

N I E U W S B R I E F

AURUM

JUNI 2008, NUMMER 1, 25^E JAARGANG

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



De amandelboom

Warmte in de therapieën

Stervensbegeleiding en uitvaartverzorging

Nieuwbouw Vrije School • Tuinnieuws

Mededelingen uit de praktijk • Cursussen

Tijden telefonisch spreekuur: van 12.15 tot 13.00 uur

Chikara



Praktijk voor
alternatieve Benaderingswijze

Reflexzonetherapie
Chinese meridiaandagnostiek
Neuro-reflexologie

Reflexzonetherapie streeft naar een natuurlijk evenwicht in het lichaam. De therapeut ondersteunt en bevordert de natuurlijke processen door op de reflexzones druk uit te oefenen. De reflexzones zitten vooral op de voeten, maar ook op de handen en de oren.

Lida Overmeire

Kalverweide 54
2727 GE Zoetermeer
tel. 079-343 74 94
Behandeling volgens afspraak

De reflexzonetherapie kan worden ingezet bij chronische of acute klachten maar kan ook preventief of als ontspanningsbehandeling worden ingezet.

BEKIJK OOK EVEN MIJN NIEUWE WEBSITE: WWW.PRAKTIJKCHIKARA.NL



de kleine vos

Praktijk voor Speltherapie
DE KLEINE VOS

SOMS HEEFT EEN KIND EVEN WAT EXTRA STEUN NODIG

Dan kan speltherapie helpen. Het valt u bijvoorbeeld op dat uw kind zich terugtrekt of drukker is. Uw kind lijkt angstig of het gaat niet goed op school. Zoals volwassenen kunnen praten over wat ze meemaken, zo kunnen kinderen in hun spel laten zien wat hen bezighoudt en dwarszit. Vanuit het spel kan de speltherapeut het kind helpen de problemen te verminderen en er op een andere, positievere manier mee om te gaan of ze op te lossen.

Meer informatie: in onze folder en op www.speltherapiedekleinevos.nl
Een oriënterend kennismakingsgesprek is gratis.

Jeannette Dijkxhoorn-Kruizinga
Meteoorsteen 2
2719 TG Zoetermeer
T 079 362 86 96

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

Ten geleide

We komen weer in zomerse sferen. Veel mensen leven toe naar een vakantie, ergens ver weg of misschien ook wel heel dicht bij huis. De zomer schenkt ons een overvloed aan licht en warmte.

In dit nummer willen wij de warmte centraal stellen. De warmte is ook in de mens van fundamentele betekenis. Zonder de warmte kunnen wij eenvoudigweg niet bestaan. Vooral de innerlijke warmte, de warmte die ontstaat door ons enthousiasme voor de dingen en voor onze idealen blijkt van groot belang te zijn voor onze gezondheid. Jelle van der Schuit schenkt aandacht aan bepaalde ideeën van Rudolf Steiner over de warmte. Steiner noemt de warmte een brug, die lichaam en geest met elkaar verbindt. In het bijzonder blijkt ons eigen wezen, ons ik zeer sterk met de warmte verbonden te zijn.

Ook bewegen kan verwarmend werken. Zeker geldt dat ook voor het bezielde bewegen van de euritmie. Irene Pouwelse schrijft hierover. Maaike Kroese pleit voor de verwarmende werking van het kunstzinnig scheppen. Ook onze diëtiste Annemarije de Jong geeft een beschouwing over de verwarmende aspecten van de voeding. Jeannette van der Schuit richt zich in haar plantenrubriek op de amandelboom, een boom die heel veel zonnekracht in zich bergt.

Elders treft u een recensie aan van het boek over bijna-dood-ervaringen dat onlangs voor veel publiciteit zorgde, namelijk "Eindeloos bewustzijn" van Pim van Lommel.

De medewerkers van Therapeuticum Aurum wensen u een heerlijke zomerperiode toe met vele verwarmende vakantie-ervaringen!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

GEZOCHT: ADMINISTRatieve KRACHT

Scholier, student of iemand die secretariële ervaring heeft voor ca. 1-2 uren per 1 á 2 weken op afroep/invalbasis, o.a. voor post verwerken, ingesproken brieven en teksten uittypen. Goede Word-vaardigheid gewenst. Bij voorkeur met medische en medisch-antroposofische interesse.

Informatie via praktijk dr. Ephraïm, tel: 079-3212368

ZOMERACTIE NIEUWSBRIEF

De nieuwsbrief is voor een belangrijk deel afhankelijk van de financiële bijdragen van de patiënten. De afgelopen Kerstactie leverde het bedrag op van ca. € 2600,-. Een prachtige opbrengst! We zijn alle schenkers - van grote of kleine bedragen - hiervoor zeer erkentelijk!

Voor de jaarlijkse zomeractie treft u weer een acceptgiro aan, zodat de continuïteit van de Nieuwsbrief verzekerd is.

G
E
D
I
C
H
T

VLAM IN MIJ

Vlam in mij, laai weer op
hart in mij, heb geduld
verdubbel het vertrouwen
vogel in mij, laat zich opnieuw ontvouwen
de vleugelen, de nu nog moede en grauwe;
o, wiek nu op uit de verbrande takken
en laat den moed en uwe vaart niet zakken
het nest is goed, maar het heelal is ruimer.

Hendrik Marsman

Inhoud

- 4 Mededelingen uit de praktijk**
Algemene Praktijkinformatie. *Afwezigheid Huisartsen*. Telefonisch Spreekuurtijden Huisartsen. *Website*. Verzekeringen. *Personele Nieuwtjes*. Eliant. *Lectoraat antroposofische gezondheidszorg*. Literatuur. *DVD antroposofische geneeskunde en therapieën*. Aanbevolen websites. *Bellen in de middaguren*. Afspraken maken voor het spreekuur.
- 7 Nieuws van het Therapieënfonds Aurum**
Hennie Borsboom, Betty Hugens en At Kerstens.
- 8 Deelnemen aan een bond- (of lot-)genotengroep?**
Yvonne Meppelink en Jacques van Nieuwburg
- 8 Bijna uit de brand. Actie voor Nieuwbouw Vrije School**
Marco Ephraïm, ouder en schoolarts
- 10 Komen en gaan...: Roos Mortel neemt afscheid.**
Even voorstellen: Thobien Robberts, Sini Vos, Bemmie Roëll
- 12 De verbinding tussen geest en lichaam. De brug van de warmte** *door Jelle van der Schuit*
- 15 Euritmie en Warmte** *door Irene Pouwelse*
- 16 Kunstzinnig werken, een bron van warmte**
door Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute
- 17 Warmte en voeding** *door Annemarije de Jong*
- 20 De Amandelboom(Prunus Dulcis)**
door Jeannette van der Schuit-Janssen
- 23 De tuin bij Aurum: zin om mee te werken?**
- 25 Boekbespreking: Eindeloos Bewustzijn** *door Arnout Ruitenbergh*
- 27 Kunst in Aurum**
- 28 Nieuw initiatief: Weipoortse Dagen**
- 29 Rubriek: Aanverwante Zorg**
Wies Moes en de Praktijk Panakeia
Uitvaartbegeleiding
- 32 Lezingen, cursussen, evenementen**



Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE

PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het losse gekleurde inlegvel,

AFWEZIGHEID HUISARTSEN

(wijzigingen voorbehouden)

M.P. Ephraïm: 02/08/08 t/m 22/08/08

mw. A. Kaptein: 25/08 t/m 12/09/08

D. Teunissen: 02/08/08 t/m 22/08/08

mw. A.J.M. van der Schuit: 12/07/08
t/m 01/08/08

TELEFONISCH

SPREEKUURTIJDEN HUISARTSEN!

Let op: het telefonisch spreekuur voor alle artsen is van 12.15-13.00 uur.

Van 8.00-10.15 en van 10.45- 12.15 uur kunt u de praktijk bellen voor het maken van afspraken, herhalingsrecepten 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.

WEBSITE

De website hangt nog in de lucht. Zoals vermeld in de vorige nieuwsbrief willen we binnenkort gaan starten met de mogelijkheid om via de website van het therapeuticum recepten aan te vragen. We

willen hier zo snel mogelijk na de zomer mee beginnen. Informatie hierover zal dan op de website en in de wachtkamer te zien zijn.

VERZEKERINGEN

We hopen dat veel patiënten bij de aanvraag van de verzekering voor 2009 denken aan een goede verzekering voor de antroposofische geneesmiddelen en therapieën. Ook vanuit het therapeuticum zullen we u op de hoogte houden.

PERSONELE NIEUWTJES

Huisartsen en consultatiebureau verpleegkundige

Tot eind april was Loïse Jacz werkzaam als huisarts in opleiding in de praktijk van Marco Ephraïm. Zij heeft haar jaar op Aurum afgerond en zal haar huisartsenopleiding elders vervolgen. We willen haar vanuit het therapeuticum heel erg bedanken voor al haar inzet, enthousiasme en deskundigheid. Verder is ze inmiddels bevallen van een zoon Roderik en behalve de felicitaties willen we haar ook het allerbeste toewensen voor het verdere vervolg van de huisartsenopleiding. Vanaf 12 mei is Loïse Jacz opgevolgd door Bemmie Roëll. Zij zal tot 1 maart 2009 in de praktijk van Marco Ephraïm meewerken in het kader van de

huisartsenopleiding. Zij zal zich verderop in de nieuwsbrief voorstellen. We wensen Bemmie Roell een goede start toe in ons therapeuticum.

M.i.v. april 2008 is Roos Mortel gestopt als consultatiebureauverpleegkundige en opgevolgd door Thobien Robberts.

Roos Mortel heeft haar werk als psychiatisch verpleegkundige weer fulltime opgepakt. We willen heel erg bedanken voor haar enthousiaste inzet voor het consultatiebureau. Veel succes met je verdere werkzaamheden. Thobien Robberts zal zich verderop in de nieuwsbrief voorstellen en we wensen haar veel werkplezier toe op Aurum.

Verloskundigen

De verloskundigen mevr. L. van Ommeren en mevr. M. Zeestraten hebben praktijk op woensdagochtend en woensdagavond.

Prikkenspreekuur

In de maand juli is het prikken twee keer per week op dinsdag en vrijdag. In de maand augustus twee keer per week op maandag en donderdag.

Fysiotherapeuten

Ook bij de fysiotherapeuten is er een personele verandering gekomen. Vanaf mei is Christel Krösing gestopt in ons therapeuticum met haar werk als fysiotherapeute. We willen haar bedanken voor haar inzet en wensen haar veel werkplezier toe op haar nieuwe werkplek. Christel is vanaf 6 mei opgevolgd door Sini Vos. Een goede start wensen we haar toe en verderop in de nieuwsbrief zal zij zich voorstellen.

Verder willen we melden dat Hans Schelling, jarenlang werkzaam geweest als fysiotherapeut in de wijk Buitenwegh, in

de maand mei na een lange ziekteperiode is overleden. We herinneren ons hem als een kundig en betrokken fysiotherapeut. We wensen zijn collega's veel sterkte toe!

ELIANT

Eliant staat voor Europese Alliantie van Initiatieven voor toegepaste Antroposofie. In de wachtkamer staat een bakje met de handtekeningenlijst ter ondersteuning van dit initiatief. Het is belangrijk om zoveel mogelijk handtekeningen te verzamelen, om daarmee sterk te staan in Europa. Met uw handtekening tekent u een handvest waarin staat dat u de toegepaste antroposofie een warm hart toedraagt. Eliant wil een miljoen handtekeningen verzamelen voor Europa. Zie voor meer informatie: www.eliant.nl.

