

N I E U W S B R I E F

AURUM

WINTER 2011/2012, NUMMER 2, 28^E JAARGANG

Nieuwsbrief van het
Therapeuticum Aurum,
centrum voor antroposofische
gezondheidszorg,
Frits de Zwerverhove 1
2717 TP Zoetermeer



Driekoningen brengen
goud, wierook en mirre.

Thema: Overbeweeglijke & Apathische kinderen

- *Therapieënfonds • Kerstverhaal*
- *Even voorstellen • Cursussen*
- *Mededelingen uit de praktijk*

Chikara



Praktijk voor
alternatieve Benaderingswijze

Praktijk Chikara
Lida Overmeire
Kalverweide 54
2727 GE Zoetermeer
079-3437494
06-50604119

Reflexzonetherapie

Chinese Meridiaandagnostiek

Neuroreflexzonetherapie

Lid VNRT

Reg.nr. 940757

www.praktijkchikara.nl
praktijkchikara@kpnmail.nl

de kleine vos



Praktijk voor Speltherapie DE KLEINE VOS *SPELEND VERDER GROEIEN*

Maakt u zich zorgen over de ontwikkeling van uw kind?
Somszitten kind inde knoopen wanneer problemen langaanhouden kan
speltherapie een goede behandelwijze zijn.

www.speltherapiedekleinevos.nl

Jeannette Dijkxhoorn-Kruizinga
Meteoorsteen 2
2719 TG Zoetermeer
T 06 200 10 326

Marijke de Vos-Lauteslager
Kortsteekterweg 32a
2407 AH Alphen aan den Rijn
T 0172 474 111

Ten geleide

Het zal u direct opgevallen zijn: de nieuwsbrief aan de binnenkant oogt wat anders! Deze verandering heeft te maken met het afscheid van Herman Boswijk. Vanaf dit nummer moeten we het helaas zonder zijn fraaie lay-out stellen. We willen Herman hier van harte bedanken voor zijn jarenlange, trouwe inzet! Zonder zijn hoogstaande “desk-top-publishing” kiezen we voor een wat simpeler opzet, maar zonder verlies van inhoud!

Josée Hendriksma was vanaf het eerste uur met Aurum verbonden, nu ruim 21 jaar geleden. Zij gaat ons binnenkort verlaten en kijkt in deze nieuwsbrief terug op de bijzondere kwaliteiten van het therapeuticum aan de hand van de zeven metalen.

Voor de inhoud hebben we in dit nummer gekozen voor de problematiek van overbeweeglijke en apathische, trage kinderen. Beweging vormt het natuurlijk levenselement van kinderen. Mogelijke verstoringen zijn tweërlei: enerzijds een overmaat aan beweging die de ontwikkeling in de weg staat, anderzijds juist een gebrek aan beweging, waardoor de ontwikkeling op een andere wijze stagneert. In de huidige tijd komen “overbeweeglijkheid” en “onderbeweeglijkheid” onder kinderen frequent voor, getuige de alom aanwezige ADHD-problematiek, maar ook de vele kinderen met een stoornis in het autistisch spectrum.

Jelle van der Schuit bespreekt in dit verband een indeling in vier typen kinderen die door de psychologe Christie Amons is gegeven. Jeannette van der Schuit gaat in op een aantal metalen die homeopathisch kunnen worden ingezet bij deze kinderen. Marco Ephraïm bespreekt een bijzonder medicament, bestaande uit goud, wierook en mirre, gebaseerd op de geschenken van de drie koningen, de drie wijzen uit het oosten!

Dat laatste brengt ons in de sfeer van Kerst en Driekoningen. Op het moment dat deze nieuwsbrief uitkomt, bevinden we ons in de bijzondere tijd van de twaalf Heilige Nachten, de tijd tussen Kerst en Driekoningen. Maaïke Kroese wijst ons op het verschil tussen de herders en de koningen, zoals dat tot uiting komt in de schilderkunst. Hedwig Douma heeft een mooi verhaal uitgezocht in Kerstsfeer. Denkt u nog aan onze Driekoningen-actie?

De medewerkers van het Therapeuticum Aurum wensen u en de uwen een vruchtbaar en gezond nieuwjaar toe!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

DRIEKONINGENACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

In deze financieel moeilijke tijden is het ook voor de nieuwsbrief een stuk lastiger om de eindjes aan elkaar te knopen. Er ontstond in het jaar 2011 een tekort, dat zo'n € 1000 bedraagt. Dit hangt samen met hogere productiekosten, teruglopende advertentiekosten en een beduidend lagere opbrengst van de Zomeractie.

We hebben inmiddels de advertentietarieven verhoogd en streven naar een iets geringere dikte om bij de porto in een gunstiger tarief te vallen. Maar ons belangrijkste oogmerk blijft om u een goed gevulde, rijke nieuwsbrief te bieden!

Graag doen we daarom weer een beroep op uw "Driekoningen"-steun voor de nieuwsbrief. Een acceptgiro is ingesloten.

G E D I C H T

(OVER)BEWEEGLIJK GEDICHT

Ritten dravend, triremen timmeren, de zeeën zien.
Kletsen de handen, haha,
hoho, kloppen de blokken,
fluiten als de uilen, lange luide geluiden fluiten,
luisteren duister de bomen.
Hihi, tienduizend glimmende lichten van wormen
waaien, waaien de zwoele lichten, tienduizendtal
in het dal.
Flikkeren, pinkelen, kringen breken, kringen
bouwen,
geboren worden, horden
van geluw groen licht,
lichten dansen schicht.

(fragment uit: Gnomendans)

Paul van Ostaijen

Inhoud

- 4 Mededelingen uit de praktijk**
Algemene praktijkinformatie. *Afwezigheid huisartsen. Telefonisch spreekuurtijden huisartsen!* Personele nieuwtjes. Eerste lijns- / GZ-psycholoog. *Website. Medische informatie.* Accreditatie. *Aanbevolen websites.*
- 7 Even voorstellen...**
Linda Klun, huisarts in opleiding
- 8 Inleiding bij “Van de hemelpoort naar de staldeur”**
door Hedwig Douma
- 8 Van de hemelpoort naar de staldeur als een bedelman,**
door Edelgard Victor
- 10 Koningen en Herders; met aandacht voor het midden**
door Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute
- 12 Het goud van Aurum**
door Josée Hendriksma
- 15 Het kind tussen rust en beweging**
door Jelle van der Schuijt
- 18 Metalen als mogelijk medicament bij autisme en ADHD**
door Jeannette van der Schuit
- 21 Goud, wierrook en mirre bij (te) onrustige of (te) dromerige kinderen**
Een verrassend medicament door Marco Ephraïm
- 22 Spraaktherapie bij overbeweeglijke en apathische kinderen**
door Jeannette van der Schuit
- 23 Vanuit de Kunstcommissie**
door Irene Pouwelse en Maaïke Kroese
- 28 Lezingen, cursussen, evenementen**
Cursusaanbod van Maaïke Kroese en Open Atelier. Diverse cursussen. Voorjaarsprogramma Studiecentrum voor Antroposofie Zoetermeer
- 32 Colofon**



Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het losse gekleurde inlegvel.

AFWEZIGHEID HUISARTSEN

mw. A. Kaptein:

vakantie: nog niet bekend

dh. M.P. Ephraïm:

vakantie: van 2 t/m 6/1/12

mw. J. Schneider:

vakantie nog niet bekend

mw. A.J.M. van der Schuit:

vakantie: afwezig van 27/02 t/m 09/03/2012 (twee zelfstandige weken van de huisarts in opleiding)

Voor verdere mededelingen over afwezigheid en vakanties: raadpleeg onze website.

TELEFONISCH SPREEKUURTIJDEN HUISARTSEN!

Let op: Het telefonisch spreekuur is veranderd in een telefonische terugbelijst. Graag voor 12.00 uur uw verzoek om teruggebeld te worden doorgeven aan de assistente.

NIEUWE TELEFOONCENTRALE

Sinds begin december 2010 hebben we een nieuwe telefooncentrale. Dit mede ook om de telefonische bereikbaarheid van de praktijk te verbeteren. U krijgt een keuzemenu: Toets 1 voor spoedge-

vallen: dit is uitsluitend bedoeld voor dringende spoedgevallen! Toets 2 voor de receptenlijst: We hebben hierdoor een receptenlijst gekregen, waardoor u herhalingsrecepten kunt inspreken en deze de volgende middag bij de apotheek kunt ophalen. De receptenlijst is uitsluitend bedoeld voor herhalingsrecepten! Wanneer u geen keuze maakt wordt u doorverbonden met de assistente.

Van 8.00-10.15 en van 10.45-12.00 uur kunt u de praktijk bellen voor het maken van afspraken, telefonische afspraken voor de terugbelijst en het opvragen van uitslagen. Na 13.00 uur is i.v.m. administratieve bezigheden en kleine verrichtingen door assistentes de praktijk uitsluitend te bereiken voor spoedgevallen.

PERSONELE NIEUWTJES

Assistenten

In oktober hebben we afscheid genomen van Esther Smit die ruim 5 jaar in de praktijk van Marco Ephraïm heeft gewerkt. We willen haar op deze plaats, ook namens de vele dankbare patiënten nog eens heel hartelijk danken voor haar goede zorgen en inzet! Esther, wij wensen je het allerbeste toe voor de toekomst en misschien zien we je nog eens terug om in te vallen! Ook willen wij op deze plaats Imke Bruintjes van

harte welkom heten die Esther gaat opvolgen en op ma, di, wo en vr in de praktijk van dhr. Ephraïm werkt; zij heeft intussen al een goede start gemaakt.

Huisartsen in opleiding

Sinds september werkt in de praktijk van Jeannette van der Schuit Linda Klun mee. Ze is derdejaars huisarts in opleiding. Verderop in de nieuwsbrief stelt ze zich voor. Een hele goede tijd toegewenst! Voor de opleiding zal ze ook twee weken zelfstandig in mijn praktijk werken. Dit is van 27/02 t/m 09/03/2012.

ACCREDITATIE

In november 2010 zijn twee praktijken, namelijk de praktijk van J. Schneider en van A.J.M. van der Schuit, geaccrediteerd. Het gaat om een keurmerk van kwaliteit voor de praktijkorganisatie en de praktijkvoering. Ook is deze accreditatie een vereiste voor praktijken die meedoen aan de huisartsenopleiding. De andere twee praktijken zijn afgelopen najaar met de accreditatie begonnen.

Eerste lijns- / GZ-psycholoog

Anita Kerbel is bij ons komen werken sinds afgelopen oktober. Anita is een GZ-psycholoog die zowel met kinderen als met volwassenen werkt. Wij wensen Anita een hele goede start toe in ons therapeutisch.

