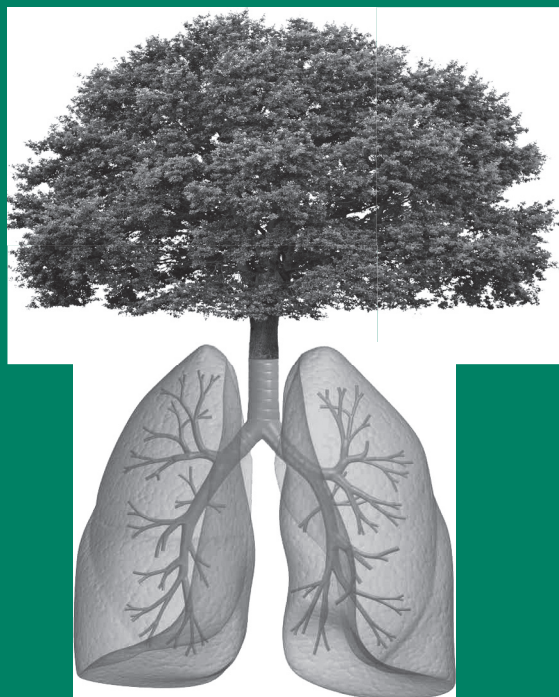


AURUM

NIEUWSBRIEF | ZOMER 2014 | NUMMER 1 | JAARGANG 31

THEMA



DUURZAAMHEID

Pedicure/Manicure Anke

Uw salon voor pedicuren en manicuren

***De salon is aangesloten bij Provoet en de KvK
en heeft de Diabetes & Reuma Aantekening***

***Kijk op de website voor verdere gegevens:
WWW.PEDICUREANKEKORT.NL***

***Pedicure Anke Kort
Tel. 079-2437810***

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

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

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

***Vernieuwde
Website
Met klachten en
thema's waar u
wat mee kunt
doen!***

- Bij spanningsklachten.
- Niet lekker in je vel
- uit balans
- Overbelast
- Onrust
- Psychische klachten
- Moe, gebrek aan energie, zin

**Tel. 06-24920032
www.haptotherapie-massagetherapie.nl**

Ten geleide

Na het prachtige voorjaar staat de zomer voor de deur. Velen onder ons verheugen zich al op een komende vakantie in verre oorden of dichtbij huis. Voor hen breekt een heerlijke tijd aan die niet lang genoeg kan duren! Dat brengt ons op het thema duurzaamheid.

In dit nummer van de nieuwsbrief willen we namelijk aandacht schenken aan de noodzaak van duurzame gezondheidszorg. Wat zijn de aspecten daarvan? Je hebt het aspect van betaalbaarheid: hoe kan de gezondheidszorg in de toekomst nog blijven functioneren als de tendens tot toename van kosten zich maar onverminderd blijft voortzetten? Maar duurzaamheid kan ook betrokken worden op de kwaliteit van de zorg en de baten voor de patiënt: is zijn ontwikkeling ermee gediend? Dan gaat het om de vraag naar een mensgerichte en toekomstgerichte zorg. Jelle van de Schuit heeft een inleiding geschreven over antroposofische geneeskunde als duurzame gezondheidszorg. Zo wijst vanuit dit thema Irene Pouwelse op het belang van passende zorg, gelet op de individuele ontwikkeling van de patiënt, bespreekt Marjanke de Jong het aspect van de sociale cohesie en gaat Andrea Addink in op duurzaamheid in de sfeer van de fysiotherapie.

Jeannette beschrijft in haar plantenrubriek de Paardenbloem en zijn belangrijke geneeskrachtige werking. Voor haar is de Paardenbloem zeker geen onkruid!

In dit nummer is weer een acceptgiro ingesloten, waarmee u de nieuwsbrief kunt ondersteunen: alle giften zijn welkom.

Wij wensen u en de uwen een ontspannen en vrolijke zomertijd toe met mooie vakantie-ervaringen!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

ZOMERACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

De afgelopen Kerstactie heeft zo'n € 2.650 opgeleverd aan vrijwillige bijdragen. Een mooi resultaat! Alle schenkers willen we hartelijk danken voor hun bijdrage, groot en klein. Ook voor de Zomeractie doen we weer graag een beroep op uw steun. U kunt gebruik maken van de ingevoegde acceptgiro.

G E D I C H T

OGENBLIK

De tovertuin der tegenwoordigheden
wordt slechts door weinig mensen betreden
want hier is geen gisteren
er is hier geen morgen
er is slechts dit ogenblik, vandaag nu.

In de vuurwervel van het ogenblik
daar is niets fout en niets goed
wetten en regels zijn onbekend
alleen er zijn, geheel er zijn, is van belang.

Enkel er zijn, geheel er zijn in alle zinnen.
Enkel er zijn van ganser harte en stil
En in de blik in de ogen van de ander beginnen
te doen wat het ogenblik wil.

Uit: Da bist Du ja - Gedichten van Willi Finckenrath
Edition Lionardo | Vertaling: Irene Pouwelse

Inhoudsopgave

- 1 Ten geleide
- 2 Zomeractie nieuwsbrief
Gedicht van Willi Finckenrath
- 3 Inhoudsopgave
- 4 Mededelingen uit de praktijk
- 7 Even voorstellen: Kitty van Bekkum
Nieuws Stichting Therapieënfonds Aurum
- 10 Patientenvereniging Aurum in oprichting | Lydian
- 11 Over de Paardenbloem of *Taraxacum officinalis* | Jeannette
- 13 Antroposofische geneeskunde en duurzame gezondheidszorg | Jelle
- 17 Gezondheid: staat van zijn of wordingsproces? | Irene
- 18 Duurzame Fysiotherapie | Andrea
- 19 Duurzaamheid in kunst en therapie | Maaïke
- 20 Individuewording: nieuw sociaal bewustzijn | Marjanke
- 21 Een vernieuwende definitie van gezondheid | Machteld Huber
- 22 Lezingen | Cursussen | Evenementen
- 23 Koor | Jelle

Therapeuticum Aurum

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het ingehechte gekleurde middenvel

AFWEZIGHEID HUISARTSEN

Vakanties of afwezig i.v.m. nascholing onder voorbehoud:

Dhr. M.P. Ephraïm: 2 juli t/m 18 juli

Mw. J. Schneider: 7 augustus t/m 29 augustus

Mw. A.J.M. van der Schuit: vakantie: 21 juli t/m 1 augustus

Verdere mededelingen over afwezigheid en vakanties zie onze website:

www.therapeuticumaurum.nl

Praktijk van dokter Ephraïm open voor nieuwe patiënten

Dokter Marco Ephraïm wil zijn praktijk in de komende tijd verder vergroten. Hij stelt het op prijs als u in uw omgeving mensen attendeert op de mogelijkheid om bij hem patiënt te worden. Op onze website bevindt zich een tekst waarin de dr. Ephraïm zijn praktijk presenteert.

ONZE WEBSITE

Dit is de website van Aurum: www.therapeuticumaurum.nl. Volgt u ook de Nieuwsrubriek op de website. U kunt nu ook uw herhaalrecepten via de website opgeven. Na twee dagen kunt u de recepten bij uw apotheek ophalen. Let op: het betreft alleen herhaalrecepten! Het Therapeuticum Aurum heeft ook

een Facebookpagina. Wanneer u deze 'liked' krijgt u vanzelf af en toe bericht over belangrijke gebeurtenissen en mooie foto's van bijv. geneesplanten uit de Aurumtuin. Op de homepage van de Aurum-website vindt u bij het nieuws in de middenkolom ook de websites van de zes andere antroposofische gezondheidscentra in de regio (Leiden, Den Haag, Gouda, Rotterdam en Vlaardingen).

VERANDERING IN DE PERSONELE BEZETTING:

Huistarts in opleiding

Aina Pronk, huisarts in opleiding in de praktijk van Jeannette van der Schuit is per 1 maart opgevolgd door Kitty van Bekkum, ook eerstejaars huisarts-in-opleiding. We willen Aina Pronk nog van harte bedanken voor haar inzet voor de praktijk in het afgelopen jaar en wensen haar veel succes toe met haar verdere opleiding. Verderop in de nieuwsbrief stelt Kitty van Bekkum zich voor en we wensen haar een heel goed jaar toe op Aurum.

