seizoenen in het leven kunnen onderscheiden. En inderdaad kunnen we de levensloop stap voor stap zien veranderen van een lente-, naar een zomer- en een herfstfase. In de lente groeit het jonge kind op tot volwassene, vervolgens vinden we in het midden van het leven een bloeiperiode, en in de herfst zien we een mens innerlijk rijpen, en ook langzamerhand lichamelijk wat 'in verval' komen.

Groei in de natuur

Elke groei is cyclisch, omdat groeien een natuurlijk proces in de tijd is. We zien bij sommige planten een groeicyclus van een jaar en bij anderen een tweejarig ritme en deze groeicyclus hangt sterk met de zon en de seizoenen op aarde samen. Die ontstaan op hun beurt door de bewegingen van de aarde in het heelal.
Groei-ontwikkeling zien we in het proces van het ontkiemen uit het zaad tot kiemblaadjes, naar blad- en stengelvorming, naar meer differentiëring in de bladvormen, totdat er gekleurde bloemblaadjes verschijnen, de stamper en de meeldraden, die voor bevruchting zorgen en uiteindelijk het zaad dat gaat rijpen. We zien aan de plant eerst een heel basale en stoffelijk aardse groei, daarna via de bladontwikkeling, naar steeds meer verfijnde, kleurrijke en kosmisch uitstralende levensverschijnselen in de bloem. Het gerijpte zaad kunnen we beschouwen als opgeslagen zonnekracht. Een oercyclus van groeien vanuit zaad naar opnieuw zaadvorming.

Ontwikkeling in 7-jaarsperioden

Bij dieren en mensen is de levenscyclus veel langer, maar ook hier heeft het ritme in het leven een samenhang met de kosmos: we onderscheiden in het mensenleven een 7-jaarsritme en dit ritme hangt in essentie samen met de 7-heid van de planetenwereld.

De belangrijkste overgangsmomenten kent iedereen: rond het 7e jaar gaat een kind tanden wisselen en wordt het schoolrijp. Rond het 14e jaar kennen we de puberteitsontwikkeling en met 21 jaar is een kind volwassen en gaat zijn eigen levenskeuzes maken. Deze perioden laten zich allemaal aan de buitenkant van het kind goed aflezen. Ook qua groei. We noemen de periode van 0 – 21 jaar dan ook de tijd van de lichamelijke ontwikkeling. Hier is net als bij de plant sprake van het eerst maar eens aanleggen van het aardse, meer lichamelijke 'voertuig' van het mensenwezen.

Wat veel mensen niet weten, is dat dit 7-jaarsritme verder doorloopt, maar dat er dan meer binnenin de mens ontwikkelingen plaatsvinden, die ook minder zichtbaar zijn aan de buitenkant. Van 21 tot 42 jaar ontwikkelen we stap voor stap de gelaagdheid van onze ziel en ons karakter, en leren we onszelf steeds beter kennen en hanteren. Het is de fase van het individualiseren van de ziel. Zelfinzicht, zelfverwerkelijking en zelfopvoeding spelen een rol.

Daarna volgt een periode van nog sterkere innerlijke groei-mogelijkheden: de periode van 42–63 noemen we de fase van de geestelijke ontwikkeling. Er kan in deze periode vanuit overzicht steeds meer verantwoordelijkheid worden genomen. Ervaringen kunnen aan de wereld worden geschonken; men kan leermeester zijn en er kan meer inzicht, overzicht en wijsheid groeien en vooral meer innerlijk licht ontstaan. Een fase van rijping en ook tot essentie komen. En ook een tijd van verlies, en afscheid nemen van vitale functies of levensmogelijkheden.

De genoemde leeftijden moeten niet al te letterlijk genomen worden; zoals ook het zomerse weer niet altijd begint op 21 juni, gaan mensenlevens ook heel invidivueel door deze levensseizoenen heen, en doen bepaalde ontwikkelingen zich soms eerder en soms later voor. Het kennen van de wetmatigheden die bij elke periode horen, geeft vooral inzicht in de ontwikkelingsdynamiek en de groeimogelijkheden van de betreffende fase.

Metamorfose

Al met al verloopt de ontwikkeling dus vooral in de lente van het leven naar buiten, bij het opgroeien, in de zomer bloeien we met al onze talenten de wereld in, vinden we passend werk en krijgen we misschien wel een gezin, en in de herfst van het leven komt er meer inkeer, rijping en zonnekracht in het innerlijk. In dit hele proces vindt er een metamorfose plaats: de zuigeling die aan het begin van het leven nog helemaal open in de buitenwereld leeft, krijgt langzaamaan steeds meer binnenruimte, en ontwikkelt zich via de zelfkennis van de volwassene, stap voor stap tot een ouder mens, waarbij in toenemende mate de binnenwereld doorlicht kan

worden met wijsheid. We kunnen het ook zo zeggen: in de levensloop wordt vitaliteit getransformeerd tot geestkracht.

Welke vragen kunnen we ons nu stellen bij de verschillende levensfasen?

