

N I E U W S B R I E F

AURUM

DECEMBER 2010, NUMMER 2, 27^E JAARGANG

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



L a v e n d e l / P a s s i e b l o e m

Thema: Slapen en slaapproblemen

*12 Heilige Nachten • Even voorstellen
Mededelingen uit de praktijk • Cursussen*

Tijden telefonisch spreekuur zijn gewijzigd

Chikara



Praktijk voor
alternatieve Benaderingswijze

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

Reflexzonetherapie

Chinese Meridiaandiagnostiek

Neuroreflexzonetherapie

Lid VNRT

Reg.nr. 940757

www.praktijkchikara.nl
lida.cikara@hetnet.nl

de kleine vos



Praktijk voor Speltherapie DE KLEINE VOS

SPELEND VERDER GROEIEN

Maakt u zich zorgen over de ontwikkeling van uw kind?
Soms zit een kind in de knoop en wanneer problemen lang
aanhouden 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 is hartje winter. De kerstdagen liggen achter ons en we zijn alweer over de drempel van het nieuwe jaar gegaan. Hoe behaaglijk kan het niet zijn om juist in die koude, donkere tijden na een enerverende dag in de warme omhulling van het eigen bed te stappen en je te koesteren in een heilzame en verkwikkende slaap. Helaas vormt tegenwoordig het slapen voor veel mensen een groot probleem! Ze hebben chronisch last van slapeloosheid. Ze kunnen niet inslapen of worden vroeg wakker. Ook veel kinderen treft dit lot. Rede voor de nieuwsbrief om het slapen en de slaapproblemen tot thema te maken van dit nummer.

Jelle van der Schuit schreef een inleiding. Hedwig Douma gaat in op de heilige slaap in de kersttijd, de tijd van de twaalf heilige nachten. Vanuit de verschillende therapieën wordt een licht geworpen op de slaapproblematiek: fysiotherapie, uitwendige therapie (bij kinderen en volwassenen), kunstzinnige therapie. Er wordt een oefening uit de euritmie aangeboden. Marco Ephraïm geeft een aantal tips voor het slapen en Jeannette van der Schuit bespreekt een drietal planten die bevorderlijk zijn voor de nacht.

Verder in dit nummer een aankondiging van een nieuw initiatief op Aurum voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met kanker: het Freya-initiatief, waarbij in kleine groepen wordt gewerkt op basis van gesprek en kunstzinnige therapie. Truus Looijaard, die voor ons de financiële administratie verzorgt, is op het gebied van kanker ervaringsdeskundige. Ze schrijft in deze nieuwsbrief over wat zij te doorstaan heeft gehad en hoe belangrijk een positieve levensinstelling en het leren luisteren naar het eigen lichaam voor haar is.

Het team van het therapieënfonds zoekt versterking, iemand die handig is met computertoepassingen zoals Excel. Wie wil hen helpen? Graag willen we nog attenderen op de Driekoningen-actie voor de nieuwsbrief.

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

DRIEKONINGEN ACTIE NIEUWSBRIEF

In deze financieel nijpende tijden is het ook voor de nieuwsbrief een stuk lastiger om de eindjes aan elkaar te knopen. De opbrengst van de advertenties loopt terug en ook de opbrengst van de vrijwillige bijdrage van de patiënten pakte een stuk lager uit. Toch vinden we onze nieuwsbrief te belangrijk om daar op te willen beknibben. Zo besteden we in dit nummer uitgebreid aandacht aan slaapproblemen, een euvel waar tegenwoordig veel mensen last van hebben!

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

Gevraagd: pianist(e) op de (nieuwe) Vrije School Vuurvogel

Speelt u graag piano? Vrije School Vuurvogel is (tegen een kleine vergoeding), op zoek naar een pianist(e) voor begeleiding bij de euritmielessen. Op dinsdag van 11.45 tot 14.45 en op donderdag van 11.00 tot 14.45. Voor informatie kunt u bellen met 079-3517824

G E D I C H T

TOT DE SLAAP

Zo kom tot rust. Vertrouw u aan de nacht,
te slapen gaat nu alles op de aarde -
en geef verloren wat uw hart bezwaarde,
langs verre stromen wordt het thuis gebracht.

Zo kom tot rust - en hoor naar het gestadig
ruisen des levens. Al wat is geschapen
doorwoont het, aan zijn hartslag moogt gij slapen:
Ook in u zelve werkt het gestadig.

Zo kom tot rust - en vindt de diepe dalen
van slaap. De sterren gaan, de waat'ren stromen;
zo wordt dan op hun ritme mee genomen
gerust.- Nog wacht de nacht: uw ademhalen.

Ida Gerhardt (1905-1997)

Inhoud

- 4 Mededelingen uit de praktijk**
Afwezigheid huisartsen. Aanpassing telefonisch spreekuur huisartsen. Nieuwe telefooncentrale. Personele nieuwtjes. Accreditatie. Zorgverzekeringen/AZIVO. Vacature: eerste lijns-/GZ-psycholoog. Opening nieuwbouw Vrijeschool. Medische informatie. Eliant: 1miljoen handtekeningen zijn inmiddels bereikt! Website. Aanbevolen websites. Afscheidsbrief van Daan Teunissen
- 8 Even voorstellen:**
*Lotte Vegter en Reza Taheri
Verhuizing psychologenpraktijk van Aggi Gommans-Ekelhoff*
- 9 Kunst en gesprek om je leven te herscheppen**
- 10 De heiligheid van de slaap en de twaalf Heilige Nachten**
door Hedwig Douma
- 12 Het ritme van slapen en waken** *door Jelle van der Schuit*
- 17 Fysiotherapie bij slaapstoornissen** *door Lia Krul*
- 19 Hoe bevorder je het gezonde slapen van kinderen?**
door Toke Bezuijen, verpleegkundige
- 20 Behandeling van slaapproblemen door de uitwendige therapie**
door Margriet van Paassen
- 21 Kunstzinnig werken bij slaapproblemen** *door Maaïke Kroese*
- 24 De oefening van de A-Verering** *door Irene Pouwelse*
- 25 Uit je hoofd zakken om goed in te slapen**
Enkele tips van Marco Ephraïm, huisarts
- 27 De plant in relatie met slaap- & waakproblemen**
door Jeannette van der Schuit
- 31 Het doorstaan van een ernstige ziekte:**
Luister naar je lichaam en denk positief door Truus Looijaard
- 33 Cursus 'Waarnemen en tekenen' van Maaïke Kroese**
- 34 Nieuws van het Therapieënfonds Aurum**
- 36 Lezingen, cursussen, evenementen**
- 40 Praktische hulp na een overlijden**
- 40 Colofon**



Mededelingen uit de praktijk

Zie het uitneembare gekleurde inlegvel in het midden.

AFWEZIGHEID HUISARTSEN

(Verdere vakanties door omstandigheden nog niet bekend)

mw. A. Kaptein

M.P. Ephraïm

D. Teunissen: vakantie; 14/02/11 t/m 25/02/11

mw. A.J.M. van der Schuit: vakantie: 24/01/11 t/m 28/01/11

Per 1 maart 2011 zal op de woensdag de praktijk van mw. A.J.M. van der Schuit weer open zijn. Op de vrijdag is de praktijk dan in het vervolg weer gesloten.

AANPASSING TELEFONISCH SPREEKUR HUISARTSEN

Let op: Het telefonisch spreekuur van mw. A. Kaptein, mw. A.J.M. van der Schuit en de hr. D. Teunissen is vervallen! Het telefonisch spreekuur is veranderd in een telefonische terugbelijst. Graag voor 12.00 uur uw verzoek om teruggebeld te worden doorgeven aan de assistente. De hr. M.P. Ephraïm heeft weer een telefonisch spreekuur van 12.15 - 13.00 uur. Dit is ongewijzigd!

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.

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

Huisartsen

We willen U hierbij mededelen dat huisarts *Daan Teunissen* ons helaas m.i.v. 01/03/10 gaat verlaten. Hij vertrekt naar het oosten van het land. Wij willen hem hartelijk bedanken voor zijn grote mate van collegialiteit, zijn inzet voor de praktijk en zijn ijver voor het bereiken van de accreditatie van de praktijk. We wensen

hem een goede start toe met deze nieuwe stap en wensen hem veel geluk toe in zijn verdere carrière. Zie zijn afscheidsbrief verderop in deze nieuwsbrief. We zijn inmiddels druk bezig met een sollicitatieronde om een goede opvolger voor zijn praktijk te vinden.

In de praktijk van *Jeannette van der Schuit-Janssen* en in de praktijk van Daan Teunissen (tot 01/03/10) is een nieuwe huisarts in opleiding *Lotte Vegter* gekomen. Zij heeft *Nienke de Graauw* opgevolgd, die in september 2010 haar eerste jaar van de huisartsenopleiding bij ons heeft afgerond. Lotte zal tot 01/09/11 werkzaam blijven in de praktijk. Verderop stelt zij zich aan u voor.

Miriam Monteny heeft haar derde jaar in de praktijk van Marco Ephraïm afgesloten en daarmee de huisartsenopleiding voltooid op eind november 2010. Wij willen Miriam danken voor de prettige samenwerking en nog een hele goede toekomst als huisarts toewensen!

In de praktijk van Marco Ephraïm werkt vanaf 13/12/10 *Reza Taheri*, derdejaars huisarts in opleiding. Hij zal tenminste tot eind mei in de praktijk blijven. Ook hij stelt zich verderop aan u voor. Tot eind juni zal *Annerose Kunenborg* op de woensdag de praktijk van Marco Ephraïm waarnemen.

Huisarts *Aukje Kaptein* heeft in augustus een dochter genaamd Aerin gekregen. Zij zal na haar zwangerschapsverlof halverwege januari weer in de praktijk werkzaam zijn. We willen *Joriet Schneider* bedanken voor de goede waarneming van haar praktijk en Aukje wensen we weer een hele goede nieuwe start toe.

Therapeuten

Aggi Gommans-Ekelhoff die als GZ-psycholoog met Aurum verbonden is gaat op 01/02/2011 verhuizen naar een andere plek in Zoetermeer, namelijk naar het Croesinckplein 24-26. Dit houdt verband met uitbreiding van haar praktijk en gebrek aan ruimte binnen Aurum. Zij blijft in haar professionele hoedanigheid voor patiënten beschikbaar.

Doktersassistenten

M.i.v. september 2010 is de bezetting van de praktijken veranderd. In de praktijk van Jeannette van der Schuit is op ma/di werkzaam: *Jacqueline van der Valk*. Op do/vr: *Marlies den Drijver*. In de praktijk van Daan Teunissen: *Mariska van Steyn* op do, Marlies den Drijver op wo en *Cora Kakebeen* op ma/di. In de praktijk van Marco Ephraïm werkt op ma/di/wo en vr *Esther Smit*.

Diëtisten

Diëtiste *Marielle Duurkoop* is van werkring veranderd: wij wensen haar veel succes toe in haar nieuwe baan. Annemarije de Jong is bevallen van een zoon en is voorlopig nog niet aan het werk. *Angela van Eijnbergen*, onze waarnemend diëtiste voor Annemarije de Jong, is momenteel met zwangerschapsverlof. Haar vervangenster is *Myrte Jansen*, tel: 06-45109857, myrte@nutrivitaal.nl.

ACCREDITATIE

In november zijn twee praktijken, namelijk de praktijk van Daan Teunissen en van Jeannette van der Schuit inmiddels geaccrediteerd. Dit is een soort keurmerk van kwaliteit voor de praktijkorganisatie en de praktijkvoering. Ook wordt deze

accreditatie in 2011 een vereiste voor die praktijken die meedoen aan de huisartsenopleiding. We zijn erg blij dit bereikt te hebben. Ook de andere twee praktijken in ons therapeuticum gaan hiermee in 2011 aan de slag.

ZORGVERZEKERINGEN AZIVO

In het Therapeuticum en op onze website is een vergelijkingsoverzicht te vinden van de verschillende verzekeringen en hun vergoedingen m.n. wat betreft de vergoeding voor de antroposofische geneesmiddelen en de therapieën.

NB: Azivo-verzekerden moeten het wel melden bij de Azivo wanneer ze een antroposofie-polis willen hebben (kost niets extra!). Dat kan via info@azivo.nl of telefonisch via de klantenservice, tot 31-1-2011. Eventueel is dit ook bij andere verzekeringen noodzakelijk om dit te melden!

