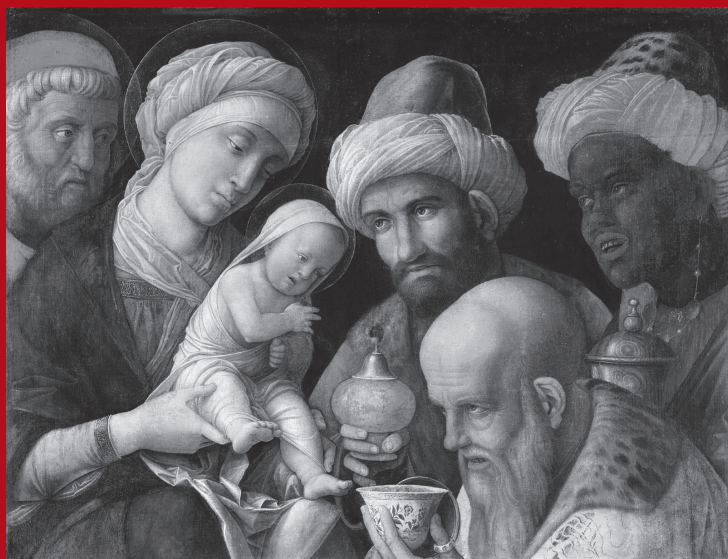


# AURUM

NIEUWSBRIEF | WINTER 2014-15 | NUMMER 2 | JAARGANG 31



## THEMA CRISIS & WEERSTAND

# Pedicure & Manicure Anke

Uw salon voor pedicure en manicure

De salon is aangesloten bij Provoet, KRP en de KvK  
en beschikt over Diabetes & Reuma Aantekening

Pedicure Anke Kort  
Telefoon 079-3427810

Elia Kazanstrook 126  
2726 VH Zoetermeer

[ankekort@planet.nl](mailto:ankekort@planet.nl)

extra link: [www.praktijk-pelangi.nl](http://www.praktijk-pelangi.nl)

## 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](http://www.haptotherapie-massagetherapie.nl)

# Ten geleide



De donkere dagen van het jaar hebben een bijzondere sfeer, waarin we Kerstmis vieren, het feest van de geboorte van Jezus, dat in het christendom wordt beleefd als een lichtend moment in de ontwikkeling van de mensheid.

Ook de levensloop van de mens kent zijn donkere momenten, waarbij we te kampen hebben met weerstanden die een schaduw werpen op ons pad en soms zelfs voor een echte crisis zorgen. Iedereen is hier ervaringsdeskundige. Er wordt dan het uiterste van ons gevraagd; soms zijn we gedwongen om onze koers radicaal te verleggen. We worden bijvoorbeeld getroffen door een ongeluk, een scheiding, een ziekte. We gaan door een moeilijke, onaangename periode. Toch kunnen we vaak achteraf constateren dat overwonnen weerstanden ons op een bepaalde manier sterker of wijzer hebben gemaakt, dat ze ook een positief effect op ons leven hebben gehad. Weerstand en crisis in de levensloop is het thema van deze nieuwsbrief. Sarah Goudsmit (gespreksthérapeute) schreef er een artikel over. Marcella Tam (patiënt van Aurum) vertelt over de specifieke moeilijkheden die je kan ervaren als partner van iemand die ernstig ziek is. Jeannette van der Schuit behandelt een drietal geneesplanten die kunnen worden ingezet bij mensen die in een crisis belanden. Roland Vanoverschelde beschrijft het verschijnsel crisis vanuit de fysiotherapie. En zo zijn er nog een paar invalshoeken.

In 2015 viert het Therapeuticum Aurum haar 35-jarig bestaan. We gaan daar op verschillende wijze aandacht aan besteden. In dit nummer staat al de aankondiging van een reeks lezingen die we willen gaan verzorgen. U kunt meebeslissen over de onderwerpen die behandeld zullen worden!

Al jarenlang zorgt de Stichting Therapieënfonds voor gedeeltelijke bekostiging van niet onder een verzekering vallende therapieën: een fantastische sociale voorziening en uitkomst voor vele patiënten. Voor een klein bedrag kun je er lid van worden en daarmee vooral ook voor anderen therapieën mogelijk maken. Er is tendens waar te nemen naar minder deelnemers. We hopen dat velen deze voorziening voor anderen willen steunen.

Er kan weer gekozen worden voor zorgverzekeringen. U kunt tot 1 januari nog veranderen! Op onze website hebben we aantal zorgverzekeringen geselecteerd die gunstig zijn voor de antroposofische zorg. We vragen ook graag uw aandacht voor de komende Driekoningenactie voor de nieuwsbrief.

We hopen dat we met dit nummer voor gevarieerde en interessante inhoud hebben gezorgd. Wij wensen u en de uwen veel geluk en gezondheid in het nieuwe jaar!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

## DRIEKONINGENACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

De afgelopen Zomeractie heeft € 1.820,- opgeleverd.

De opbrengst is wat minder dan we gewend zijn, maar we wijten dat aan de financieel benarde tijden. We willen alle gevers, groot en klein, heel hartelijk bedanken! Ook nu doen we graag weer een beroep op u om met de ingesloten acceptgiro de Nieuwsbrief te steunen. Ieder bedrag is welkom!

# G E D I C H T

Nolite timere pastores | Vreest niet, herders

**Vrees niet:  
Dit uur  
Heft zichzelf  
Uit de dag  
Bevrijd uit  
De kring van  
Ver en nabij**

**één oogwenk  
lang, ontdaan  
het groeit  
tot een stem  
tastbaar  
en wederzijds**

Christine Gruwez

---

# Inhoudsopgave

- 1 Ten geleide
- 2 Driekoningenactie nieuwsbrief  
Gedicht Nolite timere pastores van Christine Gruwez
- 3 Inhoudsopgave
- 4 Mededelingen uit de praktijk
- 7 Afscheid Kobi  
Verslag hartcurcus | Maaïke
- 9 Nieuws van Therapieenfonds
- 10 Weerstand & crisis in de levensloop | Sarah
- 14 Medereiziger van een ongeneeslijke ziekte | Marcella
- 16 Weerstand, crisis en hun overwinning | Roland
- 18 Geneesmiddelen bij crisis | Jeannette
- 23 Uiterlijk en innerlijk goud | Hedwig
- 24 Uit de crisis | Irene Met gedichten van Christine Gruwez
- 25 Crisis als uitdaging | Maaïke
- 26 Patiëntenvereniging | Lydian
- 27 Tuingroep zoekt vrijwilligers | Marieke
- 28 Cursusaanbod Maaïke  
Cursus Hedwig
- 29 Cursus Sarah  
Cursussen Aurum 35 jaar
- 31 Cursussen Studiecentrum  
Colofon

# 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 t/m 13 februari, 11 t/m 15 mei, 27/7 t/m 7 augustus.

Mw. J. Schneider: 23 t/m 27 februari, 27/4 t/m 8 mei, 3 t/m 21 augustus.

Mw. A.J.M. van der Schuit: 2 t/m 9 januari, praktijk is dan wel open i.v.m. de zelfstandige week van de aios, 18 t/m 29 mei, 6 t/m 24 juli.