De lichamelijke ontwikkeling

Van 0 – 7 groeit het kind vooral lichamelijk. Het fysieke lichaam wordt ontwikkeld. Nooit in het leven groeien we verder zo hard en veel. Vragen bij deze periode kunnen zijn:

- Landde je als kind in een warm nest? Werd je goed verzorgd?
- Hoe stond het thuis met rust – reinheid en regelmaat?
- Groeide je op met bepaalde rituelen of tradities?

Van 7 – 14 gaat het kind leren en naar school. Er wordt veel gespeeld. Het eigen etherlichaam komt in ontwikkeling: het kind kan zichzelf voeden en wordt in zijn gewoontes opgevoed.

- Hoe speelde jij? was je graag binnen of buiten?
- Was er een bepaald motto of lijfspreuk in het gezin?
- Wat betekende school-gaan voor je? Hoe ging het leren?
- Werd je daarbij gevolgd/geholpen door je ouders?

Van 14 – 21 krijgt het kind meer eigenheid; het karakter of de eigen ziel wordt geboren. Het kind wordt geslachtsrijp en dit kunnen we aarderijpheid noemen. De eigen wil wordt geoefend.

- hoe was je als puber? zocht je vaak grenzen op, of trok je juist sterk naar binnen en was je eenzaam?
- welke hobby's had je naast school? Had je een idool?
- hoe verliep jouw beroepskeuze?

De ziele-ontwikkeling

Van 21 – 28 trekt de jonge mens de wereld in: "wat heeft de wereld mij te bieden". De gewaarwordingsziel ontwikkelt zich: door ervaringen en diverse belevingen leert men zichzelf kennen aan de wereld.

- Wat ging je doen, wat zocht je op? Wat leerde je over jezelf?
- Hoe maakte je je los van thuis, en van de normen en waarden vanuit je opvoeding. Het geloof?
- Wat kwam daarvoor in de plaats? Waar ging jij voor?

De periode tussen 28 - 35 noemen we de 'kernbiografie'. Vaak wordt in deze periode gesetteld en vinden mensen hun spoor. Een volgende zielelaag wordt ontwikkeld: de verstands-gemoedsziel. Men leert met verstand te handelen en het eigen gemoed te doorzien en de zelfkennis & zelfhantering wordt groter.

- Welke belangrijke thema's waren er in je leven?
- Waarvoor ging je verantwoordelijkheid dragen?
- Hoe verhielden buiten- en binnenwereld zich tot elkaar; waren er crises? Was er genoeg draagkracht/vitaliteit?

Van 35 – 42 jaar ontstaat er nog meer bewustzijn: de zingevingsvraag wordt sterker. “Wat heb ik de wereld te bieden” is nu een vraag. Het oog voor een grotere kring dan het eigen gezin neemt toe. Maar ook is er nu (confronterend) goed zicht op de eigen beperkingen mogelijk.

- Wat vond jij belangrijk of interesseerde jou in de wereld?
- Wat heb je van jezelf onder ogen moeten zien?
- Welke belangrijke keuzes maakte je hier?

De geestelijke ontwikkelingsperiode

Van 42 – 49 jaar is een mens in staat om zichzelf te realiseren in de wereld via moreel, authentiek handelen. Vaak worden er daartoe in deze periode dingen/banen “anders gedaan”, of men gaat iets/het werk op een andere manier doen om het als zinvol te ervaren.
Het oude kan worden omgevormd; er is omvormingskracht.

- In welk opzicht heb je je leven vernieuwd?
- Welke geestelijke of zingevingszaken hadden jouw interesse?
- Welke weerstanden ontmoette je in deze periode?

Van 49 – 56 jaar ontstaat er een groter gevoel van overzicht. Ook kan men vanuit ervaring anderen iets leren. In de vorm van dienend leiderschap kan men iets betekenen.

- Welke vragen kwamen er vanuit de wereld naar je toe?
- In welk opzicht was je jouw innerlijke leermeester?
- heb je ‘geestelijke’ kinderen gebaard? (initiatieven/projecten)

Van 56 – 63 gaan mensen zich meer op de essenties richten. Van sommige spullen of bezigheden wordt afscheid genomen. Bijzaken vallen af. Innerlijke groei in plaats van uiterlijke actie.

- Welke zaken/mensen heb je losgelaten in deze fase?
- Vanuit welke kernwaarden leefde je?
- Hoe kom je tot innerlijke verjonging?

Dit zevenjaarsritme kan nog verder beschreven worden tot 84 jaar. Steeds grotere geestelijke rijpheid kan er groeien in de latere levensfasen. Of niet natuurlijk, omdat er ook mensen zijn die helemaal geen interesse hebben voor geestelijke zaken, maar vooral op materiële dingen gericht zijn.

Alle fasen

In alle fasen is het belangrijk om te kijken naar belangrijke ontmoetingen en personen, en welke sleutelrol die soms gespeeld hebben. We ontwikkelen ons namelijk voortdurend aan elkaar! De mensen met wie we leven bieden ons de interacties om ons aan te ontwikkelen. Om liefdevoller en in vrijheid te leren leven.