LECTORAAT ANTROPOSOFISCHE GEZONDHEIDSZORG

Per 1 januari 2007 is het lectoraat voor antroposofische gezondheidszorg aan de Hogeschool van Leiden van start gegaan. Erik Baars bekleedt deze functie en hij zal een belangrijke bijdrage gaan leveren aan de ontwikkeling en overdracht van kennis over antroposofische gezondheidszorg. Vanuit dit lectoraat zal een belangrijke bijdrage geleverd kunnen worden aan onderzoek naar de werking van de antroposofische gezondheidszorg in brede zin.

LITERATUUR

Een belangwekkend boek is het boek van Arie Bos: *Hoe de stof de geest kreeg, de evolutie van het ik* (uitgeverij Christofoor). Dit betreft een boek over de geschiedenis

van het natuurwetenschappelijk denken vanuit een spirituele optiek.

Verder in de reeks gezichtspunten een nieuwe brochure *Slapen en waken* van Joop van Dam verschenen (nr. 41). In dit boekje, geschreven door een ervaren antroposofisch huisarts, vertelt hij over de spirituele kant van het slapen. Voor mensen met slaapstoornissen een aanrader!

DVD ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE EN THERAPIEËN

Ter gelegenheid van het 25 jarig bestaan van het Therapeuticum Calendula in Gouda is er een DVD verschenen over de antroposofische geneeskunde en therapieën. Deze zeer informatieve DVD is te bestellen via info@nvaz.nl en kost € 10.

AANBEVOLEN WEBSITES

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.ZORGAANZET.NL: achtergrondin-

formatie 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.

BELLEN IN DE MIDDAGUREN

Het valt ons op, dat patiënten steeds vaker in de middaguren de assistente bellen. De afspraken, die hiervoor gelden, zijn als volgt:

- in de ochtend tussen 8:00 en 12:15 bellen voor alle afspraken, herhalingsrecepten, uitslagen, visites en overige vragen
- in de middag alleen bellen voor spoedgevallen

De assistenten hebben 's middags een eigen spreekuur en verwerken dan tevens de administratie.

Wij vertrouwen op uw begrip hiervoor,
De assistenten van het Therapeuticum Aurum

AFSPRAKEN MAKEN VOOR HET SPREEKUR

Beste patiënten,
Sinds enige tijd vragen de assistentes op ons verzoek naar de reden voor een afspraak. Dat gebeurt op ons verzoek en wel hierom. Aan de hand van de urgentie van een klacht kan worden beoordeeld of iemand nog dezelfde dag moet worden

gezien of dat op een andere dag kan. Ook kan zij een inschatting maken van de tijd die iemand nodig heeft op het spreekuur. Daarom moet zij weten wat er ongeveer aan de hand is.

De voordelen van deze werkwijze is:

- u krijgt de tijd die u nodig heeft,
- de kans dat een consult uitloopt wordt verkleind,
- daarmee wordt de kans op lang wachten in de wachtkamer verkleind,

- en ten slotte kunnen wij als arts ons beter op uw bezoek voorbereiden.

Wij hopen dat u door deze uitleg begrip heeft voor de vragen van de assistentes en dat wij met elkaar het spreekuur zo soepel mogelijk kunnen laten verlopen.

Met vriendelijke groet,

Daan Teunissen, Marco Ephraïm, Aukje Kaptein, Jeannette van der Schuit-Janssen, huisartsen

Nieuws van het Therapieënfonds Aurum

Het doet ons plezier u mede te delen dat wij er in geslaagd zijn een nieuwe beheerder te kunnen voorstellen. Het is Hennie Borsboom die enthousiast met ons aan de gang is gegaan om zich de werkwijzen van het Therapieënfonds Aurum eigen te maken. Van Ineke hebben wij, als beheerder, in december 2007 afscheid genomen terwijl het Therapeutisch Aurum dat in het laatste overleg met de werkgroepen in april 2008 gedaan heeft. Ineke is toen hartelijk bedankt voor haar inzet en Hennie is hartelijk verwelkomd.

STAND VAN ZAKEN

Tot half april 2008 hebben zich 514 deelnemers aangemeld en van een klein aantal is de verschuldigde deelname nog niet (volledig) ontvangen. Dit maal lijkt het er op dat het aantal deelnemers hoger zal zijn dan dat in het voorgaande jaar. Daar zijn wij als beheerders heel blij mee en wij hopen dat er de komende tijd zich nog meer deelnemers zullen aanmelden.

DECLARATIE OVERZICHT

In deze Nieuwsbrief willen wij nu een overzicht laten zien hoeveel er is uitbetaald aan declaraties in 2007. Er waren in totaal 45 declaraties en met een totaalbedrag van € 3.640,94. Het bruto-bedrag van de ingediende declaraties was € 10.037,10. Dat er minder dan de helft is uitgekeerd komt onder andere door uitkeringen van zorgverzekeraars en door uitkeringen boven het door ons gestelde maximum van 50% over de eerste € 400,00 die daarna 25% bedraagt.

Hieronder volgt een overzicht van de totale uitkering per therapie en het aantal declaraties:

Muziektherapie	€ 32,00	1 decl.
Fysiotherapie	€ 137,50	2 decl.
Uitwendige therapie	€ 355,50	4 decl.
Euritmietherapie	€ 760,35	5 decl.
Kunstz. therapie	€ 873,84	10 decl.
Gesprekstherapie	€ 1481,75	23 decl.

INZENDEN DECLARATIES 2008

Wij zouden aan de deelnemers willen verzoeken om bij het indienen van declaraties een zo volledig mogelijk ingevuld declaratieformulier bij te sluiten. Dit scheelt voor ons erg veel zoekwerk, onder andere om te weten over wie het gaat en op welke rekening en tenaamstelling het bedrag overgemaakt dient te worden. Declaraties kunnen tot de eerste donderdag van de oneven maand worden ingeleverd. Kort daarna worden de

declaraties behandeld voor uitbetaling. In vakantieperioden kan de uitbetaling iets afwijken van dit schema.

De (voorlopige) datums waarop een inzending van declaraties sluit zijn voor de rest van het jaar 2008 de volgende: 03/07, 04/09 en 06/11/2008.

Namens het Therapieënfonds Aurum, Hennie Borsboom, Betty Hugens en At Kerstens.

DEELNEMEN AAN EEN BOND-(OF LOT-)GENOTENGROEP?

Antroposana afdeling De Maretak wil graag een lotgenotengroep starten voor mensen die behoefte hebben aan werkelijk contact met anderen, die in een zelfde situatie verkeren: namelijk het hebben van een ziekte. Antroposofisch gezien geeft ziekte vaak de kans om nieuwe levensimpulsen op te doen, en vanuit deze positieve grondhouding willen we met elkaar praten én doen. Het is de bedoeling dat we met een groepje

van 5-10 deelnemers ongeveer 7 maal bij elkaar komen. Per keer wordt een kleine onkostenvergoeding gevraagd. We willen zoveel mogelijk inspelen op de behoeften die in de groep leven. Uw ervaringen, informatie en ontdekkingen over uw situatie staan echter voorop; het is geen studiegroep. Wilt u zich opgeven? Belt of mailt u dan vóór 1 juli naar Yvonne Meppelink (tel. 3413100) e-mail hy.meppelink@casema.nl. U ontvangt dan nader bericht van ons.

Yvonne Meppelink en
Jacques van Nieuwburg

Bijna uit de brand

Actie voor Nieuwbouw Vrije School

Het gebouw van de Vrije School Zoetermeer, waar ik nu 10 jaar als schoolarts op donderdag-middag werk, is zoals bekend in de nacht van 28 december jl. door vuurwerk volledig afgebrand. Behalve het gebouw is ook veel handwerk, liefdevol verricht door vele vrijwilligers, alle

spullen van leerkrachten, werkstukken en spullen van kinderen, alle toneelkleding, muziekinstrumenten, kunstwerken, het complete archief Leerling Vol Systeem en zorgdossier in rook opgegaan. Gelukkig hebben zich geen persoonlijke ongelukken voorgedaan.

Gedurende de Kerstvakantie hebben ouders en leerkrachten eensgezind een noodgebouw aan het Reigersblauw ingericht, zodat de kinderen begin janu-

ari weer naar school konden gaan. Ook werd, mede door de inzet van enkele ouders het Driekoningenspel tóch opgevoerd. Nog niet eerder heb ik zo'n bewogen en krachtige opvoering gezien. Van allerlei andere vrije scholen in de regio en van vele mensen en bedrijven uit de stad kwam steun, waaruit blijkt hoe gezien en gedragen de school is.

Tot in april was het een zeer zware periode voor de leerkrachten. Ook veel leerlingen, oud-leerlingen en ouders waren diep geraakt door deze gebeurtenis. Sommige kinderen hadden (of hebben nog) posttraumatische klachten en hebben extra begeleiding nodig. Intussen functioneert de schoolorganisatie weer volledig. In de zomer zal de school moeten verhuizen naar een andere tijdelijke locatie.

De gemeente Zoetermeer heeft inmiddels toestemming gegeven voor nieuwbouw op de oude locatie aan het Schansbos! Een reeds langer gekoesterde wens kan nu door deze brand abrupt versneld in gang gezet worden. Er heeft zich een bouwcommissie gevormd bestaande uit leerkrachten en ouders. Er is veel draagvlak. De voorbereidingen hiervoor zijn nu in volle gang en er is gekozen voor organisch en duurzaam bouwen. Binnenkort wordt besloten welke architect het definitieve ontwerp mag maken.

De bouw gelden die de gemeente kan verstrekken zijn (incl. verzekeringsgeld) niet toereikend om ook het toneel, de eurtmieuimte, de handar-

beidruimte, de ruimte voor individuele remedial teaching (RT) en voor de RT-klas te bekostigen, laat staan de inrichting en de vrijeschoolse attributen, waarvan vele niet verzekeraar/verzekerd bleken te zijn.

Om de nieuwbouw met de noodzakelijke extra ruimte, aankleding en inrichting te realiseren is in de begroting nu nog € 250.000,- nodig. Mocht u hieraan iets willen bijdragen, dan kan dat door een bijdrage over te maken op postbanknummer 3063928 ten name van de Stichting tot Steun aan de Vrije School Zoetermeer onder vermelding van 'hulp nieuwbouw'. Elke gift is welkom!

Ook kunt u contact opnemen met Hans Janssen, secretaris van de Stichting Vrije Scholen Rijnstreek: jbmj@xs4all.nl, telefoonnummer opvraagbaar bij mij. Algemene informatie, ook verslaglegging en steunbetuigingen na de brand op: www.vrijeschoolzoetermeer.nl. Mijzelf kunt u bereiken via t.aurum@inter.nl.net, of via de praktijk: 079-3425323

Marco Ephraïm, ouder en schoolarts



wol met zijde sjaals
in meer dan 50 kleuren
~grote collectie sieraden~
welkom in de thuiswinkel (op afspraak)

Pashmina & Zoetermeer

Sarah Goudsmit Hekbootkade 27
2725 AP Zoetermeer
tel: 0620974636 fax: 0847568464
www.pashminaenzo.nl
info@pashminaenzo.nl

Komen en gaan...

ROOS MORTEL NEEMT AFSCHEID

Beste ouders,

Zoals u intussen misschien heb gemerkt, heb ik vanaf eind maart mijn functie als Consultatie Bureau (CB) verpleegkundige overgedragen aan Thobien Robberts. Ik heb mijn fijne werkplek op het Aurum opgegeven om mijn werk in de psychiatrie weer verder op te pakken. Ik heb in de korte tijd bijzonder mogen genieten van jullie als ouders maar vooral van jullie prachtige kinderen. Bedankt hiervoor!