VACATURE: EERSTE LIJNS-/GZ-PSYCHOLOOG

Wegens het vertrek van Aggi Gommans naar een andere locatie in de stad, ontstaat er een vacature voor een eerste lijns-/GZ-psycholoog per 1 februari 2011, voor twee dagen per week.

Reactie gaarne aan de: sollicitatiecommissie Therapeuticum Aurum betreffende vacature eerste lijn GZ psycholoog.

OPENING NIEUWBOUW VRIJE SCHOOL/OPEN DAG

In januari zal de Vrije School een prachtig nieuw gebouw betreden. Het oude gebouw werd eind december 2007 volledig verwoest door brand. De achtergrond van de Vrije School is zeer verwant aan die van het Therapeuticum Aurum:

n.l. de antroposofie als inspiratiebron. Het doel is dat kinderen zoveel mogelijk hun talenten leren kennen en ontplooiën kunnen, met hoofd, hart en handen. Zie ook de website www.vrijeschoolzoetermeer.nl en www.vuurvogelzoetermeer.nl. De school zal ook met een nieuwe naam verder gaan: De Vuurvogel, Vrije School voor basisonderwijs. Een belangrijke verbinding met de vrije school bestaat er via Marco Ephraïm die al jaren schoolarts is op de vrije school. Wij wensen de Vrije School de Vuurvogel een hele goede nieuwe start! Op 5-2-2011 is er een open dag gepland: Schansbos 5-6.

MEDISCHE INFORMATIE

- Medische Sectiedag: op 12 februari 2011 op het Geert Groote College in A'dam over hechtingsproblematiek. Zie www.antroposofie.nl - ook bedoeld voor reguliere zorgprofessionals met interesse voor de antroposofie.
- Medische brochures: op het Therapeuticum zijn allerlei gezichtspunten te koop over vele interessante medische onderwerpen zoals burn-out, slaapstoornissen en kanker. De prijs van een brochure is 4,50 euro

ELIANT: 1MILJOEN HANDTEKENINGEN ZIJN INMIDDELS BEREIKT!

Eliant staat voor Europese Alliantie van Initiatieven voor toegepaste Antroposofie. Eliant staat voor: vrijheid van onderwijs, vrijheid van therapiekeuze en behoud van biologisch-dynamische landbouw. Het is belangrijk om zoveel mogelijk handtekeningen te verzamelen, om daarmee sterk te staan in Europa. Hoewel het beoogde aantal van 1 miljoen

nu is bereikt is verdere uitbreiding van het aantal handtekeningen nog steeds wenselijk! Met uw handtekening tekent u een handvest waarin staat dat u de toegepaste antroposofie een warm hart toedraagt. Zie voor meer informatie: www.eliant.nl.

WEBSITE

Op de website therapeuticumaurum.nl proberen we zoveel mogelijk praktijkgegevens en cursussen door te geven. De nieuwsbrief is ook op de website te lezen. Er is een nieuwe website in aantocht. In de loop van 2011 zal deze gereed zijn. Er zal dan ook via de website recepten kunnen worden aangevraagd.

AANBEVOLEN WEBSITES

- WWW.CONSUMENTENDEZORG.NL: informatie o.a. over het elektronisch patiëntendossier.
- 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: Weleda 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: 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.

AFSCHEIDSBRIEF VAN DAAN TEUNISSEN

Aan al mijn patiënten:

Op 1 maart 2011 zal ik vanwege persoonlijke omstandigheden mijn praktijk beëindigen en overdragen aan mijn opvolg(st)er. Ruim vijf jaar heb ik intensief en met veel plezier gewerkt in het Therapeuticum Aurum. Ik heb veel bijzondere momenten mogen beleven met zowel patiënten als medewerkers van het Aurum.

Langs deze weg wil ik iedereen bedanken voor het in mij gestelde vertrouwen als huisarts en als persoon!

In het bijzonder wil ik Truus Looijaard, Barbara Houtman en Mariska van Stijn bedanken voor hun onvermoeibare inzet en steun bij het accreditatieproject, de praktijkondersteuning, maar vooral ook op het persoonlijke vlak.

Ik wens iedereen het allerbeste voor de toekomst!

Met vriendelijke groet,
Daan Teunissen, huisarts.

EVEN VOORSTELLEN: LOTTE VEGTER



Mijn naam is Lotte Vegter en ik ben huisarts in opleiding. In september 2010 ben ik begonnen met de huisartsenopleiding vanuit de Universiteit Leiden. Ik mag het komende jaar mijn opleiding volgen in het Therapeuticum Aurum bij Jeannette van der Schuit en Daan Teunissen (zolang hij nog op Aurum is). Ik heb mijn eigen spreekuur en bespreek met hen (vaak na het spreekuur) de zaken die ik nog niet weet; af en toe zullen zij meekijken met bepaalde delen van het lichamelijk onderzoek. Op dinsdag heb ik onderwijs in Leiden met de andere huisartsen in opleiding uit mijn groep.

Ik zal nog wat meer vertellen over mezelf: ik ben 25 jaar en heb de studie geneeskunde in Leiden gevolgd. Na het behalen van mijn artsexamen in 2009 heb ik een jaar als arts gewerkt op de polikliniek angst-, stemmings-, en somatoforme stoornissen in Lisse. Deze polikliniek is onderdeel van de GGZ Duin- en Bollenstreek. Ik heb het daar erg naar mijn zin gehad en veel geleerd van de psychiaters, psychologen en sociaal psychiatrisch verpleegkundigen. Maar toch miste ik iets...

Wat mij zo aantrekt als huisarts zijn de langdurige contacten met mensen, visites bij mensen thuis en de afwisseling van jong en oud en lichamelijke en psychische klachten. Vandaar dat ik solliciteerde voor de huisartsenopleiding. Veel mensen vragen mij of ik speciaal voor een antroposofische praktijk heb gekozen. Het antwoord is: nee niet speciaal. Ik wil in mijn eerste jaar in principe de reguliere huisartsgeneeskunde

leren, maar vind het erg leuk om zijdelings ook wat van de antroposofie te leren. Mocht u tijdens een consult bij mij een antroposofische behandeling willen of hier vragen over hebben, dan zal ik dit even overleggen met Jeannette van der Schuit of Daan Teunissen om u goed te kunnen informeren. De eerste maanden zijn mij erg goed bevalen, dus ik kijk uit naar de rest van het jaar!

Tot ziens, Lotte Vegter

EVEN VOORSTELLEN: REZA TAHERI

Mijn naam is Reza Taheri en ik ben sinds 13 december jl. aan mijn laatste stage (2e helft van het 3e jaar huisartsgeneeskunde) begonnen bij Marco Ephraïm. Ik ben het komende half jaar (t/m mei 2011) werkzaam in de praktijk. Het is alweer mijn zevende jaar na mijn doctoraal examen. In drie jaar daarvan heb ik ervaring opgebouwd met chirurgie, spoedeisende hulp en ouderenzorg, waarvan de laatste twee in Engeland. In mijn eerste jaar van de huisartsopleiding heb ik in een praktijk in Alphen a/d Rijn gewerkt en de eerste helft van het derde jaar (tot eind november) in de HOED praktijk 'Leyendak' te Den Haag.

Niet eerder heb ik ervaring opgedaan in een antroposofische praktijk: ik vind mijn huidige stageplek een grote uitdaging en hoop hier kennis en ervaring op te doen die mijn functioneren als huisarts kan verrijken. Van nature heb ik een open karakter en sta open voor nieuwe ideeën en het delen van het kennis. Ik zie er naar uit om het komende half jaar bij jullie mijn laatste stage te doen!

Met vriendelijke groet, Reza Taheri

VERHUIZING VAN DE PSYCHOLOGENPRAKTIJK VAN AGGI GOMMANS-EKELHOFF

Beste mensen,

In de nieuwsbrief Kerst 2008, heb ik mijzelf en mijn werkzaamheden als Gz-psycholoog aan u voorgesteld ter gelegenheid van het starten van mijn praktijk binnen het Aurum. Inmiddels loopt de praktijk zo goed dat het tijd is voor een nieuwe stap waarbij uitbreiding mogelijk is. Binnen het Therapeuticum Aurum is die mogelijkheid er voor mij helaas niet (gebrek aan ruimte) en dit betekent dat ik met ingang van 1 februari 2011 mijn praktijk zal gaan voortzetten op een andere plek in Zoetermeer (Croesinckplein 24-26).

In de afgelopen twee jaar heb ik velen van u (met een korter of langer behandeltraject) weer op weg kunnen helpen als het leven even tegen zat en samen met u de balans in uw leven kunnen herstellen. De ontmoetingen met u die ik door mijn vak als psycholoog mag meemaken, zijn voor mij telkens weer waardevol en inspirerend. Toen mij gevraagd werd een stukje te schrijven ter gelegenheid van mijn afscheid, was mijn eerste gedachte dat het voor mij niet voelt als een afscheid. Weliswaar zal ik u, als mijn cliënten, niet meer binnen het Aurum ontvangen maar ik weet zeker dat ik u ook in de toekomst zal mogen ontmoeten als psycholoog binnen mijn praktijk op de nieuwe locatie. De huisartsen van Therapeuticum Aurum hebben mij in de afgelopen jaren leren kennen als een betrokken en professionele hulpverlener, waarnaar zij ook in de toekomst met een gerust hart hun patiënten kunnen doorverwijzen.

U kunt dus ook in de toekomst contact met mij opnemen, via uw huisarts of via

de informatie op mijn website: www.praktijkage.nl.

Afsluitend wil ik u allen alle goeds toewensen voor de toekomst.

Aggi Gommans-Ekelhoff,
(Gz-)Psycholoog NIP

KUNST EN GESPREK OM JE LEVEN TE HERSCHIPPEN Een groep voor vrouwen met kanker

In 2011 starten we in Zoetermeer met 2 groepen van 6 vrouwen, die de ziekte kanker hebben doorgemaakt en nu toe zijn aan het verwerken van dit proces. Deze cursus is bedoeld voor vrouwen die bovendien op zoek zijn naar de rode draad in hun leven, maar ook een verandering in de levensweg zoeken om gezond te blijven.

De cursus wordt begeleid door 2 ervaren deskundigen, namelijk een psychosociale hulpverleenster en een kunstzinnig therapeute. In de vertrouwdeheid van een kleine groep leer je jezelf anders kennen en nieuwe krachten vinden voor de toekomst. Zowel het gesprek als het schilderen en tekenen zijn een vast onderdeel van elke bijeenkomst. Een cursus bestaat uit 20 bijeenkomsten, wekelijks van 9.30 – 13.00 uur en worden in het Therapeuticum Aurum aangeboden. De eerste cursus start in het voorjaar 2011; de tweede cursus in het najaar van 2011.

Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u contact opnemen met Marjanke de Jong, psychosociale hulpverleenster, telefonisch bereikbaar op 06-15179825.

Deze groepen worden landelijk aangeboden en zijn onderdeel van het *Freyja*-initiatief.

De heiligheid van de slaap en de twaalf Heilige Nachten

door Hedwig Douma

Hieronder wil ik een beeld schetsen van de bijzondere periode tussen Kerst en Driekoningen, de periode van de twaalf Heilige Nachten. Deze tijd biedt voor de slaap ongekeerde mogelijkheden voor inspiratie uit de geestelijke wereld en stelt ons in staat om de heiligheid van de slaap nog indringender te ervaren.

Van oudsher kennen we midwinter, stammend uit een tijd waarin de mensheid nog kon schouwen wat er aan de hemel gebeurde. Midwinter valt op 21 december en kenmerkt zich door de kortste dag en de langste nacht van het jaar. Hierna lijkt de zon zich even rustig te houden, de zogenoemde zonnestilstand, waarna de dagen weer gaan lengen. Het is algemeen bekend dat de maan in 29,5 dag een rondje om de aarde maakt en dat na twaalf van zulke 'maan'-maanden er 354 dagen voorbij zijn. Elk jaar probeer ik weer te bevatten dat vanuit de omwenteling om de zon de aarde meer tijd nodig heeft gehad om deze te voltooien, namelijk 11 dagen meer. We gaan immers uit van 365 dagen per jaar, we rekenen immers in zonnejaren (en niet in dat kortere jaar van 12 'maan'-maanden).