STILTE EN BEZINNINGSWEEKEND

In het sfeervolle klooster Casa Carmeli in Vogelenzang wordt een weekend gehouden van 20-22 januari 2012. Met stilte, meditatie en eurythmie. Er worden

ook lezingen gehouden door Christine Gruwez, cultuurfilosof. Inlichtingen & aanmelden: Anne Leget: 079-3513802, e-mail: anneleget@ziggo.nl.

WEBSITE

De nieuwe website zal in de loop van januari operationeel zijn. Dan zal het ook mogelijk worden om recepten via de e-mail aan te vragen. U wordt hierover nog ingelicht.

BOEKAANKONDIGING



Titel: Uitwendige therapie in de oncologische zorg, heilzame toepassingen uit de antroposofische en verpleegkundige zorg. Auteur: Toke Bezuijen

Toke Bezuijen, antroposofisch verpleegkundige, heeft recent een zeer boeiend boek geschreven over de uitwendige therapie bij kankerpatiënten. De uitwendige therapie wordt beschreven in al zijn mogelijkheden voor de oncologische zorg: een zinvolle therapie ter vermindering van bijwerkingen van reguliere behandeling, voor het versterken van draagkracht en het verbeteren van de vitaliteit. Allerlei varianten worden beschreven, zoals badtherapie, de veelheid van mogelijke uitwendige inwijvingen. Ook worden allerlei oliën en de kwaliteit ervan

beschreven. Zeer aan te raden! Het boek is te bestellen via de website van Wikkelfee, www.wikkelfee.nl.

AANBEVOLEN WEBSITES

WWW.ANTROPOSOFICA.NL: voor het laatste nieuws over de antroposofische middelen en hun beschikbaarheid.

WWW.ANTROPOSANA.NL: informatie over de nieuwe zorgverzekering en informatie over de antroposofische geneeskunde.

WWW.ANTROVISTA.NL: informatie over verschillende antroposofische gebieden: adressen van zorginstellingen, lezingen en cursussen.

WWW.ANTROPOSOFICA.NL: voor het laatste nieuws betreffende antroposofische geneesmiddelen.

WWW.AANVULLENDBIJKANKER.NL: Wel-eda wil op deze site kankerpatiënten en familie helpen bij het maken van keuzes omtrent aanvullende behandelwijze en therapieën.

WWW.KINDERTHERAPEUTICUM.NL: het Kindertherapeuticum Utrecht geeft op deze site veel informatie over ziekte en gezondheid bij kinderen.

WWW.ZORGAA NZET.NL: achtergrondinformatie en nieuws op het gebied van de vernieuwing van het zorgstelsel.

WWW.KVHN.NL: actuele informatie over de problematiek rond de registratie van homeopathische en antroposofische geneesmiddelen.

WWW.ELIANT.NL: informatie over Europa en de complementaire geneeskunde

WWW.REGELHULP.NL: informatie zorg, uitkeringen en andere voorzieningen voor gehandicapten, zieken en ouderen. Het helpt mensen bij het vinden van de juiste zorg.

Core Praktijk van Bozidar Bonacic

VAN KLACHT NAAR KRACHT

- *Integratieve psychotherapie*
- *Coaching vanuit essentie (hart)*
- *Relatietherapie*
- *Hooggevoeligheid en meditatie*
- *Verliesverwerking, stress*
- *Vermoeidheid, burn-out*
- *Depressie, zingeving*

LEZINGEN EN CURSUSSEN

- *Ik ben moe*
- *De ziel genezen: de weg uit depressie*
- *Omgaan met hooggevoeligheid*
- *Heilige Wond. In crisis groeien*
- *Avond met helende liefde*

Meer informatie:

*Trompstraat 70, Den Haag
070-3894188*

*www.corepraktijk.nl
info@corepraktijk.nl*

www.centrumvoorhooggevoeligheid.com

Even voorstellen...

LINDA KLUEN, HUISARTS IN OPLEIDING

Sinds September 2011 ben ik gestart met het derde jaar van de huisartsopleiding in de praktijk van dokter van der Schuit. Het eerste jaar van mijn opleiding heb ik in Leiden en Alphen aan den Rijn in huisartspraktijken gewerkt, vervolgens heb ik in het tweede jaar stages gelopen op de eerste hulp van het LUMC en in het verpleeghuis de Bieslandhof in Delft. Ik verwacht eind oktober 2012 klaar te zijn met de opleiding.

De studie geneeskunde heb ik in Groningen gevolgd tot en met het doctoraal examen, vervolgens heb ik de coschappen via de universiteit van Leiden gedaan waar ik ook het arts examen heb behaald. Voordat ik begon met de huisartsopleiding heb ik als basisarts bij GGZ Haagstreek in Leidschendam gewerkt.



Ik ben 32 jaar, getrouwd en moeder van twee dochters. Geboren in Soest en opgegroeid in een dorpje vlakbij Groningen. Therapeuticum Aurum vind ik een ontzettend vriendelijk en open gezondheidscentrum met een warme sfeer. Ik heb nog weinig ervaring met antroposofie, maar vind het leuk om op deze manier er kennis mee te maken. De afgelopen maanden heb ik al met veel plezier gewerkt in het therapeuticum en ik ben ervan overtuigd dat ook de rest van het jaar me hier goed zal bevallen!



Silvester

Boek en Spel

*Van jong tot volwassen
literatuur: fictie en thema...*

Spellen, Puzzels en Speelgoed...

www.silvester.nu
Dorpsstraat 115N Zoetermeer

Van de hemelpoort naar de staldeur

door Hedwig Douma

In vroeger tijden was het vanzelfsprekend dat men, nog levend in natuurlijke, kosmische ritmen, de werkzaamheid van de geestelijke wereld waarnam. Het hiernavolgende verhaal van Edelgard Victor getuigt hiervan. Het staat in het boek “Verhalen en sprookjes rond de geboorte” van B. Voorhoeve van uitgeverij Christofor. Het verband met het thema (over)beweeglijkheid zie ik in het in beroering raken van ons innerlijk, maar ook kunnen we ons in verwondering afvragen welk beeld wij zouden vormen als we telkens heen en weer onder een stadspoort door zouden lopen? Hoeveel aandacht geven we elkaar? Verder vind ik het mooi en passend bij de tijd van het jaar om even stil te staan bij het gebeuren in de Kerstnacht. Ik hoop dat het een bemoedigende werking heeft!

In mijn praktijk vertellen sommige mensen wel, dat ze verlangend uitzien naar het moment dat de dagen weer zullen lengen, dat het licht het weer zal winnen van de duisternis. In onze tijd ontwikkelen steeds meer mensen opnieuw bewustzijn voor de werkzaamheid van geestelijke wezens. Men spreekt openlijker over elementenwezens, engelervaringen en ontmoetingen met een levende Christus. Tussen Kerst en Driekoningen kunnen we, als we daarvoor ontvankelijk zijn, bijzondere ervaringen opdoen. Guurtje Kieft heeft in haar boekje “Dertien Heilige Nachten”, handreikingen willen geven voor onze persoonlijke en geestelijke ontwikkeling in die periode, maar het biedt ook ideeën om voor kinderen invulling te geven aan het bijzondere van de tijd tussen 24 december en 6 januari. Een ander boekje dat ik ook nog onder uw aandacht wil brengen is van de hand van de dit jaar overleden Eva Mees-Christeller. Het gaat over “The twelve days of Christmas”, een traditionele Engelse Christmas-carol. Gedurende de Kersttijd zijn op het therapeuticum de verschillende illustraties te zien die ze voor dit boekje heeft gemaakt.

Van de hemelpoort naar de staldeur

van Edelgard Victor

De stadspoort sluit zich krakend. Slechts moeizaam laten de dikke deuren van donker eikenhout zich in beweging brengen. De hele dag stond de poort wijd open. Alle mensen konden de stad in en uit gaan. Als de deur had kunnen spreken, dan zou hij veel over de mensen vertellen. Sommigen gaan vrolijk en lichtvoetig voorbij, anderen in gedachten verzonken of met zware tassen beladen. Over de drukke dag van de mensen zou de poort kunnen vertellen. De nacht blijft echter afgesloten voor hem.

De poortwachter schuift krakend de grote hendel ervoor. Hij zucht tevreden dat de dag ten einde is, en zou nu graag van zijn rust willen genieten. Wie nu nog komt, moet maar zien, waar hij een heenkomen vindt. Stevig gesloten en hoog opgericht staat de poort daar. Hij heeft nu de taak om de mensen in de stad te beschermen. Daarom richt hij zich dreigend tegen de omgeving. Hoe donkerder het buiten wordt, des te machtiger en afwijzender werkt ook de poort. Ik ben zo geweldig, mij kan niemand deren, schijnt hij te willen zeggen.

Daar naderen twee vermoeide reizigers die te laat zijn gekomen. De jonge vrouw kan niet zo snel vooruit, want ze draagt een kind onder haar hart. Ze komen bij de gesloten poort en kloppen aarzelend aan. Maar niemand hoort hen, de poortwachter slaapt al. Ze kloppen harder, maar de balken van de poort knarsen slechts boos. Misschien zou de poort moeten wijken en niet alle vreemdelingen terstond moeten afwijzen. Maar hij wordt alleen kwaad en kraakt nog dreigender. “De mensen sluiten ons buiten”, zegt de jonge vrouw, en hulpzoekend doet ze een stap achteruit vanaf de duistere deur. Het is helemaal donker geworden en er begint een koude wind te waaien. Dan hoort het tweetal een zacht geluid achter zich, als een roep: kom! Ze kijken verbaasd om en zien een oude stal voor de stadsmuur. De wind heeft de vermolmdde deur opengestoten, en bij elke beweging schijnt deze te roepen. Maria en Jozef gaan naar de stal. Dan krijgen ze de indruk dat de deur begint te groeien, hij richt zich op, de scheve deurposten reichten zich, het ruwe hout wordt glad en glanzend. Een groot portaal als van een koningsslot staat voor hen, wijd geopend. Ze kijken nog eenmaal om naar de stadspoort, deze is in de duisternis bijna nietig geworden, en haast onzichtbaar. Dan gaan ze de stal binnen. De schapen gaan meteen opzij, zodat Maria en Jozef plaats kunnen nemen in het stro. Warmte en geborgenheid omgeven hen.