EVEN VOORSTELLEN: THOBIEN ROBBERTS

Mijn naam is Thobien Robberts, 44 jaar, getrouwd met John en samen hebben wij 2 heerlijke knullen gekregen: Stef 13 jaar en Lars 10 jaar oud. Vanaf 1 mei ben ik de nieuwe verpleegkundige op het consultatiebureau in het Therapeuticum Aurum en volg hierbij mijn voorgangster Roos Mortel op.

Ik heb 16 jaar op een regulier consultatiebureau gewerkt als verpleegkundige in Nieuw Vennep. De reden dat ik hier gestopt ben is dat ik mij de afgelopen jaren steeds minder kon vinden in de visie over mens en gezondheid binnen de organisatie waar ik op dat moment werkzaam was. Reden voor mij om verder te gaan kijken wat er nog meer mogelijk was binnen de ouder en kindzorg en kwam

Thobien is een ervaren ouder- en kindzorg (OKZ) verpleegkundige die zeker aan de eisen voldoet die ons bijzondere CB vereist. Ik vertrouw u en uw kind graag aan haar toe.

Met vriendelijke groet,
Roos Mortel

De bereikbaarheid gegevens van het CB zijn nu als volgt:

Thobien Robberts

Telefonisch spreekuur:

Maandag en vrijdag: 8:30-9:15

Dinsdag en woensdag: 19:00-19:45

Tel. 06-22291755, E-mail:

verpleegkundige.thobien@gmail.com



terecht bij het antroposofisch consultatiebureau. De denkwijze binnen het therapeutisch sluiten goed aan bij mijn eigen holistische denkwijze. Ondanks mijn vele jaren ervaring die al heb als verpleegkundige op het reguliere consultatiebureau, kan ik hier nog ontzettend veel leren en krijg hierbij alle medewerking van Jeanette van der Schuit, Marco Ephraïm en Toke Bezuijen. De eerste paar weken heb ik dan ook als zeer positief ervaren.

Naast het werken in therapeutisch heb ik samen met mijn man een praktijk waar ik voetreflexmassage, Reiki behandelingen en de cursus Shantala babymassage geef. De cursus babymassage wil ik ook graag aan de ouders die bij ons op het consultatiebureau komen gaan aanbieden (in een kleine groep of particulier). Tevens wil ik in het najaar een "Praten

over peuter” cursus gaan geven. Dit is een cursus bedoeld voor ouders met een peuter tussen de 1½ en 4 jaar oud. Thema’s die aan bod zullen komen zijn o.a. ontwikkeling van een peuter, regels en grenzen, eten/slappen/zindelijkheid. Via de website van het Therapeuticum zal kenbaar gemaakt worden wanneer en waar de cursussen van start zullen gaan.

Ik hoop u binnenkort op het consultatiebureau te mogen begroeten.

EVEN VOORSTELLEN: SINI VOS, FYSIOTHERAPEUT

Ik wil me graag als nieuwste lid van het therapeuticum aan jullie voorstellen. Ik ben Sini Vos, fysio- en dans & bewegingstherapeut. Ik woon met veel plezier in



Utrecht. In mijn vrije tijd doe ik veel aan dans zoals Flamenco en sinds een tweetal jaar ook buikdans, traditioneel en tribal fusion. Door mijn interesse in beweging en lichaamsexpressie ben ik de internationale Post-HBO opleiding voor dans en bewegingstherapie (DMT) gaan studeren.

DMT is een vorm van psychotherapie waarbij wordt gewerkt met het non-verbale met als doel gewaarwording van het lichaam, het gevoel, het denken en het contact maken met de omgeving. Ieders lichaamshouding spreekt een eigen taal zonder woorden. De opleiding heeft

mij handvatten gegeven om als fysiotherapeut te werken met mensen met psychosomatische klachten. Onlangs heb ik een cursus voor docent Shantala babymassage gedaan om ouders te leren hoe ze hun baby kunnen masseren.

De eerste werkdag in het therapeuticum was 6 mei en ik waardeer het zeer om in dit team te werken. Mijn opleiding tot antroposofische fysiotherapeut zal beginnen in september 2009. Ik hoop met mijn “eigen wijsheid” een bijdragen te kunnen leveren aan het team.

EVEN VOORSTELLEN: BEMMIE ROËLL

Graag wil ik mij als huisarts in opleiding bij Marco Ephraïm aan u voorstellen: mijn naam is Bemmie Röell, ik ben 41



jaar en moeder van 5 kinderen. Ik begon vorig jaar mijn opleiding in Rijnsburg. Daarvoor was ik consultatiebureau-arts en werkte ik als arts-onderzoeker in het Juliana Kinderziekenhuis en het LUMC. Ook werkte ik een half jaar met een verloskundige in Den Haag.

Door de opvoeding van mijn kinderen en door de Vrije School maakte ik kennis met het gedachtengoed van de antroposofie. Veel ideeën spreken mij daarvan aan. Ik verheug me dan ook zeer om de komende maanden met patiënten, artsen en therapeuten van het Therapeuticum Aurum samen te werken.

De verbinding tussen geest en lichaam

De brug van de warmte

door Jelle van der Schuit

Inleiding

In de antroposofische geneeskunde wordt de mens gezien als een uniek geestelijk wezen dat voor zijn bestaan de beschikking heeft gekregen over een materieel instrument: het fysieke lichaam. We ervaren onze eigen individualiteit als ik. We zijn ons bewust van onze eigen wezen en dat zelfbewustzijn onderscheidt ons van de wereld van de dieren. Wij weten, uiteraard tot op zekere hoogte, wie we zijn en wat we willen. We ontwikkelen ons op eigen wijze, soms met vallen en opstaan. Maar hoe het geestelijke in het materiële werkzaam kan zijn, is eigenlijk een groot raadsel. In ieder geval getuigt ieder mensenleven op een bijzondere unieke manier van deze inwerking.

De huidige wetenschap is gewend om de blik vooral te richten op het materiële vlak, op alles wat zichtbaar en tastbaar is. Voor vele wetenschappers is het bestaan van de geest al lang geen werkelijkheid meer, men ziet alleen nog maar de materie. Dan doemen er grote raadsels op. Er ontstaat een kloof tussen de uiterlijke materiële wereld, waarvan de ordening wordt bepaald door strenge onverbidelijke natuurwetten en de innerlijke wereld van de mens, die wordt gekenmerkt door gedachten, gevoelens, intenties. Hoe hangt het zieleleven van de mens samen met zijn lichamelijke? Hoe komen wij tot de ervaring dat iets “goed” of “slecht” is? Wij kennen het probleem van de moraliteit en ook dat onderscheidt ons van de dierenwereld. De fysieke wereld met zijn wetmatigheden kent op zichzelf genomen geen moraliteit. De moraliteit vindt geen verklaring in het puur lichamelijke. Voor de mogelijkheid van het morele moeten we een beroep doen op de geestelijke natuur van de mens: dat we een zelfbewust wezen zijn en het vermogen hebben om in vrijheid een eigen weg te gaan en ons daarbij te verantwoorden.

Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie, heeft op vele plaatsen in zijn werk aandacht besteed aan de vraag hoe de inwerking van de geest op het lichaam kan worden begrepen. Hier wil ik aandacht schenken aan wat gezichtspunten die voorkomen in een drietal voordrachten, gehouden op 17 t/m 19 december 1920 in Dornach. Ze zijn vertaald in het boekje met de titel “De brug tussen lichaam, ziel en geest”, verschenen bij Pentagon, in 2006*.

De ziel als bemiddelaar tussen geest en lichaam

Rudolf Steiner noemt steeds weer de ziel als verbindend element tussen geest en lichaam. In ons zieleleven kunnen we de werking van de geest bespeuren, want daar manifesteert zich onze eigenheid. Wat denk ik? Wat voel ik? Wat wil ik? We beleven onze individualiteit in de ziel. In de bovengenoemde voordrachten knoopt Rudolf Steiner ook aan bij het ik van de mens en noemt daarbij de warmte als het element, waarin het ik zich thuis voelt, waar het zich op natuurlijke wijze in kan manifesteren. Het ik leeft in de warmte, leeft in het warme bloed. Zonder de warmte heeft de mens geen bestaan. Wie we zijn, heeft te maken met: Wat zijn onze motieven? Waar zijn we enthousiast voor zijn? Waar lopen we warm voor. Dit moet letterlijk worden opgevat en niet alleen als beeldspraak: onze eigenheid heeft direct te maken met ons warmte-organisme. Onze wil wordt daadwerkelijk in beweging gebracht door ons innerlijk vuur. We moeten bij de warmte twee aspecten onderscheiden: innerlijke warmte (zielewarmte) en uiterlijke warmte. Het bijzondere is dat tussen deze twee vormen van warmte een overgang bestaat. Eigenlijk vormt juist de warmte een brug, die het geestelijke met het fysieke verbindt.

Warmte neemt onder de elementen een unieke positie in, het is namelijk als enige element in staat om alle andere elementen met haar eigen wezen te doordringen: zo doordringt zij de lucht, het vloeibare en ook het vaste! Wordt nu een mens gedreven door idealen, handelt hij uit morele motieven dan worden daarmee warmtekrachten aangeboord: hij loopt ergens warm voor, er brandt in hem een innerlijk vuur. En dit vuur doordringt de overige elementen van zijn lichamelijkeheid.

De verschillende elementen in ons organisme

Het is een groot misverstand om te denken dat een mens alleen maar uit vaste, harde materie bestaat. We hebben een warmte-organisme in ons, maar ook een lucht-organisme en een vloeistof-organisme. Zoals de warmte niet alleen een fysieke aangelegenheid is, maar een draagvlak biedt voor ons ik, zo heeft ook het lucht-organisme een innerlijke betekenis. Onze ademhaling staat direct in samenhang met onze zielewezen. Bij hevige schrik stopt de adem en na afloop van een spannende gebeurtenis zijn we opgelucht. De ademhaling is zo een uitdrukking van onze gevoelsnatuur. Het vloeistof-organisme – de mens bestaat voor 90% uit vloeistof – is van groot belang voor alle chemische processen die zich in ons lichaam afspelen, processen, die het leven in standhouden. De lichaamsappen, zoals bloed, lymfevocht staan in dienst van de levensprocessen. Vanuit de vloeistofsfeer kan tenslotte door een kristallisatieproces de afzetting plaatsvinden van de vaste materie, zoals in de botvorming of de vorming van het gebit. Zo werken de verschillende elementen op elkaar in, waarbij vooral vanuit de warmte en de lucht geestelijke en psychische factoren inwerken op de lichamelijke constitutie. Dat werpt licht op psychosomatische samenhangen. In de antroposofische geneeskunde erkent men dat problemen

in het ademhalingsgebied niet alleen maar een fysiek ongemak vormen, maar doorgaans gerelateerd zijn aan problemen van psychische aard.