Praktijkondersteuner GGZ POH GGZ

Vanaf februari 2014 op woensdag werkt bij ons Rianne Wijntjes, als POH GGZ en Vanaf 1 mei op dinsdag is ook Ruud Engelsman bij ons werkzaam als POH GGZ. Beiden werken ook bij de opvoedpoli. Patiënten met allerlei soorten psy-

chische problematiek, zonder ernstige psychiatrische problematiek kunnen naar hen verwezen worden. Zij vullen de al bij ons werkende gesprekstherapeuten aan. In het volgende nummer zullen zij zich voorstellen.

OVERIGE MEDEDELINGEN:

PRAKTIJK MEDEDELINGEN:

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. In de middag graag alleen telefonisch contact voor dringende vragen die niet tot de volgende dag kunnen wachten. Dit i.v.m. ons assistentspreekuur en allerlei administratieve werkzaamheden. Een aantal medische verrichtingen die de assistentes zelfstandig uitvoeren: bloeddruk meten, glucose meten, injecties toedienen, oren uitspuiten, hechtingen verwijderen, urineonderzoek, uitstrijkjes afnemen, zwangerschapstest, wrattenbehandeling ed.

BESTELLEN MEDICIJNEN

HERHAAL-RECEPTEN:

Herhaalrecepten kunt u aanvragen via:

- 1) de website, bij 'huisartsen' in de linker of rechter kolom

- 2) de receptenlijn (door het nummer van uw huisarts te bellen)

- 3) via de telefoon aan de assistente, wanneer 1 of 2 niet goed lukt.

In het algemeen geldt bij herhaalrecepten:

- Uw naam en telefoonnummer, naam van het medicijn, de dosering en het aantal dat u nodig heeft.
- Voor 12 uur besteld is *na twee dagen* vanaf 14 uur bij de apotheek af te halen. Vraagt u ze dus tijdig aan!

- Na 12 uur besteld betekent dat het een dag langer duurt voor de medicijnen klaar liggen bij de apotheek.
- Geef aan bij welke apotheek u uw medicijnen wilt afhalen.
- Indien van Weleda of Wala, dit svp erbij vermelden: We of Wa.
- Indien vloeibaar, graag het aantal ml (milliliter) vermelden.
- Indien in poedervorm, graag vermelden hoeveel gr (gram).

PRAKTIJK VAN JORIET SCHNEIDER

Op de woensdagen werkt Remco Vervoorn als vaste waarnemer in haar praktijk; 1x per zes weken is er een avondspreekuur voor verrichtingen. U kunt hiervoor een afspraak maken met de assistente. Met ingang van 16 juni a.s. zal voor zes weken een coassistent in haar praktijk meelopen.

CURSUS VOOR MENSEN MET HARTKLACHTEN:

In september willen we starten met een cursus voor mensen met hartklachten of een doorgemaakt hartinfarct en hun evt. partner. Vanuit ons multidisciplinair team willen we gedurende 7 avonden werken aan thema's zoals medische achtergronden, voeding, beweging, biografische aspecten en de positieve rol van kunstzinnige activiteiten. Data: woensdagavond 24 september; 1, 8, 15, 22, 29 oktober en 5 november. Tijd: 17:30 – 21:00. Plaats: Therapeuticum Aurum, kosten: € 210 (voor partner: € 140), reductie mogelijk. Aanmelding: noodzakelijk. Er geldt een maximum van 10 patiënten (+ hun evt. partner). U kunt zich aanmelden bij Jeannette van der Schuit (e-mail: jeannettevanderschuit@gmail.com).

TELEFONISCH AFSpraak BIJ DE HUIS-ARTSEN VIA DE TERUGBELLIJST: In de regel proberen we iedereen terug te bellen tussen 12.30 en 14:30 uur, echter het kan altijd voorkomen door onverwachte visites of dringende consulten, dat het terugbellen pas later in de middag of aan het eind van het spreekuur zal gebeuren. Graag uw begrip hiervoor!

ZORGPROGRAMMA KANKER

Voor mensen die kanker hebben of hebben gehad en willen herstellen of willen voorkomen dat het terugkomt bestaat het Zorgprogramma Kanker. Hierin kan gebruik gemaakt worden van antroposofische geneesmiddelen en/of therapieën die ondersteunend werken op de vitaliteit, het immuunsysteem en de kwaliteit van leven. Zie voor meer informatie de pagina op onze website over het Zorgprogramma Kanker. U kunt zich hierover door uw huisarts laten informeren en eventueel aanmelden.

'GEZICHTSPUNTEN' INFORMATIEBOEKJES

Op het Therapeuticum zijn allerlei 'Gezichtspunten' te koop over vele interessante medische onderwerpen zoals burn-out, slaapstoornissen, RSI, kanker.

De prijs van een brochure is € 4,50.

AANBEVOLEN WEBSITES

WWW.ANTROPOSOFICA.NL:

nieuws over de antroposofische middelen en hun beschikbaarheid.

WWW.ANTROPOSANA.NL:

zorgverzekering en informatie over de antroposofische geneeskunde.

WWW.ANTROVISTA.NL:

verschillende antroposofische gebieden: zorginstellingen, lezingen, cursussen.

WWW.KINDERTHERAPEUTICUM.NL:

het Kindertherapeuticum Zeist: veel over ziekte en gezondheid bij kinderen.

WWW.ELIANT.NL:

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.

WWW.HARTENVAATGROEP.NL:

voor mensen met een hart- of vaatziekte.

WWW.HERZSCHULE.ORG:

over de duitse 'hartschool' voor mensen met een hartziekte en hun partners.

WWW.THUIZORG.NL:

site met reguliere informatie over alle onderwerpen in de huisartsgeneeskunde.

Wikkelfee

Natuurlijke gezondheid
voor klein en groot

www.wikkelfee.nl

- wikkels en kompresdoeken
- kruiden en oliën
- schapenwol en bijenwas
- aromabroes en kruid
- zorgpakketjes: oorpijn, prikkelblaas en hoest
- wikkelfeeworkshop & advies

Even voorstellen

Kitty van Bakkum, huisarts in opleiding

Grenzen verleggen

In mijn vrije tijd doorkruis ik graag landsgrenzen. Dit is me met de paplepel ingegoten, waardoor ik al redelijk wat verschillende landen heb mogen bewonderen. Je neus wordt geprikkeld met geuren van onbekende spijzen en planten en de kleuren van de prachtige landschappen schitteren in je ogen. De diversiteit aan mensen vind ik een intrigerend fenomeen.

Al deze indrukken neem ik met me mee als mens en als arts.

Ook in mijn werk probeer ik constant mijn grenzen te verleggen. Voordat ik besloot huisarts te worden heb ik anderhalf jaar op een spoedeisende hulp in Utrecht gewerkt. Daarna ben ik voor een jaar op het zonnige Curaçao neergestreken om te werken als zaalarts bij de kindergeneeskunde.

Na deze werkervaringen ben ik terecht gekomen bij de huisartsgeneeskunde. Het Therapeuticum Aurum brengt mij nieuwe inzichten en manier van kijken naar de mens. Dit alles ter aanvulling van de reguliere geneeskunde wat mij erg aanspreekt.

In deze tijd van overvloed aan keuzes voelen we ons soms richtingloos. Hoge werkdruk, continue sociale interacties en prestatiegerichtheid kunnen ervoor zorgen dat we niet meer weten wanneer en hoe te kunnen ontspannen. Ook daaruit kan ziekte voortkomen.

Als toekomstig huisarts hoop ik mensen een stapje verder te kunnen helpen. Een grens te verleggen en hun draagkracht te vergroten. Zodat ze het leven kunnen leven wat ze willen leven, ook wanneer daar een periode van ziekte bij komt kijken.

Met vrolijke groet, Kitty van Bakkum



Nieuws Stichting Therapieënfonds Aurum

Het fonds is een stichting van en vóór de patiënten en heeft twee doelstellingen:

- 1) de eigen patiënten een financiële ondersteuning geven voor gevolgde therapieën binnen Therapeuticum Aurum en
- 2) het stimuleren van de antroposofische gezondheidszorg in de vorm van therapieën daarbinnen.

In de afgelopen 24 jaar heeft het fonds veel patiënten kunnen helpen met een extra financiële ondersteuning bij gevolgde therapieën.

Het motto van de Stichting is 'de gezonde patiënten helpen de zieke', waarmee we de gedachte van saamhorigheid willen benadrukken. De deelnemers steunen met

hun deelname hun medemens bij Therapeuticum Aurum. De financiële middelen waarover het fonds beschikt komen volledig uit patiëntenbijdragen. Met de versoering van vergoeding door zorgverzekeraars in 2013 is er een forse toename aan gevraagde ondersteuning te zien. Zie verder onder Stand van zaken.