Mededelingen afwezigheid en vakanties: [www.therapeuticumaurum.nl](http://www.therapeuticumaurum.nl)

### ONZE WEBSITE

Dit is de website van Aurum: [www.therapeuticumaurum.nl](http://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: *alleen* herhaalrecepten! Therapeuticum Aurum heeft ook een Facebook-pagina. 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 website vindt u bij het nieuws in de middenkolom ook de sites van de andere antroposofische gezondheidscentra in de regio (Leiden, Den Haag, Gouda, Rotterdam, Vlaardingen).

### NIEUWS OVER

#### DE PERSONELE BEZETTING:

**Kobi van der Stap, spraaktherapeut**, gaat ons verlaten na 14 jaar op het therapeuticum gewerkt te hebben. Zij gaat het wat rustiger aan doen en wil m.i.v. 1 januari stoppen met haar werk op Aurum. Wij willen Kobi hartelijk danken voor haar grote inzet voor de spraaktherapie in al die jaren en wensen haar een goede toekomst toe.

Op korte termijn proberen we een nieuwe spraaktherapeut te vinden.

#### Praktijkondersteuner GGZ (POH GGZ):

**Ruud Engelsman** is sinds mei 2014 bij ons werkzaam als POH GGZ. In verband met een opleiding tot GZ-psycholoog, die hij wil gaan volgen, zal hij m.i.v. 1 januari 2015 gaan stoppen als POH GGZ. Hij zal worden opgevolgd door een collega, die zich in de volgende nieuwsbrief zal voorstellen. Wij wensen Ruud veel succes toe met zijn de opleiding en willen hem bedanken voor zijn inzet en goede zorgen.

#### Mededeling van dr. Ephraïm:

Carolien Grooters, 3e jaars huisarts-in-opleiding zal op 20 februari haar huisartsdiploma ontvangen. Vanaf 1 maart tot 1 juni zal zij op vrijdagen meewerken in de praktijk van dokter Marco Ephraïm.

## OVERIGE MEDEDELINGEN:

# FEEST

### Jubileum Therapeuticum Aurum:

Op 17 maart 2015 bestaat Aurum

## 35 jaar!

In dat kader willen we in de loop van het jaar allerlei cursussen over belangrijke medische thema's gaan organiseren, zie verderop in de nieuwsbrief. Ook zal er een open dag worden georganiseerd in juni 2015. Dit zal nog verder worden aangekondigd.

### 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 terugbellijst 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, uitsrijkjes afnemen, zwangerschapstest, wrattenbehandeling ed.

### TELEFONISCH AFSpraak BIJ

#### DE HUISARTSEN 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!

### BESTELLEN MEDICIJNEN

#### HERHAAL-RECEPTEN:

Herhaalrecepten Herhaalrecepten kunt u via aanvragen via:

- 1) de website, bij 'huisartsen' in de linker of rechter kolom
- 2) de receptenlijst (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 s.v.p. erbij vermelden: We of Wa.

Indien vloeibaar, graag het aantal ml (milliliter) vermelden.

Indien in poedervorm, graag vermelden hoeveel gr (gram).

### 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](http://WWW.ANTROPOSOFICA.NL):

nieuws over de antroposofische middelen en hun beschikbaarheid.

[WWW.ANTROPOSANA.NL](http://WWW.ANTROPOSANA.NL):

zorgverzekering en informatie over de antroposofische geneeskunde.

[WWW.ANTROVISTA.NL](http://WWW.ANTROVISTA.NL):

verschillende antroposofische gebieden: zorginstellingen, lezingen, cursussen.

[WWW.KINDERTHERAPEUTICUM.NL](http://WWW.KINDERTHERAPEUTICUM.NL):

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

[WWW.ELIANT.NL](http://WWW.ELIANT.NL):

over Europa en de complementaire geneeskunde.

[WWW.REGELHULP.NL](http://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](http://WWW.HARTENVAATGROEP.NL):

voor mensen met een hart- of vaatziekte.

[WWW.HERZSCHULE.ORG](http://WWW.HERZSCHULE.ORG):

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

[WWW.THUISZORG.NL](http://WWW.THUISZORG.NL):

site met reguliere informatie over alle onderwerpen in de huisartsgeneeskunde.

## **Kobi van der Stap ~ spraaktherapeut ~ neemt afscheid**

Het is ruim 14 jaar geleden dat ik door Marco Ephraïm werd gevraagd een periode spraaktherapie te geven op het Therapeuticum Aurum. Ik reageerde enthousiast en kwam nog in het oude gebouw te werken. Van beide kanten beviel de samenwerking zo goed dat ik al die tijd met heel veel plezier op het therapeuticum gewerkt heb. De jaren zijn voorbij gevlogen en zo ook mijn leeftijd. In het begin lag de nadruk vooral op het werken met kinderen maar gaandeweg mocht ik ook vele volwassenen in mijn praktijk ontmoeten.

Nu ik de zestig jaar gepasseerd ben is het voor mij tijd om afscheid te nemen. Eind december zal ik het werk afronden. Ik wil een ieder bedanken voor het mij geschonken vertrouwen; de ontmoetingen zal ik als warme herinneringen met mij meedragen.

Ik wens u en mijn dierbare collega's alle goeds voor de toekomst en het verdere werk op Aurum!

Kobi van der Stap





# Hartcursus in Aurum

Korte impressie door Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeut beeldend

Na 2 introductie-avonden vóór de zomer zijn we met het hartteam van Aurum eind september 2014 begonnen met onze hartcursus; een pilot. Er hebben zich 10 mensen aangemeld. De meesten hebben zelf hartklachten, maar er zijn ook enkele partners bij. We hebben 7 donderdagavonden gepland. Ons initiatief is ontstaan nadat we enthousiast zijn geraakt door de Hartschool in Duitsland. Daar is binnen de antroposofische gezondheidszorg in de afgelopen jaren een programma ontwikkeld voor hartpatiënten. Dit zijn jaarcursussen, waarbij de mensen, liefst met partner, wekelijks naar de cursus gaan.

Wij hebben voor een andere vorm gekozen. Compacter en korter, maar wel met alle ingrediënten erin die we belangrijk vinden. Ritme, bewustwording en het hervinden van evenwicht/balans in het dagelijks leven zijn enkele kernpunten in ons aanbod. De bedoeling is dat de mensen zich meer bewust worden van hun levensstijl en daarmee het hart op een gezonde manier leren ondersteunen.

De avonden beginnen op 17.30 uur. Onder leiding van de voedingsdeskundige helpen de mensen mee met het bereiden van een gezonde maaltijd. De voedingsdeskundige legt uit waarom dit of dat gerecht goed is voor het hart en de mensen leren het ook bereiden. Anderen dekken ondertussen feestelijk de tafel. En dan volgt de gezamenlijke maaltijd met de deelnemers én cursusleiders van die avond. Na de maaltijd beginnen we met een gemeenschappelijk gesprek rondom een thema, op een bijzondere manier geleid door onze gesprekstherapeute. De mensen die aan het woord zijn, krijgen de “bol” aangereikt, gemaakt van labradoriet. Het valt me op, dat de mensen daardoor met aandacht luisteren naar degene die aan het woord is.