Jozef gaat meteen liggen om te slapen. Maar Maria blijft nog biddend en peinzend zitten. “Zijn de mensen niet ook als poorten?”, denkt ze. Hoe velen sluiten zich niet af voor alles wat hen wil benaderen, en wijzen elke andere mens, ja misschien ook God zelf, af. Maar anderen kunnen zich ook openstellen. Dan merkt Maria hoe haar hart wijd wordt, het groeit steeds verder buiten haar. Onwillekeurig spreidt ze haar armen uit. Ze kijkt, door het dak van de stal heen, naar de hemel op. Daar verschijnt een licht, zacht schemerend. Snel wordt het sterker en stralender. Het is alsof de zon opgaat. Nu verdicht het licht zich en vormt zich tot een glanzende poort. Maria aanschouwt de hemelpoort. Plotseling springt deze wijd open en een stralende lichtvloed breekt eruit te voorschijn. Verblind moet Maria de ogen sluiten. Als zij ze na een poos weer opent, is het kind geboren. Ze neemt het beschermend in de armen. Er gaat licht van dit kind uit, helder, warm licht. Het dringt diep in Maria’s hart binnen. Het wordt zelf licht van dit licht van het Godskind. In deze lichtheid ziet Maria een beeld in haar binnenste opduiken. Ze ziet vele mensen over de aarde trekken. Allen dragen een licht in hun hart. Maria

beseft dat dit het licht is dat uit de hemelpoort gekomen is, en dat nu uit het Jezuskind straalt.

Dit licht, het Christuslicht, is in de open harten van deze wandelaars binnengedrongen. Ze hebben allen een doel waar het innerlijke licht hen heenvoert. Ze wandelen naar een lichte stad die straalt als de zon zelf. Deze stad is omgeven door een muur, maar de muur heeft twaalf poorten, die alle wijd geopend zijn. Op elke poort gaat een grote schare mensen af, die in de stad wordt opgenomen. Daar verbindt het innerlijke licht van de mensen zich met het zonlicht van de stad en wordt stralender.



Een grote vreugde ontwaakt in Maria. Nu weet ze waarom het Godskind op aarde gekomen is. Het wil in elk mensenhart binnendringen dat zich voor hem opent. Wanneer het daar begint te stralen, kan de mens zich op weg bewegen naar de Godstad, naar een nieuwe wereld. Langzaam vervaagt het beeld in Maria's hart. Ze kijkt naar het kind in haar armen en glimlacht gelukkig.

Koningen en Herders; met aandacht voor het midden

door Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute

Terwijl we weer toeleven naar Kerstmis, komen de beelden van de Koningen en de Herders weer bij ons op. We denken aan de drie Wijzen uit het Oosten, die met hun telescoop de sterrenhemel bestuderen om te zien waar en wanneer het Kind geboren is. Als ze de Ster ontdekken, gaan ze met hun kamelen op reis om het kind te bezoeken. De Herders daarentegen zijn bij hun schapen in het veld; ze dansen en eten en maken een vuur. Er is veel beweging. Eenmaal in slaap gevallen verschijnt hen een engel die de geboorte van het Kind bekend maakt. En nadat ze elkaar hun droom vertellen, gaan ze vol vertrouwen op weg naar het Kind. Zowel de Koningen als de Herders willen het Kind bezoeken. Bij het zien van het Kind voelen ze hartewarmte.

De afbeeldingen op de volgende pagina van de aanbidding van Koningen (links) en de aanbidding van Herders (rechts) zijn van Paolo di Giovanni, een Italiaanse kunstenaar uit de vroeg-Renaissance (begin 15e eeuw). Het Kind is op beide afbeeldingen in het gebied van het hart van de Moeder, in het middengebied. En zijn er ook verschillen. Bij de Koningen zien we Moeder en Kind in een nis van de stadsmuur (cultuur).

Het Kind zit wakker op haar schoot en maakt contact met de Koningen. Boven het hoofd van de Moeder straalt een gouden Ster. Bij de Herders zien we het Kind in een kribbe liggen. Het slaapt; Vader en Moeder zitten aan weerszijden van de kribbe. Ook de os en ezel zijn in deze rotsachtige stal (natuur) om de warmte voor het pasgeboren Kind te verzorgen. Tussen de beide rotspartijen zien we hier een engel in de goudgetinte lucht. De grote overeenkomst in beide afbeeldingen is de toegewijde aandacht van Koningen en Herders voor het Kind.



Aansluitend bij het themanummer van deze Nieuwsbrief over enerzijds het sterk beweeglijke kind dat je met de Herders mag vergelijken, en anderzijds het kind dat vooral waarnemend en denkend de wereld tegemoet gaat, zoals de wijze Koningen, wil ik de aandacht vestigen op het kleurrijke midden, waar een eenzijdigheid weer in balans kan worden gebracht. Ook als volwassenen kennen we onze eenzijdigheden. We proberen te zien waar we veel beweging of juist veel vormkracht hebben. En we zoeken naar het juiste midden, waardoor we ons weer in evenwicht voelen.

Rudolf Steiner beschrijft een weg, waarmee we bewust oefenend het juiste midden kunnen vinden. Deze weg wordt het 8-voudige pad genoemd, door Boeddha al aan zijn leerlingen gegeven en door Rudolf Steiner in een meer Westerse stroom gebracht. Het gaat hierbij vooral om wakker aanwezig zijn in het moment. Dan is er meer bewustzijn bij het maken van voorstellingen; bij het nemen van een besluit; bij het spreken; bij datgene wat je doet; bij je werktempo; in het gebruiken van je vaardigheden; bij het opdoen van nieuwe ervaringen; bij het nemen van rustmomenten waarin je stilstaat bij jezelf. Mijn inziens is het bijzondere aan deze oefeningen dat ze zo makkelijk toepasbaar zijn in het gewone, alledaagse leven. En wat zou het mooi zijn als we in alle levenssituaties het juiste midden houden.

Ik wens u van harte een vredige Kersttijd toe, ook namens alle medewerkers van Therapeuticum Aurum.

Het goud van Aurum

door Josée Hendriksma

Zoals een aantal mensen inmiddels al bekend is, zal ik in de nabije toekomst Therapeuticum Aurum gaan verlaten. Gedurende 21 jaar heb ik, met veel plezier en voldoening, in Zoetermeer gewerkt. Ik ga, met het klimmen der jaren, echter merken dat het combineren van meerdere werkplekken mij teveel wordt. Ik kies ervoor om me te gaan concentreren op mijn praktijk in Den Haag, de stad waar ik ook woon. Wanneer ik precies Aurum verlaat is nog niet duidelijk, dat hangt ervan af of per 1 januari al een opvolger gevonden is. Wanneer dat nog niet het geval is zal ik, op een lager pitje, nog een aantal maanden langer in Zoetermeer blijven werken.

De laatste maanden ben ik innerlijk al een beetje aan het afscheid nemen: ik merk dat ik veel terugkijk op de afgelopen jaren. Zoveel ontmoetingen, zoveel mooie, droevige, spannende en inspirerende gebeurtenissen! Mensen die komen en gaan. Mensen die er al waren toen ik in 1990 kwam en die er nog steeds zijn, zoals Margriet van Paassen: mijn 'maatje' vanaf het begin, door dik en dun. Maar ook een aantal mensen die ik in de beginjaren onder behandeling kreeg en die ik ook nu nog regelmatig zie. In 21 jaar maakte ik het lief en leed van een aantal gezinnen in Zoetermeer vanaf de zijlijn mee. Kinderen die in die beginjaren meekwamen met moeder en rond de massagebank kropen, komen nu soms bij mij met hun eigen jonge kinderen.... Mooi om die ontwikkeling te kunnen zien!

In oktober hadden we weer onze 'Intentiedag'. Dat is een jaarlijks terugkerende zaterdag waarop we met alle medewerkers van Aurum praten over onze "intenties", de plannen en idealen waarmee we ons toegerust hebben om in Aurum te kunnen werken. Onze grondsteenspreuk die in de fundamenteën van het gebouw begraven ligt, speelt daarbij een belangrijke rol. We vertellen elkaar wat er wel en niet lukt, waar we enthousiast van worden en waar we energie door verliezen. We 'doen' ook altijd iets (samen een olie of zalf bereiden, vergulden van voorwerpjes). Dit jaar hebben we geschilderd onder leiding van Maaïke Kroese. We begonnen ieder voor zich; uiteindelijk werden alle individuele schilderijen verbonden tot een prachtig geheel waar je de verschillende kleuren en uiteenlopende talenten in Aurum kunt herkennen. De dag wordt altijd afgesloten met een feestelijke lunch, waar ieder zijn of haar steentje aan bijdraagt.

Tijdens deze laatste editie hebben twee mensen, waaronder ik, verteld over hun verbinding met Aurum, over wat voor hen het 'wezen' van Aurum uitmaakt. Ik wil u hier, bij wijze van afscheid, deelgenoot maken van wat ik daar verteld heb. Bij het wezen van Aurum denk ik in eerste instantie aan het metaal goud, dat is

wat de naam tenslotte betekent. Vind ik de karakteristieken van het goud terug in wat ik aan ervaringen in Aurum heb opgedaan? Ik heb het gevoel dat voor die rijke ervaringen één metaal niet genoeg is. De klassieke zeven metalen, zoals we die in de antroposofische geneeskunde gebruiken, kun je in hun kracht allemaal in Aurum terugvinden:

Zilver

Het zilver is het metaal dat past bij het kleine kind, sterk vertegenwoordigd in Aurum (denk aan het consultatiebureau op donderdagochtend, als heel Aurum gehuld is in een wolk van kinderstemmen en de geur van baby-olie). Leen Mees, antroposofisch arts, zegt in “Levende metalen” dat het zilver ook laat zien hoe je open in de wereld kunt staan, vanuit een vragende houding, zodat de ander zich in je kan spiegelen (zilveren spiegels!). In deze grondhouding herkennen zich de artsen en therapeuten van Aurum; het duidelijkst wordt dit merkbaar in de therapiebespreking, waar we samen zoeken naar oplossingen voor één patiënt.

Lood

Het ‘antwoord’ op de vraag heeft het karakter van het metaal lood. Lood brengt alles in de vorm, sluit iets af, begrenst (denk aan loden schorten ter bescherming tegen straling). Het lood heeft verwantschap met de ouderdom, ook met het sterven. In Aurum is dat een gebied waar veel aandacht voor is. Als een patiënt overleden is, wordt deze herdacht in de kring van medewerkers; het sterfproces wordt als net zo belangrijk beleefd als het geboorteprocess. De ‘vormkant’ kom je ook tegen in alle regels en formaliteiten, contracten en statuten van het therapeuticum. Aurum heeft ook de zakelijke en organisatorische kant goed geregeld. Deze besognes zijn voor de meeste medewerkers niet de meest enthousiasmerende kant van het werk, maar het hoort er wel bij: het medewerkersconvenant, de beleidsvergaderingen, huurcontracten, enzovoort.

Kwik

Het kwik is een bij kamertemperatuur half-vloeibaar metaal. Het staat voor het beweeglijke, speelse. Dat is in Aurum in overvloed aanwezig in de informele contacten tussen mensen. Tijdens de koffiepauze loopt de koffiekamer vaak over van kwikzilverachtige vrolijkheid, zodat één van de therapeuten soms komt manen tot rust, omdat de lachsalvo's in de belendende massagekamer te horen zijn. Kwik werkt ook in de ‘wandelgang-overlegjes’ tussen de verschillende behandelaars; door het intensieve samenwerken kan in zo'n kort moment plotseling een goed idee oplichten, een nieuwe therapeutische ingang gevonden worden.