Bronnen van licht, klank en leven dankzij de warmte

De innerlijke warmteprocessen van het morele enthousiasme oefenen een positieve invloed uit op de andere elementen, op ons lucht-organisme, op ons vloeistof-organisme en op de organisatie van vaste. Zo blijkt lucht een affiniteit te bezitten met licht. Het klinkt misschien vreemd, maar in ons lichaam wordt op zelfstandig wijze innerlijk licht gevormd! Dat komt in belangrijke mate ten goede aan de denkprocessen. De uitspraak “Er gaat mij een licht op” is dus geen beeldspraak, maar berust op een werkelijkheid. De morele warmte is daarbij een gangmaker. Ook het vloeistof-organisme wordt positief beïnvloed door ons innerlijk vuur. Hier vindt de chemie plaats van de levensprocessen. Rudolf Steiner maakt duidelijk dat deze chemie eigenlijk gebaseerd is op een onhoorbare – beter gezegd: een alleen met behulp van geestelijke oren hoorbare - hemelse muziek. Het is bekend dat muziek een ordende werking bezit op de materie. De innerlijke warmte stimuleert deze hemelse muziek. Tenslotte is het ook zo, dat de organisatie van het vaste een positieve werking ondergaat vanuit de zuivere warmte. Daar waar we de dood in ons dragen, zoals in ons skelet met zijn harde materie, daar is ook de vindplaats voor de sterkste levenskrachten, want in het beenmerg van de botten wordt het nieuwe bloed gevormd. Zo levert de innerlijke warmte ons een bron van licht in ons lucht-organisme, een bron van klank in ons vloeistof-organisme en een bron van leven in onze organisatie van het vaste.

Morele idealen of droge theorieën als uitgangspunt

Rudolf Steiner gaat in op het verschil tussen iemand, die zich laat leiden door echte morele idealen of iemand, die alleen maar leeft vanuit abstracte, droge, zakelijke gezichtspunten. Met onze liefdevolle idealen verwarmen we ons organisme en dat werkt gezondmakend, dat vervult ons daadwerkelijk met nieuwe levenskrachten. Maar alles wat we doen vanuit abstracte, droge, bloedeloze theorieën werkt juist verkillend, verlamdend op ons in en put onze levenskrachten juist uit. Zo heeft moraliteit – in de zin dat we opkomen voor het waarlijk goede in ons zelf en ons kunnen verbinden met het waarlijk goede in de wereld – ook een betekenis voor onze gezondheid. Omgekeerd kun je ook bedenken, dat bureaucratische structuren, waar het menselijke wordt ondergesneeuwd in een veelheid van dode formaliteiten, een negatieve uitwerking hebben op de gezondheid van de mens.

Niet alleen voor het leven hier op aarde is mijn eigen gezindheid bepalend - stel ik mij moreel warmbloedig op of verkillend abstract? -, maar dat levert ook zijn vruchten op voor het leven na de dood. Dan komt namelijk de werkelijke betekenis van ons eigen wezen vanuit het voorgaande leven tot zijn recht. Voor een

moreel mens, die tijdens zijn leven heeft kunnen handelen vanuit liefde, betekent dat de geestelijke openbaring van de eerder genoemde bronnen van licht, klank en leven, die dan ten goede kunnen komen aan de kosmos. Maar waar het ontbreekt aan moreel gehalte, daar blijft de geestelijke akker dor en daar zullen geen bronnen ontspringen. Het is voor de kosmos niet zonder betekenis wie we zijn en wat we doen. De warmte van ons wezen slaat een brug naar de wereld om ons heen, maar ook naar de wereld van de geest.

* De oorspronkelijk voordrachten zijn te vinden in “Die Brücke der Weltgeistigkeit und dem Physischen des Menschen – Freiheit und Liebe und ihre Bedeutung für das Weltgeschehen.”, GA 202.

Euritmie en Warmte

door Irene Pouwelse

De warmte is het element, dat het dichtste bij ons staat; het kan ons in alle lagen doordringen. Als je het koud hebt, ga je bewegen om weer warm te worden. In de euritmie als bewegingstherapie zullen we vaak beginnen met coördinatieoefeningen.

Om het warmteproces te versterken kunnen we gebruik maken van het metaal koper als extra warmtegeleider, in de vorm van een koperen staaf of een koperen bal, waardoor ook de bewegingen van het etherlichaam worden gestimuleerd. Met het etherische lichaam wordt die laag in de mens bedoeld, waarin de levenskrachten werkzaam zijn. In het etherlichaam, dat een nauwe relatie heeft met onze waterhuishouding, kan de warmte zich ontplooiën door de juiste verhouding tussen spanning en ontspanning, zoals ook een vioolsnaar alleen op de juiste spanning de gewenste toon geeft. Kramp door overstrekking maakt je koud, maar ook door te weinig spierspanning wordt je koud; als in stilstaand water waar geen zon bij kan.

In het voertuig van de ziel - in de antroposofie spreken we in dit verband van het astrale lichaam - ontstaat warmte door interesse en sympathie voor de wereld, voor de ander. Aan enthousiasme ontvlam je en als je sympathie ervaart, durf je een nieuwe stap te zetten de wereld in; een gevoel van veiligheid, geborgenheid geeft je moed. Maar soms is het juist goed om even stil te staan of ook een stapje terug te zetten om iets nog eens goed te bekijken, te overdenken. Verdriet en teleurstelling kunnen je innerlijk doen terugdeinzen en verkillen. Ook hier kun je via beweging oefenen om innerlijk en uiterlijk een goed evenwicht te vinden en te bewaken.

In de geest tenslotte, waarvoor het ik van de mens het voertuig is, ontstaat warmte doordat we een ideaal hebben, waarin we een idee verbinden met een persoonlijk plan, een uitdaging aangaan: ja, dàt ga ik doen. Bijvoorbeeld het zelf willen gaan werken aan het beter worden, kan veel kracht geven. Als je een manier kunt ontwikkelen om met je oefeningen zelf aan de slag te gaan, kun je daarin een machtige ondersteuning vinden, die je sterkt in je zelfvertrouwen.

Kunstzinnig werken, een bron van warmte

door Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute

We leven in een tijd met een groot aanbod aan indrukken en informatie, aan werk en mogelijkheden voor vrije tijdsbesteding. Zelfs de veelheid in de natuur kan ons overspoelen. Een gevolg hiervan is dat we niet meer met alles wat doen of meemaken een intensieve verbinding aan kunnen gaan. Hoe houden we ons nu gezond?

Een oplossing ligt voor mij in het leggen van echte, persoonlijke verbindingen. We kunnen momenten creëren, waarin we een bewust gekozen ontmoeting met een ander, de natuur, of de kunst aangaan. Vanuit een open houding en zonder oordeel verdiepen we ons even helemaal in de ander, het andere. Wat zie ik, wat voel ik, wat zegt het mij? We merken dat we door de intense ontmoeting zowel lichamelijk als in ons gevoel verwarmd worden. We komen weer tot onszelf.

Een mooi hulpmiddel is het kunstzinnig werken. De natuur biedt een veelheid aan mogelijkheden om te oefenen. Je besluit dat ene blad te kiezen om na te tekenen. Je kan je verwonderen over alles wat er te zien en te beleven valt aan het ene blad. Voorzichtig tast je met je potlood over je papier. Je bent met je aandacht helemaal in het moment. En dat geeft rust. Na afloop kijk je naar je resultaat. Het is eigenlijk niet belangrijk hoe het geworden is, of het helemaal lijkt op het blad wat voor je ligt. Het gaat erom dat je een persoonlijke verbinding bent aangegaan. En zoals je het blad op dat moment zag, zo vindt je het terug op je papier. Je hebt je individuele beleving erin gelegd. En door de aandacht waarmee je werkte, heb je zowel jezelf als de natuur iets geschonken.

Een ander kiest een natuurstemming. Wat een rust kan het geven als we eens de tijd nemen om een zonsondergang met haar veelheid aan kleuren diep in ons op te nemen. De indruk wordt intenser als we de kleurbeleving ook op papier zetten, hoe klein of eenvoudig ook. We voelen ons dieper in onszelf dalen en de warmtebron gaat weer stromen.

Deze oefeningen brengen ons weer even bij onszelf. We stappen voor een moment uit de maalstroom van de dag. Het is een moment van concentratie, meditatie. En we merken aan de warmte in ons dat we door deze manier van verbinden onszelf versterken. En dat geeft ons kracht voor de dag.

Warmte en voeding

door Annemarije de Jong

Waar warmte is, daar is leven. Warmte doet ons goed. Onze spieren ontspannen, de stofwisseling en de doorbloeding van onze weefsels verbetert. We zitten lekker in ons vel.

Het centrum van onze warmtehuishouding

De voorwaarden om onszelf aangenaam warm te voelen zijn een goede omgevingstemperatuur, een diepe ademhaling en een actieve spijsvertering. De omgevingstemperatuur verwarmt ons van buitenaf, met voeding en zuurstof zorg je voor warmte van binnenuit. Het buikgebied vormt hierbij het centrum van onze warmtehuishouding. Daarnaast kunnen we ook onze innerlijke warmte ervaren. Deze ligt in feite heel dicht bij onze 'letterlijke' warmte en ze gaan zelfs gemakkelijk in elkaar over. Als je ergens innerlijk warm voor loopt en enthousiast bent, voedt dat tegelijk de lichamelijke warmte. We krijgen het dan iets warmer en soms is dat te zien aan bijvoorbeeld bloesjes.

Warmte gaat meestal hand in hand met beweging. Waar de meeste warmte is, is ook de meeste beweging en omgekeerd. Onze spijsvertering is dan ook een zeer beweeglijk proces. Alles binnenin kneedt en borrelt en verandert voortdurend van vorm en structuur. Een portie lichaamsbeweging kan een koud lijf lekker opwarmen en nog uren daarna flink warm houden. Koukleumen daarentegen is een onaangename gewaarwording. Voor eventjes is het niet zo erg, maar als kouwelijkheid structureel wordt dan kan het onze gezondheid beïnvloeden. Soms gaat een gebrek aan warmte gepaard met een minder actieve spijsvertering. Voedsel verteren wordt lastiger. Het ligt dan zwaar op de maag en de maaltijd kan niet goed 'zakken'. Gasvorming en een opgeblazen gevoel kunnen daar ook bij horen. Bij ziektebeelden zoals kanker, MS en reuma is er bijvoorbeeld sprake van een verstoring in het warmteorganisme.

Van actieve vetten tot zonverwarmde kruiden

Onze stofwisseling is een oplossingsproces en opbouwproces waarbij warmte nodig is én warmte gevormd wordt. Door het toevoegen van warmte bij de bereiding van

voedsel ontstaat als het ware al een oplossingsproces voordat we eten. Daardoor hoeven wij minder warmte in de vertering van het voedsel te investeren en wordt het voedingsmiddel lichter verteerbaar. Hiervan maken wij gebruik bij het koken, bakken, braden, wokken, grillen of roosteren. Gerechten die wij van nature associëren met warmte zijn stevige soepen, bijvoorbeeld van erwten of pompoen, een warme bouillon, dampende kaneel- of gemberthee of een pittig gekruide stoofschotel uit de oven.

Je kunt je eigen warmteorganisme stimuleren, maar ook belasten of blokkeren via de voeding. Daarbij speelt zowel de hoeveelheid maar ook de kwaliteit van de voeding een grote rol. Als we te weinig eten worden we kouwelijk. Mensen die gewicht verliezen kunnen dit aan den lijve ondervinden. Daarnaast is de kwaliteit van ons voedsel net zo belangrijk. De kwaliteit van de voeding uit zich onder andere in het aanwezig zijn van warmte stimulerende krachten in het gewas. Voor het verkrijgen van deze kwaliteit voedsel is het ondermeer van belang dat de producten tijdens hun groei en rijping voldoende warmte hebben kunnen opnemen. In de biologisch-dynamische landbouw probeert men dit te bereiken.