Die twaalf dagen en twaalf nachten ervoer men als een periode waarin bijzondere geestelijke werkingen van de kosmos uitgaan. Om bewuster en actiever aan een plan mee te kunnen werken achter de schepping probeerde men zich op genoemde werkingen af te stemmen door middel van meditatie. Deze periode van het jaar noemen we de tijd van de twaalf Heilige Nachten, lopend van de nacht van 24 op 25 december tot 6 januari, dus de tijd tussen Kerst en Driekoningen. Je zou vanaf de Kerstnacht elke nacht even naar buiten kunnen gaan om te ervaren wat het je doet als je omhoog kijkt naar de sterrenhemel. Wat neem je waar aan de maan? Om dat ook 's morgens vroeg voor zonsopgang te doen is misschien wat te veel gevraagd...

Persoonlijk stel ik me altijd ten doel de nachtelijke hemel even te beschouwen (of innerlijk voor te stellen) vlak voor ik ga slapen. Je kan je dan realiseren hoe groot de kosmos is en je doordrongen voelen met ontzag en eerbied. Dat kan ervoor zorgen dat je anders gaat slapen. Het besef dat je in de nacht een andere wereld tegemoet gaat, de geestelijke wereld, zorgt dat je opener kan staan voor wat er uit die wereld naar je toe wil komen. De volgende spreuk geeft een beschrijving waarin duidelijk wordt dat wij in de nacht een bijzondere ontmoeting met ons eigen hoger wezen hebben, onze Genius.

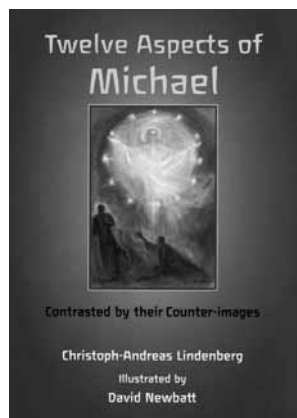
Ik slaap in.
 Tot dat ik ontwaak zal mijn ziel
 in de geestelijke wereld zijn.
 Daar zal zij
 het leidende, machtige wezen
 van mijn aardse bestaan ontmoeten,
 die in de geestelijke wereld aanwezig is,
 die om mijn hoofd zweeft,
 daar zal ik de Genius ontmoeten.
 En wanneer ik zal ontwaken,
 zal ik de ontmoeting met de Genius
 hebben gehad.
 De vleugels van mijn Genius
 zullen mijn ziel hebben aangeraakt.

Ich schlafe ein.
 Bis zum Aufwachen wird meine Seele
 in der geistigen Welt sein.
 Da wird sie
 der führenden Wesensmacht
 meines Erdenlebens begegnen,
 die in der geistigen Welt vorhanden ist,
 die mein Haupt umschwebt,
 da wird sie dem Genius begegnen.
 Und wenn ich aufwachen werde,
 werde ich die Begegnung mit dem Genius
 gehabt haben.
 Die Flügel meines Genius
 werden herangeschlagen haben an meine Seele.

Zo kunnen we iedere nacht onze Genius ontmoeten en uit wat we dromen kunnen we 's morgens inspiraties opdoen, die soms ook betrekking kunnen hebben op deze ontmoeting. Tijdens de twaalf Heilige Nachten kunnen we zelfs heel bijzondere dromen meemaken die ook al vooruit kunnen grijpen op wat ons in het nieuwe jaar te wachten staat. De moeilijkheid is om deze dromen te kunnen vasthouden en herinneren. Ik zelf probeer in een schriftje naast mijn bed direct bij het wakker worden het een en ander op te schrijven van wat ik nog weet van de afgelopen nacht.

Zoals het jaarverloop verbonden is met de twaalf dierenriemtekens, zo kan ook elke Heilige Nacht met een bepaald dierenriemteken worden verbonden. Graag wil ik u attent maken op een interessant boek met betrekking tot de twaalfheid: *Twelve Aspects of Michael contrasted by their counter-images*, van de hand van C.A. Lindenberg met prachtige illustraties van David Newbatt. Dat kan een ingang zijn om je te verdiepen in de twaalf kosmische aspecten die ook in samenhang staan met de twaalf Heilige Nachten.

Tot slot wil ik u graag wijzen op het Droomlied van Olaf Åsteson. In dit droomlied wordt verwoord wat hij gedurende een lange periode van slapen kon ervaren, een periode die de gehele tijd van de twaalf Heilige Nachten omvatte en die voor hem een inwijdingsweg vormde.



Het ritme van slapen en waken

door Jelle van der Schuit

Inleiding

Je hebt een drukke dag achter de rug, 's avonds naar een cursus voor je werk geweest, thuisgekomen nog even de binnengekomen e-mails verwerkt en tenslotte nog wat televisie gekeken. Het is wel weer welletjes geweest! Wat is er dan na al die bezigheden niet heerlijker dan je te kunnen overgeven aan een weldadige slaap om de volgende ochtend weer verkwikt wakker te kunnen worden, opgewassen voor een nieuwe dag met nieuwe uitdagingen? Maar in onze hectische tijd met zijn overdaad aan prikkels lukt het vele mensen niet meer om op een goede wijze de slaap te vatten! Er spookt nog zoveel door het hoofd, de gesprekken van die dag, problemen van het werk, een conflict binnen het gezin, honderden dingen! Je bent nog zo wakker, het lukt niet om de slaap te vatten. Het wordt een slechte nacht en de volgende ochtend merk je de gevolgen: je voelt je absoluut niet uitgerust en je begint lamlendig aan de nieuwe dag.

Zoiets overkomt iedereen wel eens, maar wat als dit een patroon wordt en je stelsmatig slaap tekort komt? Veel mensen in onze tijd hebben last van chronische slaapproblemen. Zij maken aan de lopende band half doorwaakte nachten door en moeten dat bekopen met verlies aan vitaliteit en een geleidelijke verslechtering van de gezondheidstoestand. Langdurig niet goed kunnen slapen tast je bestaan ingrijpend aan: je kunt je niet meer goed handhaven in het dagelijkse leven, in je werksituatie, in je persoonlijke levenssfeer. De slaap blijkt van essentieel belang voor ons bestaan. Maar wat gebeurt er eigenlijk in de slaap?

Het mysterie van de slaap

We vallen in slaap: plotseling zijn we weg. Dit 'vallen' kan soms zelfs een schrik-effect geven, alsof we in een duistere afgrond wegzakken en we ineens door een akelig gevoel van weg te zweven weer klaarwakker zijn. Maar meestal gaat deze overgang geruisloos aan ons voorbij en verliezen we van het ene op het andere moment volledig ons bewustzijn. Maar op sommige momenten van de slaap kunnen we in een wonderlijke wereld van beelden terecht komen, waar we meestal geen regie over hebben, waarin we vreemde situaties meemaken, die voor de aardse logica bizar zijn: de wereld van de droom. In dromen bezitten we een vage vorm van bewustzijn. Dromen vormen een soort tussenwereld tussen de wakkere wereld van overdag en de volledig onbewuste wereld van de diepe slaap.

Het is duidelijk dat de slaap een opbouwende functie heeft: zij schenkt ons weer nieuwe energie, vult onze vitaliteit aan, die in de loop van de dag gaandeweg meer

verbruikt is, waardoor we ons vermoeid gaan voelen en de behoefte voelen om weer even 'bij te tanken'. De slaap is een elementaire bron van verfrissende levenskrachten, waarmee onze gezondheid op peil kan worden gehouden. Maar de slaap heeft niet alleen een betekenis voor het lichaam, ook ons innerlijke bestaan is schatplichtig aan de nacht. Continu slaapgebrek tast ook het concentratievermogen en het geheugen aan, waardoor de psychische en geestelijke vermogens achteruitgaan.

De reguliere wetenschap kent het belang van de slaap en kent ook de verschillende fasen van de slaap. De twee belangrijkste fasen in de slaap zijn enerzijds de diepe slaap, waarvan bekend is dat die van grote betekenis voor het herstel van de vitaliteit en anderzijds de zogenoemde REM-slaap, genoemd naar de snelle oogbewegingen van de slaper (REM = Rapid Eye Movements). Laatstgenoemde houdt direct verband met ons droomleven. Hoe bizar onze dromen – voor zover we ze tenminste nog kunnen herinneren – ook lijken te zijn, zinloos zijn ze zeker niet. Dromen vormen een afspiegeling van een innerlijk verwerkingsproces, waarbij we in een diepere laag van ons bewustzijn de indrukken van ons huidige bestaan in ons wezen integreren, maar waarin we ook kunnen vooruitgrijpen op de toekomst. Sommige mensen hebben profetische dromen: komende gebeurtenissen staan in beelden voor hen. Gedurende de nacht maken we meerdere cycli door van de diepe slaap en de REM-slaap. In het eerste deel van de nacht overweegt over het algemeen de diepe slaap, in het tweede gedeelte de REM-slaap. Van de reguliere slaapmiddelen is bekend dat ze zowel een negatief effect hebben op de diepe slaap als ook op de REM-slaap. Dat betekent dat deze middelen weliswaar slaapbevorderend zijn, maar op een wijze die afbreuk doet aan de meest heilzame momenten van de slaap!

Antroposofische gezichtspunten

Wat gebeurt er precies in de slaap? We raken ons bewustzijn kwijt: onze bewuste waarnemingen houden op en er is ook geen bewuste controle meer over ons lichaam. Al onze zielevermogens verdwijnen in de nacht: we ervaren geen gedachten meer, geen gevoelens, geen wilsimpulsen. Maar ook ons zelfbewustzijn als individualiteit lost op. Wat van een slapend mens in bed overblijft is een levend lichaam verstoken van ziel en geest. Volgens Rudolf Steiner moeten we dit laatste eigenlijk heel letterlijk opvatten. Tijdens de slaap maken namelijk de hogere delen van ons wezen zich los van het lichaam: de ziel en de geest. De ziel vormt de drager van ons innerlijk leven en zijn bewustzijnsmogelijkheden – de antroposofie spreekt hier van het *astrale lichaam*; bij de geest gaat het om onze unieke individualiteit, ons eigen *ik*. Het gaat hier niet om tastbare, materiële principes, maar juist om belangrijke bovenzinnelijke bestanddelen van ons bestaan hier op aarde. Wat achter blijft in bed is het levende lichaam: het fysieke lichaam inclusief alle levensprocessen. Zodra in de slaap de ziel het contact verliest met het lichaam, komen ook de zintuigen buiten haar bereik: de zintuiglijke waarnemingen houden op, maar ook



Brancusi: Slapende muze, 1909

voor zijn gedachten, gevoelens en wilsimpulsen is de mens op zijn lichaam aangewezen, dus ook deze zieleverschijnselen verdwijnen in de nacht. Daarmee kan - onder normale omstandigheden - iemand die in diepe slaap verkeert, helemaal niets ervaren. Een uitzondering hierop vormen de dromen. Dit kan als volgt worden uitgelegd: de ziel komt na een fase van diepe slaap al weer in de buurt van het lichaam, maakt daar contact mee, zonder er al

volledig in door te dringen, ze verbindt zich al wel met het gebied van de levensprocessen, maar nog niet met het fysieke lichaam, waar ze op inwerken. Het gebied van het leven zelf is in wezen nog geen materiële aangelegenheid. Pas als levenskrachten aangrijpen in het fysieke lichaam is sprake van een stoffelijke proces. De sfeer van levenskrachten blijkt een wereld van werkzame beelden te zijn. Het lichaam wordt aangestuurd door beeldende vitale krachten, die aan het lichaam boetseren, zoals een beeldhouwer aan de hand van een innerlijk beeld vorm geeft aan de materie. Met deze magische, creatieve, fantasievolle wereld maakt de ziel in de droom contact. Deze wereld van levenskrachten helpt haar op beeldende wijze bij het verwerken van de indrukken van de dag en schenkt haar de wereld van de dromen, een wereld zonder aardse wetmatigheden, een wereld die uitgaat boven de fysieke werkelijkheid, waar zelfs al beelden kunnen worden opgedaan van een naderende toekomst.

Er zijn mensen die zelfs in de diepe slaap hun bewustzijn kunnen handhaven. Voorwaarde is dan wel dat zij al over hogere zintuigen beschikken, die niet zetelen in het fysieke lichaam, maar deel zijn van de organisatie van de ziel, van het astrale lichaam. In de oosterse wereld worden deze zintuigen van de ziel aangeduid als chakra's, ook wel lotusbloemen genoemd. Ieder mens draagt ze als kiem in zich, maar ze worden pas werkzaam op grond van een innerlijke scholing, op grond van een inwijdingsweg. Zulke mensen kunnen ingewijden worden genoemd. Ingewijden - zoals Rudolf Steiner - zijn in staat over de geheimen van de nacht te vertellen.