Om de groeiende vraag van patiënten optimaal te blijven ondersteunen, roepen wij alle patiënten van Therapeuticum Aurum op om deelnemer te worden bij STF!

Het deelnamebedrag is in 2014 gesteld op € 17,50 per persoon of € 35,00 voor een gezin. De vergoeding is maximaal 60% gebleven, rekeninghoudend met de vergoeding door de zorgverzekeraar. Er geldt per deelnemer een maximale vergoeding van € 750,00 over de gevolgde behandelingen in het kalenderjaar.

Naast de gewone werkzaamheden besteden de STF-beheerders dit jaar meer aandacht aan lagere uitvoeringskosten en het werven van zoveel mogelijk deelnemers. Doel daarvan is de stichting financieel gezond te houden. Voorbeelden zijn: bevordering gebruik e-mailverkeer, eigen website waardoor digitale aanmelding mogelijk is, informatie-uitwisseling met artsen, therapeuten en diverse patiëntenwerkgroepen in Therapeuticum Aurum en het zoeken naar andere mogelijkheden om meer deelnemers te werven. Ons doel hierbij is dat deelnamebedragen optimaal en efficiënt worden besteed voor vergoedingen aan patiënten.

Afgelopen maand heeft Marian ten Hoorn zich aangemeld als vierde beheerder bij de STF. De kosten van de stichting zijn dit jaar opnieuw naar beneden gebracht, doordat de informatie zoveel mogelijk via e-mail is verzonden. Daarmee zijn druk- en portokosten fors verminderd. Om dezelfde reden communiceren wij zoveel mogelijk per e-mail met de patiënten.

Wilt u ons helpen om de kosten zoveel mogelijk te beperken en ontvangt u nog geen berichten van de STF in uw e-mail postbus? Dan kunt u uw e-mailadres opsturen naar: therapieenfondsaurum.org@gmail.com. Hartelijk dank!

Stand van zaken

Hierbij het overzicht van de declaraties in 2013:

<i>Therapie</i>	<i>Bedrag in €</i>	<i>Aantal</i>
Dieettherapie	72,00	2
Euritmietherapie	228,90	2
Fysiotherapie	723,44	6
Gesprekstherapie	2.477,44	18
Kunstz. therapie	4.969,40	36
Muziektherapie	420,00	2
Uitwendige therapie	3.249,80	25
Totalen	12.140,98	91 declaraties

Het valt op dat er 3 therapieën zijn die blijkbaar minder vergoed worden door zorgverzekeraars en waarvoor aan ons fonds om een bijdrage gevraagd wordt. Voor

patiënten die van deze therapieën gebruik maken is het fonds dus een uitkomst. Enerzijds kunnen zij de therapie volgen en anderzijds zijn niet alle kosten voor hun rekening. Ook neemt het aantal ingediende declaraties nog steeds toe. Hieruit blijkt duidelijk de noodzaak van het therapieënfonds. In ons artikel in de nieuwsbrief van december 2013 is deze trend ook vastgesteld.

Kascontrole over 2013

Door de leden van de kascontrole zijn op 1 april 2014 de boeken en gegevens over 2013 gecontroleerd. In het halfjaarlijks overleg met de andere groepen binnen het Therapeuticum hebben deze leden de beheerders van Stichting Therapieënfonds Aurum decharge verleend over het afgelopen boekjaar.

Deelnames in 2014

Tot begin mei hebben zich 415 deelnemers aangemeld. Daarvan is voor 408 deelnemers het deelnamebedrag overgemaakt. Diverse deelnemers hebben, behalve de deelnamekosten, een extra donatie gedaan ter ondersteuning van ons motto 'de gezonde patiënten helpen de zieke'. Helaas is het deelnemersaantal afgenomen, evenals in 2013.

Onze aandacht voor de komende jaren is er daarom op gericht om de zichtbaarheid van het therapieënfonds bij de patiënten actief te vergroten en meer informatie te geven over de saamhorigheidsgedachte van het therapieënfonds.

Naast informatie via deze nieuwsbrief plaatsen we ook berichten op de Facebook-pagina van Therapeuticum Aurum. Binnen het therapeutikum vragen wij met posters en folders aandacht voor het therapieënfonds.

Indienen declaratieformulieren 2014

De resterende inleverdata voor declaraties met bijbehorende (kopie)nota's en overzicht vergoeding zorgverzekeraar in 2014 zijn vastgesteld op de volgende dagen: 3 juli, 4 september en 6 november.

Informatie, aanmeldings- en declaratieformulieren

Nadere informatie en formulieren voor aanmelding en/of declaratie zijn te vinden op de website www.therapeuticumaurum.nl onder de pagina van Stichting Therapieënfonds Aurum die te vinden is via de kolom ALGEMEEN / Patiëntengroepen én, sinds kort, op onze eigen website <http://tinyurl.com/therapieenfondsaurum>. Folders zijn te vinden in de folderkast in de wachtkamer en in brochurehouders op diverse plekken in Therapeuticum Aurum.

Wij hopen ook de komende tijd veel patiënten van Therapeuticum Aurum te bereiken die met hun deelname ook hun medemens bij Therapeuticum Aurum willen steunen!

Namens Stichting Therapieënfonds Aurum,

Anneke Pronk (079-8881420), Richard de Ceuninck (079-3311178),
At Kerstens (079-3619764) en Marian Ten Hoorn (079-3613660).
E-mailadres: therapieenfondsaurum.org@gmail.com

Patiëntenvereniging Aurum

IN OPRICHTING

De Patiëntenvereniging Aurum is zich aan het oprichten!

We zijn druk bezig om onze ideeën vorm te geven. Zoals in de vorige Nieuwsbrief is vermeld, willen we ons in eerste instantie gaan bezighouden met:

- Het ondersteunen van zieken
- Het organiseren van gespreksgroepen
- Het organiseren van lezingen/workshops

We hebben daaromtrent het een en ander uitgewerkt en het begint voor ons al meer te leven. De komende tijd zullen we heel veel gaan regelen, zodat Patiëntenvereniging Aurum ook voor u zichtbaar gaat worden. We hopen dat dat uiterlijk eind van dit jaar het geval zal zijn.



We hebben u nodig! Misschien wilt u:

- vrijwilliger worden om een zieke te bezoeken, boodschapje te doen etc.
- zich aanmelden als vrijwilliger in de organisatie van de vereniging
- de vereniging financieel ondersteunen
- op een andere wijze dienstbaar zijn?

Mocht iets van het bovenstaande u aanspreken, u bent meer dan welkom!

We willen ook een beroep op u doen met de volgende vraag. Over welke onderwerpen zou u graag meer willen weten in de vorm van een lezing, workshop of gespreksgroep? We willen aansluiten bij wat er leeft onder de patiënten van Aurum. U kunt ons bereiken door te e-mailen, uw antwoord op een briefje te schrijven en af te geven bij de balie van Aurum of door te bellen. We zouden u heel dankbaar zijn voor uw meedenken! Heeft u nog vragen? Schroom dan niet om contact met ons op te nemen!

Namens de Patiëntenvereniging Aurum i.o.,
Lydian Visser, voorzitter

E-mail: patientenverenigingaurum@gmail.com
Tel: 079-3229982 of 06-18379112

OVER DE PAARDENBLOEM OF *TARAXACUM OFFICINALIS*

Geschenk uit de hemel of onkruid?

Jeannette van der Schuit

De Paardenbloem behoort tot de plantenfamilie van Compositen. Andere planten die tot deze familie behoren zijn o.a. Arnica, Cichorei, Duizendblad, Kamille, Calendula, Groot Hoefblad, Artemisia. Het is een krachtige en grote plantenfamilie!

De Paardenbloem kondigt elk jaar weer met grote kracht het voorjaar aan. Overal kom je de Paardenbloem dan tegen, langs wegen, weilanden, bossen en tuinen. Heel bijzonder is telkens weer het fenomeen, dat plotseling de bloem verdwenen is na een aantal weken en de prachtige bolvruchten zichtbaar worden. Ooit heb ik een prachtige veld met de paardenbollen gezien: dat geeft een heel speciale, bijna kosmische indruk.

Wilhelm Pelikan, auteur van drie prachtige geneesplantenboeken onder de titel Heilpflanzenkunde vroeg zich af: als we de Paardenbloem zoveel tegenkomen, wat is dan wel het belang van deze plant? Wat betekent de paardenbloem voor de aarde?