Tin

Tegenover het beweeglijke, veranderlijke kwik staat de grote plastische vormkracht van het tin. Tin geeft overzicht, grote idealen, het doorgronden van grote thema's. Daar is tijd voor nodig; in Aurum komt de tinkracht tot uiting in therapiebesprekingen en beleidsvergaderingen, als we werken aan antroposofisch-medische inhouden. Dat is ook het gebied waar we elkaar als medewerkers altijd weer vinden in ons gezamenlijk ideaal van een antroposofische verruiming van de geneeskunde. Zelfs in situaties waarin we het hartgrondig oneens zijn over praktische, organisatorische of financiële zaken is dit het gebied waar we elkaar herkennen en waarderen, waardoor Aurum ook in het verleden in conflictsituaties niet 'uit elkaar gespat' is.

Koper

Koper is het omhullende metaal dat verbindt (denk aan koperen leidingen). Het voegt zich naar de omgeving, naar de ander. Het is het metaal van de 'menselijke maat'. Leen Mees noemt het 'koperen' als je een ander een hand geeft: je verbindt je met de ander, bereid om je naar elkaar te voegen. De koperkracht werkt sterk in Aurum: bij een heel zieke patiënt ervaar ik het zo dat we met de behandelaars op 'koperende' wijze om hem of haar (en de familie) heen staan, een omhulling bieden.

Ijzer

Ijzer werkt tegengesteld aan koper. Het baant een weg, sterk gericht, gaat voorop in de strijd. Het spreekt van kracht, initiatief, moed. Het zet de dingen op aarde. In Aurum werkt het als we ons laten zien in de 'reguliere wereld' van andere gezondheidscentra, ziekenhuizen, verzekeraars en als we staan voor het antroposofisch werken. Maar het is ook een staaltje van ijzerkracht geweest dat het ons mogelijk maakte ons eigen huis te bouwen: een pand zoals wij dat willen om in te werken. Nog steeds kan het mij 's morgens vroeg, als ik het nog stille Aurum binnenkom, verbazen en blij maken dat het gelukt is om Aurum dit huis te geven.

Goud

En dan tenslotte natuurlijk het goud. Het goud verenigt de krachten van alle metalen in zich. Het is tegengesteld in zichzelf: het meest zware metaal, maar ook in staat tot de sterkste uitbreiding tot een flinterdun vlies. Het zijn de kwaliteiten die bij het hart horen: tegelijk bij jezelf zijn (middelpunt vormen) en bij de ander, bij de gemeenschap (in de periferie). Daden die mensen vanuit het hart stellen, niet voor persoonlijk gewin maar voor de gemeenschap, zijn daden van goud: alle vrijwilligers (tuingroep, het therapieënfonds, het stichtingsbestuur, de mensen die het seizoenentafeltje, de website, de nieuwsbrief verzorgen): zij vormen het hart van Aurum. De ontmoetingen in Aurum zijn – als het goed is – ontmoetingen van 'hart' tot 'hart', waarbij iemand voor zichzelf en de ander zichtbaar wordt,

waarin je je 'gezien' voelt. In 'De kleine prins' van St. Exupéry zegt de vos tegen de kleine prins: "Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar." Ik moet dan ook denken aan het sprookje van Gelukkige Hans, waar Hans zijn goudklomp, met hard werken verdiend, op weg naar zijn moeder in ontmoetingen met andere mensen omruilt voor dieren en goederen die materieel gezien steeds minder waard zijn. Uiteindelijk heeft hij een steen, die hij ook nog in de waterput verliest. Maar hij is niet ongelukkig, integendeel! Blij van die zware steen verlost te zijn huppelt hij naar zijn moeder. "Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar"...

Ik ben blij en dankbaar dat ik in Aurum veel wezenlijks van u allen heb mogen zien en ik ga, verrijkt door onze ontmoetingen, verder op mijn weg. Ik wens u allen een goede reis op uw verdere levenspad.

Het kind tussen rust en beweging

Een schets van vier extreme typen
door Jelle van der Schuit

Op 25 & 26 november j.l. vond in het Geert Groote College een congres plaats over overbeweeglijke en apathische kinderen. Tijdens dit congres hield Christie Amons (psychologe) een lezing onder de titel "Beweging: een levensthema". Dit artikel is vooral geïnspireerd door deze lezing, maar komt verder inhoudelijk ter verantwoording van de schrijver.

Inleiding

De mens staat in het spanningsveld van twee uitersten. Enerzijds beschikken we over de mogelijkheid om ons te bewegen, zowel uiterlijk als innerlijk gesproken. We fietsen naar ons werk en ondertussen beleven we alles: we zien spelende kinderen, bomen in herfsttooi, drukke verkeerssituaties enzovoort. Dat we actief kunnen zijn danken we aan ons stofwisselingssysteem en ons ledematenstelsel, want de stofwisselingsprocessen geven ons nieuwe energie en onze ledematen zijn de instrumenten voor ons handelen. Ondertussen worden we ook steeds innerlijk beroerd door wat we ervaren: blijdschap, ergernis of wat dan ook.

Anderzijds hebben we de mogelijkheid om alles wat we meemaken op een rijtje te zetten, want wat we allemaal zien en verder zintuiglijk ervaren kan worden samengevat en verwerkt door ons denkvermogen.

En dat kan ons de nodige rust geven. Dit bundelend vermogen vindt voornamelijk plaats via ons gedachteleven dat verbonden is met het hoofdgebied en mede mogelijk wordt gemaakt door onze hersenen.

Zo houdt de mens het midden tussen rust en beweging, maar het is wel de kunst om tussen deze twee polair tegenovergestelde vermogens het evenwicht te houden. Want als we alleen maar gedachteloos zouden bewegen, dan zijn we als een kip zonder kop en komen we niet tot beheerste ontwikkeling; en als we alleen maar roerloos in een stoel zouden blijven zitten met weliswaar de mooiste gedachten, komen we ook niet tot ontplooiing. Het leven vereist een heen en weer gaan tussen deze beide polen. Levenskunst is steeds ook de kunst van het evenwicht, van het kunnen vermijden van eenzijdigheden.

Vier verschillende typen

Er kunnen inderdaad eenzijdigheden optreden. Globaal kun je in de extremen van rust en beweging bij kinderen vier verschillende typen onderscheiden: twee typen in de zin van het “onderbeweeglijke” en twee typen met een “overbeweeglijk” karakter.

1. Het apathische kind

Het gaat hier om kinderen die een zekere matheid vertonen, snel vermoeid zijn, moeilijk in beweging komen met gebrek aan vitaliteit. Ze kunnen een dromerige, afwezige indruk maken. Hun innerlijk geest-zielewezen is eigenlijk nog op afstand. Soms is er een achtergrond van trauma's en hechtingsproblematiek. Ook in de puberteit kan zo'n matheid toeslaan. Christie Amons noemde een jongen van 15 jaar met chronische vermoeidheid. Toen ze hem een boom liet tekenen werd het een boom met een lift in de stam en een prettige hangmat op hoogte. De stam was verder van stekels voorzien om ongewenste gasten te vermijden. Rustig slapend hoog in de boom: zo zag hij zijn leven voor zich! Voor de therapie is het belang om je in deze kinderen goed in te leven en liefdevol naar middelen te zoeken om hun horizon te verbreden.

2. Het trage kind

Hier gaat het om kinderen met een lichamelijke constitutie die hen niet toestaat om met hun innerlijk geest-zielewezen goed door te dringen in hun lijf. Het lichaam vertoont een bepaalde innerlijke verharding. Voor zulke kinderen vormt het lichaam een permanente belasting en hindernis. In hun doen en laten ontstaat de indruk van zwaarte. Christie Amons sprak van een meisje dat een traagheid vertoonde en zelf het akelige gevoel had, dat ze altijd maar door anderen voortgeduwd werd en zo nooit de gelegenheid kreeg om zelf in beweging te komen. Bij deze kinderen is het goed om ze niet op te juttten, maar liefdevol aan te moedigen en ook steeds positieve verwachtingen te scheppen.

3. Het nerveuze kind

Zie bv. een bleek meisje voor je, dat niet stil kan zitten en altijd maar zit te friemelen. Ze kletst honderduit, maar in de klas lukt het niet om bij de les te blijven.

praktijkinformatie 1e helft 2012

Noodlijn (overdag 8-17 uur): (079) 351 23 94

Noodlijn (avond/nacht/weekend): (079) 343 16 00

Telefoonnummers huisartsen en meer informatie z.o.z.

Adres: Frits de Zwerverhove 1, 2717 TP Zoetermeer

Website: www.therapeuticumaurum.nl

Het Therapeuticum Aurum is een centrum voor eerstelijns gezondheidszorg met een stedelijke functie (met omstreken) in de wijk Buytenwegh in Zoetermeer. Huisartsen, assistentes, verpleegkundigen en therapeuten werken er samen met patiënten/cliënten vanuit een combinatie van reguliere en antroposofische geneeskunde.

Aurum betekent goud en heeft een samenhang met evenwicht, de zon en het hart. Meer informatie vindt u in de Nieuwsbrief Aurum die 2 x per jaar verschijnt.

M.P. Ephraïm (antroposofisch huisarts) **tel. (079) 321 23 68**
Doktersassistente: Imke Bruintjes (ma, di, wo, vr)
Spreekuur volgens afspraak, **donderdag** geen spreekuur
OPEN VOOR CONSULTATIEVE PATIENTEN

Mw. A. Kaptein (antroposofisch huisarts) **tel. (079) 321 73 20**
Doktersassistente: Mariska van Stijn (ma, di en vr)
Spreekuur volgens afspraak, **woensdag en donderdag** geen spreekuur
OPEN VOOR NIEUWE PATIENTEN

Mw. J. Schneider (huisarts, antr. arts i.o.) **tel. (079) 351 06 07**
Doktersassistentes: Marlies den Drijver (ma, di, wo)
Mariska van Stijn (do)
Spreekuur volgens afspraak, **vrijdag** geen spreekuur
OPEN VOOR NIEUWE PATIENTEN

Mw. J. van der Schuit-Janssen (antr. huisarts) **tel. (079) 351 17 30**
Doktersassistentes: Jacqueline v.d. Valk (ma, di)
Marlies den Drijver (do, vr)
Huisarts in opleiding: Linda Klun
Spreekuur volgens afspraak, **woensdag** geen spreekuur.
OPEN VOOR NIEUWE EN CONSULTATIEVE PATIENTEN

Bereikbaarheid assistentes

Aanvraag visites, consult, recepten en opvragen uitslagen van 8.00 tot 10.15 en van 10.45 tot 12.00 uur. *Na de lunchpauze vanaf 14.00 uur uitsluitend bereikbaar voor spoedgevallen. De assistentes benutten de middag o.a. voor administratie, het verrichten van kleine ingrepen en controles.*

Afwezigheid arts

Indien uw eigen huisarts afwezig is, hoort u op het antwoordapparaat welke andere arts invalt/waarneemt. Deze kunt u alleen voor spoedgevallen bellen.
De artsen werken in principe praktijkgebonden.