Eenmaal los van het lichaam komt ons ik tijdens de slaap in die wereld terug, waaruit hij ooit afkomstig was: de geestelijke wereld. Hij ontmoet daar andere geestelijke wezens: engelwezens, maar ook zielen van gestorvenen of van nog ongeborenen. Bovendien ontmoet hij iedere nacht het hoger wezen van zijn eigen individualiteit. Het wezen dat alle idealen in zich draagt, die ooit - in dit leven of een volgend leven - tot verwerkelijking willen komen. Dankzij de wereld van

de nacht worden we aan onze geestelijke oorsprong en bestemming herinnerd. De slaap verschaft ons de belangrijkste morele impulsen voor ons bestaan! Ergens een nachtje over slapen is niet alleen een kwestie van uitgerust de juiste beslissing kunnen nemen, maar wijst ons op de heilige inspiratie die we alleen in de slaap kunnen opdoen. Iedere nacht worden niet alleen vitale krachten geput uit het bereik van de nacht, maar koestert de mens zich in het wezen van zichzelf. Dit verklaart de heilzaamheid van de slaap op vitaal, psychisch, maar vooral ook geestelijk niveau! Dit maakt ook begrijpelijk hoe belangrijk een gezonde slaap is.

Slaapproblemen

We weten allemaal uit eigen ervaring dat het in een periode van overmatige drukte en stress veel moeilijker wordt om de dag te kunnen loslaten. Er gaat dan teveel door je hoofd heen. Iemand die gebukt gaat onder veel zorgen lijdt gemakkelijk aan slapeloosheid. De slaap is gebaat bij een leven overdag dat onze draagkracht niet te boven gaat. In dat opzicht heeft de moderne mens veel te stellen. Het huidige werkklimaat is doorgaans uitermate prestatiegericht vanuit het eenzijdig oogmerk van economisch nut en dit beleid wrekt zich op de gezondheid van de werknemers. Iedere huisarts kent de vele gevallen van overspannenheid en burnout. In de tweede plaats geeft onze huidige tijd een enorme toename te zien van elektronische informatieverwerking: computer, televisie, mobiele telefoon en wat dies meer zij. Dat betekent een overvloed aan te verwerken prikkels, waardoor ons organisme telkens op een eenzijdige wijze wordt belast. Deze indrukken werken in op ons zenuw-zintuigstelsel dat zijn centrum in het hoofd heeft. Ons hoofd wordt daardoor superactief en waakzaam. Maar een mens bestaat (gelukkig) niet alleen uit zijn hoofd.

Inderdaad vormt ons hoofd het centrum van wakkerheid met heldere gedachten, maar in andere delen van het lichaam bestaat een heel andere bewustzijnsstoestand. Wanneer we gezond zijn hebben we bijvoorbeeld nauwelijks weet van wat er allemaal gebeurt in onze stofwisseling, hoogstens een vaag gevoel van welbehagen. Dat gebied verkeert eigenlijk goeddeels permanent in diepe slaap! En dan is er nog een tussengebied in de sfeer van onze borst, het gebied van de ademhaling en de hartslag: een gebied, waarmee ons gevoelsleven zeer sterk verbonden is, maar waarvan de bewustzijnsstatus zeker niet wakker is, maar eerder een dromerige signatuur heeft. De stofwisseling vormt bij uitstek het gebied van de vitaliteit, maar het hoofdgebied verbruikt deze vitaliteit. In een cultuur waarin het hoofd centraal staat loopt de sfeer van de vitaliteit stelselmatig gevaar. Zoals we hebben gezien staat ook de nacht voor een belangrijk deel in het teken van de vitaliteit. Een verstoorde balans in de wisselwerking van het hoofd ten opzichte van de stofwisseling gaat gepaard met het verlies van ritme, en een van de belangrijkste ritmes is het ritme van dag en nacht.

Natuurlijk zijn er ook slaapproblemen waaraan een organisch defect ten grondslag ligt. Mensen die niet kunnen doorslapen, maar vaak in de vroege nacht wakker

worden, kunnen bijvoorbeeld een probleem hebben in het functioneren van hun lever, die op dat moment actief moet worden in het proces van suikeromzetting. Wanneer het slaapprobleem echter duidelijk is gerelateerd aan overbelasting en stress, dan is het zaak om het dagpatroon ernstig onder de loep te nemen en te bezien of er niet structurele maatregelen moeten worden genomen in de sfeer van werk en relatie, maar ook in de sfeer van de hygiëne van de dag. Nemen we wel voldoende pauzes? Komen we wel voldoende in beweging? Zitten we niet teveel voor de computer en de televisie? Zijn we innerlijk wel genoeg actief?

Het spreekt vanzelf dat reguliere slaapmiddelen niet bijdragen aan een fundamentele oplossing, maar alleen bij wijze van tijdelijke noodmaatregel misschien iets kunnen betekenen. Van belang is om een ongezond evenwicht te bestrijden door echt iets aan oorzaken van een onbalans te doen. Dat kan betekenen: vermindering van de belasting van het hoofd, maar ook meer ruimte scheppen voor de andere delen van ons wezen. Daarbij is het middengebied gebaat bij alles wat met kunst te maken heeft en het stofwisselingsgebied met alles wat met beweging te maken heeft. Zoeken we naar zinvolle bewegingen, dan is de meest elementaire vraag: wat beweegt ons zelf? Om die vraag te beantwoorden is de heilzame nacht onze grote leermeester.

Literatuur: Olaf Koob, *Fülle der Nacht: von Geheimnis unseres Schlafs*, Freies Geistesleben, 2010



de Zonneboom

*Cultuur Kunst Educatie
voor Ontwikkeling en Werk*

Kom in beweging in 2011!

Ons nieuwe aanbod is uit: o.a. Ontdek de elementen, Speel met de zintuigen, Creëer het 'levende' vlak in het boetseren, Zing je eigen lied, Schilder vanuit inspiratie (o.a. Kandinsky, Het Altaar van het Lam), Smeed van ijzeren wetten naar gloeiende ervaringen...

Antroposofie en Manicheïsme met Christine Gruwez, zaterdag 26 maart*

Open dagen*:

Vrij Kunstzinnige Jaren - open dag zondag 13 maart*
Moed - Inspiratie - Vrijheid. Voor werk én toekomst

Academie voor Sociale Kunst - open dag zaterdag 9 april*
Versterk je persoonlijkheid - nieuwe inzichten voor het sociale en beroepsleven

Impuls!!! - open dag zaterdag 9 april*
Werk aan de wereld - werk aan jezelf

Kijk voor meer info en het complete aanbod op www.zonneboom.nl

* van tevoren aanmelden

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

Fysiotherapie bij slaapstoornissen

door Lia Krul

Bij de antroposofische fysiotherapeut komen regelmatig mensen die zeggen dat ze niet goed slapen. Dit kan zijn omdat iemand pijn heeft, een bewegingsbeperking heeft, waardoor er bijvoorbeeld geen lekkere slaaphouding kan worden gevonden. Maar het kan ook zijn dat iemand ligt te piekeren, stress heeft, 's avonds nog erg druk in de weer is geweest of al sinds de kindertijd slecht slaapt. Als iemand langere tijd niet slaapt of een verstoord slaapritme heeft, heeft dit consequenties voor je handelen overdag. Iedereen kent het verschijnsel wel, dat als je een keer slecht geslapen hebt, je de volgende dag of de dag daarna minder goed functioneert. Je hebt moeite met opstaan of je zakt halverwege de dag in.

Waarom is slaap zo belangrijk? Rudolf Steiner zegt daarover, dat we 's avonds geen zin meer hebben in de buitenwereld en ons daaruit terug willen trekken. Het bewustzijn (het astrale lichaam) en het zelfbewustzijn (het 'Ik') maken zich al een beetje los van de twee lagere wezensdelen, (het fysieke lichaam en het levenslichaam). Slapen en wakker zijn kun je vergelijken met de ademhaling waarin ook een fase van verbinden (inademen) en loslaten (uitademen) zit. Overdag, als je wakker bent, vindt er een voortdurende afbraak van levenskrachten plaats en tijdens het slapen bouw je deze krachten weer op, zodat je na een nacht slapen weer helemaal verfrist en vol

energie opstaat. Daarnaast verwerk je in de slaap de gebeurtenissen van de dag in de geestelijke wereld. Hoe je de dag hebt doorgebracht, welke gedachten, emoties er zijn geweest, dat zijn allemaal factoren die van invloed zijn op je slaap. Een prettige verlopen dag ervaar je anders dan een dag met spanning en boosheid. Verder doe je in je slaap inspiratie op; iedereen kent wel het gezegde: er een nachtje over slapen.

In de fysiotherapie maken wij onderscheid tussen inslaapproblemen, doorslaapproblemen en het niet goed wakker worden. Moeite met inslapen heeft te maken met het loslaten van de dag of het teveel aan prikkels in de avond. De druk en snelheid waarin tegenwoordig alles gaat, draagt hier zeker toe bij, net zoals de niet meer weg te denken rol van TV en computer. Bij de jeugd speelt dit gegeven zeker een rol, net zoals zij vaak te laat naar bed gaan: het moment van slaperig worden is dan al gepasseerd en zo kunnen zij moeilijker in slaap komen. Verder heb je de bereidheid nodig om je te kunnen overgeven aan de slaap. Heb je die niet, dan blijf je teveel in het dagritme zitten: het astrale lichaam en het 'Ik' kunnen niet goed loslaten en blijven met het lijf verbonden.

Problemen met doorslapen zijn vaak het gevolg van storingen in het gebied van lever en gal. Je wordt om een uur of drie wakker als de lever van de afbraak- naar de opbouwfase gaat en je slaapt onrustig. Het kan ook zijn dat je juist problemen hebt met het wakker worden. Dat kan te maken hebben met hindernissen die het Ik en het astrale lichaam ondervin-

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 lichamelijke en psychische spanningsklachten
- Bij onder- en overspanning
- Na verlies of traumatische gebeurtenis
- Herstellen balans tussen denken en voelen
- Bij angst en onzekerheid
- Beter willen ontspannen

Tel. 06-24920032

www.haptotherapie-massagetherapie.nl

den bij het weer afdalen in het fysieke lichaam, waardoor je pas laat op gang komt. Soms is het onderscheid tussen de diverse slaapproblemen moeilijk te maken, omdat de problematiek al langer bestaat en er sprake is van een overlap, waarbij fysieke klachten en mentale problematiek met elkaar vermengd zijn.

De fysiotherapie kan ondersteuning bieden om de slaap te reguleren door middel van ritmische massage, inwrijvingen, ontspannings- en ademhalingsoefeningen en leefregels. Via deze 'lichamelijke' aanpak kan de verbinding van ziel en geest met het lijf beter worden gereguleerd, zodat er in de nacht een betere opbouw kan plaatsvinden.

Hoe bevorder je het gezonde slapen van kinderen?

door Toke Bezuijen, verpleegkundige

Wel eens een kind zien slapen? Heerlijk ontspannen, totale rust en innige overgave aan een andere wereld. Geen idee waar het kind zich op dat moment bevindt. Maar we zeggen wel: wat een engeltje... met die roze wangetjes... die ontspannen houding... die zachte glimlach. Overdag staat er meestal een 'b' voor dat engeltje: een 'bengeltje', een kind dat wakker is, alert, totaal aanwezig in het Hier en Nu en zich ook doet gelden als iets niet in het Nu gerealiseerd kan worden. Een kind dat beweegt, dat loopt, springt, tekent, speelt, eet en drinkt, spreekt en

zingt, huilt of lacht, kortom wakker is.

Slapen en waken bij kinderen (en grote mensen) is een prachtig levensritme net als de inademing en de uitademing, dat er altijd is, dat zich steeds afwisselt, dat als een koord dag en nacht verbindt en waarop zich het zichtbare en onzichtbare leven afspeelt. Wanneer er geen gezonde afwisseling is tussen slapen en waken, heeft dat verregaande gevolgen voor het lichaam en de ziel. Wanneer de nacht niet voldoende verkwikkend is, dan werpt dat een schaduw op de dag. En dat weten ouders met kinderen als geen ander: dat kan echt slopend zijn.

Wat helpt kinderen om in een goede slaap te komen?