Fenomenen van de Paardenbloem

De Paardenbloem heeft een diepe, sterke penwortel. Hieruit komen vele nieuwe bladeren die een zeer vitale indruk geven. Het blad begint als een rozetlaag bij de aarde.

Je herkent de Paardenbloem aan z'n bladvorm, vaak sterk ingesneden. Toch is de vorm van het blad ook erg variabel. Deze is afhankelijk van de plaats waar de plant groeit, de hoogte, de bodemsoort, het

klimaat en het jaargetijde. Je kunt zeggen dat de plant zich makkelijk aanpast en zeer vitaal is. Als er meer schaduw en vocht is ter plekke, dan is het blad meer ongedeeld en meer lancetvormig. Bij meer lichtere plaatsen wordt het blad dieper ingesneden, uiting van de werking van het licht. Je kan eigenlijk aan de vorm van het blad de werking van het licht en de duisternis aflezen.

Uit het bladrozet, rijst de holle bloemstengel op, die de bloem als een prachtige kroon draagt. Als verschijning is het een zeer zonnige en stralende bloem. De bloem gaat open bij een heldere hemel en sluit zich als het bewolkt is. De bloem biedt enorm veel nectar en is dus erg belangrijk voor de bijen en hommels. De bloem ruikt niet sterk.

De vrucht lijkt een afbeelding van de hele sterrenwereld, zoals de bloem een soort afbeelding van de zon is. Het is een prachtige bolvorm, met in het centrum de zaadjes en daaraan vast een prachtig scherpmpje. Bij een kleine windvlaag lost alles weer op in de lucht, daaraan wordt de snelle verspreiding van de Paardenbloem verklaarbaar.

Kiezelhoudend

Zijn lichtgevoeligheid, snel reagerend op licht en schaduw (bv. de bladvorm en het open en dichtgaan van de bloem) laat zien dat de plant zeer sterk reageert op meteorologische veranderingen. De plant heeft deze gevoeligheid dankzij het kiezelzuur. Kiezel bemiddelt de opname van licht en

warmte in de plant. Kiezel is sterk verspreid door heel de plant, te zien aan de beharing van steel, stengel en blad. Wilhelm Pelikan merkt op, dat deze gevoeligheid bemiddelend werkt voor warmte en lichtkwaliteit in de bodem als deze plant wordt gebruikt in de compostbereiding. Het kiezelzuur komen we ook tegen in de gele kleurstof in blad en bloem van de Paardenbloem, deze is verwant met vitamine A. In de Paardenbloem is de kiezelwerking nauw verbonden met kaliumprocessen. In de as van de Paardenbloem vind je: kiezelzuur 7%, 40% kaliumoxide, magnesiumoxide, verder sporen koper en zink. Het zijn bestanddelen die allemaal sterk op de opbouw werken.

Melksap

Naast de met het licht verwante kiezelkant heeft de Paardenbloem ook een intensieve melksapvorming. Heel de plant is doortrokken van een prachtig wit melksap. In het voorjaar zit het melksap meer in de bladeren en in de zomer meer in de wortel. Het melksap bestaat o.a. uit: suikers, vetten en bitterstoffen. De plant smaakt daardoor bitter. Het is bekend dat de Bitterstoffen de stofwisseling versterken. Twee andere belangrijke geneesplanten die bitterstoffen in zich hebben en daardoor ook versterkend op de stofwisseling werken zijn: Chelidonium (Stinkende Gouwe) en de Cichorei.

Geneeskrachtige werking

De Paardenbloem stimuleert heel sterk het vloeistoforganisme: de uitscheiding van urine, de lever en de galprocessen worden gestimuleerd, en de Paardenbloem is ook werkzaam bij galstenen. Matthias Girke, een antroposofisch internist schrijft: "De

Paardenbloem kenmerkt zich door een enorme vitaliteit, waardoor het mogelijk wordt om gal die te veel neigt tot mineralisatie [d.w.z. dat de gal zich teveel verdicht] weer te vitaliseren."

De Paardenbloem kan worden gebruikt bij leverproblemen, zoals een leverontsteking, bij de ziekte van Pfeiffer, bij geelzucht. Door zijn bitterstoffen werkt de Paardenbloem bij maag-darmklachten zoals een opgeblazen gevoel, veel gasvorming, weinig eetlust, bij een maagontsteking en via de lever werkt hij op de



bloedvorming, bv. bij voorjaarskuren. Verder bij stofwisselingsproblemen, zoals obstipatieklachten. De bitterstoffen stimuleren zoals gezegd de lever en de gal. Hij werkt ontgiftend via de lever, bij reuma, jicht en allergieën. Ook bij het chronische vermoeidheidssyndroom zou je de Paardenbloem kunnen gebruiken vanwege zijn versterkende werking op de vitaliteit. Je kan de Paardenbloem ook als thee gebruiken (evt. samen met de Brandnetel). Verder zijn er druppels van de Paardenbloem in combinatie met Stannum, een metaal dat de lever versterkt: "Taraxacum stanno cultum".

Tot slot nog een citaat van Matthias Girke: "De Paardenbloem dynamiseert, lost stuwingen en verstarringen in geest en lichaam op, en zorgt daarmee voor nieuwe levenskracht."

THEMA

DUURZAAMHEID

Antroposofische geneeskunde draagt bij aan duurzame gezondheidszorg

Jelle van der Schuit

Gezondheid is een kostbaar goed en iedereen wenst het beste, voor zichzelf en anderen. Om die gezondheid te bewaken en te garanderen hebben we een goede gezondheidszorg nodig. Dat vraagt om artsen en therapeuten die snel beschikbaar zijn en goede ondersteuning kunnen bieden voor onze individuele gezondheidsproblemen en met passende maatregelen komen.

Tegenwoordig spreekt men wel over de noodzaak van duurzame gezondheidszorg. Een belangrijke aanleiding hiervoor vormen de explosief gestegen kosten van de gezondheidszorg in de afgelopen jaren. De overheid heeft de grootste moeite om de financiën van de zorg nog in de hand te houden. Een steeds groter deel van de overheidsgelden gaat op aan de zorgsector. Hoe houden we de gezondheidszorg nog overeind? De betaalbaarheid vormt één onderdeel van wat onder duurzame gezondheidszorg kan worden verstaan. Maar er zijn nog meer gezichtspunten mogelijk, zoals het vraagstuk van de kwaliteit: wordt de patiënt goed geholpen? Sterkt het hem in zijn ontwikkeling? Ook kan het effect van de gezondheidszorg op het milieu onder de loep worden genomen: wat is bijvoorbeeld de impact van de

productie en het gebruik van medicijnen op de toestand van de aarde. In dit artikel wil ik ingaan op duurzame gezondheidszorg in deze ruimere zin en op de plaats van de antroposofische geneeskunde daarin.

Duurzaamheid

vanuit de kwaliteit van de ontmoeting

Een product is duurzaam wanneer het een lange levensduur heeft, niet of nauwelijks aan slijtage onderhevig is en de tand des tijds goed kan doorstaan. Nu is de mens geen product als een auto of een tandenborstel en daarom vergt het begrip duurzaamheid in dit verband natuurlijk een andere invulling dan bij puur materiële goederen. De mens heeft niet het eeuwige leven en de ouderdom komt onherroepelijk met gebreken. Een slijtvast, bestendig leven garanderen, dat kan de gezondheidszorg niet. Maar je kunt duurzaamheid ook betrekken op de kwaliteit van de zorg die aan een patiënt kan worden verleend. Eigenlijk is in dit opzicht het belangrijkste criterium van duurzame zorg dat deze daadwerkelijk is toegesneden op de concrete mens met zijn specifieke problemen. Als er sprake is van een echte ontmoeting van patiënt met de

arts of therapeut, dan opent dat de weg naar een toekomstgerichte ontwikkeling. De patiënt wil zich niet als slechts een nummer, als een abstract product behandeld voelen! Hij wil met zijn klachten door de behandelaar echt worden gezien en gerespecteerd.