Daarna volgen nog 2 activiteiten, met een pauze ertussen. Zo zijn de 7 avonden gevuld met een afwisselend programma. De artsen vertellen inspirerend over het hart en de antroposofische geneesmiddelen die heilzaam werken. De muziektherapeut neemt de mensen mee in de wereld van de klanken; ritmische zang met instrumenten begeleid. De euritmiste brengt in haar oefeningen aandacht voor ritme, evenwicht en concentratie. En in het ademend bewegen tussen bij jezelf zijn en je op de ander richten wordt het sociale contact geoefend. Onder leiding van de fysiotherapeute wordt op een speelse manier geleerd om bewustzijn te krijgen voor de eigen manier van bewegen; een midden vinden tussen tempo en terughouding; een rustpunt tussen voor/achter en boven/onder. De kunstzinnige activiteit brengt mensen ook in beweging, maar nu in het gevoelsleven. In een eenvoudige schilderoefening met blauw, geel en rood een binnenruimte creëren en zoeken naar een harmonische evenwicht in kleur en vorm. Een andere keer werken we met klei; via ritmische bewegingen tot rust komen in de bolvorm en verstillen. De voedingsdeskundige vertelt over de

verschillende kwaliteiten van de plant (wortel, stengel en blad) en hoe deze op een gezonde manier in de maaltijd verwerkt kunnen worden. De deelnemers worden ook uitgenodigd om thuis te experimenteren met de verschillende gerechten.

Verdeeld over de 7 avonden maken de deelnemers dus kennis met de therapieën en krijgen inzichten van de artsen en de voedingsdeskundige. De gesprekken met de “bol” vormen de rode draad in deze avonden.

Met veel plezier werken we als hartteam samen om de avonden goed te laten verlopen. En het lijkt dat de deelnemers ook enthousiast zijn. Natuurlijk zijn we benieuwd naar de ervaringen. Daarom hebben we vooraf een vragenlijst laten invullen. En dat doen we op de laatste avond opnieuw. In de wandelgangen hoor ik van de mensen dat ze al een verandering in zichzelf bemerken. En dat ze genieten van het aanbod en de rust die deze avonden brengen. En ook dat ze van elkaar, lotgenoten, veel leren. Kortom: het lijkt een succes te zijn.

---

## Nieuws Stichting Therapieënfonds Aurum

Het therapieënfonds is een stichting die is opgericht voor en door patiënten en heeft twee doelstellingen, namelijk:

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

Het therapieënfonds bestaat inmiddels 24 jaar en heeft in die tijd veel deelnemende patiënten kunnen helpen met een financiële ondersteuning bij gevolgde therapieën. Het principe is dat de gezonde patiënten bijdragen om de zieke te kunnen helpen. De financiële middelen waarover het therapieënfonds beschikt, komen volledig uit de patiëntenbijdragen. Om de deelnamebijdragen zoveel mogelijk te kunnen besteden aan vergoedingen voor de patiënten, willen de beheerders van het therapieënfonds de (administratie)kosten zo laag mogelijk houden. Door meer gebruik te maken van e-mail en internet kunnen wij besparen op papier- en verzendkosten. U kunt ons daarbij helpen door uw e-mailadres aan ons door te geven op therapieenfondsaurum.org@gmail.com. Verder is het nu mogelijk om u direct als deelnemer aan te melden op onze website: <https://tinyurl.com/therapieenfondsaurum>.

### **Stand van zaken 2014**

In 2014 hebben zich 440 patiënten aangemeld als deelnemer van Stichting Therapieënfonds Aurum. Van een aantal deelnemers hebben wij, naast de deelnamekosten, een extra donatie ontvangen. Dit jaar is een totaalbedrag van ca. € 9000,00 aan declaraties uitbetaald.

## Wijzigingen in 2015

Het therapieënfonds heeft de laatste twee jaar te maken met een afnemend aantal deelnemers. Het totaalbedrag van uitgekeerde vergoedingen is echter gestegen. Gevolg is dat de financiële reserves nogal zijn geslonken. Daarom zijn wij genoodzaakt het vergoedingspercentage voor 2015 te verlagen naar maximaal 50%. Daarnaast gaat de maximale vergoeding per deelnemer per kalenderjaar omlaag naar € 500,00.

## Begroting 2015

Bij de begroting voor 2015 zijn wij uitgegaan van hetzelfde aantal deelnemers als in voorgaande jaren: 600. Eigenlijk hopen wij op nog meer deelnemers! Door een meer persoonlijk gerichte benadering willen wij meer mensen bereiken. Voor de aan patiënten uit te keren declaraties hebben wij een lager bedrag dan vorig jaar begroot, vanwege de verlaging van het vergoedingspercentage en de maximumvergoeding.



| <i>Inkomsten</i>    |                   | <i>Uitgaven</i>          |                   |
|---------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|
| Deelnemersbijdragen | € 9.000,00        | Uit te keren declaraties | € 7.000,00        |
| Rente               | € 250,00          | Porto januarimailing     | € 825,00          |
|                     |                   | Drukwerk                 | € 700,00          |
|                     |                   | Administratiekosten      | € 500,00          |
|                     |                   | Bijdrage jaartafel       | € 25,00           |
|                     |                   | Bijdrage Nieuwsbrief     | € 200,00          |
|                     | <b>€ 9.250,00</b> |                          | <b>€ 9.250,00</b> |

## Indienen declaraties 2015

Declaraties worden 6 x keer per jaar uitbetaald en wel in de oneven maanden. Wanneer u vóór een van onderstaande inleverdata uw declaratie met bijbehorende (kopie)nota's en verklaring van uw zorgverzekering indient, betalen wij die in de tweede helft van de betreffende maand uit.

De inleverdata zijn vastgesteld op de volgende dagen in 2015: 8 januari, 5 maart, 7 mei, 2 juli, 3 september en 5 november. Facturen van 2013 kunnen nog tot uiterlijk 31 december 2014 worden ingediend.

## Informatie, aanmeldings- en declaratieformulieren

Voor meer informatie, aanmeldingsformulieren en declaratieformulieren verwijzen wij u naar onze website: <https://tinyurl.com/therapieenfondsaurum>. De formulieren zijn ook te vinden bij Therapeuticum Aurum in de folderkast en bij de assistentes.

Wij hopen in 2015 veel nieuwe deelnemers te kunnen inschrijven, die met hun deelname bewust hun medepatiënten bij Therapeuticum Aurum willen steunen!

Wij wensen iedereen een goed en gezond 2015!