Ook de weerstanden, conflicten of crises worden uitgebreid bekeken. Moeilijkheden in ons leven bieden vaak de weerstand

waaraan wijzelf wakker worden. Aan een weerstand kunnen we bewustzijn ontwikkelen, die we niet verkrijgen wanneer ons leven soepeltjes verloopt. Ook laat een weerstand vaak een te ontwikkelen thema zien. Een mooie spreuk van Kahlil Gibran hierover zegt: “je pijn is het breken van de schaal, die je inzicht omsluit”.

De vraag over een probleem is altijd: ‘wat heeft dit probleem voor je betekend? Welke impact heeft dit gehad?’
Dat is sowieso de meest terugkerende vraag in de biografische gesprekken. Over elke levenssituatie kunnen we ons afvragen:
Wat heeft dit eigenlijk voor mij betekend?
Betekende het verlies van die ouder, het groeien van jouw eigen verantwoordelijkheidsgevoel? Bracht dat arbeidsconflict jou er misschien toe om een andere, beter passende baan te zoeken?
Betekende die pijnlijke scheiding in wezen, dat je eindelijk je eigen weg durfde te gaan?
Niet om zaken goed te praten, maar om bewuster te kijken of de weerstand een functie bleek te hebben naar een omvorming.

Levensvragen

Mensen komen met verschillende levensvragen voor een biografisch traject. Bijvoorbeeld een moeder, die het niet klaarspeelde om haar huishouden met een schoolgaand kind te organiseren, wat tot spanningen thuis leidde. Uit ons onderzoek in haar levensloop kwam naar voren, dat ze in haar eigen jeugd in de periode waarin het gewoonteleven wordt ontwikkeld (7 – 14) erg vaak verhuisd was, en eigenlijk steeds in verbouwingen was opgegroeid.
Dat maakte dat ze in haar eigen systeem geen stevige verbinding had gelegd met ritmes en patronen. Iets wat in die leeftijdsfase in het etherlichaam wordt ontwikkeld.
Ze vond dit een verhelderende ontdekking, die haar motiveerde om dan nu vanuit bewuste ordening, dit alsnog te oefenen met behulp van een weekplanner en andere hulpjes.

Soms zie ik dertigers met toekomstvragen: wat wil ik nou echt gaan doen in mijn leven?
Dat wat we willen, komt diep uit onszelf.
Het is daarbij een paar maal gebleken, dat er in de puberteit (14 – 21) schokkende ervaringen hadden plaatsgevonden door ziekte of overlijden, en er geen rustige, warme gezinssfeer was geweest. Dan krijgt de jonge, nieuw ontluikende ziel zo weinig bevestiging en stimulans, dat er een veel grotere gevoeligheid ontstaat (met voelsprieten) voor de buitenwereld, en dat wat de omgeving nodig heeft of verwacht, dan dat er verbinding ontstaat met wat er binnenin zichzelf leeft of beweegt. En wat die mens zelf zou willen.
Door dan de levensloop te bevragen met alle bijzonderheden en

betekenissen, wordt meestal de eigen individualiteit sterker ervaarbaar. En anders kan daarvoor passende therapie gezocht worden.

Bij ouderen gaat het soms in het biografietraject over de duiding van thema's die zich in het leven hebben herhaald. Op zoek naar de zin er van. Terugkijkend zien we dan soms al in de jeugd een bepaalde dynamiek opduiken, die meegenomen wordt in het latere leven. Niet om de schuld bij de jeugd te leggen, maar om te kijken: "wat heeft dit voor impact gehad". Dat kan zijn het niet-gezien-voelen, of altijd in de contramine gaan, of het in de steek gelaten worden, of een gehechtheidsprobleem.
Een thema wat in het latere leven dan opnieuw opduikt in een lastige gebeurtenis, en er om vraagt om dan als volwassene doorleefd en doorzien te worden. Om uiteindelijk aan te groeien.

Leven schept nieuwe vormen aldoor
slaat nieuwe wegen telkens in
baant ze daar, waar ze ontbreken:
een drang, een kracht zet in alles door.

Daarom heeft alle geschieden zin
en is alle gebeuren een teken.

Henriëtte Roland Holst

Waar groei het licht ontmoet

de bladontwikkeling van een plant

Bij de groei van planten zijn er twee krachten werkzaam, groei en differentiatie. De groei is van beneden naar boven gericht, het is het groter worden, het uitdijen, het steeds ronder worden, het is een kracht die van binnenuit lijkt te komen. De differentiatie komt vanuit het licht, het beperkt de groei, zorgt ervoor dat de vorm steeds meer uitgesproken wordt, het is een kracht die van buitenaf lijkt te komen en op de plant inwerkt. Om dit principe te kunnen waarnemen is het interessant om de bladeren van een eenjarige plant op volgorde te leggen, eerst de kiembladeren en dan de volgende blaadjes die gekomen zijn, zo verder van onder naar boven tot de hoogste blaadjes van de plant. Hiernaast zie je een plaatje van de melkdistel en daarnaast in zwart-wit de bladeren op volgorde gelegd, van beneden naar boven, linksonder de eerste blaadjes, rechtsonder de laatste blaadjes voordat de bloem zich ontwikkelt. Als je goed kijkt zie je dat bij de eerste blaadjes ronde vormen domineren, en ze groeien hard en worden steeds groter. Dan wordt het langzaam puntiger, je ziet de puntjes op de blaadjes komen, en dan aan de rechter kant wordt het steeds puntiger, er ontstaan holle vormen en het blad wordt kleiner, het laatste blaadje is alleen nog maar een heel klein streepje.