Consulten

Heeft u meer tijd nodig voor een consult (bij meer dan één klacht), maakt u dit dan kenbaar bij het maken van de afspraak. Indien u onverwachts verhinderd bent, wilt u dit dan minimaal 24 uur van te voren melden. Zo kunnen kosten voor de gereserveerde tijd vermeden worden.

Aanpassing telefonisch spreekuur huisartsen

Let op: Het telefonisch spreekuur van alle artsen is vervallen en veranderd in een telefonische terugbelijst. Graag voor 12.00 uur uw verzoek om teruggebeld te worden doorgeven aan de assistente.

Nieuwe telefooncentrale

Sinds begin december 2010 hebben we een nieuwe telefooncentrale. Dit mede ook om de telefonische bereikbaarheid van de praktijk te verbeteren. U krijgt een keuzemenu: Toets 1 voor spoedgevallen: dit is ook uitsluitend bedoeld voor dringende spoedgevallen! Toets 2 voor de receptenlijn: we hebben hierdoor een receptenlijn gekregen, waardoor u herhalingsrecepten kunt inspreken en deze de volgende middag bij de apotheek kunt ophalen. De receptenlijn is uitsluitend bedoeld voor herhalingsrecepten! Wanneer u geen keuze maakt wordt u doorverbonden met de assistente.

Avond, nacht- en weekenddiensten

De huisartsenpost is bereikbaar voor spoedgevallen, bel (079) 343 16 00.

Rekeningen huisartsen

Heeft u vragen over uw rekeningen, dan kunt u contact opnemen met Truus Looijaard, email: truuslooijaard@therapeuticumaurum.nl
Betreft het nota's van de sgz, neem dan contact op met (079) 320 86 86

Prikkenspreekuur

Alle werkdagen van 8.30 – 9.30 uur, *niet op woensdag*.
U kunt plaatsnemen in de wachtkamer.

Wrattenspreekuur

Hiervoor kunt u afspraken maken bij de assistente van de middag.

Verloskundigen

L. van Ommeren en M. Zeestraten, tel. (079) 321 71 72.
Spreekuur op woensdagochtend en –avond: in Therapeuticum Aurum.

Ouder- en kindzorg, 0-5 jarigen

Consultatiebureau voor zuigelingen en peuters, donderdagochtend, volgens afspraak.
Mw. W. Roëll, arts voor het cb en mw. M. van den Corput, cb-verpleegkundige.
Telefonisch spreekuur: ma + vr: 8.30 – 9.15 uur, di + wo: 19.00 – 19.45 uur.

Medewerkers

HUISARTSEN:

Marco Ephraïm
Aukje Kaptein
Jeannette van der Schuit-Janssen
Joriet Schneider

DIABETES EN COPD spreekuur:

Barbara Houtman-Kloosterman

MANAGEMENTONDERSTEUNER:

Truus Looijaard-Baltussen

ASSISTENTEN (V.D. HUISARTSEN):

Marlies den Drijver
Imke Bruintjes
Mariska van Stijn
Jacqueline van der Valk

FYSIOTHERAPIE: (079-321 91 72)

Andrea Addink
Josée Hendriksma
Lia Krul
Roland Vanoverschelde
Sini Vos

OSTEOPATHIE:

Brian Meerveld (06-30.86.50.62)

UITWENDIGE THERAPIE: (321 91 72)

Hannah Obbens-van der Kruis
Margriet van Paassen-de Waal,
verpleegkundigen

EURITMIETHERAPIE: (321 79 03)

Irene Pouwelse-Fassaert

KUNSTZINNIGE THERAPIE: (321 72 58)

Lydia Beckx
Maaïke Kroese

MUZIEKTHERAPIE: (321 79 03)

Jelle van der Schuit

SPRAAKTHERAPIE: (015-262 02 46)

Kobi van der Stap

GESPREKSTHERAPIE:

Hedwig Douma (06-11.56.31.46)
Sarah Goudsmit (06-20.97.46.36)
Marjanke de Jong (06-15.17.98.25)
Anita Kerbel (06-81.48.47.03)

DIËTISTEN:

Annemarije de Jong (06-11.26.08.40)
Angela v. Eijnsbergen (06-48.88.90.90)

INTERNIST: Karel Jan Tusenius

(030) 228 26 22

VERLOSKUNDIGEN: (321 71 72)

Liesbeth van Ommeren
Marjon Zeestraten

OUDER- EN KINDZORG:

Bemmie Röell
Mirjam van den Corput (06-33.00.18.54)

Betalingen Therapeuten

J.Y. Hendriksma, A. Addink, S. Vos,

R. Vanoverschelde, C.J. Krul:

T.n.v. Fysiotherapeutenmaatschap Aurum
te Zoetermeer: ING nr. 4668041

Andere medewerkers: op eigen rekening.

Uw vrijwillige bijdrage voor de
Nieuwsbrief kunt u storten op ING nr.
7662119
t.n.v. Nieuwsbrief Aurum.

Stichting Beheer Therapeuticum Aurum

Bestuur: Fred Akkerman, Arnout
Ruitenbergh, Rob van Zaalén (penningm.)

Tuingroep

Contactpersonen: Maaïke Kroese,
Jeannette van der Schuit

Therapieënfonds

Inlichtingen ma. t/m vr. 19.00–21.00 uur
Betty Hugens, (079) 316 39 27
At Kerstens, (079) 361 97 64
Yvonne Meppelink, (070) 359 60 15
Richard de Ceuninck, (079) 331 11 78

Patiëntenvereniging De Maretak

Yvonne Meppelink & Jacques van
Nieuwburg

Klachtencommissie

Met klachten die niet in onderling overleg
kunnen worden opgelost, kunt u zich
schriftelijk wenden tot:
Klachtencommissie Aurum
p/a Frits de Zwerverhove 1,
2717 TP Zoetermeer

Ze is zeer gevoelig en niets ontgaat haar: een vogel voor het raam, krijtstrepen op de muur, een gesprek bij de tafel voor haar. Het probleem van deze kinderen is de overvloed van indrukken die niet kunnen worden geïntegreerd en voor veel onrust zorgen. Hier is het advies om in haar omgeving voor veel rust en orde te zorgen. Zorg dat zij wordt omhuld door zinvolle samenhangen!

4. Het impulsieve kind

Denk bijvoorbeeld aan de wildebras in de klas met een rood hoofd. Er is voortdurend commotie om hem heen, hij is impulsief en snel afgeleid. Daar heeft hij iemand al een ferme tik verkocht en jammer van die mooie puntenslijper van zijn buurvrouw die nu aan gruzelementen ligt. Hij is overgeleverd aan zijn impulsen en gedraagt zich als een onbeteugeld paard. Hier helpt een vergevingsgezinde, kameraadschappelijke houding. Je moet helpen om terug te kijken naar wat zijn gedrag teweeg heeft gebracht. Biedt hem uitdagingen aan om op beheerste wijze in beweging te komen (bv. in een toneelstukje).

Enige gelijkenis met de vier temperamenten

De hier gegeven indeling heeft enige gelijkenis met de indeling van de temperamenten. Het apathische kind doet denken aan het flegmatische temperament, het trage kind aan het melancholische temperament. Het nerveuze kind komt dan overeen met het sanguinische temperament en het impulsieve kind met het cholerische temperament. Alleen gaat het hier om een problematiek die enerzijds enigszins aansluit, maar anderzijds dieper reikt dan de laag van de temperamenten.

Metalen als mogelijk medicament bij autisme en ADHD

door Jeannette van der Schuit

Autisme en aan autisme verwante stoornissen wordt gekenmerkt door een onvermogen in het contact met de werkelijkheid. De stoornis kan zowel emotionele, motorische als ook cognitieve verstoringen geven. Vaak is het moeilijk om tot handelen te komen. In de therapie ligt de nadruk op het leren begrenzen en op het werken aan integratie en structuur. Ook kan worden gewerkt aan de vaak diep liggende angsten.

ADHD komt veel voor, bij 1 op de 10 kinderen in Nederland. Kernprobleem is het niet kunnen vasthouden van de aandacht, een verhoogde afleidbaarheid. Verder is hyperactiviteit en impulsiviteit kenmerkend. Een belangrijke vraag bij de therapie is, hoe we kunnen werken aan meer concentratie en een betere presentie. Naast de vele therapieën die kunnen worden ingezet zoals muziektherapie, kunst-

zinnige therapie, spraak of euritmie, kan ook worden gewerkt met bepaalde medicamenten die uiteraard op de individuele patiënt moet worden afgestemd. Als voorbeeld wil ik kort vier metalen beschrijven die bij autisme en ADHD kunnen worden gebruikt in homeopathische vorm. Het gaat om de metalen ijzer, koper, kwikzilver en goud.

Ijzer of ferrum

Ijzer is een belangrijk bestanddeel van het mineralenrijk van de aarde. Hele gebergten bestaan uit ijzerertsen. Het is het element dat het meeste voorkomt naast zuurstof, kiezel en aluminium. Het vormt met een groot aantal verschillende mineralen allerlei verbindingen. Ijzer geeft ook allerlei kleuren aan de mineralen, waarbij vooral de rode kleur opvalt. Ijzer is essentieel voor de vorming van bladgroen (naast koper en magnesium). Iedere plant bevat wel ijzer in zijn as en bepaalde planten bevatten veel ijzer zoals brandnetel, anijs en spinazie.

Ook in de dierenwereld is het metaal ijzer van levensbelang. Zonder ijzer geen rood bloed, geen ademhaling, geen leven. Bij de mens is het ijzer voor het bloed en daarmee de ademhaling essentieel. Je zou kunnen zeggen dat met ijzer de mens op aarde komt. Bij een laag ijzergehalte in het bloed worden we moe en komen we nauwelijks meer tot daden. Ijzer wordt ook in verband gebracht met de planeet Mars. Mars of Ares werd in de oudheid gezien als de god van de oorlog.

Toepassingen

Bij allerlei vormen van autisme zou je ijzer kunnen geven, om daarmee het handelen aan te spreken: het versterkt de wil. Soms wordt ijzer in de vorm van meteorijzer gegeven. Dat is kosmisch ijzer afkomstig van meteorieten!