ZORG VOOR WARMTE

- een lekker warmwaterzakje bij de voeten
- voeten inwrijven (met koperzalf, voorgeschreven door de antroposofische huisarts, of warme lavendelolie op de kuiten, onderbenen en voeten)
- masseren van hele lijfje of enkel onderbenen en voeten met lavendel-olie of Sintjans-olie
- bed voorverwarmen met een kruikje, eventueel ook pyama en slaapzak; wel frisse lucht

ZORG VOOR ORDENING

- is de kamer opgeruimd?
- is de "dag" opgeruimd?
- is het hoofd op orde?

ZORG VOOR BEGRENZING

- wees duidelijk
- zorg voor goede gewoontes
- inbakeren
- goed onderstoppen, zorg ervoor dat het dekentje of dekbed zwaar genoeg is

- warme slaapzak
- zorg voor hemeltje over wieg, ledikantje enz.

ZORG VOOR RUST

- kamer verduisteren
- is de buik genoeg gevuld (hongerig gevoel?) en de blaas gelegegd?
- inwrijven van buik met kamille-olie, buikkompres met kamille-olie, buikwikkkel met kamillethee-kompres ter ontspanning en ontkramping
- is het hoofd tot rust gekomen of tolt het nog? (bovenarmen en borst inwrijven met lavendel-olie, lavendelbloempjes in kussentje, een verwarmd goedenacht-bijenwaskompres met passiebloem en lavendel of met roos op de buik of borst, afdekken met schapenwolpolster en afsluiten met hemd)
- rituelen (voorlezen, neuriën, lierspel, nachtlied, gebed, goede-nachtspreuk e.d.)
- innerlijke rust voorleven door de ouders! Goed uitademen, zuchten en weer nieuw inademen, 10 minuten, zodat de dag losgelaten kan worden.

Vraag je bij slaapproblemen bovendien het volgende af. Waren er misschien vandaag te veel prikkels, bestond er te veel onrust (televisie, computer, games)? Is er vandaag wel genoeg actieve beweging geweest, kon het kind wel lekker moe worden in puur lichamelijke zin? Ben je zelf als ouder eigenlijk wel echt aanwezig geweest voor je kind? Kun je zelf wel rustmomenten creëren en adem je zelf wel voldoende uit? Heb je het gevoel dat het een groter probleem is, bezoek dan je huisarts! Die kijkt of er verdere ondersteuning nodig is die past bij uw kind

Behandeling van slaapproblemen door de uitwendige therapie

door Margriet van Paassen

Een van de ritmen waar we als mens mee te maken hebben is het ritme van waken en slapen. Je kunt er naar kijken als een grote in- en uitademing of ook als een verbinden en weer loslaten (zie inleiding). Om te kunnen loslaten of inslapen zijn enkele voorwaarden van belang. Wanneer we naar de slaapkamer kijken dan is het belangrijk dat de slaapkamer donker is en er goed geventileerd wordt door het raam op een kiertje te zetten of een rooster open te laten, zodat de kamer lekker fris is. Het bed moet goed warm zijn. Zorg voor warme voeten door sokken of een kruik. Geen mobiele telefoon of DECT telefoon of wekkerradio naast je bed vanwege de straling. Dit zijn adviezen wat betreft de omgeving.

Wanneer je moeite hebt met inslapen/loslaten dan is meestal het probleem dat men te druk in het hoofd is. Teveel energie boven, te weinig beneden. Teveel aan energie uit het hoofd afleiden naar de stofwisseling door: wandelingetje te maken voor het slapen. Een uur voor het slapengaan geen computer of televisiekijken, in plaats daarvan een boek lezen of een meditatieoefening doen om meer bij jezelf te komen. 's Avonds geen koffie, zwarte thee of alcohol in plaats daarvan een beker warme melk met honing of een

slaapthee met honing.

Wanneer je nog steeds moeite hebt met inslapen een warme kamilleolie-lap op de buik wanneer je naar bed gaat en een kruik aan de voeten of jezelf helemaal inwrijven met lavendelolie voor het slapengaan. Wanneer je doorslaapproblemen hebt is het nodig te weten hoe laat je 's nachts wakker wordt. Wanneer het rond 3 uur is moet de opbouwkant van de lever ondersteund worden. Je zou dan 's nachts een duizendbladzalf-lap op de lever kunnen aanbrengen. De huisarts zal ook medicamenteus ondersteuning kunnen bieden.

Wanneer je rond 5 uur wakker wordt, heeft dat te maken met het ritme van de nieren. Het lichaam wordt dan al wakker, dit is een onbewust proces dat nog niet in het bewustzijn moet doordringen. Het echte bewuste wakker worden gebeurt rond 7 uur. Ook dit nierproces kan medicamenteus worden ondersteund. Via de uitwendige behandeling kan men een koper-lap op de nieren aanbrengen. Wanneer je 's morgens niet goed wakker kunt worden en je het gevoel hebt 's middags pas lekker in je energie te zitten, dan kun je je 's morgens na het douchen of wassen inwrijven met rozemarijnolie 10%. Soms is het dan zo dat het inslapen 's avonds daardoor ook beter gaat.

Dit zijn enkele mogelijkheden die de uitwendige therapie te bieden heeft. Hieronder volgen nog de aanwijzingen voor hierboven genoemde behandelingen met diverse lappen.

Werkwijze kamilleolie-lap

Je neemt een katoenen doek van ongeveer 30 x 50 cm. Deze dubbelvouwen, bespren-

kelen met kamilleolie. Deze in een plasticzakje op een kruik verwarmen. Vervolgens de verwarmde doek uit het plasticzakje halen en op je buik leggen. Hier bovenop een flanelen doek voor extra warmte. Om je middel, wikkel je een sjaal om het geheel bij elkaar te houden.

Werkwijze duizendbladzalf-lap op de lever

Neem een katoenen doek van 20 x 10cm en smeer hierover met een mes de duizendbladzalf uit. Leg de lap vervolgens op de leverstreek (rechts onder de ribbenboog). Voor bevestiging zie hierboven.

Werkwijze koper-lap op de nieren

Neem een katoenen doek van 10 x 20 cm en smeer hierover met een mes de koperzalf uit.

Breng deze lap aan op de nieren (boven je talleband aan weerszijde van de wervelkolom). Voor bevestiging zie hierboven.

Kunstzinnig werken bij slaapproblemen

door Maaïke Kroese

BERCEUSE NR. 2

Slaap als een reus

slaap als een roos

slaap als een reus van een roos

reuzeke

rozeke

zoetekoeksdozeke

doe de deur dicht van de doos

Ik slaap

Paul van Ostaijen

Uniek:

Antroposofische zorgverzekering



Staat u ingeschreven bij een Antroposofische huisarts in Den Haag of Zoetermeer? Dan kunt u gebruikmaken van de collectieve Antroposofische Zorgverzekering van Azivo.

Enkele voorbeelden van vergoedingen zijn:

- Complementaire antroposofische therapieën
- Antroposofische en Complementaire geneesmiddelen
- Poly-ergische geneeswijze

Meer informatie?

Heeft u vragen of wilt u het volledige vergoedingen-overzicht ontvangen? Bel het speciale telefoonnummer (070) 440 25 94 of kijk op www.azivo.nl/antroposofie. Mailen kan ook naar info@azivo.nl.

Azivo verbindt.

Een mooi gedicht! Slapen is van alle tijden, maar toch zijn er verschillen. Sprookjes en oude verhalen over goden, reuzen, koningen en helden vertellen ons in beelden dat we in vroeger tijden 's nachts een wakker bewustzijn hadden en ons nog één voelden met de goddelijke wezens. En in die tijden beleefden we overdag in een soort slaperig-dromerig bewustzijn de wereld om ons heen. De mens had toen nog geen Ik-bewustzijn. Van Rudolf Steiner weten we dat dit dag- en nachtritme zich omkeerde toen het voor de mens belangrijk werd zijn eigen Ik te ontwikkelen. In onze tijd zijn we dus overdag wakker aanwezig. We verbinden ons met de mensen en dingen om ons heen. Na een dag van indrukken gaan we slapen. En als we 's morgens wakker worden, merken we dat we nauwelijks een herinnering hebben aan de belevenissen uit de nacht. Wel voelen we ons verkwikt.

In mijn praktijk hoor ik regelmatig dat mensen problemen hebben met het inslapen of doorslapen. Het is dan belangrijk een goed beeld te krijgen van het hele 24-uurs ritme van slapen en wakker zijn. Mij is in de afgelopen jaren opgevallen, dat er een groep mensen is die overdag veel beleven en extreem wakker aanwezig zijn. Deze mensen hebben open zintuigen. Zonder noemenswaardige pauzemomenten gaan ze van de ene indruk naar de volgende. Er is weinig tijd om het beleefde met het eigen gevoel te verbinden. Het voelen is namelijk een meer dromerig bewustzijn. Als er onvoldoende droommomenten in de dag zijn, kan het beleefde 's avonds vaak niet goed losgelaten worden. En dan is er een slaapprobleem.

Deze mensen bied ik in het kunstzinnige werk oefeningen aan die helpen om juist in deze dromerige, eigen gevoelsfeer te komen. Het schilderen van kleurstemmingen in één of enkele kleuren en/of kleurovergangen kan een begin zijn. Later ook stemmingen van jaargetijden, zoals de zomer met haar zonnige heldere kleuren of de herfst met haar warme tinten. Heel werkzaam blijkt ook het schilderen van kleurstemmingen op de dag, van zonsopgang naar zonsondergang in een serie van vijf of zes werken. Maar ook beelden uit sprookjes of mythologische verhalen schilderend uitwerken wekt de eigen binnenwereld. Door deze manier van werken komt deze mens weer tot zichzelf. Deze oefeningen hebben ook een ontspannende werking. En dat kan de nachtrust ten goede komen. Vaak blijken mensen na een periode kunstzinnige therapie weer beter te kunnen slapen.

Een andere groep mensen is overdag juist wat dromerig aanwezig. Ze hebben een rijk gevoelsleven, maar worden niet echt wakker voor de objectieve, zintuiglijke wereld om zich heen. Ook deze mensen kunnen slaapproblemen hebben. Ze slapen moeilijk in, worden vaak wakker en eenmaal echt in slaap is het 's morgens moeilijk wakker worden. Bij deze mensen bied ik waarnemingsoefeningen aan. Soms vraag ik of iemand zijn eigen voorkeur wil tekenen. Of de schoen die nu aan de voet zit, zonder te kijken op papier te brengen. Later ook dingen uit de natuur, bijvoorbeeld een bloem of vrucht. Eerst samen goed bekijken en alle eigenschappen benoemen. En daarna het object zo getrouw mogelijk op papier brengen. En ik zie dat er interesse en

warmte komt voor de dingen, dat ze zich weer verwonderen over de schoonheid van de natuur. Het werkt dan vaak beter om te werken met vaster materiaal, zoals bijvoorbeeld pastelkrijt of (kleur)potloden of houtskool. Deze mensen oefenen via het kunstzinnig werken om overdag echt wakker te worden, waar te nemen en daardoor een nieuwe verbinding aan te gaan met de wereld om zich heen. En het wonder is dat het slapen dan vaak veel makkelijker wordt.

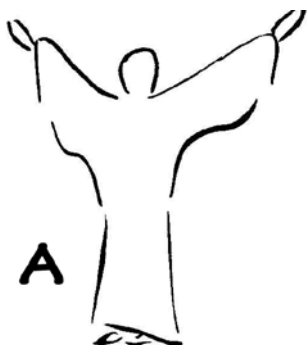
Voor meer informatie kunt u ons bellen (079-3217258). Mijn collega en ik vertellen u graag meer over de mogelijkheden van kunstzinnige therapie, toegespitst op uw probleem.

De oefening van de A-Verering

Een euritmie-oefening ter bevordering van het inslapen

door Irene Pouwelse

Hieronder beschrijf ik een oefening die een hulp kan zijn voor het inslapen, voor-



afgegaan door een vooroefening. Het euritmisch gebaar voor de A-klank staat in deze oefening centraal. Het bijzondere van de A-klank is haar openheid, de volle bereidheid om te ontvangen, de bereidheid om je over te geven aan de wereld om je heen. Aan deze klank kun je ook de kracht ontleen om je bereid te maken in de wereld van de nacht binnen te treden.

Vooroefening

Armen boven het hoofd, handpalmen tegen elkaar, dan met aandacht bij handen deze openen in een niet te wijde driehoek en voelen hoe je je opent voor wat boven je is. Armen loslaten en hetzelfde gebaar achtereenvolgens naar onder en naar voren maken.