Hier nog een paar planten waarvan de bladeren op rij zijn gezet: de veldsla en de pinksterbloem:

Meer schematische weergave van de bladontwikkeling:

Het patroon van de veranderingen is dus steeds hetzelfde. Eerst de groeifase, de linkerkant van de bladcirkel, waarin het blad zich steeds verder strekt in de lengte en zich naar alle kanten uitbreidt. Het blad wordt steeds groter. Daarna komt de differentiatie, de vorm wordt steeds uitgesprokener, steeds verder ingesneden, de spitse vormen verschijnen en de ronde vormen verdwijnen. Op een gegeven moment is het dan zover dat het blad ook daadwerkelijk kleiner wordt en zich steeds verder samentrekt richting de stengel.

groei: strekken en uitbreiden
differentiatie: insnijden en samentrekken

Dezelfde opeenvolging van veranderingen kan je zien bij de kelk- en kroonbladeren en de meeldraden. Het is dus een algemeen principe die bij de groei hoort. Je ziet namelijk bij kinderen in de groei hetzelfde principe soms in heel duidelijke fasen na elkaar, strekken en vullen.

Bij een voedselarme bodem ontwikkelt de groei zich minder en ontstaan er scherper gevormde bladeren. Bij een voedselrijke grond ontstaan er rondere bladeren.
Licht zorgt voor goed gedifferentieerde heldergroene bladeren met scherpe vormen en duidelijke kleurschakeringen. Een plant die te weinig licht krijgt wordt lang en bleek met ongedifferentieerde egale bladeren en als het de plant lukt in deze omstandigheid tot bloei te komen dan zijn de bloemen klein.
Bij kinderen kan je soms ook zien dat er te weinig lichtkracht aankomt in het lijf, dan krijg je lange, dunne, bleke kinderen die laat in de puberteit komen en die snel vermoeid kunnen zijn. Met therapie of medicijnen kan je deze kinderen helpen om zich beter in hun lijf te voelen en meer tot bloei te komen.

Kore Luske

Literatuur: van Gelder, T.
https://tomvangelder.antrovista.com/metamorfose-16m34.html
van der Bie, G. (2012). Wholeness in Science.
Louis Bolk Instituut, Driebergen, NL

Kinderspel

Kinderen spelen om te spelen, het is voor hen de manier om de wereld te ontdekken. In het vrije spel gaat het om het eigen initiatief en zelfstandigheid. Dit kan je aanmoedigen door ruimte te maken voor vrij spel, zodat kinderen hun eigen individuele spel kunnen spelen. Aan het spel van kinderen kun je veel aflezen over hun ontwikkeling en over wie ze zijn. Een kind moet zich innerlijk veilig voelen om zijn initiatiefkracht te tonen in het spel en om na te bootsen. Door een sfeer van warmte en geborgenheid te scheppen als opvoeder maak je het voor het kind mogelijk om in beweging te komen en de eigen initiatiefkracht te tonen. Hierbij spelen ritme, regelmaat, rust en vanzelfsprekendheid een grote rol. Met het nabootsen verbindt het kind zich bovendien met de scheppende krachten die in de omgeving werkzaam zijn, het kan aanhaken in een etherstroom. Om thuis te raken op aarde is het nabootsen van de meest basale dagelijkse dingen, een goede hulp.

In de spelontwikkeling zijn verschillende fases te onderscheiden. Het eerste spel is het sensopathische spel, spel waarbij de zintuigen betrokken zijn. Rond 3 tot 4 maanden gaat een kindje zijn eigen handjes ontdekken, pakt dingen vast en stopt het in zijn mond. Het sensopathische spel is belangrijk om zichzelf te gaan ervaren, de grens van dit ben ik en daar begint de ander/de wereld.

Het manipulerende spel ontstaat op het moment dat het kind merkt dat het iets kan met het materiaal. Dit is rond de 5 maanden. Het geeft een tik tegen de bal en die rolt weg, het is nog redelijk onbewust. Vanaf ongeveer 1 jaar volgt dan het bewust manipulatieve spel en het spelend combineren. In deze fase wordt er van alles gebruikt om te ontdekken en mee te spelen. Blokjes stapelen, spulletjes in een mandje doen en er weer uithalen. Op deze manier ontwikkelt een kind probleemoplossend vermogen en leert het de eigenschappen van de dingen om hem heen kennen. Een bal kan rollen bijvoorbeeld en een houten blok niet, rechte blokken kun je stapelen, wasknijpers passen in een mandje maar de grote vrachtauto niet. Vanaf ongeveer 13 maanden zie je het functionele spel verschijnen. Met de auto wordt gereden, de pop gaat in bed en de pannetjes op het fornuis. Met 1,5 á 2 jaar gaat het kind 'net alsof' spelen. Dit is het symbolisch of imitatiespel. Nu hoor je het broem broem geluid wanneer de auto rijdt en drinkgeluiden als er een kopje 'zogenaamd' wordt leeggedronken. Rond de 2/2,5 jaar ontstaat dan het fantasiespel. Het spreken en daarmee het denken zijn volop in ontwikkeling en dat zie en hoor je terug in het spel. Het hoogtepunt van het fantasiespel is op ongeveer 5 jarige leeftijd. Het kind weet dat het 'net alsof' is en nu hoor je ook 'en dan was jij.. en ik...'.