Koper of cuprum

Koper is een vrij zwaar, kleurrijk metaal; roodachtig gekleurd, bij doorvallend licht meer groen. Nog voordat goud gevonden werd, was koper als eerste bekend. De naam van het metaal is afgeleid van Cyprus: dit eiland is een belangrijke vindplaats van koper. Koper wordt vooral meer in het westelijk deel van de wereld gevonden. Het werd aanvankelijk veel gebruikt voor gereedschappen en wapens. Later meer in elektrische geleiders. Na zilver is koper een van de beste geleiders van elektriciteit. Verder is er ook een sterke geleiding van warmte. Het is ook een mooi klinkend metaal (denk aan de koperblazers).



Boticelli – geboorte van Venus

Bij de lagere dieren wordt koper gebruikt als een ademhalingsmetaal, zoals bij bepaalde vissen, o.a. bij inktvis, slak en kreeft. Daarmee zie je ook de relatie met het luchtelement. Koper is als sporenelement overal aanwezig in het plantenrijk. Bij een tekort aan koper krijg je een defect in het chlorofyl (bladgroen). Een sterk koperhoudende plant is de melisse. De mens heeft een hoog kopergehalte. Interessant is de relatie van koper in de zwangerschap. Het kopergehalte van het bloed is dan verhoogd en het ijzer meestal verlaagd. Bij de vrouw ligt het kopergehalte wat hoger dan bij de man. Koper speelt een belangrijke rol in de stofwisseling, via de schildklierwerking en ook bij de bloedvorming, samen met ijzer. Daarnaast heeft koper een relatie met de nieren. Koper verwarmt en ontkrampst. Koper heeft een relatie met de planeet Venus. Venus of Aphrodite was in de oudheid de godin van de schoonheid en de liefde.

Toepassingen

Bij allerlei vormen van autisme of bij ADHD is koper een middel ter versterking van de stofwisseling. Je kunt hierbij denken aan koperzalf op de buik of voeten. Er bestaat bv. ook een verbinding van kamille en koper, cuprum per chamomillam, wat sterk op de buik werkt en kan worden ingezet bij zwakte in de stofwisseling of buikkrampen.

Kwikzilver of mercurius

Bijzonder is dat kwikzilver een vloeibaar metaal is. De alchemisten brachten kwikzilver in verband met de Romeinse god Mercurius. Aan Mercurius werd als reiziger en boodschapper, een grote beweeglijkheid toegeschreven. Een lichtvoetige godheid met vleugels aan zijn schoenen. Een godheid die kosmos en aarde met elkaar verbindt. Mercurius zou werken in de plant in het blad/stengelgebied, de verbinding tussen wortel en bloemgebied. Ook de dauwdruppel, het element water werd gezien als een mercuriale vloeistof, die op en neer beweegt tussen hemel en aarde. De alchemisten beschreven ook Mercurius als een substantie tussen Sal en Sulfur, d.w.z. tussen zout en zwavel. Een sterk mercuriale plant is bv. de Maretak.

Kwik is heel erg giftig. Als een druppel valt spat deze uiteen in vele duizenden druppels die niet meer verzameld kunnen worden. Het kwik verdampt dan ook nog eens snel! Ook alle kwikverbindingen zijn giftig. Een chronische kwikvergiftiging tast vooral het zenuwstelsel aan. Het wordt gebruikt in de thermometer, in drukmeters, verder in de chemie als oplossend middel; ook in amalgaam (o.a. vulmiddel voor kiezen) en in allerlei lampen. Kwik is een tamelijk edel metaal, goed bestand tegen corrosie.

In de mens wordt Mercurius in verband gebracht met de longen. De longen zijn beweeglijker dan alle andere organen. Dat de mens de ledematen kan bewegen, danken we aan Mercurius.

Toepassingen

Bij allerlei vormen van autisme versterkt kwikzilver de beweeglijkheid, zowel innerlijk als uiterlijk. Dit kan ook werken tegen vormen van dwang, waarbij alles te vast wordt.

Goud of aurum

Goud is het metaal van het midden en wordt in verband gebracht met het hart en de zon. Goud is het edelste metaal dat we kennen, het is bestand tegen verwerking en corrosie. Goud komt overal in de gesteenten voor, zij het in hele kleine hoeveelheden. Goud wordt vaak diep in de aarde gevonden, vooral in Afrika, Noord- en Midden-Amerika. Goud wordt vooral daar gevonden, waar een gesteente veel kwarts bevat. Dit zijn vooral de oudere goudformaties. De jonge goudformaties die meer aan de oppervlakte te vinden zijn, worden gevonden in gesteenten waarin ook zilver en koper zit. Goud is een goede geleider van warmte en elektriciteit en heeft een hoog soortelijk gewicht (bijna twee keer zo zwaar als lood). Je kan van goud hele lange draden maken en goud heeft heel veel kleuren in zich.

In oude tijden was goud altijd in het bezit van koningen en vorsten; het gold als symbool van wijsheid. Ook in vroegere tijden werd goud medicinaal gebruikt. Zo omschreef Paracelsus goud als volgt: “Goud heeft zonnekracht in zich, het versterkt het hart en de circulatie, goud bevordert de levenskracht en de warmte”. Ook in uitdrukkingen klinkt de relatie met het hart, zoals: “een hart van goud hebben”. Goud wordt in verband gebracht met de Zon.

Toepassingen

Zowel bij ADHD als bij autisme versterkt goud het middengebied, het werkt harmoniserend, verbindend. Het werkt ook bij angsten en spanningen. Een mooie verbinding is goud met Hypericum, Sint-Janskruid. De belangrijkste werking is dat goud een positieve invloed heeft op het hart en circulatie. Het geeft in de mens weer nieuwe warmte en lichtkrachten. Zijn innerlijke zon, zijn eigen gouden kern wordt versterkt. Een bijzonder preparaat is Myrrhe comp, een verbinding van aurum, olibanum (wierook) en mirre. Dit werkt met name bij ADHD rustgevend. De ik-krachten worden er door aangesproken.

Goud, wierrook en mirre bij (te) onrustige of (te) dromerige kinderen

Een verrassend medicament

door Marco Ephraïm

Het antroposofische geneesmiddel Myrrha comp. is ooit door de arts Karl König ontworpen voor kinderen met (kenmerken van) autisme of ADHD. Het bevat de drie koningsgaven goud, wierrook en mirre, in een homeopatisch verdunde vorm. Dat is natuurlijk niet toevallig zo: deze drie substanties spreken alle drie de innerlijke balans, de rust en het kunnen aarden aan. Ze zijn niet voor niets ooit in het beeld van de drie koningen aan het pasgeboren kindje Jezus gegeven.

Sinds een jaar of acht schrijf ik het regelmatig voor aan kinderen die op de een of andere manier hun spoor bijster raken, hetzij doordat ze moeite hebben in deze wereld binnen te komen (met kenmerken van bv. het autistiforme spectrum) of doordat ze steeds in deze wereld botsen en zich in onrust verliezen (bv. kinderen met kenmerken van hyperactief gedrag).



De drie koningen met hun gaven

De volgende ervaringsberichten stammen van een aantal jaar geleden en de namen zijn veranderd om privacyredenen:

Als voorbeeld noem ik Klaasje van 4 jaar die zo'n druk gedrag vertoonde dat de ouders er radeloos van werden. We begonnen met een behandelplan van pedagogische adviezen, ritmische massage en Myrrha comp. D15. Klaasje was al in de wachttijd op de therapie met de druppels begonnen, 2 x daags 15. Moeder beschreef dat het medicament al snel, in enkele dagen tijd, een rustgevende werking had, hem meer bij zichzelf bracht. De opvoedkundige adviezen en de massages hielpen dit verder te beklijven, te 'zakken'. Op proef het medicament staken gaf een verergering van de klachten, hervatten een vrij snelle verbetering. Intussen kan

hij beter zelf spelen, slaapt hij ook beter in, maar wordt wel vrij vroeg wakker. We gaan de D15 nu langzaam proberen af te bouwen, eerst 2x 10 druppels.

Een ander kind, Frits van 7 eveneens een jongen met veel onrust, vooral in de (re) klas, slaat de Myrrha comp. nog wat minder goed aan; hij heeft net een scheiding en hereniging van zijn ouders achter de rug. Bij hem had ik het middel gecombineerd met Bryophyllum argento culta, en afgewisseld met Cardiodoron. Zijn juf meldde mij laatst dat hij in de klas iets hanteerbaarder wordt. Bryophyllum argento geef ik vooral wanneer er tevens sprake van hooggevoeligheid is.

Dan is er Irania, een meisje van 9 jaar, met een motorische ontwikkelingsachterstand en een onvermogen zich af te grenzen bij een zeer hoge sociale gevoeligheid. Om het kind in haar eigenheid, die nog wil worden, te versterken schreef ik haar Myrrha comp D15 voor, dat haar volgens moeder erg goed doet. Moeder herkent veel van de thematiek van haar dochter bij zichzelf en gebruikt het middel inmiddels zelf ook.

Samenvattend beleef ik Karl Königs vondst Myrrha comp als een gouden greep. Het is wel soms zoeken naar de juiste potentie en een omvattender behandelplan is vaak gewenst om het echt tot zijn recht te laten komen. Het lijkt kinderen (maar ook volwassenen) meer bij hun kern te brengen, die nog in wording is, alsof het appelleert aan ieders opgave in de mensheid, waar ieder er toch is om zijn of haar steentje bij te gaan dragen. Ik beleef het echt als iets dat je heel subtiel zowel met de mensheid als met jezelf kan helpen (her)verbinden.

Spraaktherapie bij overbeweeglijke en apathische kinderen

door Kobi van der Stap

Als wij een overbeweeglijk kind beluisteren, dan vallen een aantal zaken direct op. Er is een grote behoefte om verbaal aanwezig te zijn. Het wachten op je beurt, het jezelf terughouden lijkt voor deze kinderen een te grote opgave. Het reageren op prikkels drukt zich uit in een constante drang om te praten. Daarnaast klinkt het spreken vaak ongevormd. Het gaat te snel, het klinkt onduidelijk, tussen de woorden door even rustig ademhalen wordt vaak vergeten. De uitspraak klinkt slordig en ongevormd.

In de therapie kies ik medeklinkeroefeningen om het kind duidelijk te leren articuleren. Iedere medeklinker heeft zijn eigen specifieke vorm en geeft in het spreken steun en structuur. Om de juiste balans tussen in- en uitademen te vinden, werk ik

met ritmisch gesproken gedichtjes en teksten. Een goede ademhaling werkt direct door op het stemgebruik. De hoge, schelle stem zal hierdoor zich beter verankeren in het lichaam en dalen. Afhankelijk van leeftijd en hulpvraag vertel ik tijdens de behandeling ook verhalen. Het is gebleken dat dit zeer rustgevend werkt. Het kind leert om met aandacht te luisteren en de beelden uit de verhaalstof werken aan zelfvertrouwen.