Eigenlijke oefening van A-verering

Armen naar onder strekken, handpalmen losjes tegen elkaar. De voeten in lichte spreidstand plaatsen. Dan armen openen in een niet te wijde driehoek en rustig en gestrekt naar boven voeren tot boven het voorhoofd. Nu met schouderbladen een lichte rukbeweging naar achter maken en dan de armen wijd zijwaarts langzaam laten zakken; je aandacht blijft echter achter je en gaat mee omlaag alsof het achter je sneeuwt. Dan de armen ontspannen loslaten en de voeten weer sluiten. Enkele malen herhalen tot je voelt, dat je hoofd leger wordt.

Bij echte slaapstoornissen is het overigens aan te bevelen om de hiervoor relevante euritmie-oefeningen te leren van een euritmitherapeut.

Uit je hoofd zakken om goed in te slapen

Enkele tips van Marco Ephraïm, huisarts

Om makkelijk in te slapen is het belangrijk om in de dertig tot zestig minuten voor je naar bed gaat te kunnen ontspannen, “uit je hoofd te zakken”, en in de periferie van je lichaam lekker warm te worden. Want met koude handen en voeten inslapen gaat in het algemeen moeilijker. Er zijn vele wegen naar Rome (cq. de nacht), hier volgen slecht enkele, wel beproefde, tips:

1. Zorg voor een regelmatig waak/slaapritme, neem je voor op een min of meer vaste tijd te gaan slapen en op te staan.
2. Zorg ervoor dat je het (half) uur voor het naar bed gaan geen overmatige prikkels krijgt: bij voorkeur geen televisie, computer, gamen, actualiteiten volgen, chatten, e-mail checken, moeilijke gesprekken voeren.
3. Maak even een wandelingetje als het mogelijk is, alleen of samen.
4. Wanneer je thuiskomt, neem een warm voetenbad, in bijvoorbeeld een teil met water die zo warm is dat je er net in kan, en zet er een waterkoker naast om na vijf minuten even bij te vullen met heet water. Stap na tien, maximaal 15 minuten weer uit het voetenbad. Je kunt eventueel een ontspannen muziekje opzetten, maar niet iets wat opjaagt of opzweept.
5. Drink een kopje kruidenthee, inslaapthee of warme melk met honing (kan ook tijdens het voetenbad).
6. Doe een terugblikoefening op de dag (kan eventueel ook tijdens het voetenbad): je kijkt terug op de dag zoals jij die hebt doorlopen, teruggaand in de tijd, globaal, niet te veel in detail. Het is alsof je over je eigen schouder heen kijkt, alsof de film zich terugspoelt. Je kan kijken wat voor weer het was deze dag, welke mensen je hebt ontmoet, wat voor dingen je hebt gedaan en het is hierbij heel essentieel om niet te oordelen, dus niet te denken ‘Oh dit was goed’ of ‘Oh dit was fout’, maar proberen het te zien zoals het



Rembrandt: Slapende Hendrickje

geweest is. Soms ontdek je dat je iets vergeten bent, dan maak je er even een notitie van om het daarna weer los te laten. De terugblikoefening moet je eigenlijk niet langer dan 10 à 15 minuten doen. Ook al is de dagterugblik niet af, stop er dan mee. Hij werkt als een soort voorvertering van de nacht. Wanneer je steeds te moe bent om de terugblikoefening te doen, doe hem dan eerder op de avond.

7. Wanneer je veel onrust voelt, kun je eventueel ook eerst een adem oefening doen: let daarbij alleen op je ademhaling, laat die rustig gaan, en laat gedachten, gevoelens en impulsen voorbij waaien als de wind. Focus op je ademhaling. Dat zal makkelijker gaan wanneer je met je voeten in een warm voetenbad zit.
8. Na de terugblikoefening kun je eventueel een spreuk, gebed of meditatieoefening zeggen in jezelf of hardop, al naar wat bij jou past. Hier volgt een voorbeeld van een meditatie:

*Ik draag mijn leed over aan de ondergaande zon.
Ik leg al mijn zorgen in haar lichtende schoot.
In liefde gelouterd, door het licht omgevormd, keren ze weer terug,
als helpende gedachten, als kracht voor offervaardige daden.¹*

9. Het gaat er natuurlijk om je eigen ritueel te maken wat jou het beste helpt om goed in en door te kunnen slapen. Leg eventueel een schriftje naast je bed om dromen, ideeën, ingevingen of inzichten op te schrijven wanneer die bij je opkomen bij het ontwaken. Ze zijn anders vaak zo weer vervlogen.
10. Wanneer je 's ochtends wakker bent geworden, probeer dan, voor je alles weer begint, even te voelen hoe je gestemd bent en wat je jezelf als kwaliteit toewenst, om mee in de wereld te gaan vandaag. Kijk wel even of je dat kunt of wilt waarmaken. Bijvoorbeeld: onbevangenheid, of rust, loslaten, meer nee-zeggen, opgewektheid, of eerbied. 's Avonds, in je terugblik kun je even kijken wat je ervan gebakken hebt, feitelijk, maar: zonder te oordelen over jezelf.
11. Je kunt zo 's ochtends vroeg ook een korte vooruitblik op de dag doen, waarin je globaal voor je ziet wat er gaat gebeuren. Is er ruimte voor onverwachte dingen?
12. Eventueel zeg je dan ook een spreuk, gebed of meditatie op, iets wat bij je past. Ze gaan vaak werken wanneer je ze iets langere tijd herhaalt, bijv. een week of een maand.

¹ Deze spreuk is het avondgedeelte van een tweeledige Michaëlspreuk, die mogelijk afkomstig is van Rudolf Steiner (1861–1925), en is gevonden in de nalatenschap van Willem Zeylmans van Emmichoven (antroposofisch arts en psychiater, 1893–1961).

De plant in relatie met slaap- & waakproblemen

door Jeannette van der Schuit

Slaapstoornissen als een verstoord ritme

Als een mens gaat slapen maken de hogere wezensdelen (Ik en astraallichaam) zich los van het lichaam. Het astraallichaam werkt dan alleen nog onbewust via de stofwisseling. Overdag werkt het astraallichaam vooral van boven naar beneden, de mens is dan wakker, maar in de slaap van beneden naar boven: overdag staat het astraallichaam in dienst van het bewustzijnsproces in de bovenpool en in de nacht staat het in dienst van het stofwisselingsproces in de onderpool. Planten die de slaap ondersteunen helpen vaak het bewustzijn in de bovenpool losser te maken en de stofwisseling in de onderpool te versterken. Ook ondersteunen dit soort planten het ritmisch systeem, het middengebiet. Slapen en waken is tenslotte een ritmisch proces, een in- en uitademen van ziel en geest.

Uit de vele middelen die kunnen werken bij slaapstoornissen wil ik twee planten bespreken die een belangrijke rol spelen in de behandeling van slaapstoornissen: de Lavendel en de Passiflora.

Lavendel - familie van de labiaten (= lipbloemigen)

Als we in Zuid-Frankrijk zijn en naar een prachtig, bloeiend lavendelveld kijken, dan zijn de kleuren en geuren van de plant heel bijzonder om te ervaren. Het is een schoonheidsbeleving, het rijke bloeien en de schitterende kleur van de bloem. Ook de geur is bijzonder sterk aanwezig. Deze heeft een hele warme en bedwelmende kwaliteit. Wat verder opvalt is dat het bloemgebied hoog boven het bladgebied uitsteekt. Het bladgebied laat de bloem in feite achter zich. De plant wordt niet opvallend groot. Dit in tegenstelling tot de Rozemarijn, deze kan wel 1,5 meter hoog worden. De vele afzonderlijke bloemen zijn als een soort kleine



kelkjes, diep ingestulpt en ze bestaan uit 5 kelkbladeren, duidelijk in de vorm van de lipbloemige bloemen. De bloemen zitten dicht tegen de stengel aan, de kleur is opvallend diep paars. Heel bijzonder is ook dat de geur van de lavendel lang aanwezig blijft, ook als je de bloemen droogt. De groene blaadjes zijn tot naalden samengetrokken en zijn ook doortrokken van etherische oliën. Lavendel groeit met name in het droge, warme middellandse zeegebied. Het is een mediterrane bergplant die groeit in een gebied waar veel licht en warmte is. De plant bloeit vooral in de zomer.

De familie van de lipbloemigen is een plantenfamilie, waarin veel planten voorkomen die rijk voorzien zijn van etherische oliën. Dit zijn heel vluchtige oliën die gemakkelijk kunnen ontvlammen en zeer waterstofrijk zijn. Waterstof is een substantie die sterk verwant is met de warmte. Als belangrijkste werkzame bestanddeel in de Lavendel worden dan ook de etherische oliën en de looistoffen gezien. Lavendel wordt geoogst als de bloem nog in de knop zit, dan heeft de lavendelbloem zijn sterkste geneeskracht.

Uit zijn gehele verschijning spreekt dus een sterke doorwarming, dit komt ook tot uiting in de etherische oliën. Ook in het sterke bloeiproces van de Lavendel en de bijzondere lavendelgeur komt dit tot uiting. Licht en warmteprocessen zijn sterk aanwezig. In tegenstelling tot Rozemarijn, is de bloem het hoofdorgaan van de plant. Het bladgebied laat de bloem achter zich.

Lavendel is een van de grootste “ziele-planten”. Ook in de naam komt dit tot uitdrukking: uit het Latijn “lavare”: (wassen). Hierbij wordt het reinigen niet stoffelijk bedoeld, maar het reinigen van de ziel. Lavendel maakt weer rein en edel. Lavendel werkt versterkend en harmoniserend op de zenuwen en op de stofwisseling. Door het gebruik van Lavendel wordt de mens weer meer doorwarmd. De uitademing wordt versterkt.

Lavendel werkt dan ook heel goed bij nervositeit als olie-inwrijving, als bad of als oertinctuur inwendig. Verder werkt Lavendel bij slaapstoornissen: het bevordert het inslapen en verdiept de slaap. Ook werkt lavendel bij verkramptingen, bij spanningen in het maag/darmgebied. Lavendel kan als bad worden voorgeschreven bij gewrichtsklachten. Lavendel versterkt hierbij het warmteorganisme. Het geeft zowel rust als energie.

Passiflora incarnata – familie van de Passifloracea

Heel opvallend aan de Passiflora plant zijn de bijzondere bloemen. Een opvallend vorm- en kleurenspeel. Het doet ook denken aan de orchideeën. De bloem laat een sterke plastische, bijna muzikale ordening zien. De plant is heel vitaal, elke dag weer een nieuwe bloem. De Passiflora is een echte klimplant. In de bloem is een groot aantal concentrische cirkels te onderscheiden. Opbouw: 10 bloembladeren, 5



groene kelkbladeren en 5 kroonbladeren. De bladeren zijn drielobbig, lijkend op de bladeren van de vijgenboom. De vrucht is groen en eetbaar en zoet van smaak. De passiflora vermeerdt zich d.m.v. verstuing en ondergrondse uitlopers. Inhoudsstoffen: alkaloiden en flavonglycosiden. Alkaloiden en ook glycosiden zijn sterk werkende substanties.

De Passiflora komt vooral voor in warme gebieden in het noorden, midden en zuiden van Amerika. Ook in Azië, Australië (in het tropisch regenwoud) en Madagaskar. Het is een tropische plant. De bovengrondse delen worden gebruikt bij de geneesmiddelenbereiding. De passiebloem werd in Peru ontdekt door een Spaanse arts Monardes in 1569. De Indianen gebruikten de plant als een verdovend, ontkrampend middel voor de zenuwen. De naamgeving Passiflora: een samenhang met de doornenkroon van Christus; en incarnata: vleeskleurig, weer vlees geworden. De drie stampers werden gezien als de drie spijkers in het lichaam van Christus. De bloem als het symbool voor het lijden van Christus. Zo wordt de plant in de volksgebruiken beschreven.

De passiebloem heeft een bijzondere relatie met het hart. Gezien bovenstaande wat betreft de naamgeving is dit opvallend. Vooral bij nerveuze hartklachten is Passiflora te gebruiken en werkt deze harmoniserend. Verder werkt de plant op de longen, nieren en het zenuwstelsel. De nieruitscheiding wordt gestimuleerd. De ademhaling komt tot rust en het inslapen wordt bevorderd. Passiflora wordt verder gebruikt bij angstklachten, gespannenheid, bij spanningshoofdpijn, bij astma, als pijnstillers bij zenuwpijnen, bij spierkrampen en epilepsie. Verder zoals gezegd bij slaapklachten, met name ook bij kinderen en oudere mensen.