Namens de Stichting Therapieënfonds Aurum,

Richard de Ceuninck (079-3311178), At Kerstens (079-3619764) en

Anneke Pronk (079-8881420)

# THEMA

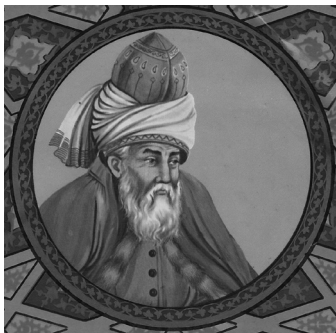
## WEERSTAND & CRISIS

### WEERSTAND EN CRISIS IN DE LEVENSLLOOP

*een gedicht van Rumi als uitgangspunt*

Sarah Goudsmit | Levenscoach

Houdt het dan nooit op verzuchtte een vriendin tegen mij toen zij de zoveelste tegenslag te verwerken had? Ik kon haar uit eigen ervaring daarop een bevestigend antwoord geven. Het houdt nooit op. Dit als een gegeven nemen, heeft voor mij ook iets geruststellends. Het hoort bij het leven. Telkens worden we opnieuw uitgenodigd om de pakketten van innerlijke en uiterlijke weerstand uit te pakken die op onze weg verschijnen. Ik zeg met nadruk uitgenodigd, want zo ervaar ik het wel. Het maakt namelijk veel uit hoe we de weerstanden en crisissen in ons leven tegemoet treden. Kunnen we de uitnodiging ontvangen en erop ingaan of kunnen we dit niet. In dit stukje wil ik naar aanleiding van een bijzonder gedicht van de soefi



dichter Jaladin Rumi uit de 13de eeuw-hierover een aantal gezichtspunten geven.

#### Het gastenhuus

*Mens-zijn is als een gastenhuus,  
iedere ochtend komt er iets nieuws aan.  
Een vreugde, een depressie, een zwakheid,  
een of andere kortstondige gewaarwording  
komt  
als een onverwachte bezoeker.*

*Verwelkom en onderhoudt hen alle!  
Zelfs als er een menigte verdrietigheden is,  
die je huis met geweld leegvegen van zijn  
meubilair,  
probeer dan nog steeds iedere gast met eer-  
bied te behandelen.  
Het kan zijn dat hij je schoonmaakt  
voor een of andere nieuwe blijdschap.*

*Ontmoet de duistere gedachte,  
de schaamte, de boosaardigheid  
lachend aan je deur  
en nodig hen binnen.  
Wees dankbaar voor wat ook maar komt  
omdat alles gezonden wordt  
als een gids van gene zijde.*

Dit gedicht kreeg ik 15 jaar geleden tijdens mijn Pulsar coachingsopleiding. Ik voel nog dagelijks de opgave, uitdaging en de potentie ervan om: de duistere gedachtes, de schaamte en de boosaardigheid lachend te ontvangen,

deze dan nog eens te ontmoeten en dankbaar te zijn voor wat er maar komt en op zoek te gaan de mogelijke diepere betekenis ervan.

Het gedicht heeft me geraakt. Ik ben ervaringsdeskundige wat oordelen over mijzelf betreft, als ik bijvoorbeeld in een innerlijke of uiterlijke crisis beland of de weerstand weer hoogtij viert. Dit kan de migraine zijn die weer opspeelt, ik flink boos word of uitgeteld op de bank zit en echt geen zin heb om aan de dagelijkse verwachtingen van het gezin te voldoen. Of bij de heftige ziektes en ingrijpende gebeurtenissen die langs komen, de machteloosheid die aanklopt en vele andere uitdagingen. Zo had ik allemaal beelden over wat goed was en hoe dat er dan uit moest zien en dat het met mij en mijn dierbaren volgens die beelden goed moest gaan. Het leven brengt het anders. Net als we denken dat we het aardig op de rails hebben, dient zich weer iets nieuws aan. Mijn huis is al een aantal keren met het meubilair van overtuigingen, patronen, overlevingsmechanismen schoongeveegd.

Is dit herkenbaar? En ook hoeveel energie ons verzet kost om het meubilair op zijn plaats te houden?

Waar toe kan dit gedicht je uitnodigen?

Naar mijn mening om het leven te zien als een onuitputtelijke bron van leerpotentieel. En dat de bezem van het leven, na wat ontzetting, ook prachtige nieuwe mogelijkheden biedt. Het is een gedicht vol met dagelijkse oefenstof. Als eerste gaat het erom de gast te ontvangen die aan je deur klopt. Dit kan je frustratie zijn als dingen anders lopen dan gepland, je boosheid, je ongeduld, je verdriet, je angsten en ook je vreugde, je liefde, je

enthousiasme, maar ook de gebeurtenissen of ziektes die langs komen.

Het helpt om erkenning aan de gast te geven: wie komt langs?

Iedere gast heeft iets anders nodig. Het is duidelijk dat de haastige iets anders nodig heeft dan de zieke. Vaak merk je dat alleen al te constateren dat je verdriet hebt, of boos bent het al verlicht. Dit ontvangen mag aandacht krijgen. Als je het verdriet echt als een gast kan ontvangen vraag je wat het nodig heeft. Dit kan van alles zijn: het mogen uiten, een arm om je heen, een kopje thee, een wandeling, wat voor jou goed voelt. Het is een groot goed om gastvrij met je gast om te gaan. Tijd te geven om aan te komen en te verzorgen. Dan maak je ruimte om de gast verder te ontmoeten. Wat wil het verdriet me zeggen. Speelt er onvervuld verlangen, onmacht, doen dingen je pijn? Durf het echt te ontmoeten en als het nog niet aan de tijd is, wacht dan tot een ander moment. Soms vraagt het om een geduldige gastvrouw of gastheer te zijn. Deze ontmoeting kan nieuwe mogelijkheden bieden. Misschien kom je door je frustratie er wel achter, dat je beter voor je zelf mag zorgen. Of geeft je boosheid mogelijk aan dat je niet op je spoor bent en is dit de boodschap van 'gene zijde'. Ben je dan in de gelegenheid om er naar te luisteren en er naar te handelen?

### **Wat kan helpen:**

Het echt durven aankijken van wat er speelt, los van schuld, schaamte of wat voor gevoelens dan ook, maar vanuit erkenning van wat er is. Dit speelt nu in mijn leven en daar bezinningstijd voor nemen.

Wat zegt dit over mij, zijn er patronen, overtuigingen, gewoontes, oordelen, die losgelaten mogen worden, zijn ze nog belangrijk voor mij, waar dienen ze voor. Met mededogen kijken naar jezelf, zien dat je een lerend mens bent, die weerstand heeft en in crisissen terecht komt, dit mogelijk als uitnodiging zien om te kunnen ontwikkelen.

Je te herinneren aan je eigen veerkracht en je essentie/ hoger ik/ ware zelf en dat je al heel veel ervaringen hebt waar je doorheen gekomen bent.

En zoals in de aanhef reeds genoemd, je hebt elke keer een keus hoe je in een gegeven situatie ermee omgaat.

### **Wat kan je tegenhouden?**

Het lijkt soms makkelijker of aantrekkelijker om de pakketjes die bij je afgeleverd worden niet uit te pakken. Het komt niet uit! Zo hoorde ik een cliënt zeggen, ik heb nu geen tijd voor die ernstige ziekte en operatie, mijn kind gaat bevallen. Ze erkende spoedig, dat de noodzaak van het aankijken van haar pakket en er naar handelen moest gebeuren en deed het ook.