Dit is het interactieve rollenspel, een fase in het fantasiespel.

Kinderen willen zich verbinden met de wereld om hen heen en daarvoor is oefening nodig. In grote lijnen kun je zeggen dat het kind tot 4 jaar egocentrisch is. Het bouwt aan een veilige innerlijke binnenwereld en heeft tijd en ruimte nodig om alleen met zichzelf te mogen spelen. Dit is een belangrijke fase voor de latere sociale ontwikkeling. Vanaf het moment dat het kind ik gaat zeggen (2,5/3 jaar) is het in staat om te onderscheiden wat van hem is en wat van de ander. Wat niet wil zeggen dat het ook al kan delen. Het meer solistische spel blijft bestaan en groeit naar het naast elkaar of parallel spelen. Er kan al veel plezier samen zijn tijdens het spelen maar wel allebei met eigen spullen hetzelfde spel, soms even samen dan weer even alleen.
Rond deze tijd komt ook de fantasie er bij en door dit samen naast elkaar spelen bouwt een kind ervaring en vertrouwen op in het speelgenoot zijn. Deze fase duurt tot ongeveer 5 jaar; dan gaan kinderen samen plannen maken over wat er gespeeld gaat worden en wie wat doet. Het samenspelen groeit tegen het einde van de kleutertijd uit tot het vermogen om coöperatief te willen zijn. Nu kan er samengespeeld worden. Een voorbeeld: een jongetje van 3 jaar is steeds druk bezig met het maken van huisjes. Allerlei spullen worden verzameld, een lap om op te slapen, kookspulletjes, taartjes en de favoriete knuffels. Het huisje is in een hoek naast de kast en wordt duidelijk begrensd met een rij stoeltjes. Niemand kan er zomaar bij, dat moet eerst gevraagd worden. Soms zit hij een tijdje in zijn huis en dan wordt het weer afgebroken en gaat hij wat anders doen. Na een paar keer dit spel zo gespeeld te hebben wordt één van de stoeltjes een deur. Er moet geklopt of gebeld worden en altijd gaat de deur open en mag er iemand binnen komen. Dat is gezellig! Er wordt een kopje thee geschonken en een taartje gegeten. De keer daarop blijft de deur open staan. Om de beurt komen ze allemaal eventjes kijken. Na weer een tijdje wordt het huis zo groot gebouwd dat iedereen er direct bij kan en zo zitten ze met z'n allen samen kopjes thee te drinken in hun grote huis.

Ook de motorische oefening van kinderen verloopt via het spel. Alle zintuigen worden aangesproken en door het vele oefenen van diverse bewegingen, zowel groot als klein, wordt de denkontwikkeling gestimuleerd. Als opvoeder ben je hier ook weer voorwaardenscheppend bezig. Je geeft de tijd en ruimte voor het spel maar ook het materiaal dat je aanbiedt is van belang. Overal waar de tastzin wordt aangesproken kan een fysieke begrenzing ervaren worden. Stimuleren van de tastzin is een essentieel voorland voor de pedagogisch gestelde grens.

Speelgoed dat de innerlijke activiteit en initiatiefkracht van

kinderen stimuleert is elementair van vorm. Een kind kan er dan met zijn fantasie van alles aan toevoegen en in zien. De betekenis staat nog niet vast (is niet door een ander bedacht) en het kan van alles zijn en overal voor gebruikt worden. Zo kan een kind probleemoplossend vermogen ontwikkelen, creatief handelen, samenwerken en vele vaardigheden meer die nodig kunnen zijn voor de toekomst. Poppen bijvoorbeeld hebben een neutrale uitdrukking zodat het kind als het zelf blij is er een lachend gezichtje in kan zien en als het verdrietig is echte tranen.
Houten blokken kunnen van alles zijn, met lappen kun je hutten maken of popjes toedekken of je verkleden enzovoort. Voor de nabootsing zijn een bezem, wat mandjes en pannetjes met lepels om te roeren vaak al genoeg.