Hoe spreekt een kind dat te weinig van zichzelf naar buiten brengt? Bij kinderen die zich min of meer los hebben gemaakt, zich te veel in hun eigen wereld hebben teruggetrokken, zal de stem ook weinig kracht hebben. De impuls tot spreken is er niet of nauwelijks. Dit uit zich in onverstaanbaarheid. De ziel wil zich niet uiten en de stem klinkt zacht en vaak hees. De behandeling zal er op gericht moeten zijn om het kind zich weer te laten verbinden met zijn omgeving. Het er mogen zijn is hier de achterliggende, dragende therapeutische gedachte. Het jezelf durven laten horen vraagt bij onzekere kinderen om meer moed. In de spraak kun je deze moedskrachten vinden in je binnenwereld. Het zijn de vocalen die onze stem warmte en kracht geven. Het ingrijpen in de stofwisseling doet het bloed sneller stromen. Vanuit hier komt het willen spreken tot stand.

Het enthousiast aanbieden van gerichte alliteratie oefeningen is het uitgangspunt. Beweging zoals klappen, stampen of een bal geven een levendige ondersteuning. Vanuit jarenlange praktijkervaring is gebleken dat de spraaktherapie een goede hulp voor deze kinderen kan zijn. Ik werk op de woensdag in Aurum. De periode omvat 14 behandelingen en worden uit de aanvullende polis vergoed.

Vanuit de Kunstcommissie

Nadat we in november 2011 het mooie werk van Carolien van Engelen bewonderden, zijn de wanden van het Therapeuticum nu gevuld met dynamische tekeningen van Eva Mees. Zij heeft de kunstzinnige therapie in Nederland opgericht en vormgegeven in de opleiding de Wervel. In oktober van dit jaar is ze op 86 jarige leeftijd overleden. Het is juist daarom bijzonder dat we dit werk nu laten zien. De 12 werken zijn gemaakt naar aanleiding van het beroemde Engelse lied, "The Twelve Days of Christmas". Een boekje met de tekeningen en het lied zijn voor € 7,- verkrijgbaar. Daarnaast is er een setje met 12 kaarten te koop waarin Eva Mees de Apocalyptische motieven in kleur uitgewerkt heeft. Dit setje kost € 11,-. Zowel het boekje als de kaarten zijn verkrijgbaar bij Maaike Kroese. In de wachtkamer van het Therapeuticum ligt een inlijxemplaar.

In januari 2012 zal Natascha Kerstens haar kleurrijke werk laten zien.
Namens de Kunstcommissie,
Irene Pouwelse en Maaike Kroese

Pedicure/Manicure Anke

***Uw salon voor pedicuren, manicuren
en schimmeldiagnostiek.***

De salon is aangesloten bij Provoet en de KvK.

Verder heeft deze salon de Diabetes & Reuma Aantekening.

Kijk op de website voor verdere gegevens:

WWW.PEDICUREANKEKORT.NL

***Pedicure Anke Kort
Tel. 079-3427810***

***Elia Kazanstrook 126
2726 VH Zoetermeer***

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

**René Melker, Violiervaart 8
2724 VT Zoetermeer**

Haptotherapie

**Massage-
therapie**

- Bij spanningsklachten.
- Als je het anders wilt maar niet weet hoe.
- Als je teveel in je hoofd zit, piekert.
- Meer met je gevoel in contact willen zijn.
- Beter je grenzen aan wilt kunnen geven.

Tel. 06-24920032

www.haptotherapie-massagetherapie.nl

Nieuws van de Stichting Therapieënfonds Aurum

Het Therapieënfonds bestaat 21 jaar en is per 1 januari 2011 omgezet naar een stichting: Stichting Therapieënfonds Aurum, afgekort STF. Het fonds heeft twee doelstellingen. Enerzijds wil het de eigen patiënten een financiële ondersteuning geven voor gevolgde therapieën binnen het Therapeuticum Aurum en anderzijds wil het de antroposofische gezondheidszorg binnen Aurum stimuleren.

Met de versobering van mogelijkheden om in aanmerking te komen voor vergoeding door zorgverzekeraars is het voor de patiënten van het Aurum een eenvoudige, sympathieke en goedkope wijze om in aanmerking te kunnen komen voor extra ondersteuning bij acht soorten therapieën. De jaarlijkse deelname bedraagt € 15,00 p.p. of € 30,00 voor een gezin. De vergoeding voor dit en het komende jaar is maximaal 60%, rekening houdend met de vergoeding door de zorgverzekeraar.

Ook belangrijk is de gedachte van saamhorigheid die de basis is van de oprichting van het fonds. Ons motto is “de gezonde patiënten dragen de zieke”. Net zoals het patiënt worden bij een antroposofische praktijk een bewuste keuze kan zijn, kunnen de deelnemers met hun deelname doelbewust hun medemens bij het Aurum steunen. De financiële middelen waarover het fonds beschikt komen volledig

uit de patiëntenbijdragen. Vanuit deze gedachten roepen wij iedereen op om ook volgend jaar (weer) deel te nemen aan de Stichting Therapieënfonds Aurum!

Stand van zaken

Dit jaar hebben 539 patiënten zich aangemeld als deelnemer. Ook dit jaar hebben diverse deelnemers behalve de deelnamekosten een extra donatie gedaan ter ondersteuning van ons motto. In 2011 is door de STF mondeling en schriftelijk diverse malen informatie uitgewisseld met artsen en therapeuten met als doel om declaraties van deelnemers te optimaliseren. Verder onderzoeken wij momenteel de mogelijkheden om kosten (mailing etc.) verder terug te dringen.

Indienen declaratieformulieren 2012

De inleverdata voor declaraties met bijbehorende (kopie)nota's zijn meestal vastgesteld op de eerste donderdag van de oneven maanden; dit zijn achtereenvolgens: 5 januari, 1 maart, 3 mei, 5 juli, 6 september en 1 november 2012. Richard de Ceuninck en At Kerstens.

Begroting 2012

Op basis van een verwachting van 600 deelnemers, hebben wij de volgende begroting opgesteld:

Inkomsten	in euro's	Uitgaven	in euro's
Deelnames	7.000	Patiëntendeclaraties	7.500
Rente	400	Bijdrage jaartafel	25
		Bijdrage Nieuwsbrief	250
		Portokosten mailing	700
		Kosten drukwerk	1.295
		Administratiekosten	500
		Stichtingskosten	30
TOTAAL	7.400	TOTAAL	10.300
		VERSCHIL (tekort)	2.900
Het verschil in de begroting wordt aangevuld vanuit de bestaande reserves.			

Informatie, aanmeldings- en declaratieformulieren

Nadere informatie en formulieren voor aanmelding en/of declaratie zijn te vinden op de website www.therapeuticumaurum.nl onder de pagina van de Stichting Therapieënfonds Aurum. Formulieren zijn in de folderkast in de wachtkamer te vinden of op te vragen bij de receptie van het Therapeuticum Aurum.

Wij hopen in 2012 weer veel deelnemers te kunnen begroeten die, naast aanvullende zorgvergoeding, ook met hun deelname doelbewust hun medemens bij het Aurum willen steunen! Wij wensen verder iedereen een gelukkig en gezond 2012 toe!

Namens de Stichting Therapieënfonds Aurum,

Betty Hugens

(079-3163927)

Yvonne Meppelink

(070-3596015)

Richard de Ceuninck

(079-3311178)

At Kerstens

(079-3619764)

**Praktijk voor lichaamsgerichte
psychotherapie
en bewustzijnstraining**

BODYSPIRIT



Marianne Vollenhoven
Violiersvaart 67
2724 VS Zoetermeer

T: 079 342 79 54
I: www.bodyspirit.nl
E: marianne.vollenhoven@casema.nl

De individuele sessies worden in de meeste gevallen
(gedeeltelijk) vergoed door de ziektekostenverzekeringen.

Wikkelfee

voor uw natuurlijke gezondheid!

- wikkels en kompressen
- oorzakjes en wolsloopjes
- kruiden en oliën
- schapenwol en bijenwas
- oliedispersieapparaat

WWW.WIKKELFEE.NL

Lezingen, cursussen, evenementen

Cursusaanbod van Maaïke Kroese & Open atelier

CURSUS 1. BLOEMEN IN KLEUR

In deze cursus gaan we iedere week een bloem of een bos bloemen in kleur op papier brengen. Al schilderend of met pastelkrijt geven we vooral de fleurige stemming van de bloemen weer. Zo genieten we extra van de kleuren in de bloemrijke voorjaarsnatuur. En we kijken ook naar kunstenaars die bloemen in kleurexpressie op het doek brachten, zoals Claude Monet, Vincent van Gogh en anderen.

Start: 3 maart 2012

CURSUS 2 ZONSOPGANG AAN ZEE

In deze cursus beginnen we op de eerste cursusdag met het schilderen van een zonsopgang aan zee. Welke kleuren vinden we passend, welke sfeer willen we geven? En we komen in zeven stappen via een middagstemming, avondstemming en volle maanstemming weer bij de ochtend aan. We laten ons vooral door ons gevoel inspireren en ook door kunstenaars zoals W. Turner. We werken met verschillende materialen, zoals aquarelverf, gouache en acrylverf. Rudolf Steiner heeft kleurliefebbers aangeraden met deze stemmingen aan het werk te gaan en heeft zelf ook enkele schetsen gemaakt, die we in deze cursus zullen bekijken.

Start: 11 mei 2012

Voor beide cursussen geldt:

7 vrijdagmiddagen van 15.30 uur tot 17.00 uur in Therapeuticum Aurum.
Kosten: € 65,- per cursus, inclusief materiaal

Info & aanmelding: Maaïke Kroese,
079-3217258

Open atelier op de dinsdagochtend

Iedere dinsdagochtend van 11.00 uur tot 12.30 uur is er in de ruimte van de kunstzinnige therapie een open atelier. Dat wil zeggen dat iedereen welkom is, die graag zelfstandig wil werken. En je kunt begeleiding vragen als het nodig is. Het materiaal is aanwezig, zoals verschillende formaten papier, ruime sortering pastelkrijt, allerlei verfsoorten, tekenmogelijkheden en diverse soorten klei. Ook zijn er veel kunstboeken en kunstkaarten, zodat je naar hartenlust inspiratie op kan doen. Het is prettig dat we met elkaar voor een rustige sfeer zorgen, zodat je met plezier met je eigen kunstzinnig werk bezig kan zijn.

Kosten: € 10,- per keer

Info & aanmelding: Maaïke Kroese,
079-3217258

Leren omgaan met een levenscrisis

Een cursus met gesprek en kunstzinnig werken door Sarah Goudsmit, levenscoach & Maaike Kroese, kunstzinnig therapeute.