Moeilijker is het als het minder urgent lijkt. Ik ben nu zo druk met van allerlei, dat ik geen ruimte heb om mijn problemen aan te kijken. Er zit een gevaar in dit parkeren. Dit kan een tijd nuttig zijn en het kan op den duur funest zijn. Net zoals het parkeergeld en boetes flink kunnen oplopen, kan het wegstoppen van heftige gevoelens, stress of trauma's heel veel energie kosten en jezelf ziek maken. Het is heel inspannend om niet te voelen wat er speelt en sommige mensen hebben dan ook veel hulpmiddelen nodig en afleidingen om dit voor elkaar te krijgen.

Verslavingen van welke soort dan ook, dienen om de deksel op de pan te houden en niet te hoeven aan te kijken wat er werkelijk speelt. Naast de gangbare verslavingen zoals roken, alcohol, drugs, spelen er vele anderen. Zo is het altijd druk zijn in verschillende vormen, in zorgpatronen vervallen, workaholic zijn, altijd van alles moeten, ook een overlevingspatroon om niet de confrontatie aan te gaan met wat echt roept in jezelf. Tot het niet meer gaat en je in een heftigere crisis terecht komt, in ziektes, werk of relatie. Net als de mildere crisissen, de lichamelijke ongemakken, de ontstekingen, de ongelukjes, zijn het wakker-wordt-momenten om ons te bezinnen.

Obstakels en mogelijkheden in het veranderproces

We hebben allemaal in ons leven heel veel ervaringen opgedaan die ons op allerlei vlakken getriggerd hebben, plezierige en onaangename en daardoor zijn we gevoelig geworden. We vermijden graag de pijn die nare gebeurtenissen in ons hebben aangericht. Soms is de angst voor pijn zo groot, dat we bevangen worden en niet meer zien wat er werkelijk speelt. Veel pijn kan vermeden worden door open en betrokken reageren. Dit is helaas soms moeilijk omdat we met een bepaalde vooringenomenheid naar de ander en ook naar ons zelf kijken. Deze bevangenheid komt door de ervaringen uit het verleden, maar houden jezelf en de ander vaak gevangen. Als je bijvoorbeeld naar de ander kijkt met de bril van, de ander heeft toch geen tijd voor me, begrijpt me niet, is een heel sympathiek iemand, een ernstig persoon, heeft het altijd op mij gemunt, dan doet dit iets met jou en hoe je de ander benadert.

Ik vroeg laatst aan een cliënt: “Wat zou het je doen als je niet zo over je baas dacht, zou je hem anders benaderen?” Ze dacht even na en zei “Ja, het zou rust geven en ik zou hem veel opener benaderen”. Ook je eigen stemming en je zelfbeeld maken heel veel uit hoe je de ander benadert. Bewust te zijn van de brillen die je naar jezelf en de ander hebt, kan je helpen om onderscheid te maken, welke stem in je spreekt. Is het de gekwetste, de weldoener, de zorgzame, de gangmaker, de oplosser, de bedrijfsvoerder? Ben je bewust in welke rol je zit, is dit handig of noodzakelijk en ben je dat echt in je diepste wezen....? Hoe zou het zijn als je er losser van zou zijn?

Het kan bij crisissen en weerstanden enorm helpen om te realiseren of er nieuwe mogelijkheden, gezichtspunten zijn om vanuit onbevangenheid opnieuw naar de situatie te kijken. Zelfs of misschien juist in de diepste crisissen, ernstige ziektes, zie je bij sommige mensen een kracht om er mee om te gaan. Zo hoorde ik van een man die in zijn barak in een concentratie kamp met zijn 50 medekampgenoten ‘s

avonds over de zin van het leven sprak. Dit kon over de liefde voor het gezin gaan, over filosofische onderwerpen, over kame-raadschap in het dagelijkse kampbestaan. Ik vind dit indrukwekkend want je voelt dat het van een enorme betekenis kan zijn voor deze mensen en ook een uitwerking kan hebben voor anderen.

Ik zie in mijn werk en om mij heen de kracht en groei van mensen als ze hun bevangenheden en rollen kunnen erkennen en ervan los kunnen komen. Wat een geschenk kan dat zijn, hele nieuwe ruimtes tussen en in mensen kunnen ontstaan.

### Tenslotte

Terug naar het gedicht van het gastenhuis. Ik hoop van harte dat wij groeien in respectvolle gastvrijheid om te ontvangen wat er bij ons langs komt. Als ik denk aan ons Kerstfeest als feest van geboorte, schenken en ontvangen, liefde en licht, hoop ik dat wij de pakketjes, zoals beschreven in het gedicht Het gastenhuis in deze sfeer een vruchtbare bodem mogen geven en dat ze ons mogen helpen te groeien in ons ware Mens-zijn.



## 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](mailto:studio-isis@hccnet.nl)

Kijk voor algemene info anders even op de website : [www.studio-isis.nl](http://www.studio-isis.nl)

# Medereiziger van een ongeneeslijk zieke

Marcella Tam

*Vanaf het moment dat de arts aan mijn man Robbert de boodschap geeft: 'U heeft uitgezaaide tumoren. We kunnen niets meer voor u doen, behalve pijnbestrijding', wordt alles anders. Alles wat eerst vanzelfsprekend lijkt, is dat van het ene moment op het andere niet meer: ons werk, de kinderen zien opgroeien, samen een huishouden runnen, samen oud worden. We hebben beiden geen idee hoeveel tijd Robbert – en daarmee ons als gezin – nog gegund is. Wat wel duidelijk is, is dat alles in een nieuw licht komt te staan. Onze prioriteiten worden drastisch herzien. Wat kan nog wel? Wat niet meer? Wat is nu belangrijk en wat niet?*

(Uit: Medereiziger. Steun voor de partner van een ongeneeslijk zieke, geschreven door M. Tam, 2014, uitgeverij Stili Novi; Zie ook: <http://www.medereizigervan-eenongeneeslijkieke.nl>)

In dit nummer over *Weerstand en crisis* in de levensloop van mensen past ook zeker een artikel over de aardbeving in je leven als je van dichtbij geconfronteerd wordt met een ongeneeslijke ziekte die het leven aanzienlijk zal bekorten. Dit is natuurlijk het meest acuut en voelbaar voor degene die het betreft. Voor de naasten met wie de zieke het leven dagelijks deelt is het echter ook enorm ingrijpend. In dit artikel heb ik het over de partner, maar het kan ook voor bijvoorbeeld de kinderen of ouders van de zieke gelden.

Als partner van een ongeneeslijk zieke man of vrouw ben je een 'medereiziger'

in een complexe, moeilijke en bijzondere tijd. Je vergezelt jouw lief. Ook jouw leven verandert radicaal en zal nooit meer hetzelfde zijn. Je reist mee. Letterlijk: bij de bezoeken aan artsen en ziekenhuizen. En figuurlijk: in het gebied van hoop, angst, pijn, verzet, woede en berusting. Maar je reist ook alléén, want je weet dat jullie wegen zich onherroepelijk scheiden door de dood. Daarnaast is er niemand anders die in jouw schoenen staat en die precies weet of voelt wat dit voor jou inhoudt. En je maakt deze reis ook alleen omdat – logischerwijs – alle aandacht en focus van jezelf en de mensen om je heen gaat naar je zieke partner.