In de ontmoeting van arts en patiënt speelt de wereldbeschouwing mee die arts en patiënt in de spreekkamer met zich meebrengen. Een arts die overtuigd is van een materialistische visie, zal geneigd zijn om alle problemen te zien als fysiek-chemische verstoringen van het lichaam en dan een beroep willen doen op passende reguliere medicaties of behandelingen, waarvan is bewezen dat ze op het betreffende punt werkzaam zijn. Het zieleleven ziet hij slechts als een afgeleide van zuiver lichamelijke processen en van een hogere geestelijke werking is volgens hem geen sprake. De reguliere geneeskunde heeft een ontwikkeling achter de rug die ertoe heeft geleid dat de mens gaandeweg steeds meer als slechts een, weliswaar zeer complexe, chemische machine wordt opgevat. Is er sprake van een lichamelijke of psychische verstoring dan kunnen chemisch werkzame medicijnen die verstoring verhelpen. Toegegeven moet worden dat veel van deze middelen in vele situaties zeer behulpzaam en doeltreffend kunnen zijn. Ze worden ook door antroposofische artsen gebruikt, want hij kent deze middelen en weet hun waarde in te schatten.

Maar de antroposofische geneeskunde heeft ook nog andere pijlen op zijn boog, vanuit een ruimere kijk op de mens. Zij gaat ervan uit dat de mens meer is dan alleen een fysiek lichaam en dat levensprocessen meer zijn dan een product van de organische chemie. Ook het gevoelsleven

wordt als een zelfstandig gegeven opgevat, dat nooit kan worden gereduceerd tot de afspiegeling van lichaamsprocessen. De liefde die ik voor iemand voel is meer dan de hormonen die er wellicht bij betrokken zijn. Ook de gedachten die ik heb, vertegenwoordigen een zelfstandige geestelijke realiteit, die meer is dan wat zich aan hersenprocessen in mijn hoofd afspelen. Een paar jaar geleden maakte Dick Swaab furore met zijn boek *Wij zijn ons brein*, waarin hij een materialistische visie ontvouwt, waar geen spaan heel blijft van de geestelijke werkelijkheid van de mens. Arie Bos – voormalig antroposofisch huisarts – heeft recent een boek gepubliceerd waarin hij pleit voor een spirituele opvatting van de hersenen: *Mijn brein denkt niet, ik wel*. Juist in het denken kan de mens tot zelfbewustzijn komen en zich ervaren als een afzonderlijk en uniek geestelijk wezen, als een zelfstandig ik dat een eigen ontwikkelingsweg in het leven kan gaan.

Binnen de antroposofische geneeskunde kiest men vaak voor niet reguliere, homeopathische geneesmiddelen. De reden hiervoor is dat deze geneesmiddelen in materiële zin niet dwingend zijn – zoals bekend bevatten homeopathische middelen slechts minieme hoeveelheden materie, zeker bij de hogere potenties –, maar wel in staat zijn om de eigen genezende krachten te wekken die zich afspelen op een hoger niveau dan het puur materiële, namelijk op het niveau van de onzichtbare levenskrachten, ook wel etherische krachten genoemd. Zo wordt de mens uitgenodigd om van binnenuit orde op zaken te stellen en zo kan de mens zelf de regie terugwinnen ten aanzien van verstoorde lichaamsprocessen.

Zo verschaffen antroposofische geneesmiddelen de mogelijkheid om op een meer fundamentele wijze gezondheidsproblemen aan te pakken. Want veel van de reguliere geneesmiddelen werken vaak slechts symptomatisch. Om tot verdere verdieping te komen van de oorzaken van gezondheidsproblemen is een ruimere benadering nodig dan alleen een puur materiële beschouwingswijze. De antroposofische geneeskunde wil daarom het referentiekader van de huidige geneeskunde verruimen.

Toekomstgerichte salutogenese

Ook preventieve geneeskunde heeft baat bij een geestelijk perspectief op de mens. Dan blijkt dat het voor de gezondheid buitengewoon belangrijk is, dat de mens in voldoende mate in staat is om de regie te voeren over zijn eigen leven. Onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat mensen die meer autonoom gedrag vertonen, dat wil zeggen zelf meer richting en sturing kunnen geven aan hun leven, doorgaans een betere gezondheid bezitten. Daarmee wordt het belang onderstreept van de kracht van het ik, als een wezenlijke kracht die regulerend en harmoniserend kan optreden. Anders gezegd: er gaat een gezondmakende invloed uit van de geest (het ik) op het lichaam.

Een belangrijk hulpmiddel om het ik meer greep te laten krijgen op het lichaam, wordt gevormd door de kunst. In alle creatieve kunstzinnige processen is sprake van een scheppende werkzaamheid van het ik, die via het gevoelsleven zich wil uitdrukken in de stof. Of we nu schilderen, boetsen of musiceren: ons ik baant zich via de ziel een weg naar de werkelijkheid.

En dat heeft een heilzame werking op de gezondheid.

Milieusparende geneesmiddelen

Een ander aspect van duurzame gezondheidszorg is het niet onnodig belasten van het milieu. De chemische bestanddelen van reguliere geneesmiddelen zorgen voor een aantoonbaar kwalijk effect op het milieu. Ingenomen antidepressiva, slaapmiddelen, bloedverlagende middelen enz. – middelen die in de huidige tijd in grote hoeveelheden worden gebruikt, leveren niet afbreekbare reststoffen op die het lichaam op natuurlijke wijze verlaten en vervolgens via de riolering uiteindelijk ook het grondwater kunnen vervuilen. In vergelijking hiermee zijn in dit inzicht homeopathische middelen buitengewoon vriendelijk voor het milieu. De antroposofische geneesmiddelen zijn zo onderdeel van een duurzame gezondheidszorg.

Er kan ook worden gesteld dat de reguliere geneeskunde door een strenge protocollaire opzet voor onnodige medicatie zorgt. Een regulier protocol schrijft bv. bij bepaalde condities het gebruik van een medicijn voor, bv. bij een bepaalde (hoge) mate van bloeddruk worden al medicijnen voorgeschreven, hoewel de in het protocol opgenomen grenswaarde lager ligt dan de normaal geachte bovengrens. Er wordt dus al eerder met medicatie begonnen dan strikt noodzakelijk is. Dat gebeurt dan “uit voorzorg”. Maar dat leidt dan wel tot overdiagnose, overmedicatie en overbehandeling. De gevolgen van onnodig medicijngebruik zijn niet onschuldig, want deze medicijnen hebben altijd ook hun schadelijke bijwerkingen. Het zou beter zijn als de huisarts per patiënt met een bepaalde risicofactor een individuele

afweging maakt of het voorschrijven van reguliere medicijnen echt noodzakelijk is of dat misschien andere, alternatieve minder stringente maatregelen kunnen worden genomen zonder deze medicatie.

Kostenbesparende antroposofische zorg

Wanneer de arts voorzichtiger is in het voorschrijven van structurele reguliere medicatie, en regelmatig kiest voor alternatieve middelen en therapieën, werkt dat over het geheel genomen kostenbesparend. Ook de eerder genoemde preventieve, salutogenetische aanpak werkt vanuit financieel oogpunt gunstig. Zo heeft de Tilburgse hoogleraar gezondheidseconomie Peter Kooreman samen met de Leidse lector antroposofische gezondheidszorg Erik Baars in 2010 vastgesteld dat huisartsen die ook acupunctuur, antroposofie of homeopathie toepassen zo'n 15 % goedkoper werken dan reguliere artsen!

Tenslotte

Gelet op het financiële aspect, op de kwaliteit van de zorg, waarbij de mens met zijn eigen helend vermogen en zijn ontwikkeling in het middelpunt staan, gelet

ook op de preventieve aanpak die de regie vanuit het autonome ik wil stimuleren, levert de antroposofische geneeskunde een onmiskenbare positieve bijdrage aan een duurzame, mensvriendelijke en toekomstgerichte gezondheidszorg.



Een interessant boek over duurzame gezondheidszorg met beschouwingen van verschillende auteurs: Duurzame gezondheidszorg, visies en praktijkervaringen, uitgeverij Christofoor 2011. Uitgeverij Christofoor 2014.



Spiritueel Centrum Studio ISIS

Cursussen: Awakening your Light Body

Energiewerk, intuïtieve ontwikkeling

Praktijk voor voetreflexologie, Reiki-behandeling en aura/chakra healing



Momenteel wordt de cursus Awakening your Light Body (het doen ontwaken van je Licht Aura) gestart. Denk je er aan toe te zijn om deze sprong vooruit in je ontwikkeling te maken?

Neem contact met mij op, dan bespreken we het samen.

Voor aanmelding, nadere informatie of het maken van een afspraak s.v.p. bellen :

079-3613660 of mailen naar : studio-isis@hccnet.nl

Kijk voor algemene info anders even op de website : www.studio-isis.nl

GEZONDHEID: STAAT VAN ZIJN OF WORDINGSPROCES?