Je levenssituatie is plotseling ingrijpend veranderd door ziekte, een scheiding, verlies van een dierbare of een andere ingrijpende gebeurtenis. Je voelt je uit balans. De verwerking vraagt extra zorg en aandacht. En je hebt vragen. Waar sta ik nu? Wat heeft de crisis me te zeggen? Hoe leer ik omgaan met de nieuwe situatie? In deze cursus ontdek je in de veranderde omstandigheden weer nieuwe mogelijkheden. Iedere cursusavond is er gesprek en ook een kunstzinnige activiteit. Sarah geeft begeleiding aan het gezamenlijke gesprek rondom een inhoudelijk thema. Maaike biedt de kunstzinnige oefeningen aan, waarmee je weer bij jezelf komt. Zowel het gesprek als de kunstzinnige activiteit brengen je innerlijk in beweging en werken ondersteunend in op je eigen proces. Je leert in deze cursus van 5 avonden anders met je situatie omgaan. En dat geeft je vertrouwen voor de toekomst.

Data: dinsdagavond op 6, 13, 20 en 27 maart en 2 april 2012

Tijd: 19.30 – 21.30 uur

Locatie: Therapeuticum Aurum,
Frits de Zwerverhove 1,
2716 TP Zoetermeer

Kosten: € 150,- (richtbedrag), zo mogelijk vergoeding via aanvullende verzekering. Inlichtingen en aanmelden: Sarah Goudsmit (06-20974636) of Maaike Kroese (079-3217258)

Cursus: leef je slank & vitaal!

Slank zijn en lekker in je vel zitten gaan vaak samen. Deze cursus laat zien dat het geen kwestie is van diëten volgen en jezelf van alles verbieden. Het geheim zit hem in het leren kennen van de behoeften van je lichaam, je hoofd en je hart en daar naar te handelen. De cursus reikt effectieve strategieën aan om een slanke en vitale leefstijl aan te nemen. Je leert een ontspannen houding te ontwikkelen tegenover je eigen lichaam, evenwichtig te eten en voldoende te bewegen, mét een gezond gewicht als gevolg! Voor mensen met overgewicht, een paar (of meer...) kilo'tjes teveel of mensen die bewuster met voeding en lichaamsbeweging willen omgaan.

Deze cursus van ongeveer 6 bijeenkomsten wordt vanaf januari 2012 gegeven door de diëtisten en fysiotherapeuten in Therapeuticum Aurum. Nadere praktische informatie over dag, tijd, kosten en vergoeding kunt u de komende weken vinden op de website www.dieettherapie.nl of www.nutrivitaal.nl.

Voorjaarsprogramma Studiecentrum voor Antroposofie Zoetermeer

LET OP: Het programma is nog in voorbereiding en kan nog evt. worden aangepast. Genoemde data zijn onder voorbehoud! Raadpleeg in ieder geval ook onze website: www.stanzo.nl

1. Het kind en de moderne media

Voordracht door Gunnar Gijbels.
Kinderen komen in aanraking met allerlei moderne media. Hoe werkt het op hen in? Wat doet het met hen? Door de moderne media is de wereld in versnelling gekomen. Wat voor effect heeft dat op kinderen? Wat vraagt het kind van deze tijd? Gunnar Gijbels is jarenlang leerkracht geweest op de Vrije School en momenteel directeur van de Vrije School de "Vuurvogel" in Zoetermeer.
Datum: woensdag 25 januari 2012

2. De Gulden Snede en het begrip Oneindig

Voordracht door Ronald van Vierzen.
De Gulden Snede is een heel harmonische verhouding die in veel kunstwerken is toegepast. Een korte reis door de kunstgeschiedenis leert dat de Gulden Snede al ver voor onze jaartelling bekend was. Wat is het werkelijke geheim achter de Gulden Snede? Twee evenwijdige lijnen snijden elkaar in het Oneindige. Een frustrerend begrip dat desondanks een relatie met de geestelijke wereld bloot legt maar ook

het bestaan van een vóórgeboortelijk leven. Hierdoor is zelfs het principe van reïncarnatie uit de meetkunde af te leiden. Meetkundige voorkennis is niet vereist.

Ronald van Vierzen heeft elektrotechniek gestudeerd in Delft. Zijn streven is erop gericht om via antroposofie een brug te slaan tussen spiritualiteit en natuurwetenschap.

Datum: maandag 27 februari 2012

3. Crucifix – een kunstgesprek met het oog op Pasen

Lezing door Han van Ouwerkerk.
De crucifix, de afbeelding van Christus aan het kruis, komen we overal in onze cultuur tegen: op altaren, graven, sieraden en zelfs op tatoeages. We zullen een aantal uiteenlopende voorstellingen van de crucifix met elkaar bekijken en bespreken. We proberen steeds vanuit de waarneming tot beleving te komen. De lezing heeft een interactieve opzet en ook de eigen kunstzinnige vermogens kunnen worden aangesproken.
Han Ouwerkerk is leraar kunstgeschiedenis op de Vrije School in Leiden.
Datum: maandag 2 april 2012

4. Leer euritmisch bewegen op woord en muziek

Workshop van 2 avonden door Ghiti Brinkman.
Euritmie is een bewegingskunst. Je beweegt innerlijk en uiterlijk, met gevoel, aandacht en doelgericht. Je kunt letters dansen. Je kunt met je handen zingen.

Maar eigenlijk moet je het gewoon een keer doen. Euritmie is namelijk vooral ervaren. We gaan ons door de klanken van poëzie en muziek in beweging laten brengen en ontdekken waar we rustig en zeker van onszelf van worden en waardoor we ons actief en levenslustig kunnen voelen. In de euritmie heb je dat namelijk grotendeels zelf in de hand en je kunt er ook nog veel plezier bij hebben.

Data: dinsdag 17 & 24 april 2012

Voor alle bovenstaande activiteiten van het Studiecentrum geldt:

Tijd : 20.15 uur

Plaats : Vrije School,

Schansbos 5-6, 2716 GV Zoetermeer

Kosten: € 10,- per avond,

incl. consumptie

Aanmelden: Niet nodig

Informatie voor bovengenoemde cursussen

Via e-mail: info@stanzo.nl

Website: www.stanzo.nl

Jelle van der Schuit: 079-3211837

Anneke van Wensveen: 079-3516683


 Wij wensen u
 een goede kersttijd en
 veel boeiende boeken
 in het nieuwe jaar!


De Haagse Boekerij

ROMANS & POËZIE
 ANTROPOSOFIE & KINDERBOEKEN
 & EN KAARTEN, VEEL KAARTEN &

Frederikstraat 24 • 2514 LK Den Haag
 (070) 346 48 00 • info@haagseboekerij.nl
www.haagseboekerij.nl

COLOFON **NIEUWSBRIEF AURUM** **WINTER 2011,** **28E JAARGANG, NR. 2**

UITGAVE VAN

Therapeuticum Aurum te Zoetermeer.
 Doel van de Nieuwsbrief is het geven
 van praktijkinformatie en van gezond-
 heidsvoorlichting en –opvoeding van-
 uit een antroposofische achtergrond.

Nieuwsbrief Aurum verschijnt twee
 maal per jaar en wordt toegezonden
 aan ingeschreven patiënten en aan rela-
 ties van het Therapeuticum Aurum.

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE: **VOOR DE INHOUD:**

Josée Hendriksma, Hedwig Douma,
 Maaïke Kroese, Jelle & Jeannette van
 der Schuit, Marco Ephraïm, Linda
 Klun, e.a.

VOOR DE UITVOERING/ADRESSERING:

At Kersten, Anneke Pronk, Beate
 Vuijk, Lies Christen e.a.

ADVERTENTIES

Hans Spanjaardt, (079) 341 63 12

BASISOPMAAK

Jelle van der Schuit, (079) 321 18 37

VORMGEVING EN

DRUKWERKBEMIDDELING

Vision@d, Zoetermeer

OPLAGE

3850 ex.

REDACTIE

Jelle & Jeannette van der Schuit,
 Hans Spanjaardt
 © Therapeuticum Aurum

Overname van artikelen alleen met toe-
 stemming van de redactie en de auteur.

Dr.Hauschka

Natuurlijke ingrediënten, geselecteerde heilzame planten, een geheel eigen behandelconcept en één kerngedachte als basis voor de cosmetica en het verzorgingsconcept: De huid bezit eigen krachten om zichzelf te verzorgen en te herstellen. Cosmetica dient deze krachten te ondersteunen. Dat is het unieke van Dr.Hauschka Cosmetica.

De huid kan door het milieu, de zon, wind of andere factoren beschadigen. Dr.Hauschka Cosmetica zorgt ervoor dat de huid zichzelf kan herstellen en versterkt de gezonde eigen processen en ritmes van de huid. Daarnaast beschermt Dr.Hauschka Cosmetica de huid tegen externe invloeden.

Het gehele assortiment van Dr.Hauschka Cosmetica is onderscheiden met het BDIH-keurmerk „Gecontroleerde natuurosmetica“. Dr.Hauschka Cosmetica is medeoprichter van NaTrue, het nieuwe keurmerk voor natuurlijke en biologische cosmetica. Onze producten worden op dit moment volgens deze richtlijnen gecertificeerd.

Alle producten van Dr. Hauschka zijn verkrijgbaar bij:

Kring-apotheek Seghwaert

Parkdreef 350A

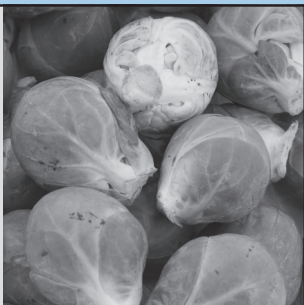
2724 EZ Zoetermeer

079 - 3315500





'elk
seizoen
een andere
smaak'



Natuurwinkel Zoetermeer

voor al uw
biologische boodschappen!

De Natuurwinkel biedt u elke dag opnieuw een verrassend **ruim assortiment natuurproducten**.
Van biologisch brood tot babyvoeding,
van sappen tot soepen en van wafels tot wijn.

Wij geloven in **puur natuur**. De natuur zit immers niet voor niets in onze naam! Daarom kiezen we heel bewust voor producten die met **zorg en aandacht** zijn geteeld en altijd geproduceerd worden met **respect voor mens, dier en milieu**.



Pilatusdam 15
2712 BD Zoetermeer
Tel. 079 - 32 00 700
www.natuurwinkel.nl

Openingstijden:

ma 11.00 - 18.00 uur, di - do 8.30 - 18.00 uur,
vrij 8.30 - 21.00 uur, zat 8.30 - 17.00 uur

**Afzender: Therapeuticum Aurum,
Frits de Zwerverhove 1, 2717 TP Zoetermeer**