In de WHO definitie van palliatieve zorg<sup>I</sup> wordt de naaste expliciet genoemd als groep die zorg nodig heeft. Toch is deze groep vaak minder in beeld. In de praktijk is de zorg voor de naasten vaak beperkt en begint pas in de vorm van rouwbegeleiding als hun partner is overleden. Terwijl je als partner toch echt medereiziger bent in die periode die daaraan voorafgaat.

De laatste periode samen met je partner is zo wezenlijk: Hoe blijf je in alle zorg en hectiek overeind? Kan je het samen met je partner goed afronden? Zeggen wat er te zeggen is, doen wat nog gedaan moet worden? Lukt het je om nog goede momenten met elkaar te hebben, te genieten en aandacht te besteden aan wat voor ieder van jullie wezenlijk is? De kwaliteit van die laatste periode bepaalt deels ook hoe je verder kunt als je partner is overleden. Als deze crisis zich in je leven aandient,



kunnen de volgende 3 tips – gebaseerd op persoonlijke ervaringen en informatie van ervaringsdeskundigen en professionals – je helpen:

Blijf waar mogelijk in het nu. Dit is bij uitstek een tijd van hoop en vrees. Jouw gedachten van hoop en vrees gaan beide over de ongewisse toekomst. Maar in het hier en nu gaat het om de kwaliteit in je/ jullie leven elke dag opnieuw en daar heb je gelukkig wel invloed op. Ga na wat jou helpt om in het hier en nu te kunnen zijn. Misschien moet je meer de stilte opzoeken of milder naar jezelf kijken en je gevoelens accepteren of helpt het jou om veel in de natuur te zijn of naar muziek te luisteren. Het is belangrijk daar tijd voor te nemen, hoe lastig dat ook is met alles wat er op je afkomt. Dan kan je meer echt aanwezig zijn.

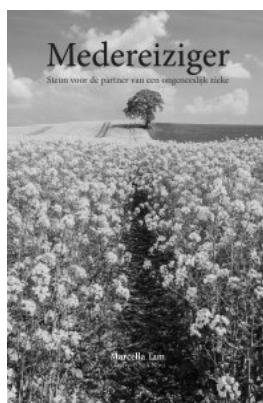
Kies bewust. Je staat onder grote druk als je partner ongeneeslijk ziek blijkt. Je wordt geëleefd. Het valt dan vaak niet mee te reageren en te handelen op een manier, waar je zelf diep in je hart echt tevreden over bent. Vragen als: 'Is dit echt wat ik wil? Doe ik mezelf of de ander niet tekort?' dienen zich aan. Kies zoveel mogelijk bewust, wat je wel en niet wilt doen en zijn in deze laatste periode samen met je partner. Bewust kiezen kan je richting en rust geven en het beste in je naar boven halen. En welke keuze je ook maakt, heb vrede met die keuze en wees mild over je tekortkomingen. Dan kan je verder. Je bent maar een mens. Een mens in extreem moeilijke omstandigheden.

Vraag hulp. De balans tussen geven en ontvangen, tussen zorg en aandacht voor jezelf en voor de ander, tussen spanning en ontspanning raakt meestal behoorlijk verstoord. De belasting is vaak groot en er

zijn gebieden waar je de hulp van anderen hard nodig hebt. Hulp kent vele vormen: iemand die af en toe voor je kookt, een avondje uit, een schouder als het teveel wordt... Schroom niet hulp te vragen of te accepteren. Door hulp aan te nemen geef je de ander ook iets. Sterk zijn en je groot houden past in onze cultuur, maar eenzaamheid en overbelasting kunnen de keerzijde zijn. En uiteindelijk is iedereen slechter af als jij niet overeind blijft.

Meer aandacht en zorg voor jezelf als partner van een ongeneeslijk zieke kan jou en je partner veel brengen en ertoe bijdragen dat je deze crisis beter het hoofd kunt bieden en er wellicht een waardevolle tijd voor jullie beiden van kan maken.

<sup>1</sup> *Palliatieve zorg is een benadering die de kwaliteit van het leven verbetert van patienten en hun naasten die te maken hebben met een levensbedreigende aandoening, door het voorkomen en verlichten van lijden, door middel van vroegtijdige signalering en zorgvuldige beoordeling en behandeling van pijn en andere problemen van lichamelijke, psychosociale en spirituele aard (WHO 2002).*



# WEERSTAND, CRISIS EN HUN OVERWINNING

Roland van Overschelde

Vandaag zie ik beelden op het journaal: overstromingen in Zuid-Frankrijk, Zwitserland en Italië met rampzalige gevolgen: je auto drijft weg, je huis is vernield, je leven is in gevaar. In één klap kom je in onzekerheid terecht.

Bij de meeste mensen komt een crisis niet zo plotseling en heftig als gevolg van natuurgeweld, maar het zijn gebeurtenissen (zoals verlies van baan, financiële problemen, ziekte, relatieproblemen, scheiding, ruzies, ervaren van fysiek en verbaal geweld, bedrog en verraad) die het leven op zijn kop zetten en dan is er de crisis.

Als fysiotherapeut kom ik regelmatig mensen in crisissituaties tegen, vaak met een fysiotherapeutische behandelindicatie: spanningsklachten, nekpijn, rugpijn. Ik zie vaak patiënten met zeer gespannen nekspieren, nekpijn, hoofdpijn, stuwing van de warmte in het hoofd en soms nog een beetje in de nek, schouders en bovenste deel van de borstkas. Daarbij is de ademhaling hoog (evt. hyperventilatie) en de rest van het lichaam, vooral de onder rug, bekken en de benen voelen koud aan. Men heeft een gevoel van uitputting, slaapt slecht, het lichaam is verhard, de energie teruggetrokken in zichzelf en daardoor is men extra kwetsbaar. Het denken en piekeren overheerst, het plezier in het leven is weg, er moet zoveel, men wil wel, maar kan niet.

Antroposofisch kunnen we stellen: het zenuwzintuigstelsel overheerst (niet het frisse, creatieve denken, maar het piekeren, hoe kom ik hieruit, ik wil terug naar de toestand ervoor). De wil streeft maar

één ding na, het herstel van het oude, wat niet meer terug komt. Het gevoel wordt niet gerespecteerd vanuit levenszin, er zijn teveel zorgen die opgelost moeten worden, liefst gaat men terug naar vroeger... Vroeger is er niet meer, een mensenleven schrijdt verder en vraagt vernieuwende oplossingen die een mens wijzer maken. Wat is nu mijn taak als fysiotherapeut? Het lichaam ligt niet over deze crisis en ik kan als therapeut daarop ingrijpen. Daarnaast is er ook mijn taak als coach om de patiënt te begeleiden naar meer inzicht. Ritmische massage kan helpen de spier-spanningsklachten te verminderen, de pijn te milderen en de warmte-energie (de bezieling, het levensvuur) weer in het hele lichaam te laten stromen. Tevens kan de etherische energie weer opgebouwd worden met ritmische massage en oefeningen, terwijl de ademhaling omlaag gebracht wordt, zodat er weer meer een middenrifademhaling ontstaat. De patiënt komt weer meer in het midden, gaat minder in de weerstand, verharding en terugtrekking en hervindt meer zijn dragende midden in de stroom van het leven. Vanuit het dragende midden kan ik als therapeut helpen om weer door aardende oefeningen het steunpunt op aarde te vinden. Daar staat iemand weer, verankerd en stormbestendig.