Duurzame gezondheidszorg: passend bij het individu

Irene Pouwelse

Hoe werk ik aan een duurzame gezondheid voor mezelf? In de huidige tijd weten we allemaal wel wat belangrijk is, we kennen algemeen geldende regels voor een goede gezondheid: goede voeding, voldoende beweging, hygiëne, niet teveel stress, maar wel voldoende uitdaging in je leven, een zinvolle opgave en zo mogelijk toch minstens één persoon met wie je regelmatig je gedachten, gevoelens en meningen kunt delen.

Maar hoe kan ik dit alles enigszins realiseren in mijn eigen leven? Wat is voor mij goede voeding, voldoende beweging? Is dat voor iedereen hetzelfde? Moet ik mij bewegen naar de grootste gemene deler, het gemiddelde. Of is er een maat, die bij mijn persoon past?

Iets wordt pas duurzaam als het bij je past. Nieuwe dingen integreren in mijn leven wil zeggen: iets zo passend maken voor mij, dat ik me er tot in mijn gewoonteleven mee kan verbinden. Dan pas heeft het kans van overleven.

Om te weten wat bij me past, is een eerste vraag: wil ik dit echt? Of zou ik het moeten willen, ook als mijn hart er nu niet echt naar uit gaat? Bijvoorbeeld omdat de dokter het belangrijk voor me vindt. Of wat dan bijvoorbeeld klinkt in een kennismakingsgesprek voor euritmietherapie: maar ik hou nu eenmaal niet van wandelen, geef mij maar een boek. Of: ik sport liever, maar ja, dat kan nu niet meer zoals ik het gewend was, dus daar ben ik mee gestopt.

Dilemma's dus: ik wil wel, maar kan niet.

Of: ik wil niet, maar het moet voor mijn gezondheid.

Meestal wordt het besluit om te beginnen dan uitgesteld, met een vaag ontevreden gevoel, wat snel opzij geschoven wordt. Niets menselijks is ons vreemd, per slot van rekening. Als het toch lukt om met deze bezwaren op stap te gaan, is het goed om te weten dat iedereen co-regisseur kan zijn van zijn of haar therapie.

In de euritmiesessies wordt al snel duidelijk wat bij iemand past en wat niet. Zowel in de frequentie van de sessies als inhoudelijk. Als iemand moeite heeft met de oefeningen helpt het om met één oefening langere tijd aan de slag te gaan; één of meerdere weken. Als iemand regelmatig thuis oefent, kan ook gekozen worden voor een ritme van twee weken of zelfs nog langer. Soms heeft iemand in enkele, wekelijkse sessies te pakken wat hem of haar weer op weg helpt, neemt de oefeningen mee en komt na een periode, variërend van één of enkele maanden tot een half jaar weer terug om bij te stellen of te verdiepen. Meestal adviseer ik dan wel om binnen een jaar een korte herhalingsperiode te doen, omdat je dan nog makkelijker aan kunt sluiten bij het voorgaande.

In de loop der jaren heb ik gemerkt dat het van wezenlijk belang is om de voor ieder juiste maat te kiezen in gezamenlijk overleg. Langzaam kan dan toch het vertrouwen groeien, dat er iets kan veranderen. We zijn immers wordende mensen. In het gedicht "Geloof aan ons" van Willi

Finckenrath – oorspronkelijk in de Duitse taal – wordt dit op een meer humoristische wijze uit de doeken gedaan:

GELOOF AAN ONS

Wij mensen zijn wordende
zeker, dat weten we,
maar dit zegt ons, onder andere,
dat jij, die mij 25 jaar geleden
ontelbare keren tegen de schenen schopte,
vandaag ook met 10 keer genoeg zou nemen.
Dat ik, die een jaar geleden
een paraplu van je leende
en die pas na een maand, na er meermaals aan
herinnerd te zijn, terugbracht, hem vandaag de
dag, tenminste na de tweede regenperiode,
jou, verkreukeld weliswaar,
alweer terug zou geven.
Dat hij, die mij nog maar enkele weken geleden,
een stomme zak noemde, me vandaag misschien
alleen een beetje raar vindt.
Dat wij, die gisteren nog wantrouwig
elkaar bekeken,
mogelijk morgen ons vol vertrouwen zouden
kunnen ontmoeten.
Want, godzijdank zijn wij wordende en, omdat ik
dat weet, daarom geloof ik het nu ook.



Uit: Da bist Du ja Gedichten van
Willi Finckenrath, Edition Lionardo.
Vertaling door Irene Pouwelse.

DUURZAME FYSIOTHERAPIE

Andrea Addink

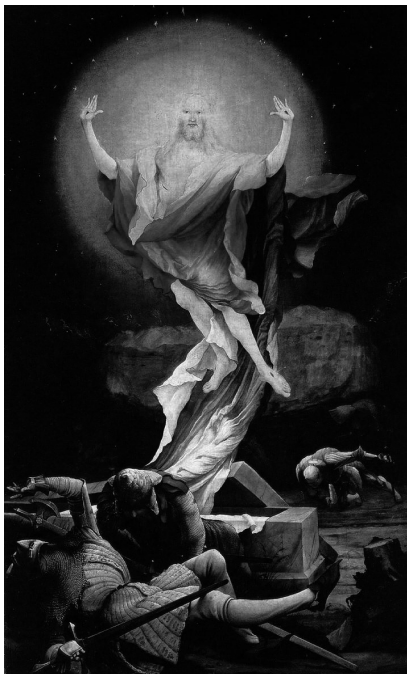
Duurzaam betekent dat je lang ergens mee kan doen. Het betekent ook, dat datgene waar je lang mee wilt kunnen doen, onderhoud en zorg nodig heeft. Alle materialen op onze aarde zijn aan slijtage onderhevig. Zo ook een mensenlichaam. Zoals met alle materialen merk je daar heel lang niet zoveel van. Er kunnen ongemakjes, pijnjes e.d. optreden. Die schrijf je lang toe aan 'een keer teveel in de tuin gespit', 'te laat naar bed', 'sporten' of 'de ramen gezeemd'. Bij het ouder worden, als blijkt dat het herstel niet meer helemaal vanzelf gaat of veel langer gaat duren, dan gaan we ons realiseren dat het lichaam niet eendeloos jong en duurzaam is. Dat het lichaam zorg nodig heeft.

Door op beweging en voeding te letten, door het stressniveau te verlagen kunnen we de duurzaamheid van het lichaam verlengen. Sommige lichamelijke klachten hebben baat bij een bezoek aan de fysiotherapeut. Daar wordt besproken, hoe je met een klacht en met de zorg voor het lichaam omgaat. De invloed van emoties en gedachten op het lichaam komen aan bod. Een gestresste geest bijvoorbeeld zet andere processen in het lichaam aan het werk dan een ontspannen geest. Door waar te nemen en in te zien hoe je in elkaar zit, door te leren waar je grenzen liggen, en door inzicht te verkrijgen in wat je doet en aan kan, door uit te vinden wat goed en niet goed voor je is, kun je op een prettige manier met het lichaam blijven leven. In de antroposofische fysiotherapie maken we het liefst gebruik van producten die op een duurzame manier geproduceerd zijn met respect voor de mens en voor de natuur, zoals de verschillende etherische oliën en bijenwas.

Duurzaamheid in kunst en therapie

door Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute

Kunst heeft het vermogen een schoonheidsgevoel in mensen te kunnen wekken. De werken van beroemde kunstenaars, zoals Rafael, Rembrandt of Chagall blijken tijdloos. Kunst geeft, naast de schoonheidsbeleving, aan de kijker vaak ook een verkwikkend gevoel. De gevoelservaring werkt door tot in het lichamelijke; en dat heeft een duurzame, versterkende werking op de totale gezondheid. Dit was ook al bekend in de Renaissance, zodat men zieke mensen bewust langere tijd naar een bepaald schilderij lieten kijken, zoals we dit weten van het Isenheimer Altaar. Dit drieluik van Mat-



thias Grünewald is nog steeds in Colmar te bezichtigen.

De laatste jaren is er ook meer bekend over de werking van het kijken naar Kunst op het denken. In Amerika wordt om deze reden kunst steeds meer ingezet op scholen en werkplekken om de cognitieve vermogens te versterken. Er is een methode van waarnemen van kunstwerken uit voortgekomen, die inmiddels ook naar Nederland is overgewaaid is: VTS (Visual Thinking Strategies). In een Revalidatiecentrum in Amsterdam wordt deze methode momenteel ingezet bij mensen met een niet-aangeboren hersenletsel. Dit levert verrassend goede, duurzame resultaten op.