Het eerste voedingsmiddel dat ons warmteorganisme activeert zijn de vetten en oliën. Teveel vet kan de stofwisseling echter blokkeren. Een goede hoeveelheid is twee eetlepels per dag van vetten die actief in de stofwisseling ingrijpen zoals olie uit lijnzaad, zonnebloemolie of olijfolie. Vetten die zijn toegevoegd aan kant- en klare producten hebben deze eigenschap niet en kunnen daardoor belastend zijn voor onze stofwisseling.

Bij voedingsplanten is voor het ontstaan van wortel, blad en vrucht of zaad (zonne)warmte nodig geweest. Bij een vrucht of zaad meer dan bij een blad, en bij een blad meer dan bij een wortel. We moeten daarom bij het koken van een wortelgewas meer warmte toevoegen, deze dus langer koken om het voedingsmiddel te kunnen verteren, dan bij bladgewassen als andijvie of spinazie, die meer warmte hebben gehad tijdens de groei. Vruchten zijn zo doorwarmd door de natuur, dat we eigenlijk niet meer van 'rauwkost' spreken als we fruit eten. Zaden zoals graan hebben eveneens veel warmte in zich opgenomen. Vooral gierst is een zeer verwarmende graansoort. Granen zijn echter ook sterk uitgedroogd en verhard. Daarom hebben zij toch naast vocht een verwarming nodig om als verwarmende voeding voor ons dienst te doen.

Kruiden en specerijen hebben van nature zeer verwarmende eigenschappen. Vooral tijm, rozemarijn, marjolein en andere kruiden van de familie van de lipbloemigen. Maar ook specerijen als kaneel, kardemom, steranijs, peper en de gemberwortel zijn sterk verwarmend. Het toevoegen van kruiden aan ons voedsel heeft naast het

op smaak brengen van gerechten ook een functie voor de spijsvertering.

De uitdaging en de kunst

Een dagelijkse portie rauwkost is een uitdaging voor ons warmte organisme. De vertering ervan kost ons meer warmte dan bij voedingsmiddelen die naar verhouding veel warmte hebben opgenomen tijdens de groei. Als de hoeveelheid rauwkost te groot is kan het belastend voor het lichaam worden. Daarom is het de kunst om de juiste hoeveelheid te vinden waardoor we onze spijsvertering er een warmte-impuls mee weten te geven. Deze hoeveelheid is per persoon verschillend. In combinatie met koudgeperste oliën en tuinkruiden kunnen we de koude-impact van rauwkost compenseren.

Diepvriesproducten hebben door bevrozing hun warmtekrachten grotendeels verloren. Dierlijke producten zoals zuivel, kaas of vlees bevatten veel minder warmte dan plantaardige gewassen. Ook gewassen uit de nachtschadenfamilie (tomaat, aubergine, paprika, courgette) hebben een verminderd warmte-effect op onze spijsvertering. Combineer deze voedingsmiddelen met verwarmende ingrediënten in de maaltijd.

Om een verwarmende voeding te kunnen samenstellen is het van belang producten van goede kwaliteit te gebruiken. Granen, groene bladgroenten, kruiden, gedroogde zuidvruchten, fruit, koudgeperste plantaardige oliën, hazelnoten, amandelen, walnoten, en kruiden-, bloesem- en bloementhees brengen warmte in de voeding. Daarmee draag je jezelf en anderen die de maaltijd nuttigen een warm hart toe.

Verse bloementhee

Pluk een handvol eetbare bloemen, bijvoorbeeld een mengsel van rozen, lindebloesem, lavendel, goudsbloem en vlierbloesem. Voeg eventueel wat losse blaadjes citroenmelisse toe. Laat dit kleurige 'boekje' door het water zweven tot het zijn geurige bouquet heeft afgegeven. Eventueel zoeten met honing of een klein beetje frambozensiroop.

Koers Vinden Sarah Goudsmit Coaching & Reïntegratie



Coaching:

Op het gebied van werk, relatie en persoonlijke levensvragen.

Jongeren begeleiding:

Zingevingsvragen,
eigen weg vinden en gaan.

Reïntegratie:

Weer terug naar zinvol,
bevredigend en passend werk.

Cursussen:

'Koers vinden in je eigen leven'
in het Therapeuticum Aurum.

Voor informatie kijk op
www.sarahgoudsmit.nl
of bel: 06 20 97 46 36

De Amandelboom (*Prunus Dulcis*)

door Jeannette van der Schuit-Janssen

De *Prunus Dulcis*, de amandelboom, behoort tot de Rozenfamilie, een van de grootste plantenfamilies met wel 5000 soorten. Bij deze rijke plantenfamilie behoren naast o.a. de rozen ook de vruchtbomen, zoals de appelboom, perenboom, kersenboom, abrikozenboom etc. De onderlinge verwantschap is te zien aan de roze, meestal open bloemen met gele meeldraden. De amandelboom kan wel 8 meter hoog worden. De



amandelboom is de enige noot onder de rozen. De bloei is zeer vroeg in het jaar en bestaat uit 5 grote kelkbladeren met een hele fijne geur en de kleur is purperroze. De amandelbloesem kenmerkt zich door de grote schoonheid van de bloem. De bloemen bevatten veel nectar en trekken daardoor veel insecten aan. Al vroeg in het voorjaar is de vrucht te zien, maar pas tegen het eind van de zomer rijpen de vruchten, de amandelen uit.

De kern van de amandel wordt omgeven door drie lagen vruchtkapsel en vanaf eind augustus tot eind oktober breekt het omhulsel open en valt de amandel eruit. De oogst kan zeer rijk zijn. Algemeen bekend van de amandelboom is de zoete amandelolie. Deze wordt gewonnen door het persen van de pitten van de *Prunus Dulcis* of *Prunus Amygdalis* (de zoete en de bittere amandel). De benaming van de amandel is afgeleid van het Griekse amygdale of amygdalos. Amygdaline is een stof die in de amandel zit en die enerzijds bepalend is voor de smaak (bitterheid) en anderzijds voor de eetbaarheid (giftigheid). De benaming van *dulcis* betekent zoet en hangt samen met de smaak van de pit.

De amandel was in de steentijd al bekend en werd vanaf de bronstijd al gecultiveerd. De amandel is waarschijnlijk de oudste cultuurvrucht van de wereld. De boom kwam al in de 16e eeuw voor Christus van Azië naar Klein-Azië, Syrië en Egypte. Later kwam de boom naar Griekenland en het Romeinse rijk. Karel de Grote droeg veel bij aan de verspreiding van de amandelboom. Hij gold als symbool van de waakzaamheid en van de wedergeboorte, omdat de boom al vroeg in januari bloeit en in zijn bloei een ongekende schoonheid vertoont. In de mystiek staat de amandel als symbool van het 'geheim'. Verder staat het als symbool voor

de nieuwe geboorte. Tijdens de kraamtijd was het gebruikelijk om met amandelen gevulde doopsuiker te eten.

Vooraf in het oude Griekenland kende men veel sagen waarin de amandelboom een rol speelt. Volgens een sage zou de amandelboom zijn ontstaan uit een druppel bloed van de Griekse god Cybele, de moeder van de goden, die in Klein-Azië



oorspronkelijk de vruchtbaarheidsgodin was. De amandelboom maakt een hars die in de vorm van tranen kan worden opgevangen. In het oude Griekenland werden de harstranen geroookt als afweermiddel tegen ziekte en boze geesten. De fijne geur desinfecteert, reinigt en zuivert. Ook in de bijbel wordt de amandel meermalen genoemd, vaak vanwege de vroege bloei, als teken van het ontwaken. De zesarmige kandelaar

van het bijbelse tabernakel is gemaakt naar het model van de amandelboom. Later zag de bijbel in de amandel een symbool van de onbevleete ontvangenis: Christus werd verwekt in Maria, zoals de amandelpit in de maagdelijke amandel. De 'mandorla', een amandelvormig aureool om Christus of Maria is afgeleid van het Italiaanse woord voor de amandel. Verder wordt ook de vorm van de amandel in verband gebracht met de 'mandorla' van Christus.

Dat wat wij eten als amandelen is het zaad van de amandel, het binnenste van de harde pit. Amandelen worden hoofdzakelijk gekweekt in de landen rond de middellandse zee en in Californië. Er zijn twee soorten amandelen: zoete en bittere. De bittere amandelen worden o.a. gebruikt voor de bitterkoekjes. Ze bevatten in grotere hoeveelheden cyanide, een giftig blauwzuur. Van het cyanide ofwel amygdaline werd een middel gemaakt, namelijk 'Laetril', dat bij de behandeling van kanker kon worden gebruikt. Bijzonder is de samenstelling van de olie. Deze is rijk aan onverzadigde vetzuren, vele mineralen zoals fosfor, zwavel, ijzer, calcium en de vitamines, zoals vitamine A en B. Amandelmelk, een mengsel van amandelolie en water vertoont veel gelijkenis met moedermelk! Dit kan dan ook als babyvoeding worden gebruikt. De zoete amandelolie is een verzachtende olie, die heel sterk vochtregulerend is. Het kan gebruikt worden bij eczeem, zonnebrand, schaafwonden, bij een schilferende hoofdhuid en voor de babyhuid.

Door de relatie met het voorjaar met zijn ontkiemende krachten heeft de amandelolie een voedende kracht voor een huid die in zijn levenskrachten is aangetast. Bijgevoegd zijn een paar afbeeldingen van de amandel, zoals we ze tijdens een studie van de amandelboom hebben kunnen zien. Het had een betoverende schoonheid!

de Zonneboom

Cultuur Kunst Educatie
voor Ontwikkeling en Werk

Cultuur- en kunstgeschiedenisjaar

Dieper inzicht in ontwikkeling van cultuur, kunst en mens

Deze ontwikkeling wordt onder meer zichtbaar aan datgene wat de mens in de loop van duizenden jaren, tot en met de hedendaagse kunstdrukkingen heeft voortgebracht. Er wordt niet alleen aandacht geschonken aan een overzicht van de kunst- en de cultuurperiodes met hun specifieke kenmerken, maar ook aan de verbanden die tussen de culturen, en in latere perioden de kunststijlen, zijn te ontdekken. Biografieën van grote kunstenaars

en onze eigen levensweg lopen als een rode draad door het hele programma heen. Iedere les begint met een inhoudelijk deel. Vervolgens zal er, afhankelijk van de periode, met houtskool, pastelkrijt en verschillende schildertechnieken worden gewerkt. Museumbezoeken zijn onderdeel van dit cursusjaar.

Periode: vanaf half september op woensdag van 13.30 – 18.00 uur

De Zonneboom • De Laat de Kanterstraat 5 • 2313 JS Leiden
E info@dezonneboom.nl • I www.dezonneboom.nl • T 071 - 512 31 37

Vindt u sfeer en kwaliteit belangrijk?
Kom dan naar:

Matruschka

voor houten speelgoed en natuurtextiel



Mooi assortiment houten speelgoed
voor alle leeftijden.

En ook alles voor de seizoenentafel,
het maken van poppen en wollen
en wolzijden ondergoed voor baby's,
kinderen en volwassenen.

Anna Paulownaplein 11
2518 BK Den Haag
tel. 070-360 52 18
www.matruschka.nl
info@matruschka.nl

Openingstijden:
di. t/m vr. 9.30-18.00 uur
zaterdag 9.30-17.00 uur
maandags gesloten

De tuin bij Aurum: zin om mee te werken?

Als tuingroep proberen we zeer regelmatig in de tuin rondom Aurum te werken. Momenteel met ongeveer een groep van 7-9 mensen en Marieke van der Waarde, de hovenierster, die zeer regelmatig meewerkt. Het is heel bijzonder om toch elk jaar weer de tuin te zien opbloeien en we proberen elk jaar weer meer tuin te veroveren op het onkruid.