Praktijk voor lichaamsgerichte therapie
en bewustzijnstraining

Marianne Vollenhoven
Violiersvaart 67
2724 VS Zoetermeer
T: 079 342 79 54
I: www.bodyspirit.nl
E: marianne.vollenhoven@casema.nl



BODYSPIRIT

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



Silvester
kinder- en jeugdboeken

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...

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

De Haagse Boekerij

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



ANTROPOSOFIE

MENSWETENSCHAPPEN

LITERATUUR

KINDERBOEKEN

KUNSTKAARTEN

Het doorstaan van een ernstige ziekte: luister naar je lichaam en denk positief

door Truus Looijaard

Ik ben gevraagd een stukje te schrijven over mijn ziekte en hoe ik daar mee omga. Vorig jaar juni kreeg ik te horen dat ik borstkanker had, het was ook al uitgezaaid naar mijn okselklieren. Dat was schrikken, je weet wel dat 1 op de 3 mensen kanker krijgt, maar als het jezelf overkomt stort je wereld ineen.

Na de operatie kreeg ik begin augustus te horen dat ik ook uitzaaiingen in de botten had, een zeer slecht scenario dus. Je toekomst is van het ene op het andere moment veranderd. Je weet niet of de voorgestelde behandelingen gaan aanslaan, dus de kans dat je niet lang meer te leven hebt, is groot. Toch had ik het gevoel dat ik alles moest doen om te redden wat er te redden valt. Dit houdt in dat ik in augustus 2009 begonnen ben met infusen, bestralingen, medicatie. Als extra ondersteuning ben ik begonnen met abnoba viscum mali (een maretakpreparaat), antroposofische injecties 2 x per week. Gelukkig kon ik de behandelingen goed verdragen dus het uitzicht werd iets positiever.

Na 6 weken kreeg ik naar aanleiding van een CT-scan te horen dat ik ook uitzaaiingen in de longen had; dat kwam hard aan! Ik dacht nog wel dat het goed ging. Extra chemotabletten erbij en positief blijven denken, daar moest ik me maar aan vast houden. In die tijd is dit ook voor mij en mijn gezin erg belangrijk geweest, samen hebben we er veel over gesproken.

Verder word je gedurende enkele maanden geleefd. Mijn agenda stond voller dan toen ik niet ziek was met bezoeken aan ziekenhuis. In die tijd heb ik van iemand de boeken van O. Carl Simonton gekregen, *Op weg naar herstel* en *De kracht die in je schuilt*. Ik heb er veel aan gehad, met name de visualisatie oefeningen spraken mij erg aan. Halverwege november 2009 bleken mijn longen weer schoon te zijn, eindelijk eens een positief bericht na lange tijd.

Vanaf het begin dat ik ziek was ben ik in de middag 2 uurtjes gaan liggen om energie op te doen voor de rest van de dag. De ene keer was het lezen maar ook vaak slapen. Ik doe dit nu na ruim 1 jaar nog steeds. Ik heb ervaren dat het erg belangrijk is om naar je lichaam te luisteren. Ik was gewend de hele dag in de weer te zijn, 2 banen, mijn gezin en het huishouden, een druk bestaan maar wel erg leuk. Luisteren naar mijn lichaam was niet gemakkelijk, maar het heeft me wel goed gedaan. Alle behandelingen kosten veel energie en door te rusten kan je lichaam zich herstellen. Sinds oktober 2009 ben ik weer wat therapeutisch gaan werken voor wat afleiding, daartussendoor iedere 3 weken infusen. Vanaf februari 2010 heb ik me weer gedeeltelijk beter gemeld en dit ben ik heel langzaam weer

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 natuurcosmetica“. 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.

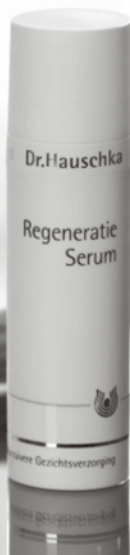
Alle producten van Dr. Hauschka zijn verkrijgbaar bij:

Kring-apotheek Seghwaert

Parkdreef 350A

2724 EZ Zoetermeer

079 - 3315500



aan het opbouwen. Momenteel werk ik in Aurum weer 5 uur, daarnaast nog 7 uur bij de SGZ.

Nu ben ik ruim een jaar verder, de situatie is stabiel te noemen, de tumormarkers in mijn bloed zijn weer normaal, wat betekent dat er momenteel geen aanwijsbare kankeractiviteit is. Wel heb ik nog steeds iedere 3 weken infusen in het ziekenhuis maar ik kan zeggen: ook dat went. Ik ben me er wel van bewust dat de sluipmoordenaar nog steeds op de loer ligt, maar door het positieve van de behandelingen in te zien kan ik ook wel weer genieten van leuke dingen in mijn leven.

Wat ik iedereen die met kanker te maken krijgt wil meegeven, is: blijf positief denken en luister goed naar je lichaam, daar kom je een heel eind mee. Mijn behandelingen gaan nog een hele tijd door maar dat heb ik er graag voor over.

Cursus ‘Waarnemen en tekenen’ van Maaïke Kroese

Bijtanken uit de natuur

Afgelopen najaar volgde ik als patiënte van het therapeuticum de cursus ‘Waarnemen en tekenen’ van Maaïke Kroese. Elke keer weer was het een feestje. Alleen al door het feit dat Maaïke de lessen perfect voorbereidde: elke week lag er op ieders plek weer een andere set papier, gereedschappen en teken- dan wel verfmaterialen klaar. Thee en koek stonden klaar, en bovenal: ze gunde het ons dat we zelf nooit iets hoefden op te ruimen.

Als inspiratie koos Maaïke, soms ook uit haar eigen tuin, telkens een ander ‘actueel’ thema uit de natuur. De ene keer waren we bezig met allerlei soorten bessen, dan weer met herfstbladeren en met druiventrossen. Een van de leukste dingen van de les vond ik, dat we op een zeer bewuste manier kennis maakten met de natuur zoals die in onze eigen Zoetermeerse leefomgeving is te zien. Karmozijn? Had ik nog nooit van gehoord. Maar wat is dat mooi! Als je er eens goed naar kijkt en er ook nog wat mee gaat doen, beleef je het wonder van de natuur heel bewust.

De manier van werken, in de warme sfeer die Maaïke weet te creëren en waarbij ze altijd het positieve uit ieders ‘werkje’ weet te onderstrepen, heb ik als een ware energieboost ervaren. Dank je wel, Maaïke!

Christa Detiger

Nieuws van het Therapieënfonds Aurum

Terugblik 2010

Het Therapieënfonds Aurum voldoet aan een duidelijke behoefte! Ook in 2010 hebben meer deelnemers gebruik gemaakt van een vergoeding uit het fonds. In totaal is circa € 8.600,00 uitgekeerd.

In 2011 verder als Stichting

Aan het eind van 2010 gaan we als beheerders naar de notaris om het Therapieënfonds Aurum om te zetten in de Stichting Therapieënfonds Aurum. Hierbij is de hoofdelijke aansprakelijkheid van de beheerders beter geregeld dan dat die nu is. De statuten en het huishoudelijk reglement van de Stichting Therapieënfonds Aurum zijn in te zien bij de receptie van het Therapeuticum Aurum en begin 2011 op haar website.

Voor u als deelnemer zal er wezenlijk niets wijzigen. U blijft op de bekende wijze uw aanmelding aanbieden en de kosten van deelname overmaken op de bankgiro.

Aanmeldingen voor 2011

Gezien het feit dat wij in 2011 verder gaan als Stichting verwachten wij dat het niet mogelijk is om in de maand januari 2011 de acceptgiro en het aanmeldingsformulier bij u in de brievenbus te deponeren. Waarschijnlijk lukt dat pas half februari. Daarom zullen wij de aanmeldingstermijn en het moment van betalen verruimen tot 1 mei 2011.

Begroting 2011

In 2010 hebben zich 653 patiënten aangemeld als deelnemer. Voor het volgende

jaar hebben wij een begroting gemaakt waarbij wij uitgaan van 625 deelnemers. Hieronder hebben wij de begroting opgenomen. In de begroting hebben wij een post opgenomen van € 750,00 aan Stichtingskosten. Dit zijn de geraamde notariskosten en de kosten voor de Kamer van Koophandel. Eveneens komt hieruit voort dat we in 2011 opnieuw meer uitgeven dan dat wij verwachten te ontvangen aan deelnemers bijdragen en renten. Dit tekort kan evenwel worden opgevangen uit de lopende reserves.

Bijzonderheden voor 2011

Zoals de zaken er nu voor staan zullen de deelnamekosten voor 2011 niet wijzigen. Net als in 2010 zullen die voor één persoon € 15,00 en voor een gezin € 30,00 bedragen. Op het aanmeldingsformulier dienen voor een gezin alle deelnemende leden opgegeven te worden. Ook in de te vergoeden therapieën zal geen wijziging optreden. Deze blijft dus ook maximaal 60% waarbij rekening gehouden wordt met een eventuele uitkering door de zorgverzekeraar aan de deelnemer.

Oproep voor een nieuwe beheerder

Om privé redenen heeft Hans de Vries zich moeten afmelden als beheerder. Wij vinden dat heel jammer en hopen voor hem het beste. Wel zijn wij daarom opnieuw op zoek naar een beheerder die ons team kan versterken. Wij zoeken iemand die ook kan omgaan met Excel en Word om dan samen met de andere

beheerders o.a. de adresmailing van januari en de deelnemerslijst te verzorgen.

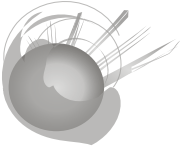
Inzenden declaraties 2011

De inleverdata voor declaraties zijn vastgesteld op de eerste donderdag (geen feestdagen) van de oneven maanden, dit

zijn achtereenvolgens: 6-1; 3-3; 5-5; 7-7, 1-9 en 3-11-2011.

Namens het Therapieënfonds Aurum, Betty Hugens, Richard de Ceuninck en At Kerstens.

INKOMSTEN	in euro	UITGAVEN	in euro
Bijdragen deelnemers	7.500	Uitkeringen deelnemers	9.000
Rente ING-bank en OHRA	400	Bijdrage Therapeuticum	250
		Bijdrage Nieuwsbrief	250
		Portokosten mailing	750
		Kosten drukwerk	1.000
		Administratiekosten	300
TEKORT	- 4.400	Stichtingskosten	750
TOTAAL	12.300	TOTAAL	12.300



Oprechte hulp na een overlijden

Terug naar Nu

- Regelen van de nalatenschap
- Op orde brengen van de administratie
- Opruimen van het huis

www.terugnaarnu.com
Tel: 06 1938 7848

Wikkelfee

voor uw natuurlijke gezondheid!

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

WWW.WIKKELFEE.NL

Lezingen, cursussen, evenementen

Cursussen en open atelier door Maaike Kroese

KUNST OP DE VRIJDAGMIDDAG

1. Kandinsky en zijn weg naar abstractie

Deze kunstenaar uit de vorige eeuw had vernieuwende en spirituele ideeën over kunst in zijn tijd. Samen met Franz Marc richtte hij *Der Blaue Reiter* op. In deze cursus krijgen we een beeld van deze kunstenaar en zijn filosofische gedachten. Iedere week kijken we naar afbeeldingen van zijn werk en gaan daarna in de stijl van Kandinsky schilderen of tekenen.
Start: 4 februari 2011

2. Franz Marc en de blauwe paarden

Frans Marc is vooral bekend geworden door zijn expressionistische weergave van de dierenwereld. Zijn paarden en herten, maar ook vele andere dieren zijn kleurrijk en modern. We krijgen in deze cursus een goed beeld van deze kunstenaar, mede oprichter van *Der Blaue Reiter*. Iedere week bekijken we afbeeldingen van zijn expressieve dieren en na een korte inleiding gaan we zelf kunstzinnig werken.
Start: 8 april 2011

Voor bovenstaande cursussen geldt:
7 vrijdagen van 15.30 – 17.00 uur
Kosten € 60,- inclusief materiaal

Plaats: Therapeuticum Aurum
Aanmelden bij Maaike Kroese,
tel 079-3217258

OPEN ATELIER OP DE DINSDAG

Iedere dinsdag van 11.00 uur tot 12.30 uur is er een open atelier in de ruimte van de kunstzinnige therapie. Even een moment voor jezelf. En de ontspanning en voldoening ervaren die het kunstzinnig werken je kan geven. Een ideale gelegenheid om je eigen creativiteit te ontplooiën en verder te ontwikkelen. Materiaal, is voldoende aanwezig. Boetseren is ook mogelijk. Je kunt ook zelfstandig werken.