Een kind onderzoekt het speelgoed met al zijn zintuigen. Hoe voelt het? Hoe smaakt het? Hoe klinkt het? Kan ik het optillen/weggooien/rollen? Omdat het voor de ontwikkeling van de zintuigen zo belangrijk is wat we aanbieden kiezen we bewust voor natuurlijke materialen zoals bijvoorbeeld hout, wol, zijde, riet.
De materialen staan in een natuurlijke samenhang en hebben nog de karakteristieke eigenschappen die voortkomen uit die organische samenhang. Er leeft als het ware nog iets voort van die oorsprong en processen. Het kind kan de verbinding aangaan met 'de binnenkant' van die materialen en dit kan zorgen voor herkenning en ondersteuning in zijn ontwikkeling en in het thuisraken op aarde. Het materiaal is ècht. Een houten blok is net zo zwaar als het eruit ziet en een met wol gevulde pop wordt lekker warm als je haar een tijdje tegen je aan hebt. De zintuigen worden niet voor de gek gehouden en doen ware, echte ervaringen op. Ook het materiaal dat gebruikt wordt voor het tekenen en schilderen is van belang. Bijenwasblokjes, auquarelverf (nat-in-nat), dikke lyra potloden werken daarom goed voor de kinderen (motorisch en voor alle zintuigen) en ook resulteert het in tekeningen en schilderingen in mooie, lichtdoorlatende, blijvende kleuren. Om te boetseren is bijenwas het meest geschikt. In het begin is het nog hard maar door de warmte van je handen (en geduld) wordt het zacht en kneedbaar. Het is een goede oefening voor de fijne motoriek en er wordt een warmteproces in het lichaam in gang gezet dat het hele lichaam doordringt.
Het ruikt ook nog eens heel lekker.

Hilleguus Bos

Groei van kinderen fenomenologisch bekeken

De tijd tussen geboorte en het 21-e jaar kan in 3 periodes van 7 jaar worden verdeeld, waarbij elke periode zijn eigen karakteristieken heeft.

Baby/peuter/kleuter: geboorte tot tandenwisseling

Het thema van deze periode is: leren leven, het doen; de wereld is goed. De oriëntatie ten opzichte van de ouder is in grote lijnen: op schoot. Er is een grote openheid ten opzichte van de wereld, het kind neemt alles op met onbeperkt vertrouwen. Nabootsing is wat een kind doet, daarom geniet het ook zo van het meedoen in huishoudelijke werkjes. Met 2 1/2 als je kind "ik" gaat zeggen ontstaat ik-bewustzijn. Het is nu heerlijk om nee te zeggen, maar het is niet bewust gestuurd. Een voorbeeld: Jullie gaan naar buiten en je vraagt je kind doe je je laarzen aan. Het kind zegt nee (nee nee). Maar als jullie samen jullie jassen hebben aangedaan en de laarzen gewoon hebt klaarzet stapt je kind er zo in. Het gaat meer om het zichzelf laten horen dan om de preciese uitkomst.

Lagere school tandenwisseling tot puberteit

Het thema van deze periode is: Leren leren. Een leerkracht die de stof op een beeldende manier aanbiedt raakt het kind in een diepe behoefte. Het kind leeft in het voelen - de wereld is mooi.
De oriëntatie ten opzichte van de ouder is: aan de hand.

Met 9 jaar ontstaat er een ik-beleven. Een soort "val uit het paradijs". Een eerste besef van vergankelijkheid. Een aanleiding kan het meemaken van een overlijden van een grootouder of een geliefd huisdier zijn. Het kan de kinderen angstig maken. Hoe ouders met hun eigen verdriet omgaan kan behulpzaam zijn om het vertrouwen weer te hervinden. Sowieso is de stemming thuis een grote steun. In een huis met regelmatig vreugde is deze kwetsbare periode veel beter te doorstaan.

Na de basischool tot beroepskeuze
(puberteit en adolescentie)

Nu is het thema: leren werken: En de oriëntatie ten opzichte van de ouder is: in beeld. Kinderen delen niet meer alles en dat hoeft ook niet. Hun eigen wereld heeft een centrum gekregen, er ontwikkelen zich meer persoonlijke vriendschappen. Maar het is goed te weten wat je kind bezighoudt om je te verdiepen in de interesses van je kind. Anderzijds is in deze periode het thema: de wereld is waar dan ook aan de orde. Je kind zal behoefte hebben om te weten wat jouw idealen zijn en of je ook daden bij je woorden voegt.

Met 17/18 begint dan een ik- verwerkelijking: weten wat je wil worden, wat je in de wereld wilt gaan neerzetten.

Naast de hierboven genoemde fenomenen volgt het fysieke lichaam ook een aantal wetmatigheden. Een pasgeboren baby heeft een hoofd dat 1/4 van zijn totale lengte in beslag neemt, zo rond de 2 jaar is dit 1/5 en met 6 jaar 1/6 bij een volwassene is dit nog maar 1/8.