Opvallend is de enorme groeikracht van de tuin, alles schiet uit de grond. Aan de achterkant van het gebouw proberen we een echte kruidentuin te maken. Voor een deel voor eigen gebruik en tevens voor het bestuderen van geneesplanten. In de kruidentuin zijn o.a te vinden: de rozemarijn, de lavendel, de valeriaan, de belladonna, digitalis, eucalyptus en de munt.

In de afgelopen maanden is er een prachtig schuurtje verschenen en zeer recent een prachtige boombank rond de kastanje. Deze bank is mede ook geschonken door een patiënt van het therapeuticum. Daarvoor onze hartelijke dank! Ook hebben we een heus gazonnetje gecreëerd rond de kastanje. Bij zonnig weer vlieën sommige medewerkers zich tussen de middag in het gras.

De tuingroep staat nog steeds open voor nieuwe, enthousiaste mensen. Om de andere week werken we een zaterdagochtend in de tuin. Dat is leuk en ontspannend om te doen en natuurlijk zorgen we ook voor gezellige momenten met koffie en wat lekkers.

Jeannette van der Schuit-Janssen, mede namens de tuingroep. (tel: 079-3211837)



Academie voor Sociale Kunst

Zelfvorming – creativiteit – scheppen van nieuwe kansen

Sinds Josph Beuys kennen we de sociale dimensie van de kunsten. Juist de kunsten komen tegemoet aan ons tweeledig verlangen naar eigenheid en verscheidenheid, in ons beroep en persoonlijk leven. Daarom kiest de Academie voor Sociale Kunst welbewust voor een kunstzinnige benadering als uitgangspunt voor scholing en ontwikkeling.

De Academie voor Sociale Kunst is een voortgezette beroepsopleiding, bedoeld voor docenten, coaches, loopbaanbegeleiders, maar ook voor mensen die werkzaam zijn in verplegende of verzorgende beroepen of andere sociale gebieden. Tevens voor degenen die zich

op een of andere wijze beroepsmatig bezighouden met begeleiding van groepen of individuen.

In het eerste jaar ontwikkel je het vermogen om:

- samenwerkingsverbanden te ontdekken
- je eigen plaats daarin bewust te bepalen
- vrije initiatieven te nemen

Het tweede jaar (facultatief) richt zich op de praktische verdieping.

Periode: oktober 2008 tot en met mei 2009 op maandag van 13.30 – 19.30 uur.

Vrij Kunstzinnige Jaren

Oude patronen doorbreken – nieuwe vermogens aanspreken

Het doorbreken van, soms knellende, oude patronen leidt tot vernieuwing. Werken met kunst helpt ons hierbij, het wekt moed, inspireert en bevrijdt. De kunstgebieden die de Zonneboom aanbiedt zijn: schilderen, tekenen, boetsen, muziek, zang, bewegingskunst, clownerie, evolutieleer, mineralogie, plant- en dierkunde, kleurenleer en

kunst- en cultuurgeschiedenis.

Deze tweejarige opleiding is voor iedereen vanaf 21 jaar die wil groeien in het maatschappelijke-, het beroeps- en/of het persoonlijke leven.

Periode: september 2008 t/m mei 2010 op donderdag of vrijdag van 13.30 – 19.00 uur

Boekbespreking

EINDELOOS BEWUSTZIJN

van Pim van Lommel

Ten Have, ISBN 978 90 259 5778 0

door Arnout Ruitenbergh

Eindeloos Bewustzijn als titel van het boek van Pim van Lommel geeft scherp weer waar de inhoud overgaat, namelijk een bewustzijn dat verder reikt dan de dood. Aan de hand van een uitvoerig wetenschappelijk onderbouwd onderzoek laat van Lommel zien dat de (klinische) dood geen einde van het bewustzijn vormt. De voorbeelden voor zijn zienswijze ontleent hij aan de Bijna Dood Ervaring van een groot aantal patiënten. Van Lommel was tot aan zijn pensionering in 2003 cardioloog van het Rijnstate ziekenhuis in Arnhem. In die functie is hij vele malen geconfronteerd met het verschijnsel van de Bijna Dood Ervaring (BDE).

De eerste maal was in 1969. Van Lommel was de arts van het medisch team dat erin slaagde een patiënt met een hartinfarct na 4 minuten weer tot bewustzijn te brengen. Het hele team was erg opgelucht dat dit gelukt was, maar de patiënt helemaal niet. De patiënt vertelde achteraf over een tunnel, over kleuren, over indringend licht, over een prachtig landschap, over heerlijke muziek. Daar wilde hij wel altijd blijven.



Deze ervaring en de in de jaren zeventig in de V.S. verschenen boeken van Ritchie en Moody over de BDE-ervaringen in Amerika legde de basis voor het in de jaren tachtig opstarten van een breed onderzoek naar BDE in Nederland. De uitkomsten van zijn onderzoek werden in 2001 gepubliceerd in 'The Lancet', een toonaangevend tijdschrift in de medische wereld.

Het boek 'Eindeloos Bewustzijn' is in feite een uitgebreid verslag van zijn onderzoek en een uitgebreide beschouwing over thema's als: hersenen en bewustzijn, kwantumfysica en bewustzijn en allerlei vormen van non-lokaal bewustzijn. Boeiend zijn ook zijn beschouwingen over wereldgodsdiensten en mystieke ervaringen door de tijden heen. Het boek sluit af met oude verslagen van BDE ten tijde van Plato, uit de achtste en negentiende eeuw en hij concludeert dat er in al die eeuwen feitelijk niets nieuws onder de zon is.

In de medische sector heeft men er vaak moeite mee om de BDE serieus te nemen: zonder hersenactiviteit toch geen bewustzijn mogelijk! Van Lommel roept zijn collega's echter op om open te staan voor nieuwe inzichten en de mogelijkheid van een non-lokaal, d.w.z. niet hersengebonden, bewustzijn te overwegen. Het gaat bij de BDE om een veel voorkomend verschijnsel: in Nederland waarschijnlijk zo'n 600.000 mensen!

Pedicure/Manicure Anke

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

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***

De Haagse Boekerij



Frederikstraat 24
2514 LK Den Haag
tel. (070) 346 48 00
haagboek@planet.nl
www.haagseboekerij.nl

ANTROPOSOFIE

MENSWETENSCHAPPEN

LITERATUUR

KINDERBOEKEN

KUNSTKAARTEN

Kunst in Aurum

Drie generaties: Alfred van Giesen, Anneke en Monique van Wensveen

Motto: "De appel valt niet ver van de boom"

De expositie die gedurende de maanden mei en juni in het Aurum getoond wordt, is bedoeld als een eerbetoon aan mijn vader Alfred van Giesen (1910-1992).

Hoewel mijn vader van beroep geen tekenaar of schilder was, heeft hij tijdens zijn leven veel tijd besteed aan het kunstzinnige; tekenen, schilderen, toneelspelen en vooral heel mooi pianospelen. In deze kunstzinnige sfeer ben ik opgegroeid. Het is dan ook geen wonder dat ook mijn interesse naar de kunst en het kunstzinnige uitgaat en ook ik heb geprobeerd dit aan mijn kinderen door te geven. Tijdens de vakanties in Nederland in de jaren '50 van de vorige eeuw gingen de veldezel en de schilderskist altijd mee. Mijn vader zocht dan een mooi plekje waar hij zich installeerde en, terwijl mijn moeder zich vermaakte met een mooi boek, trachtte hij de omgeving en de mooie natuur weer te geven in de aquareltechniek.

De meeste schilderijen die u hier kunt bewonderen zijn op deze manier tot stand gekomen. Mijn vader was zeer geïnteresseerd in de kunstgeschiedenis. Op jonge leeftijd mocht ik met hem mee op museumbezoek. Later maakte hij samen met mijn moeder veel reizen naar het buitenland o.a. Italië en Griekenland. Zijn grote bewondering ging uit naar Michelangelo, vooral de Piëta, die in Rome staat, had zijn grote bewondering en hij heeft hij deze vele malen nagetekend en geschilderd, een ervan kunt U hier bekijken.

Ook mijn dochter Monique van Wensveen is enthousiast geworden voor het schilderen. Zij hield in 2006 een expositie in het Therapeuticum. Naast het schilderen in de gouachetechniek maakt zij zeefdrukken. Drie ervan zijn ook nu in deze expositie opgehangen.

Mijn beroep is kunstzinnig therapeute. Naast mijn werk met volwassenen en kinderen en de cursussen die ik geef in mijn atelier Jonathan, schilder ook ik met veel plezier met gouacheverf. Zo heeft u de gelegenheid om het werk van drie generaties bij elkaar te zien.

Met dank voor uw interesse,
Anneke van Wensveen van Giesen

Omdat de opvoeding van uw kind
soms een heel gepuzzel is...



PVOZ

Praktijk voor Opvoeding Zoetermeer e.o.
Voor hulp en advies in de opvoeding

Advies op maat
Bij u thuis (als u dit wenst)
Kortdurende hulp

drs. Ellen Lisa van Woerden en
drs. Saskia Bierman
Voor verdere informatie: www.pvoz.nl

Nieuw initiatief: Weipoortse Dagen

Verpleegkundige-praktijk Sherpa gaat dit jaar enkele weken organiseren voor mensen met kanker, onder de naam: Weipoortse Dagen.

Kanker grijpt diep in het leven van mensen in. Natuurlijk vooral de mensen die het treffen, maar ook de betrokken omstanders, zoals partners, kinderen, vrienden etc. Het confronteert ons direct met de eindigheid van het bestaan. Maar tegelijk diep van binnen is er ook een prille wens om nieuw te beginnen: een wil om het leven met kanker opnieuw aan te gaan.

De Weipoortse Dagen wil een herstelplek zijn. Zij worden op een mooi gelegen plek in het Groene Hart op een woonboerderij gehouden waar in een huiselijke omgeving intensieve begeleiding en zorg aangeboden wordt. Het week/dagprogramma kent een afwisselend ritme tussen weldoende activiteit en ontspannen rust staan. In afwisseling van ontspanningsoefeningen, kunstzinnig bezig zijn (schilderen), gesprek en verpleegkundige zorg (baden, wikkels en inwrijvingen) hopen we weer toegang te realiseren tot ieders eigen bron van herstel.

De Weipoortse Dagen worden professioneel begeleid door ervaren werkers: een kunstzinnig therapeute, een natuurvoedingsdiëtiste, een verpleegkundige en uitwendig therapeute, en (op afstand) een huisarts. We zullen bijgestaan worden door een geoefende kok in biologische-dynamische en vegetarische voeding.

Praktisch

De herstelweek duurt vanaf zondagnamiddag tot en met vrijdagmorgen en wordt in een kleine groep van lotgenoten (max. 5 mensen) gehouden. Voorafgaand zal een intakegesprek plaatsvinden.

Weekmogelijkheden zijn: 24 tot 29 augustus en 21 tot 26 september 2008.

Toke Bezuijen, gastvrouw en verpleegkundige
Ria Hoogendoorn, kunstzinnig therapeute
Judy van den Berg, natuurvoedingsdiëtiste en kok

Christine Huntjes, huisarts

Verdere informatie:

www.weipoortsedagen.nl en

www.verpleegkundigepraktijk.nl

of bel 071-580 2600



Silvester
kinder- en jeugdboeken

Dorpsplein 115N ~ Zoetermeer ~ 079 3162519 ~ www.silvester.nu

Antroposofie om de hoek te Zoetermeer

natuurlijk deskundig advies...
met veel antroposofische literatuur op voorraad...
en alles is te bestellen, binnen een paar dagen in de winkel...