En toch, de patiënt is meer dan zijn lichaam alleen. Hij kiest er al dan niet voor om zichzelf en zijn emoties bij dit proces in ogenschouw te nemen. In dit proces van rijping is niet de rijpingsduur van belang, maar het inzicht vanuit harte-warmte. De vrucht wordt beter naarmate

hij intenser zonnige warmte opgenomen heeft. Als coach kan ik vragen de visie op het oude los te laten, afstand te nemen van emoties als woede, boosheid, onmacht, slachtofferschap, verharding.

Zeer, zeer belangrijk is vaak vergeving van jezelf en anderen onder ogen te zien, vergeving gedragen door mildheid. Al die menselijke emoties zijn niet goed of fout, maar hebben op een bepaald moment een functie. Zelf vind ik het gezond en heilzaam je als mens te laten inspireren door Christus en de thema's die in zijn leven speelden. Zo kom je door rijping dichterbij zijn Geest. Hij was woedend vanwege de kooplui in de tempel en maakte in zijn boosheid schoon schip hiermee. Hij beleefde onmacht in de tuin van Gethsemane, maar beschouwde zich niet als slachtoffer. Hij koos in oneindige liefde

en mildheid voor vergeving.

In iedere crisis hebben mensen ook die macht: onze boosheid laten varen, een actieve rol kiezen, de slachtofferrol laten varen, een attitude van liefde ontwikkelen bij onszelf en in ons gezin, familie, vriendenkring zodat de pijn van het lijden oplost en vergeving van onszelf en de ander de verhardingen in onszelf oplost en ons dan vrij maakt als mens. Vergeving is voor mij het opgeven van verwachtingen hoe de ander zich moet gedragen of denken zonder dat ik iemand de kans geef mij opnieuw in eenzelfde situatie te beschadigen. Ik hoef geen gelijk te hebben of te krijgen, maar ik creëer innerlijke vrijheid in liefde.

Dan kom ik dichterbij de kern van mijn ziel in de geest van Christus. Ik herwin mijn kracht en met nieuwe inzichten ga ik verder in de stroom van het leven.



## de Zonneboom

cultuur Kunst Educatie  
voor Ontwikkeling en Werk

### Voor vernieuwing en perspectief

Vanaf half januari 2015 starten wij weer  
met onze nieuwe activiteiten.

**Meer weten?** Hou onze website in de gaten  
**[www.dezonneboom.nl](http://www.dezonneboom.nl)**

De Zonneboom • De Laat de Kanterstraat 5 • 2313 JS • Leiden

E [info@dezonneboom.nl](mailto:info@dezonneboom.nl) • I [www.dezonneboom.nl](http://www.dezonneboom.nl) • T 071 - 512 31 37

# Geneesmiddelen bij weerstand en crisis in de levensloop

Jeannette van der Schuit

## Crisis en weerstanden in de levensloop

Crisis en weerstanden in de levensloop kan veel ontwrichting geven in de mens. Emotioneel betekent het veel, de mens kan door allerlei emoties overspoeld raken. Het ik, de persoonlijkheid verliest zijn sturend vermogen; op energie niveau kun je uitgeput raken.

Bij chronische stress komt er ook een soort terugtrekken van de ziel, wat als gevolg kan hebben dat het warmte-organisme verstoord raakt, en er een verminderde weerstand ontstaat met allerlei ook lichamelijke klachten. Alleen fenomenen die laten zien dat men minder goed geïncarneerd is.

Bij een grote crisis ontstaan er steeds meer verstoringen:

- Alleen ritmes raken verstoord: het lukt niet meer om los te laten, een verstoord waak/slaapritme, hartritme stoornissen, een verstoorde ademhaling zoals hyperventilatie
- Vermindering van de levenskrachten: op de eerste plaats door het slaapprobleem en door een te sterk dagbewustzijn die ten koste gaan van de levenskrachten. Men piekert veel en komt niet meer tot ontspanning.
- Verstoring in het emotionele leven
- De regie van het ik verzwakt: het kost veel moeite om structuur in het leven te brengen.

In de behandeling van een crisis is het belangrijk dat de vitaliteit wordt onder-

steund, de emoties meer in balans worden gebracht en dat de greep van het ik op de situatie wordt versterkt als ook de integratie lichaam, ziel en geest. Ik wil een drietal planten bespreken die in zo'n periode behulpzaam kunnen zijn.

## Hypericum Perforatum of Sint Janskruid



Hypericum behoort tot de plantenfamilie "Guttiferae" ofwel Johanneskruidgewassen. In deze familie zitten veel planten die in de tropen groeien, ze hebben vaak een sterk bloeiproces en de bomen, planten en struiken uit deze familie bevatten veel hars en etherische oliën. Dit alles duidt op sterke licht- en warmteprocessen in deze planten-

familie.

In onze gematigde zone zijn de planten en struiken van de johanneskruidgewassen vooral in de zomer rond het Johannesfeest eind juni, bloeiende gewassen. De naam komt van de god Hyperion, vader van de zon in de Griekse mythologie.

Deze plant laat in zijn hele verschijning een sterke geordendheid en verfijning zien. De plant is sterk verticaal gericht, met een zeer stevige, wat verhoude, tweekantige stengel en een zeer geordende kruisgewijze vertakking van de zijstengels. De totale vorm lijkt op een omgekeerde pyramide. Hij heeft een wortelstok. De bladeren hebben geen bladsteel, zitten direct tegen de stengel aan en zijn heel fijn gevormd. Als je de bladeren tegen het licht houdt, dan zien je in de bladeren de oliekliertjes als kleine doorzichtige puntjes. Ook de bladeren hebben een kruisgewijze vertakking. De bloemen zijn goudgeel gekleurd en maken een hele stralende indruk. Wat opvalt zijn de vele meeldraden in de bloem. De bloem is opgebouwd uit vijf kelkbladeren en ze geven de indruk van een soort vliegtuigpropeller. Het maakt een dynamische indruk. Ook in de bloemknop en bij het opengaan van de bloem zit een bepaalde spiraalvormige beweging. De bloemen hebben geen opvallende geur, terwijl de bladeren wel een sterke, wat fruitige smaak hebben.

Het Sint Janskruid heeft een hele duidelijke relatie met het licht. De zaden kiemen alleen op lichte plekken, het zaad ontplooit zich niet in het donker. De plant groeit op lichte, zonnige plekken zoals op open weidegebieden en langs bosranden en wel op een lichte, droge, magere bodem. De plant komt eind juni, rond het Johannesfeest tot bloei. Dit is de periode van het jaar waarin de zon zijn hoogste

stand heeft en daarmee zijn maximale lichtkracht heeft.

