

# Behandeling op antroposofische grondslag



warande

*Leendert Meeshuis*

Binnen Warande verzorgen onze therapeuten in Leendert Meeshuis in Bilthoven en de afdeling Eva Mees in Zeist naast huiskamer- en groepsactiviteiten ook individuele therapieën. In overleg met uw arts of therapeut zijn deze behandelingen vaak ook op andere vestigingen van Warande beschikbaar. Voor deze therapieën geldt dat u geen voorkennis of speciale vaardigheden nodig hebt. Aan deze individuele therapieën kunnen kosten verbonden zijn (zie hiervoor het inlegvel).

### **Antroposofische visie en medicatie**

In de antroposofische visie vormt de mens een eenheid van lichaam, ziel en geest. Elke therapievorm spreekt deze eenheid aan, maar kent een eigen invalshoek. De invalshoeken van de verschillende therapieën staan hieronder beschreven. Een bijzonder toepassingsgebied van alle antroposofische therapieën is de terminale zorg, waarbij veelal het uitgangspunt is dat het goed en harmonieus ervaren van het lichaam kan ondersteunen bij het loslaten van de geest in het stervensproces.

Naast de reguliere medicatie kan een antroposofisch arts u ook antroposofische geneesmiddelen voorschrijven. Onze antroposofische artsen hebben naast de reguliere medische opleiding ook een antroposofische opleiding en integreren dit met hun reguliere Specialisatie Ouderengeneeskunde. Antroposofische geneesmiddelen zijn medicamenten die ontwikkeld zijn binnen de antroposofische geneeskunde, vanuit deze visie op gezondheid en ziek zijn. Ze zijn van natuurlijke oorsprong (mineralen, metalen, planten en dieren), werken ondersteunend bij het zelfgenezend vermogen van het lichaam en werken regulerend op de balans van het lichamelijk, psychisch en spiritueel functioneren. De middelen zijn veilig en de toepassing berust op jarenlange ervaring en onderzoek.

### **Spraaktherapie**

Spraaktherapie, een kunstzinnige therapie, werkt met klanken, ritmes en teksten. De oefeningen dragen bij aan uw vitaliteit en aan rust en ontspanning. Lichamelijke en cognitieve functies kunnen hierdoor verbeteren of langer behouden blijven.

Als u niet zelf kunt spreken of de inhoud cognitief niet meer kunt opnemen, kan de therapie ook werkzaam zijn. De therapeut spreekt de teksten dan zo voor u dat u innerlijk mee kunt bewegen met het ritme en de stemming van de tekst. Door het zelf spreken of door de spraak van een ander te horen, wordt u innerlijk bewogen in denken, voelen en willen.

## **Muziektherapie**

Tijdens de muziektherapie maakt u, samen met de therapeut, muziek. Of de therapeut maakt muziek voor u, om de kwaliteit van uw leven zoveel mogelijk te verbeteren of te behouden. Muziektherapie ondersteunt u wanneer uw denkvermogen door dementie vermindert. Het muzikale geheugen blijft immers langer in tact dan vele andere vormen van geheugen. Ritme en muziek ondersteunen u bij bewegingsproblematiek. Muziek kan helpen ontspannen en het lichaamsgevoel vergroten.

## **Beeldende therapie**

Bij de beeldende kunstzinnige therapie komt een proces op gang door tekenen, boetsen, schilderen en kijken naar kunst. Het samen met de therapeut gericht kunstzinnig werken, spreekt de gezondmakende eigen krachten van de mens aan. Het gaat niet om het resultaat. Als u dementie heeft, of bijvoorbeeld een CVA heeft gehad, kan het kunstzinnige werken ondersteunen bij de verwerking, omgaan met boosheid, angst en het stimuleren of ontdekken van vaardigheden. Kunnen spreken is niet belangrijk, omdat de oefeningen ervarings- en belevingsgericht zijn. Zo wordt de mens achter de dementie of het CVA zichtbaar en weer in beweging gebracht.

## **Euritmietherapie**

In de euritmietherapie nodigt de therapeut u uit om samen met aandacht in beweging te komen. De intentie van de euritmische beweging is dat het rust en ontspanning geeft en ook stimulerend kan werken doordat er een sterkere verbinding tot stand komt met het fysieke lichaam. Hierdoor kan ook een lichamelijk beperkt mens zich weer 'heel' en doorwarmd voelen. Door deze bewegingen elke week aan te bieden, wordt ook het herinneringsvermogen

ondersteund en gestimuleerd. Als u zelf niet kunt bewegen, kan de euritmitherapeut uw beweging ondersteunen of de beweging voordoen, zodat u de beweging innerlijk kunt meebelevén.

## **Ritmische massage**

Ritmische massage is een vorm van therapie die wordt toegepast door antroposofische fysiotherapeuten. Het is een harmoniserende, zachte, maar diepwerkende massagevorm. Indicaties voor ritmische massage als onderdeel van antroposofische fysiotherapie zijn gelijk aan die van de reguliere fysiotherapie. De massagebehandelingen worden gegeven met speciale etherische oliën. De therapeuten werken meestal met een serie van zeven behandelingen eenmaal per week, als ondersteuning naast de gewone oefentherapie. De indicatie voor ritmische massage wordt in overleg met de specialist ouderengeneeskunde gesteld. Op locaties waar antroposofische fysiotherapeuten werken, is ritmische massage mogelijk als onderdeel van de behandeling. Op andere locaties in overleg.

## **Uitwendige therapie**

Uitwendige therapie richt zich op uw levensprocessen, wanneer deze stagneren, of overprikkeld zijn. De therapie ondersteunt daarmee uw welbevinden. Door oliën, aftreksels van medicinale planten, mineralen als substantie op de huid aan te brengen, via een ritmische inwrijving, een plaatselijke applicatie of in een bad. In baden werkt naast de substantie, ook het water, de beweging en de draagkracht van het water en het ritme dat de therapeut er handmatig aan toevoegt. Het kan omhulling, ontspanning, verwarming en verzachting bieden en zo de levenskwaliteit verhogen. Ook als genezing niet meer mogelijk is. Tot in de laatste fase van de dementie en in de fasen voor het sterven, blijft over het algemeen de tastzin intact.

Meer informatie over onze antroposofische identiteit kunt u vinden in het boekje 'Aandachtig aanwezig'. Dit boekje is verkrijgbaar via de receptie van Leendert Meeshuis. Voor verdere informatie kunt u ook kijken op [www.nvaz.nl](http://www.nvaz.nl) of [www.nvaa.nl](http://www.nvaa.nl).