DOOR HET JAAR: EEN SEIZOENSTAFEL

Ik wil iets schrijven over een nieuw plekje in Aurum, een jaartafel, die ik een tijdje hier mag maken. Dit te verzorgen geeft mij veel plezier, ik hoop dat mensen dat kunnen voelen.

Een jaartafel is een plek om even bij stil te staan in de drukte van alle dag, wat binnen zichtbaar maakt wat er buiten in de natuur gebeurt. Het maakt de grote boog, het ritme van het jaar zichtbaar, een kringloop, ieder jaar opnieuw.

In vroeger tijden leefden de mensen in de natuur, leefden mee met de natuur, vierden feesten verbonden met de loop van het jaar en de erbij behorende veranderingen in de

natuur. Aurum is een plek waar veel mensen komen. Ze komen er om weer beter te worden. Er is een sfeer van rust, even binnen zijn, uit de drukke buitenwereld. Ik hoop dat dit kan helpen, het gaat om aandacht voor kleine dingen. De tafel is om naar te kijken. Ik hoop dat we er met elkaar zorg voor kunnen dragen dat de spullen er ook zo blijven staan.

Ik maak alles zelf, gevult van wol, dat is waar ik de laatste tijd mee bezig ben en wat me veel voldoening geeft. Ik maak jaartafelspullen, met het seizoen mee, maar ook b.v. ballen en sfeerlampjes zijn bij mij te bestellen. Bij mij thuis is er van alles te bekijken.

Marjo Janssen-Romkes

Tel: 079-3617109

E-mail marjo@janssen-net.nl

Rubriek: Aanverwante Zorg

WIES MOES EN DE PRAKTIJK PANAKEIA

Langs deze weg wil ik mij graag voorstellen aan de lezers van de Nieuwsbrief van Therapeuticum Aurum. Ik ben Wies Moes, Klasiek Homeopaat, en heb wegens uitbreiding afgelopen januari dit jaar een nieuw praktijk adres en een nieuwe praktijk naam te weten: Praktijk Panakeia.

Klassieke homeopathie is een persoonlijke behandeling helemaal op u afgestemd. Al lijken veel klachten op het eerste gezicht algemeen iedereen ervaart de klachten op zijn eigen manier. De klassieke homeopaat wil graag weten waarom u deze klachten heeft en wat er aan vooraf is gegaan. Er vindt daarom een uitgebreid intakegesprek plaats. Welke

veranderingen hebben er in u leven plaats gevonden? Wat voor ziektes komen er in de familie voor? Enz. Door de vragen en antwoorden krijgt een homeopaat tijdens deze ontmoeting een beeld van hoe u bent. Op grond van dit totale beeld kiest de homeopaat dat speciale middel dat bij u de kern kunt raken waardoor u lichamelijk en geestelijk weer in evenwicht kan komen.

De homeopathische middelen worden vervaardigd uit planten, mineralen, metalen, chemische verbindingen of soms zelfs uit dieren. Klassieke homeopathie werkt voornamelijk met hogere potenties van bovengenoemde stoffen.

Een goede klassieke homeopathische behandeling is in veel situaties mogelijk. Niet alleen



Zou u graag meer aandacht geven aan uw ernstig zieke of demente familielid op een manier die hen aanspreekt, maar u weet niet hoe of u heeft er gewoonweg de tijd niet voor?

Deze wens en dat nare gevoel kende ik maar al te goed. Jarenlang heb ik, samen met mijn familie, mijn jong dementerende moeder en mijn oma verzorgd.

De mooiste momenten, die mij zijn bijgebleven uit die periode, waren de één op één aandachtsmomenten. Samen muziek maken of zingen of gewoon de tijd nemen voor de dagelijkse dingen zoals aan alle zeepjes ruiken tijdens een verzorgingsmoment of samen lekker eten.

Daarom ben ik ook gestart met EVEN HERBELEVEN naast mijn baan als begeleidster op een kinderdienstencentrum voor kinderen met een verstandelijke en/of meervoudige beperking.

U kunt mij inhuren middels EVEN HERBELEVEN om één op één aandacht te geven aan uw ernstig zieke of demente familielid.

Bovenstaande ervaringen kan ik allemaal inzetten om bij ernstig zieken of demente ouderen reacties uit te lokken. Ik hoop dan een fijne herinnering op te roepen of herkenning van materialen en ik hoop dat zij het gevoel krijgen op dat moment iets bijzonders mee te maken.

Wilt u uw familielid een aantal uurtjes EVEN HERBELEVEN aanbieden? Neem dan contact op met Jolanda Traa of kijk op www.evenherbeleven.nl

Telefoon : 079-3510973 (18.00 – 22.00 uur)

E-mail : info@evenherbeleven.nl

voor lichamelijke klachten maar ook voor emotionele klachten.

Naast mijn werkzaamheden als klassiek homeopaat ben ik ook actief in het geven van cursussen en workshops. Ik doe dit in sa-

menwerking met centrum Christophorus en Willemien van den Tol (coach en loopbaan begeleider). In september start de biografie-cursus (zie rubriek cursussen).

Andere cursussen zijn in voorbereiding. Zie www.praktijkpanakeia.nl.

UITVAARTBEGELEIDING

Bijzonder, dankbaar werk rond de raadselachtige dood

Ik werd in de gelegenheid gesteld om een stukje te schrijven over mijn bijzondere werk: uitvaartbegeleiding. Een uitvaart is wettelijk gebonden aan slechts een klein aantal voorwaarden die goed geregeld moeten worden: een belangrijke taak in de uitvaartbegeleiding. Rond de verdere invulling van een laatste afscheid kan en mag er heel veel. Maar wat kies je, wanneer de mogelijkheden eigenlijk grenzeloos zijn? Je wilt het allerbeste voor degene die stierf.... 'De menselijke maat' helpt dan om het meest wezenlijke te vinden en te doen. Ook wanneer sprake is van kerkelijke uitgangspunten. De uitvaart wordt zodoende gevoed door de vraag 'hoe doen we recht aan wie je was, wie je bent en dat wat je hier voor ons betekent?', een proces van een aantal dagen, waarin al pratend, al zoekend en al doende het afscheid een passende vorm vindt. Bovendien: een heel aantal zaken kunnen, en steeds vaker willen de naasten zelf doen. Want hoe vaak staan er, in alle bescheidenheid, niet velen rond een overlijden klaar om een bijdrage te mogen leveren. Ook daar heb je enige tijd voor nodig, om te zien hoe dat vorm kan krijgen. Wie dienen zich aan en wat willen zij op zich nemen.

Uitvaartbegeleiding: een lichaam dient gecremeerd dan wel begraven te worden. Maar

ook: als de dood daar is, dan ziet de wereld er heel anders uit. De verwondering en emotie hierover maken velen stil en dit zorgt vaak voor behoefte aan rust en terugtrekking. Een dubbele opdracht dus: de overledene en de achterblijvers wil je mét alles wat dient te gebeuren, in hun kwetsbare waarde laten terwijl de concrete noodzakelijkheden uitgevoerd dienen te worden.

Wat mij in de 7 jaren dat ik dit werk doe, is gaan opvallen is dat veel, erg veel mensen, na het overlijden van een dierbare, in de stille verwondering over een overlijden, de indruk krijgen dat de dood niet betekent dat 'het nu voor de overledene over en uit is'. Er gaat iets door. Er leeft iets voort. En niet alleen herinneringen van achterblijvers. De vraag naar de overledene: 'Waar ben je nou?' is vaak stiller en continu aanwezig. Niemand heeft hét antwoord en in deze zekere onzekerheid is het een bijzonder voorrecht om mensen te mogen ontmoeten en te begeleiden.

Opale uitvaarten, Marc Obbens

Elisabeth Hoeve 11

2804 HM Gouda

Tel: 0182-538005 (24 uur)

E-mail: marcobbens@opaleuitvaarten.nl

Opale uitvaarten verzorgt ook informatieve bijeenkomsten voor groepen en individuele uitvaart-advies-gesprekken.

Lezingen, cursussen, evenementen

Studiecentrum voor Antroposofie Zoetermeer

DE AARTSENGEL MICHAËL IN GEBAAU, WOORD EN GEDACHTEN

Lezing door Frans Lutters

De aartsengel Michaël is bekend vanuit de kunst en vertrouwd in alle religies zowel Jodendom, Islam en Christendom. Wat is de plaats van Michaël in de kosmos en hoe is zijn werking in de vermogens van de mens? Vanuit deze vraagstelling zal Frans Lutters een voordracht houden met de intentie religies te verbinden vanuit een optiek die voor iedere levensbeschouwing van waarde kan zijn.

Datum: dinsdagavond 30 september 2008

Tijd: 20:15 uur

Plaats: Kerkelijk Centrum De OASE,
Kerkenbos 8, wijk 16, 2715 RP
Zoetermeer

Kosten: € 9,-

Aanmelden: noodzakelijk

DE ZEVEN STAPPEN NAAR DE LICHTWERELD

Lezing door Hans Stolp

Wat gebeurt er als een mens sterft? Wat is de weg die dan begint, een weg die de gestorvene door de verschillende geestelijke werelden tot in de Lichtwereld brengt? De oude christelijke traditie vertelt, dat de gestorvene zeven stappen zet op die weg – en elke stap brengt zijn eigen op-

gaven én geschenken met zich mee.

1. Het uitzicht op de overkant.
 2. Het verbreken van het zilveren koord.
 3. De eerste terugblik op het zojuist voltooide leven.
 4. De doorgang door het Kamaloka of vagevuur.
 5. Het opstellen van een levensplan voor het volgende leven.
 6. De intrede in de Lichtwereld.
 7. Leven en werken in de Lichtwereld.
- Het is boeiend om te zien, dat wat de oude spirituele christelijke traditie vertelt, ook verteld wordt door andere tradities, zij het met andere woorden en benamingen. Maar in grote lijnen gezien blijkt het inzicht in het 'leven voorbij de dood' universeel te zijn.

Datum: dinsdagavond 4 november 2008

Tijd: 20:00 uur, zaal open om 19.30 uur

Plaats: Kerkelijk Centrum De OASE,
Kerkenbos 8, wijk 16, 2715 RP
Zoetermeer

Kosten: € 12,50

Aanmelden: noodzakelijk

DE TWAALF HEILIGE NACHTEN

Kerstvoordracht door Loek Dullaart

De twaalf heilige nachten van de Kersttijd, van 25 december tot 6 januari, vormen samen een weg van Jezus tot Christus. Het zijn twaalf trappen van een inwijdingsweg die ons vanuit ons hedendaags bewustzijn voert naar het wezenlijke van de wereld: de geboorte van ons eigen hogere ik en van het

mensheids-ik. Het gaat er niet alleen om Christus' komst op aarde te herbeleven, maar ook om eigen inspiratie op te doen in deze "tijd-tussen-de-jaren" om ons eigen levenssituatie en de situatie in de wereld te kunnen veranderen en verbeteren. Want inspiratie en enthousiasme is in deze tijd broodnodig!