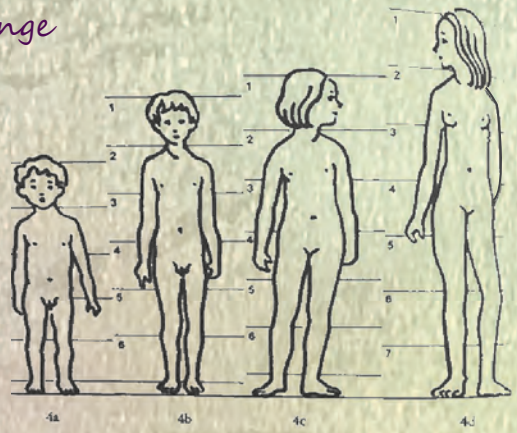
De lengtegroei is dus flink in die eerste jaren. Toch kun je ook daar het volgende patroon in ontdekken:
Vullen en strekken (breedte groei van de romp = vullen en lengtegroei van de ledematen= strekken) Zie het plaatje:

2-4 jaar eerste vulling
5-7 jaar eerste strekking
8-10 jaar tweede vulling
11-15 jaar tweede strekking
(meisjes eerder dan jongens)
15-20 jaar derde vulling

4a = eerste vulling
4b = eerste strekking
4c = tweede vulling
4d = tweede strekking

Nog een fenomeen wat zowel psychisch als lichamelijk is, ”de verhuizing in eigen huis” tussen het 7de en 12de jaar. Een kind van 7 is wakker in zijn ledematen en slaapt in zijn (relatief) grote hoofd, een kind van 12 is wakker in zijn (veel kleinere) hoofd en slaapt in zijn ledematen (er zijn vaker kleine ongelukjes doordat de ledematen minder lijken te gehoorzamen). En tussen hoofd en ledematen zit ons ritmische systeem (hart en longen).
De ademhalingsfrequentie wordt geleidelijk langzamer en komt rond het 9de/10de jaar in een vaste verhouding van 1:4 tot de polsslag. (ongeveer 20 ademhalingen en 80 polsslagen per minuut), dit wordt ook wel ademrijpheid genoemd. Het kind is (in grote lijnen) van een doener via een voeler een denker geworden.

Loes Klinge



Bij het thema ‘groeien’ dacht ik aan het meegestuurde gedicht van Elisabeth Eybers. Daarin spreekt zij over ‘selfafstotend groei’ en ‘ omgekeerde bloei! Het is voor mij een troost en bemoediging bij het ouder worden.
- Elly Telman

Uitsig op die kade

Nouliks vertolkbaar wat hulle my vertel,
spreeus, eksters, meeue, eende, kraaie al
die ywerige dagloners van die wal,
die reier so afgetrokke opgestel.

Ek mis myself steeds minder. Ek bedoel:
as steeds meer buitedinge my gaan boei
dan sintels van inwendige gevoel
tintel dit of ek selfafstotend groei.

Vermindering neem waarneembaar toe. Ek hoop
om te voldoen aan omgekeerde bloei
en leeg genoeg te loop om vol te loop
met wat vanuit hierbuite binnevloei.

Elisabeth Eybers 1915-2007

Uitzicht op de kade

Nauwelijks te vertolken wat zij mij vertellen,
spreeuwen, eksters, meeuwen, eenden, kraaien allemaal
de ijverige dagloners van de wal
de reiger zo achteraf opgesteld.

Ik mis mezelf steeds minder. Ik bedoel:
als steeds meer buitendingen bij gaan boeien
dan sintels van inwendig gevoel
tintelt het alsof ik zelfafstoten groei.

Vermindering neemt waarneembaar toe. Ik hoop
om te voldoen aan omgekeerde bloei
en genoeg leegloop om vol te lopen
met wat vanuit hierbuiten binnenvloeit.

Uit het bestuur

Veerkracht.

We zijn blij verrast over de grote veerkracht die we zien in het Therapeuticum. COVID-19 leek alles op zijn kop te zetten, maar binnen korte tijd paste iedereen zich aan. Goede routes, goede desinfectie, goede samenwerking in het pand. Als bestuur hebben we bij de start van de lockdown noodzakelijke steun toegezegd in een bijdrage aan de huur voor 1 maand. En we hebben iedereen met bloemen een hart onder de riem gestoken. Verder is er meteen aangegeven dat we het Therapiefonds aanvullen mocht dat nodig zijn. Gelukkig hernam het gewone -binnen het vreemde- weer snel zijn loop. En kunnen patiënten goed terecht en heeft het team ook alle verdiepende activiteiten weer op kunnen pakken.

Deelnemersbijdrage

In mei verstuurden wij het jaarlijkse verzoek om de deelnemers-bijdrage. En in december de herinnering. U gaf als vanouds, sommigen zelfs meer. Weet dat dit zeer gewaardeerd wordt, de kleine- en de grote bijdragen. Samen maken ze dat we het therapeuticum goed kunnen ondersteunen op het antroposofisch karakter. U kunt de jaarcijfers en ons jaarverslag inzien op de website. En jaarlijks is er een open avond waar we de jaarcijfers bespreken. Houd daarvoor de digitale Nieuwsbrief in de gaten.

Toekomst

Samen met het team zijn we aan het kijken hoe we de verantwoordelijkheden kloppend kunnen verdelen. Immers Stichting Beheer, dat vooral over de daagse uitgaven van het pand gaat, ligt dichterbij alle gebruikers dan bij een bestuur op afstand. Maar er is ook grote solidariteit en willen meedragen. Afgelopen jaar hebben we samen met twee teamleden alle besluiten voor Stichting Beheer gedeeld. Dit jaar kijken we hoe dit verder kan, waarbij twee teamleden officieel toetreden in het bestuur van Stichting Beheer. Zo maken we ook energie vrij om Stichting Ontwikkeling meer aandacht te geven, en meer te laten gebeuren aan de ontwikkeling van Antroposofische zorg.