Kosten: max. € 10,- per keer
Aanmelden en verdere informatie bij
Maaike Kroese, tel 079-3217258

Cursussen antroposofie door Jelle van der Schuit, muziektherapeut

Rudolf Steiner en de antroposofie, een kennismakingscursus

In 2011 wordt herdacht dat Rudolf Steiner 150 jaar geleden werd geboren. In 8 avonden wordt een inleiding gegeven in het leven en werk van deze invloedrijke denker en grondlegger van de antroposofie. Voorkennis is niet vereist. Onderwerpen: 1) Biografische schets 2) Filosofie van de vrijheid 3) Antroposofisch mens-

beeld 4) Planeetsferen & hun werking op de mens 5) Antroposofie in de praktijk 6) De geestelijke wereld en haar bewoners 7) Het leven na de dood 8) Karma & Reïncarnatie

Data: 8x maandagavond: 31-1, 7-2, 14-2, 28-2, 7-3, 14-3, 21-3, 4-4

Kosten: € 75,- voor 8 avonden (Zoetermeer Pas is geldig); losse avonden € 12,50

Friedrich Schiller: voorvechter voor de mens en zijn idealen

Dichter, schrijver en filosoof Schiller (1759–1805) was een revolutionaire geest die vurig opkwam voor de idealen van de mens. Ieder mens draagt volgens hem een hogere, creatieve mens in zich, die zich wil verwerkelijken en ervoor strijdt om alle hindernissen op weg naar zijn ideaal te overwinnen. Het leven van Schiller zelf stond ook volledig in dat teken! Kunst was voor hem het middel bij uitstek om deze ideale mens te laten gedijen. Onderwerpen: 1) Biografische schets 2) Schiller als filosoof 3) Schiller als toneelschrijver 4) Schiller als dichter, met medewerking van Kobi van de Stap (spraak)

Data: 4x maandagavond: 18-4, 25-4, 16-5, 23-5

Kosten: € 40,- voor 4 avonden (Zoetermeer Pas is geldig); losse avonden € 12,50

Voor bovenstaande cursussen geldt:

Tijd: 20:00 – 22:00 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum

Inlichtingen en aanmelden: 079-3211837, schuit82@zonnet.nl

Voorjaarsprogramma Studiecentrum voor Antroposofie Zoetermeer

1. Het belang van het vrije school onderwijs

Voordracht door Frans Lutters

Er zijn in Nederland ongeveer 90 scholen waar vrijeschool onderwijs wordt gegeven. Het vrijeschool-onderwijs heeft zich nu wereldwijd verspreid. Binnen het vrijeschool onderwijs wordt rekening gehouden met de ontwikkelingsfase waarin het kind zich bevindt. Spelen, verhalen, muziek en toneel vormen een wezenlijk onderdeel van de lessen. Het kind wordt met respect behandeld en mag zich breed ontwikkelen. Vrijeschool onderwijs is er voor alle kinderen, van iedere religie of achtergrond. Frans Lutters (1958) zal vanuit een grote ervaring binnen zijn werkzaamheid aan verschillende vrijescholen boeiend en informatief over deze vorm van onderwijs vertellen.

Datum: woensdag 9 februari 2011

2. Het belang voor het kind van de religieuze opvoeding

Voordracht door Lisette Buisman

Ieder kind vormt een raadsel. Ten aanzien van een kind zijn drie belangrijke vragen te stellen: 1) waar komt het kind vandaan? 2) Wie is het kind? 3) Welke levensdoelen sluimeren in het kind? Deze drie vragen lijken in eerste instantie niet zoveel met het christendom te maken te hebben, maar hun inhoud heeft in werkelijkheid alles met ons zelf, met ons 'ware wezen' te maken. Opvoeden in

de zin van ons innerlijk wezen is een religieuze opgave die in onze tijd niet vanzelfsprekend is.

Lisette Buisman is als priester verbonden aan de kerk van de Christengemeenschap in Den Haag.

Datum: woensdag 9 maart 2011

3. Opvoeding tot moraliteit: wie moet er wat aan doen?

Voordracht door Thea Giesen

Tegen de achtergrond van de toenemende problematiek rond het gedrag van kinderen en jongeren vragen we ons af: wie moet er wat aan doen? Ouders, leerkrachten en de overheid zijn bij het vraagstuk van de morele opvoeding betrokken, maar wie stelt zich er verantwoordelijk voor? Hoe kan een kind later eigen morele keuzes maken? Hoe ga je om met het stellen van grenzen en het vrijlaten? Belangrijk is hierbij het goede voorbeeld, de werking van verhalende beelden. Gezichtspunten van Rudolf Steiner op dit gebied blijken nog steeds actueel te zijn.

Thea Giesen is orthopedagoog en klinisch psycholoog; zij was lange tijd verbonden aan het kindervertheek in Den Haag.

Datum: woensdag 23 maart 2011

4. Overbeweeglijke kinderen

Voordracht door Marcel de Leuw

Is overbeweeglijkheid bij kinderen een kwestie van temperament of van overgevoeligheid voor prikkels? Kinderen kunnen er veel last van hebben als ze overbeweeglijk zijn, ouders en leerkrachten trouwens ook. Wanneer is het gerecht-

vaardigd om een kind overbeweeglijk te noemen en wat kunnen we doen om deze kinderen te helpen? Vaak zie je emotionele uitbarstingen, moeilijk slapen, rusteloos en overactief gedrag, onzekerheid, angsten en spanningen. Naast gezichtspunten vanuit de reguliere wetenschap wordt ook ingegaan op de benadering vanuit de antroposofie.

Een lezing van Marcel de Leuw, (oud-) vrijeschoolleerkracht, opleider op Heli-con, vader en pedagoog.

Datum: woensdag 13 april 2011

5. Kennismaking met nat-in-nat schilderen

Annemarie Zijlsing (kunstenares) en Anneke van Wensveen (kunstzinnig therapeute)

Als in het voorjaar de bolgewassen hun kopjes weer boven de grond steken kunnen we weer gaan genieten van de kleurenpracht die de natuur ons biedt: hyacinten zo blauw als de hemel, narcissen met het geel van de zon, tulpen vurig rood. Vooral deze drie primaire kleuren worden in de schilderlessen op de vrije school toegepast. De kinderen schilderen dan in de zogenoemde nat-in-nat techniek. Op deze avond willen wij u uitnodigen om aan de hand van een voorjaarsstemming deze techniek te leren kennen, om te ervaren wat de kinderen daarin beleven, als ze deze kleuren schilderen en hun ontmoetingen ervaren. Ervaring met schilderen is niet nodig. Voor materiaal wordt gezorgd.

Datum: woensdag 20 april 2011

Voor alle bovenstaande activiteiten van het Studiecentrum geldt:

Tijd: 20.15 uur

Plaats: Vrije School Vuurvogel,
Schansbos 5-6,
2716 GV Zoetermeer

Kosten: € 10,- per avond

Aanmelden: Niet nodig

Informatie voor bovengenoemde cursussen via e-mail: info@stanzo.nl, of:
Jelle van der Schuit: 079-3211837
Anneke van Wensveen: 079-3516683

Cursussen door Toke Bezuijen

1) Kruidige wikkels bij kwaaltjes

Wel eens ervaren hoe je met iets kleins grote dingen kunt bewerkstelligen? Wikkels en kompressen kunnen dat! Een mooi lapje samen met een heilzaam kruid maken je gezond. Voor kinderen en volwassenen een bijzondere weldaad. Als je de kracht van kruiden zoals kamille, lavendel, goudsbloemen, hooibloemen, schapenwol, bijenwas, honing, ui en citroen wilt leren kennen en wikkels wilt toepassen: Kom dan langs!

Datum: zaterdagochtend 22 januari 2011

Tijd: van 9.30 tot 12.30 uur

Kosten: € 15

Aanmelden verplicht.

2) Moederschap in aandacht - Mindful parenting

Moederschap betekent vaak een verdeling en verbreding van je mens-zijn.

De ultieme vraag van kinderen is: wil jij mijn leidster worden in dit aardse bestaan tot ik volwassen ben? Dat willen

we, maar wie ben ik eigenlijk en wie wil ik zijn voor mijn kind? Het ouderschap houdt nooit meer op. Veel ouders geven te kennen dat ze het gevoel hebben in een eeuwig draaiend rad terecht te zijn gekomen. Wat kan meditatie dan betekenen om weer stilte en rust te genereren. Ook humor is belangrijk! Voor moeders met kinderen van alle leeftijden.

Data: Zondag 23 januari 10.00 - 16.00 uur met lunch, en 4 woensdagavonden 26 januari, 2; 9; 16 februari van 20.00 tot 22.00 uur. De zondag is een prachtige dag om stil te worden en je van Doen naar Zijn te brengen.

Kosten: € 120 incl. meditatie CD

Aanmelden verplicht

Voor bovenstaande cursussen geldt:

Plaats: Weipoortseweg 69,
2381 NG Zoeterwoude
Aanmelden bij Toke Bezuijen
T: 071 - 580 2600

M: info@verpleegkundigepraktijk.nl

W: www.verpleegkundigepraktijk.nl

De Weipoortse dagen: rust- en hersteldagen

- * Een driedaagse vol-pension met kunstzinnige therapie en uitwendige therapie
- * Een vier- of vijfdaagse vol-pension, individueel op krachten te komen
- * Een kuur van 7 behandelingen in 7 weken van uitwendige therapie

Uitrusten, bijkomen, lichaams- en zielgerichte therapieën, nieuwe impulsen opdoen. Een eenvoudig gastenverblijf in een prachtige omgeving heet u welkom.

Voor data zie www.weipoortsedagen.nl

Bureau Terug naar Nu

PRAKTISCHE HULP NA EEN OVERLIJDEN

Je kiest het vaak niet uit, maar ontkomen doe je er niet aan. Vroeg of laat word je geconfronteerd met een overlijden. En dan is er veel leed en verwarring. Het verdriet is intens, maar het leven gaat door. De zorg voor een goede uitvaart wordt weggenomen door de uitvaartverzorger. Bij hem kun je terecht om er voor te zorgen dat het afscheid naar wens verloopt. Maar wanneer dat is afgerond dienen de praktische zaken zich weer snel aan. Voor velen is dat lastig en eigenlijk wil je niet gestoord worden. Op zo'n moment is er behoefte aan een vraagbaak of een persoonlijke begeleider. Een oprechte hulp op maat, dicht bij en snel beschikbaar. Onlangs heb ik hiervoor een bureau opgericht: "Terug naar Nu", een bureau dat samen met de nabestaanden de draad in het "nu" weer gaat oppakken en behulpzaam kan zijn op een aantal terreinen. Denk hierbij aan het regelen van de nalatenschap, het op orde brengen van de administratie en het huishouden en het opruimen van het huis.

Dat betekent voor u dat er meer rust en overzicht ontstaat in een periode waarin erg veel op u afkomt. Dat betekent dat u meer aandacht kan besteden aan wat voor u echt belangrijk is. Meer informatie staat op mijn website www.terugnaarnu.com. U kunt voor een vrijblijvende afspraak bellen of mailen. Zie ook de advertentie elders in dit blad.

Wilbert van Riemsdijk

COLOFON NIEUWSBRIEF AURUM DECEMBER 2010, 27E JAARGANG, NR. 2

UITGAVE VAN

Therapeuticum Aurum te Zoetermeer. Doel van de Nieuwsbrief is het geven van praktijkinformatie en van gezondheidsvoorlichting en –opvoeding (gvo) vanuit een antroposofische achtergrond.

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

VOOR DE INHOUD:

Toke Bezuijen, Hedwig Douma, Marco Ephraim, Maaïke Kroese, Truus Looijaard, Margriet v. Paassen, Irene Pouwelse, Jelle v.d. Schuit, Jeannette v.d. Schuit-Janssen, Reza Taheri, Lotte Vegter e.a.

VOOR DE UITVOERING/ADRESSERING:

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

3700 ex.

REDACTIE

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

© Therapeuticum Aurum

Overname van artikelen alleen met toestemming 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





'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**