Datum: dinsdagavond 9 december 2008

Tijd: 20:15 uur

Plaats: Kerkelijk Centrum De OASE,
Kerkenbos 8, wijk 16, 2715 RP
Zoetermeer

Kosten: € 9,-

Aanmelden: noodzakelijk

Informatie over en aanmelden voor bovenstaande cursussen:

Marijke Sluiter-van der Pluym:

079-3515528/m.vanderpluym@wanadoo.nl

Anneke van Wensveen:

079-3516683/annekevanwensveen@planet.nl

Ricky Ruitenbergh:

010-5113209 (niet voor lezing Hans Stolp)

Rob van Zaaen: robvanzaalen@casema.nl
(alleen voor lezing Hans Stolp)

Cursussen door Maaïke Kroese Kunstzinnig werken op de vrijdagmiddag

CURSUS 1: EVOLUTIE IN KLEUR

We ontdekken in deze cursus van 7 vrijdagmiddagen, dat het oeroude schepingsverhaal voor ons nog steeds actueel is. Via eenvoudige kunstzinnige schilderoefeningen proberen we de verschillende fases in de schepping tot eigen expressie te brengen. Warmte, lucht en licht; water en het ontstaan van de

kleuren, de regenboog; de aarde, met het leven van plant, dier en mens. We kijken ook naar afbeeldingen van kunstenaars over het thema.

Start: vrijdagmiddag 5 september 2008

CURSUS 2: MICHELANGELO, SCHILDER, BEELDHOUWER

In deze cursus van 7 vrijdagmiddagen gaan we ons verdiepen in het werk van deze veelzijdig kunstenaar uit de Renaissance. We schilderen, werken met pastelkrijt, en ook met klei. De kunstzinnige oefeningen zullen eenvoudig zijn, zodanig dat in het kleine toch de grootsheid van de kunstenaar beleefd kan worden. Een unieke kans voor iedereen om deze kunstenaar en zijn werk beter te leren kennen.

Start: vrijdagmiddag 7 november 2008

Voor beide cursussen geldt:

Tijd: vrijdagmiddag 15:30 – 17:00 uur

Kosten: € 60,- inclusief materiaal

Plaats: Therapeuticum Aurum

Informatie/aanmelden:

Maaïke Kroese, tel: 079-3217258

Cursussen Antroposofie door Jelle van der Schuit

De volgende cursussen worden het najaar van 2008 op Aurum gegeven.

INLEIDING ANTROPOSOFIE

Rudolf Steiner (1861-1925) heeft met de antroposofie een stroming op gang gebracht, die op een heldere en exacte wijze wil ingaan op de geestelijke oorsprong en bestemming van de mens.

Leer in drie avonden de antroposofie kennen aan de hand van het volgende programma:

1e avond: Korte biografie van Rudolf Steiner; antroposofisch mensbeeld (deel 1)

2e avond: Antroposofisch mensbeeld (deel 2); het leven na de dood

3e avond: Karma & Reïncarnatie

Data: 3x maandagavond: 15, 22 en 29 september 2008

ENGELN IN VERSCHIEDENHEID, BONDGENOTEN ÉN TEGENSTANDERS VAN DE MENS

In 3 avonden wordt de wereld van de engelen besproken: de geestelijke wezens, die achter de schermen van onze wereld werkzaam zijn. In het christendom kent men de 9 hiërarchieën: 9 verschillende soorten engelen, zoals gewone engelen, aartsengelen, maar ook de zeer verheven cherubijnen en serafijnen. Rudolf Steiner heeft veel inzicht verschaft over de werking van deze engelen; hij beschouwt ze als bondgenoten van de mensheid. Daarnaast behandelde hij ook de “gevallenen” engelen, die de mens juist willen verleiden tot het kwaad.

1e avond: Over de engelen: de negen hiërarchieën, de bondgenoten van de mens

2e avond: Over de gevallen engelen: Lucifer en Ahriman, de tegenstanders van de mens

3e avond: De mens als toekomstige engel en de strijd tussen goed en kwaad

Data: 3x maandagavond: 6, 20 en 27 oktober 2008

DE LEVENSLLOOP VAN DE MENS

In 3 avonden wordt de menselijke levensloop behandeld. De cursus is tevens een goede inleiding in de antroposofie. Rudolf Steiner geeft als rode draad een indeling in perioden van 7 jaar. In het begin worden overgangen gemarkeerd door belangrijke fysiologische veranderingen (tandenwisseling, puberteit). Met de volwassenwording gaat het ik, als diepste wezen van de mens, op weg naar zelfstandigheid. De mens moet zich eerst uiteen zetten met de materiële kant van het bestaan, maar geleidelijk kan het belang doorbreken van een spirituele ontwikkeling.

1e avond: embryonale ontwikkeling, het jonge kind

2e avond: puberteit en volwassenwording

3e avond: volwassenheid, crisis van het levensmidden, de oudere en bejaarde mens

Data: 3x maandagavond: 10, 17 en 24 november 2008

Voor de bovengenoemde cursussen geldt:

Tijd: 20:00 – 22:00 uur

Plaats: Therapeuticum Arium

Kosten: € 30 per cursus van 3 avonden (Zoetermeer Pas is geldig); prijs voor 2 cursussen: € 50 (u krijgt dus € 10 korting), passe-partout voor drie cursussen kost € 75 (u krijgt dus € 15 korting).

Inlichtingen / aanmelden bij

Jelle van der Schuit, 079-3211837 / schuit82@zonnet.nl

Cursus Stervensbegeleiding

STERVENSBEGELEIDING EN HET LEVEN NA DE DOOD

door Marco Ephraïm, huisarts en Jeannette van der Schuit-Janssen, huisarts

Geduren twee avonden willen we het thema stervensbegeleiding en het leven na de dood behandelen. Ook komt de betekenis van “Bijna Dood Ervaringen” (BDE’s) aan bod (zie recensie elders van het boek van Pim van Lommel). De antroposofische benadering van het sterven en het leven na de dood sluit hier goed bij aan. Welke mogelijkheid ontstaat hieruit voor een menswaardige stervensbegeleiding en nazorg?

Datum: ma-avond 3 en 10 november;

20:00 – 22:00

Plaats: Therapeuticum Aurum

Kosten: € 9 per avond

Cursus door Sarah Goudsmit, levenscoach

‘KOERS VINDEN IN JE LEVEN’ Met als thema: Frisse wind

Net als bij een voorjaars schoonmaak in huis, is het ook verfrissend om regelmatig de bezem door de ziel te halen. Zijn er patronen en gewoontes die je vasthoudt, die geen voldoening meer geven en misschien zelfs tegen je werken? Vaak ben je vergeten welke oorspronkelijke behoeftes je had. Je hebt een relatie om bijvoorbeeld met de ander in verbinding te zijn, maar je leeft langs elkaar heen. Op het werk zoek je bijvoorbeeld vervulling en wat er gebeurt, is dat je leegloopt. Dit wil

je niet en toch gebeurt het. Met behulp van geweldloze communicatie ga je in deze intensieve cursus in zeven stappen een weg die je dichter bij je eigen behoeftes, motieven en koers brengt. Je wordt je bewust van wat losgelaten mag worden en je leert nieuwe strategieën om met frisse wind je koers te bepalen.

Plaats: Therapeuticum Aurum

Datum: 7 dinsdagavonden van 28 oktober
t/m 9 december

Tijd: 20:00 – 22:00 uur

Kosten: € 160,-

Maximaal aantal deelnemers: 12

Aanmelden en informatie:

06 20974636 / sarah.goudsmit@inter.nl.net
of www.sarahgoudsmit.nl

Cursussen Panakeia (Praktijk voor klassieke homeopathie) door Wies Moes en Willemien van den Tol

WORKSHOP “IK EN DE VERANDERING”

Iedereen kent de momenten wel van flow, dat alles klopt. Maar we kennen ook maar al te veel die momenten, waarop je denkt dat er niets klopt, dat je het even niet meer weet, of dat je wel weet dat er iets moet veranderen, maar niet weet hoe of dat het je niet lukt om het op te pakken. De workshop “Ik en de verandering” geeft je meer inzicht in hetgeen je belemmert om nieuwe stappen te zetten. Je krijgt vooral handvatten aangereikt om jezelf over een drempel heen te helpen. Er wordt o.a. aandacht besteed aan levensloop, veranderingsfasen, eigen kwaliteiten en evt. dilemma’s.

Datum: 28 juni 2008

Tijd: 9.30 -16.30 uur, ontvangst vanaf
9.00 uur

Plaats: Renzo Pianolijn 9

Kosten: ééndaagse workshop voor € 95,- ,
incl. uitgebreide lunch.

Info/aanmelden: info@praktijkpanakeia.nl
of w.vandentol@xs4all.nl of bel 06-20258517

BIOGRAFIECURSUS

Biografie betekent levensbeschrijving. Vroeger was de biografie erg groepsgebonden. Het behoren tot een bepaalde groep gaf je bescherming. Meer en meer valt in deze tijd die bescherming weg en wordt de mens gesteld voor zijn persoonlijke biografie. Doordat men met zijn biografie gaat werken kan de mens de gebeurtenissen in zijn leven gaan zien als een leerschool. Men ziet een patroon naar voren komen, een bepaalde orde. Een zeker ritme en een ontwikkeling kan duidelijk worden. Een patroon dat weliswaar steeds verandert maar waar toch iets blijvends in te herkennen valt. Met aandacht voor onderwerpen als het ouderlijk huis, relaties, werkkring, ontmoetingen etc.

Data: 7 keer een dinsdagavond van
19:30 tot 22:30, 9-23 september,
7-28 oktober, 11-25 november, 9
december

Kosten: voor patiënten van Centrum
Christophorus en praktijk Pana-
keia € 350,-; voor niet patiënten €
365,-; bij inschrijving te voldoen.

Info/aanmelden: info@praktijkpanakeia.nl
of 079-3479572

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

JUNI 2008,

25E JAARGANG, NR. 1

UITGAVE VAN

Therapeuticum Aurum te Zoetermeer.
Doel van de Nieuwsbrief is het geven
van praktijkinformatie en van gezond-
heidsvoorlichting en –opvoeding (gvo)
vanuit een antroposofische achter-
grond.

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:

Marco Ephraim, Annemarije de
Jong, Maaïke Kroese, Irene Pouwelse,
Arnout Ruitenbergh, Jelle v.d. Schuit,
Jeannette v.d. Schuit-Janssen e.a.

VOOR DE UITVOERING/ADRESSERING:

Resi Degreef, At Kerstens, Yvonne
Meppelink, Wil Rosenbrand, Beate
Vuijk en anderen.

ADVERTENTIES

Hans Spanjaardt, (079) 341 63 12

OPMAAK

Herman Boswijk

DRUKWERKBEMIDDELING

Vision@d, Zoetermeer

OPLAGE

3500 ex.

REDACTIE

Jeannette v.d. Schuit-Janssen, Jelle van
der Schuit, Hans Spanjaardt

© Therapeuticum Aurum

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



WIJ ZIJN ER ALS U ER NIET MEER BENT.

U wilt niets met de dood te maken hebben. En dat hoeft ook helemaal niet. Daarvoor zijn er mensen die daar hun werk van hebben gemaakt. Ze vallen u wellicht niet direct op, maar ze zijn er wel. Ook als u er niet meer bent. www.cuvo.nl





[DE NATUURWINKEL]



Nu ook in Zoetermeer!

Gevestigd op de Pilatusdam 15, in het 'Dorpscentrum'

De Natuurwinkel staat voor biologische voeding. Van biologische groente, zuivel, brood, vlees en kruidenierswaren tot natuurlijke cosmetica.

Bij De Natuurwinkel mogen groenten rustig groeien, koeien écht grazen en kippen écht scharrelen en maken we geen gebruik van natuurvreemde toevoegingen. Zo is voeding niet alleen gezond, maar vooral ook lekker.

En wij zijn gespecialiseerd en adviseren u graag.

Kom naar De Natuurwinkel!



Voor meer informatie bel: 079 - 320 07 00 of kijk op www.denatuurwinkel.com

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