Denktank

Vorig jaar is er een denktank opgestart met als doel goed voor te sorteren op de toekomst. Thema's zijn: veranderde bijdrage van de zorgverzekeraar, aanstaand pensioen bij teamleden en artsen, gebruik van al onze ruimtes en een gezonde begroting.
Dat alles binnen een veranderende wereld natuurlijk.
Het is een vitaal proces. Als het interne proces is afgerond dan zullen we hier verder van berichten.

Het bestuur bestaat uit vier patiënten (Anne Veenstra voorzitter, Liesbeth de Bruijn secretaris, Rob Palant, penningmeester en Gerard Jager, bestuurlid) tezamen met twee teamleden (Andrea Wellenstein namens de therapeuten, Kore Luske namens de huisartsen).
Zij zijn bestuur voor Stichting Beheer, alles met het pand en de werkomgeving en Stichting Ontwikkeling, waar de deelnemers-bijdrage omgezet wordt in ondersteunen van het antro-posofische karakter van Therapeuticum Aquamarijn.
We zijn bereikbaar onder bestuur@therapeuticumaquamarijn.nl

Project Eetbare Tuin

Rond het gezondheidscentrum Onder de Linden is veel ruimte en een prachtige kastanje, maar verder weinig tuin. Vanuit de deelnemersgroep is het idee ontstaan om een eetbare tuin te gaan ontwikkelen met mensen van het Therapeuticum, mensen uit de wijk en andere belangstellenden.

We zouden dit rustig willen opbouwen en denken eraan om in bakken groenten en kruiden te telen, mogelijk is er ook plek voor bloemen en bijen of een waterpartij. Aan de regenpijpen van het gebouw kunnen watertonnen worden gezet zodat het regenwater voor de tuin kan worden benut. Het is nog helemaal in de opstartfase. We zijn bezig met gesprekken met de huurdersvereniging en Volkshuisvesting om hier toestemming voor de krijgen. En we willen subsidie gaan aanvragen bij gemeente Arnhem.

Wie zin heeft om mee te werken is hartelijk welkom!!! Iedereen met of zonder groene vingers, nadenken en ontwerpen, duiken in de eetbare voedselgewassen, permacultuur en leuke waterlopen naar de groenbakken.

Een initiatief van de deelnemersgroep,

Erna, Dianne, Monique en Anne Marie.

Aanmelden of vragen via a.leijser@upcmail.nl

De deelnemersgroep bestaat uit een aantal patiënten van Aquamarijn die regelmatig bijeenkomen en een actieve bijdrage willen leveren aan de ontwikkeling en het welzijn van Therapeuticum Aquamarijn.

www.therapeuticumaquamarijn.nl
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

Huisartsenpraktijk
Huisartsen: Hans van Vugt, 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
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

Consultatiebureau Aquamarijn
Loes Klinge, antroposofisch jeugdarts
Louise van Heijster, antroposofisch verpleegkundige
Voor aanmeldprocedure zie de website www.therapeuticumaqua-marijn.nl

Consultatief antroposofisch arts
Loes Klinge, antroposofisch 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. Daarnaast is er een algemeen telefoonnummer: 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
06-12633941
jolanda.elzinga@therapeuticumaquamarijn.nl

Marion Gores
Bentinckmassage
06-19728804
mariongores@therapeuticumaquamarijn.nl

Judith Mulder
Uitwendige therapie / Bentinckmassage
06-48659906
judithmulder@therapeuticumaquamarijn.nl

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

Hannie Bakker
hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

Bert de Brouwer
bertdebrouwer@therapeuticumaquamarijn.nl

Louis de Groot
louisdegroot@therapeuticumaquamarijn.nl

Yvonne Siebum
yvonnesiebum@therapeuticumaquamarijn.nl

Fysiotherapie voor kinderen:
Anneke Jansen
M: annekejansen@therapeuticumaquamarijn.nl

Biografisch Werk
Hannie Bakker
M: hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

Kunstzinnige Therapie
Hedwig Roorda
M: info@hedwigroorda.nl
06 - 28138526
Tevens verliesbegeleiding

Anita Lennaerts
M: anitalennaerts@therapeuticumaquamarijn.nl
030 – 60 45 818

Euritmietherapie
Andrea Wellenstein
M: euritmie@therapeuticumaquamarijn.nl
026 - 44 22 838 op maandag t/m donderdag

Voedingskundige
Fee van Bruxvoort
M: voedingskundige@therapeuticumaquamarijn.nl
06 -18409255

Orthopedagogische hulp
Anneke Jansen
M: annekejansen@therapeuticumaquamarijn.nl

Psychotherapeut
Jyldau Esselink-Koning
M: jyldau.koning@therapeuticumaquamarijn.nl
voor verdere informatie zie psychotherapiekoning.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