En hoe is het nu als je zelf met creativiteit bezig bent. Schilder je zelf, dan gebeurt er iets speciaals in je. Het zoeken naar je eigen kleuren en de uitdrukking daarvan blijkt goed te doen. Het harmoniseert. Je komt weer bij jezelf. En als het schilderij in balans is gekomen, maakt het blij en dit gevoel werkt langere tijd door en maakt gezond. Dus blijf in balans en pak regelmatig je penseel; ervaar de duurzame werking op je lichamenlijk en psychisch welbevinden.

Nog een tip: let op hoe je met het materiaal omgaat. Dus niet onnodig verf door de gootsteen wegspoelen. Bewust blijven hoe je met verf en het schoonmaken van je penselen omgaat, zodat we ook daarin duurzaamheid als motto hebben.

Individuwording: nieuw sociaal bewustzijn

Op weg naar duurzame sociale cohesie

Marjanke de Jong

In de huidige tijd is het zo dat wij mensen steeds meer individu geworden zijn en op eigen benen zijn komen te staan. Dat wil zeggen dat wij ons niet meer als een vanzelfsprekend deel van een volk, een familie, een gezin beleven, waarbij we allemaal hetzelfde denken, voelen en willen. In oude verbanden was het zo, dat je nog zeggen kon: onze familie denkt er zo over, onze normen en waarden zijn deze, wij leven zo met elkaar. Nu dat niet meer vanzelfsprekend het geval is, raken we meer en meer op ons zelf, en tegelijkertijd afgesloten van anderen. Ook het hele besef en gevoel voor het gegeven, dat we bij elkaar horen raakt verloren. We kunnen zelfs ongeïnteresseerd langs elkaar heen lopen. Tegelijkertijd schuilt daarin het grote gevaar dat we ons niet meer bewust zijn van het feit, hoe zeer wij allen toch met elkaar verbonden zijn. Kijkt u bijvoorbeeld eens naar uw ontbijt van vanmorgen: hoeveel mensen en onder welke omstandigheden zijn er bij betrokken geweest, opdat u uw ontbijt, zoals u dat vanmorgen nuttigde, hebt kunnen gebruiken. Een lange rij van mensen trekt langs u heen, als u beseft dat dit brood, of deze muesli, vanmorgen niet bij u op tafel had kunnen staan, als deze mensen niet op het land hadden gewerkt en de granen hadden verzorgd, als zij het niet naar de bakker en de winkel hadden getransporteerd en als het niet voor u verpakt was en zodanig in de schappen gelegd dat u dit brood of dit pak muesli had kunnen kopen. Misschien ook heeft iemand dit

voor u gekocht, zodat u het alleen uit de kast hebt hoeven pakken vanmorgen. Het is niet meer vanzelfsprekend dat wij deze betrekkingen die er bestaan tussen ons en de vele mensen die met ons een verbinding hebben, in ons bewustzijn dragen. Soms worden we opgeschrikt en is er een moment van wakker worden, als we horen dat de kleding die we dragen door kinderen is gemaakt, of door volwassenen onder slechte omstandigheden. Soms schokt het ons als we beseffen dat de benzine die we tanken elders in de wereld bij het aanboren van olievelden en aanleggen van pijpleidingen, grote ravages en natuurrampen veroorzaken. Dichterbij huis, dat de gas die wij gebruiken voor onze verwarming, in het noorden van ons land aardbevingen veroorzaken. Misschien schrikken we even, misschien ook helemaal niet en staan we er bij en kijken er naar.

De grote vrijheid die we ons verworven hebben door individu te worden en zelfstandig te zijn, vraagt om een verderstrekkend bewustzijn van de onderlinge betrekkingen die we met de vele mensen om ons heen in de wereld hebben, dan we ons gewoonlijk realiseren. Vroeger waren deze mensen dicht om ons heen en hun lotgevallen ons bekend. Het ging ons direct aan het hart als het hen niet goed ging. Nu dus nog bewustzijn en aandacht leren hebben voor al deze mensen, en ook nog eens bewustzijn te krijgen van de ecologische voetafdruk die de producten die we kopen met zich meebrengen

(d.w.z. hoeveel CO₂ uitstoot er nodig is om dit product te fabriceren en naar u toe te transporteren), het vraagt een nieuw sociaal bewustzijn van, hoe wij mensen met elkaar samenhangen, dat ons nog niet gemakkelijk afgaat. Daar moeten we werkelijk moeite voor doen, al was het maar een klein moment van aandacht bij het nemen van ons ontbijt.

Er is een mooie spreuk van Rudolf Steiner, die ook wel Vredesdans genoemd wordt. Een spreuk waaraan ik kan beleven, hoe de ontwikkeling van de mens enerzijds lichter, anderzijds zwaarder, maar beslist ook rijker wordt:

*Wensen van de ziel ontkiemen,
Daden van het willen groeien,
Vruchten van het leven rijpen.*

*Ik voel mijn lot,
Mijn lot vindt mij.
Ik voel mijn ster,
Mijn ster vindt mij.
Ik voel mijn doelen,
Mijn doelen vinden mij.*

Mijn ziel en de wereld zijn slechts één.

*Het leven, wordt lichter om mij,
Het leven, wordt zwaarder voor mij,
Het leven, wordt rijker in mij.*

EEN VERNIEUWENDE DEFINITIE VAN GEZONDHEID

Machteld Huber

Volgens de definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is gezondheid

een toestand van volledige lichamelijke, geestelijke en sociaal welzijn.

Gezondheid is dus niet slechts het ontbreken van ziekte, maar omvat meer. De mens draagt immers verschillende dimensies in zich als lichamelijke, bezielde en geestelijke wezen.

Machteld Huber heeft voor haar onderzoek naar een nieuwe definitie van gezondheid onlangs een onderzoeksprijs, de ZonMw-Parel, gewonnen. Zij is huisarts en onderzoeker en werkt bij het Louis

Bolk Instituut in Driebergen.

Zij komt uit op de volgende definitie:

Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

Deze definitie is flexibel en dynamischer en neemt de veerkracht van mensen mee. Mensen kunnen met een ziekte om leren gaan en daarnaast toch nog

goed functionerend en gemotiveerd in het leven staan. Met deze definitie kunnen mensen dus gezond zijn, naast het hebben van een ziekte!



CURSUSAANBOD MAAIKE KROESE kunstzinnig therapeut

1 Emil Nolde: Bloemen, vergezichten en portretten

In deze cursus laten we ons inspireren door de kleurenrijkdom van Emil Nolde voor ons eigen vrije werk. Schilderend begint de zoektocht naar datgene wat tevoorschijn wil komen. Elke les begint met een korte inleiding.

Start: 5 september 2014

2. Uit de schoot der Goden, het scheppingsverhaal

Rudolf Steiner heeft de schepping op een nieuwe manier in beelden geschetst in zijn voordrachtenreeks "Uit de schoot der Goden". In deze cursus gaan we elke les, op hardboard schilderend, aan één beeld werken. Vrij, meditatief, zoekend naar eigen kleur en uitdrukking.

Start: 6 november 2014

Voor beide bovenstaande cursussen geldt:

7 x vrijdagmiddag | 15.30 tot 17.00 uur.

Kosten: € 65,00 per cursus

3. Cursus innerlijke ontwikkeling

Elke les staat één oefening van het zesvoudige pad centraal met aansluitend een kunstzinnige activiteit.

Start: 3 november 2014

7 x maandagavond | 19.00 tot 20.15 uur

Kosten: € 60,00

4. Kunstgroep Rouwverwerking

Elke donderdagmiddag van 15.00 tot 6.30 uur als "open atelier" de mogelijkheid om met rouw te leren omgaan. Na gezamenlijk begin gaat elke deelnemer kunstzinnig aan het werk. Een stap in de richting van verwerking en acceptatie.

Kosten: € 10,00 per keer; vergoeding zorgverzekering mogelijk.

Informatie over & aanmelden voor bovenstaande cursussen bij Maaïke Kroese. Telefoon 079-3217258; e-mail: maaïke.kunsttherapie@gmail.com

**Open Atelier:
iedere dinsdag | 11.00-12.30 uur**

NAJAARSPROGRAMMA Studiecentrum Antroposofie Zoetermeer

1. "Mijn brein denkt niet, ik wel"

Een Michaëlslezing door Jelle van der Schuit, gevolgd door een Michaëlsverhaal door Marjan Schoenmakers.

Michaël is de aartsengel die de mens wil inspireren tot spirituele gedachten. Zijn strijd tegen de draak kan worden opgevat als een strijd tegen het heersende materialisme. De lezing zal gewijd zijn aan het recent verschenen boek van Arie Bos met

bovengenoemde titel. Arie Bos verzet zich tegen de materialistische gedachten over het brein zoals die o.a. met verve worden verdedigd door Dick Swaab in zijn populair geworden boek: *Wij zijn ons brein*. Datum: woensdag 24 september 2014

2. De verantwoording voor mens en natuur in het Iers-Keltische christendom

Het Iers - Keltische christendom verspreidde zich in de vroege Middeleeuwen vanuit Ierland en Schotland over

Europa. Vrije gemeenschapsvorming en natuurverbondenheid stonden daarbij centraal. Op dit moment vraagt Europa opnieuw om deze impulsen. Frans Lutters zal op deze avond de actuele vragen rond samenwerking en natuur verbinden met de doorwerkende impulsen van persoonlijkheden zoals Columba van Iona en Willibrord, die werkten vanuit deze Iers Keltische geest.

Drs. Frans Lutters studeerde theologie en onderwijskunde. Hij is o.a. leerkracht religie/ levensbeschouwing en auteur van verschillende boeken.

Datum: woensdag 15 oktober 2014

3. Over bijna-doodervaringen

Adam Rickerts is afkomstig uit Engeland. Hij is lange tijd leerkracht geweest op vrije scholen zowel in Nederland als Nieuw Zeeland. In februari 2013 is hij tot priester in de Christengemeenschap gewijd en is

nu als zodanig werkzaam in Den Haag.

Datum: woensdag 5 november 2014

4. Het beeld van Maria

Een kunstzinnige beschouwing door Hans Dieter Appenrodt. Hans Dieter is kunstenaar en werkzaam in Den Haag.

Datum: woensdag 10 december 2014

Voor alle bovenstaande activiteiten van het Studiecentrum geldt

Plaats: Therapeuticum Aurum

Tijd: 20.15 uur Kosten: € 10,- per avond

Aanmelden: niet nodig

Informatie | Aanmelden

Meer informatie vindt u in de folder of op onze website: www.stanzo.nl

Aanmelden voor de folder:

Via e-mail: info@stanzo.nl of via

telefoon: Jelle v.d. Schuit 079-3211837

Anneke van Wensveen 079-3516683

Aurum Koor start weer

vanaf maandag 8 september



Het Aurum koor onder leiding van Jelle van der Schuit bestaat al vele jaren. Momenteel gaat het om een groep van zo'n 10 á 12 enthousiaste medewerkers en patiënten. We repeteren iedere maandag tussen 12:30 en 13:00 uur. We zingen liederen van het seizoen en werken ook aan kerstrepertoire zodat we bij de kerstviering op Aurum medio december een kleine uitvoering ten beste kunnen geven. Iedereen die wil meezingen is van harte welkom. De sfeer is ongedwongen en gezellig. Zingen is een gezonde en verfrissende activiteit!

Geef je op bij Jelle van der Schuit

079-3211837 | jvdschuit@gmail.com



Maak het mee in de Zonneboom!

Impuls!!!

Werken in het klein is werken aan het grote.

Dynamische oordeelsvorming, sociale wetmatigheden, dialoog, initiatiefkunde, beweging, boogschieten, smeden, landart en meer met Martin van den Broek, Christine Gruwez, John Hogervorst e.a.

Maandagmiddagen 13.30 tot 18.00 uur, start 6 oktober a.s. (tm 11 mei 2015)

Open dag op zondag 7 september (graag aanmelden)

Schildercursussen

Compositie: schilderen met verschillende technieken met Anna de Mol van Otterlo

8 vrijdagochtenden, 10.00-12.30 uur, start 12 september (tm 12 december), 1x p. 14 dgn.

Lijn, kleur, diepte, vorm en beweging: schildercursus met Frederiek Nelissen

10 zaterdagmiddagen, 13.00-17.00 uur, start 13 september (tm 11 april 2015), 1x p. 3 wkn.

Open les op zaterdag 30 augustus 12.00-14.00 uur (graag aanmelden)

Wereldmuziek: meerstemmig zingen met Joke van der Weide

Georgisch, Russisch en Oekraïens.

Maandagavond 20.00-22.00 uur start 22 september (tm 15 december), wekelijks.

Werkplaats Economie met John Hogervorst

We kunnen de economie niet meer op zijn beloop laten. In de Werkplaats Economie gaan we ons intensief verdiepen in de belangrijkste aspecten van de economie

5 donderdagavonden 19.45-21.45 uur, start 25 september (tm 27 november), 1 x p. 14 dgn.

Inleiding in de Meditatie ondersteund door contemplatieve dans met Jan van der Weck en Nelly van der Weck-van Tilburg

Brengt inzicht, rust, levenslust en gezondheid.

6 donderdagavonden, 19.45-22.00 uur, start 16 oktober (tm 19 maart 2015) 1x p. mnd.

Goed Wijs of Niet Goed Wijs, voor 55+ ers, met Leo Beth

Verkenningstocht in de eigen biografie.

6 woensdagmiddagen van 13.00-15.30 uur, start 12 november (tm 17 december), wekelijks.

Workshop meditatief Boogschieten met Hans Broekhoven

Krachtenspel tussen spiritualiteit, levenskunst en authenticiteit.

Zaterdag 27 september van 13.00-17.00 uur.

In voorbereiding: **Werkplaats Kunst: Kandinsky** (met H       Jansen-van Bavel) en **Werkplaats Kunst: Jawlensky** (met Wil Uitgeest). Hou onze website in de gaten!

**Voor meer informatie en overige activiteiten in voorbereiding volg ons via
www.zonneboom.nl en/of schrijf u in op onze Nieuwsbrief (zie website).**

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

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

JUNI 2014 | JAARGANG 31 | ZOMER

EEN UITGAVE VAN:

Therapeuticum Aurum te Zoetermeer.
Doel van de Nieuwsbrief is het geven van praktijkinformatie, gezondheidsvoorlichting en -opvoeding vanuit antroposofische achtergrond. Nieuwsbrief Aurum verschijnt twee maal per jaar en wordt toegezonden aan ingeschreven patiënten en aan relaties van Therapeuticum Aurum.

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

- I INHOUDELIJK
Maaïke Kroese, Andrea Addink,
Irene Pouwelse, Jelle v.d. Schuit,
Jeannette v.d. Schuit-Janssen,

Bestuur Stichting Therapiënfonds Aurum,
Lydian Visser, Marjanke de Jong

- II UITVOERING EN ADRESSERING
At Kerstens, Anneke Pronk, Wil
Rosenbrand, Beate Vuijk
en anderen.
III ADVERTENTIES
Hans Spanjaardt, (079) 341 63 12
IV OPMAAK
Marc Obbens
V DRUKWERKBEMIDDELING
Vision@d, Zoetermeer
OPLAGE: 3700 exemplaren

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.

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

de kleine vos



Praktijk voor Speltherapie DE KLEINE VOS

SPELEND VERDER GROEIEN

Hebt u zorgen over uw kind en wilt u graag dat uw kind spelenderwijs verder groeit? Dan kan speltherapie een passende behandelingsvorm zijn voor kinderen van 3 - 12 jaar.

www.speltherapiedekleinevos.nl

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

20
jaar
in
Zoete
rme



Reflexzonetherapie helpt!

o.a. bij:

klachten aan de ademhaling, allergie, klachten aan het beenderstelsel, rug, nek, schouders, knieën en heupklachten aan het hormonale stelsel, menstruatiepijn of overgang

klachten aan het spijsverteringsstelsel, maag of darmklachten

In juni ontvangt u i.v.m. het 20 jarig jubileum 20% korting op de eerste behandeling.

Reflexzonetherapie
Chinese meridiaandiagnostiek
Neuro-reflexologie

Lida Overmeire
Kalverweide 54
2727 GE Zoetermeer
m. +31 (0)6 50 60 41 19

praktijkchikara@outlook.com
www.praktijkchikara.nl

Behandeling volgens afspraak
Licentied VNRT

Afzender

Therapeuticum Aurum | Frits de Zwerverhove 1 | 2717 TP Zoetermeer