Opvallend aan deze plant is, dat de bladeren bezet zijn met oliekliertjes. Zelfs de kelk- en kroonbladeren zijn hiermee gevuld. Onder de microscoop zijn deze oliekliertjes als een soort kristalletjes te zien en vooral aan de randen zijn deze wat donker gekleurd. Alle bladeren en bloemen zitten er vol mee. De klieren bevatten een etherische olie. Dit is een zeer vurig, aromatische, vluchtige substantie. Het werkzame bestanddeel in deze olie is Hypericine, dit is een intensief rood gekleurde fluorescerende kleurstof. Dit geeft ook de rode kleur aan de hypericum olie. Deze stof kan de huid overgevoelig voor licht maken en als bepaalde dieren teveel van deze planten eten dan kunnen ze daardoor bepaalde huidinfecties krijgen. De huid wordt a.h.w te doorgankelijk voor het licht. Zwarte schapen kunnen ertegen, witte schapen niet. Ook bij de mens kan dit gebeuren.

In de herfst sterft het deel boven de grond af, terwijl de wortelstok nieuwe scheuten geeft met een soort grondbladeren, die overwinteren. Het wortelgebied blijft in hoge mate vitaal. Als inhoudsstoffen bevat de plant verder naast de etherische olie, looistoffen, bitterstoffen en harsachtige stoffen. In de bereiding tot geneesmiddel wordt voor de olie de bloemen gebruikt en voor de oplossingen de bovengrondse delen van de plant.

### **Medicinale werking van Hypericum**

In deze tijd is een belangrijke indicatie de depressie. Hypericum is een sterk psychotonicum. Je kan het middel gebruiken bij neerslachtigheid, prikkelbaarheid, gespannenheid. Zoals bij depressieve klachten ook lichttherapie kan werken, zo laat Hypericum in zijn verschijning en zijn

relatie met de tijd van het jaar een sterke verbinding met het licht zien. Het stimuleert licht en warmtewerkingen in het lichaam.

Hypericum of Sint Janskruid is zo genoemd vanwege het Sint Jansfeest in deze periode van het jaar. Het Sint Jansfeest is een zomerzonnewendefeest op 21/24 juni, de dag waarop de langste dag en de kortste nacht is. Het is een keerpunt in de cyclus van het licht. Het feest is ook verbonden met de geboortedag van Johannes de Doper, degene die aan het begin van de jaartelling in Israel zich ijverde voor een spirituele levenshouding. In de bijbel wordt hij beschreven als iemand die beziel was van een sterk geestelijk vuur. Het feest wordt vaak gevierd met een uiterlijk vuur, maar de boodschap is vooral 'bezin je op je innerlijk vuur', je eigen goddelijke kern.

De werking van het Sint Janskruid bij depressies is ook in dit verband een interessant. Ben je bij een depressie niet eigenlijk je innerlijke vuur kwijt? Helaas is dit tegenwoordig een zeer veel voorkomend ziektebeeld. Hypericum echter als geneesmiddel kan dit ondersteunen, zoals olie, druppels of in injectievorm.



### **Rosmarinus officinalis: de Rozemarijn**

De Rozemarijnplant behoort tot de lipbloemige, de labiaten. Als plantenfamilie zijn de labiaten een familie met op de eerste plaats heel veel soorten, wel 3000 soorten. Veel planten zijn heel bekend, zoals de Tijm, de Lavendel, de Salie, de Oregano, de Citroenmelisse, de Pepermint en Basilicum.

Het zijn planten die een hele activerende werking hebben op de stofwisseling, met voor ieder kruid natuurlijk weer een eigen accent. Een heel belangrijk ken-

merk van deze kruiden en daarmee van deze plantenfamilie is het verwarmende principe. Er zit in de meeste planten van deze familie etherische oliën, dit zijn heel vurige, aromatische oliën. Dit zijn oliën die heel vluchtig en snel ontvlambaar zijn en heel verwarmend in hun geur en in hun werking.

De etherische olie bevindt zich met name in het bladgebied. Het verwarmende aspect van deze plantenfamilie blijkt ook wel als je kijkt naar het gebied waar ze het meeste voorkomen, dit is het Mid-



dellandse Zeegebied. Het gebied met veel licht en warmtekrachten. Deze planten worden veel door de bijen bezocht, er is veel nectarvorming in de bloem. De labiaten zijn dan ook de grootste bijenplantenfamilie.

Het gebruik van deze kruiden in het eten heeft een sterk stimulerende werking op de stofwisseling, het bewust proeven van het eten wordt ermee gestimuleerd en daarmee wordt de stofwisseling in feite al voorbereid voor de verdere vertering. De Rozemarijn is een plant die het verwarmende aspect van deze familie het sterkst laat zien. Het is de meest gearomatiseerde plant van deze familie. De etherische olie zit niet alleen in het bladgebied, maar ook in de wortel en in de stengel.

De plant is eigenlijk een soort kleine den-nenboom, met donkergroene bladeren die tot naaldjes samengetrokken zijn. De plant kan wel manshoog worden. De bloeitijd is kort en de bloeitijd is in het vroege voorjaar. De lipvormige bloemen zijn roodviolet van kleur en ze hebben een prachtige vorm, in de vorm van een soort lippen. De hele plant heeft een geur die vurig is, opwekkend en bewustzijns-versterkend. De geur lijkt op de geur van wierook. Voorkomen: Middellandse Zeegebied, Griekenland, Spanje, Italië ed. Vooral ook in de buurt van de zee. De naam van de Rozemarijn betekent: Marinus, uit zee komend en Ros, betekent dauw. De plant kan goed tegen de droogte. De stengel is sterk verhout en is vierkant van vorm. In de oude tijd was de Rozemarijn meer een cultusplant en werd hij bij allerlei feesten gebruikt, ook vanwege zijn reinigende werking.

In de analyse van de Rozemarijn zitten de volgende substanties: Etherische oliën, harsen, looistoffen en bitterstoffen.

### **Medicinale werking van Rozemarijn**

Rozemarijn kan worden gebruikt bij duizeligheidsklachten en uitputting. Verder bij bloedarmoede, kouwelijkheid en doorbloedingsstoornissen. Rozemarijn verbetert de doorwarming, stimuleert de stofwisseling, bij spierverkrampingen en Rozemarijn werkt op het verminderen van angst en gespannenheid.

Concluderend werkt Rozemarijn ondersteunend op de stofwisseling, het activeert de doorbloeding en de doorwarming. Het versterkt de wil en is wakker makend. Hiermee kan Rozemarijn de ik-krachten in de mens versterken.

### **Oxalis acetosella: de witte Klaverzuring**

Afkomstig uit de plantenfamilie: Oxalidaceae. Deze plantenfamilie bestaat ongeveer uit 350 soorten, die met name in tropen en subtropen voorkomen. Oxalis is een prachtig plantje. Hij heeft een wortelstok met in de wortelpunten vlezig verdikte blaadjes. Dit laat een bepaalde vitaliteit zien in het wortelgebied. Onmiddellijk uit de wortelstok komen de langgesteelde bladeren en bloemen. Door uitlopers vind de voortplanting plaats.

Het blad is in drieën gedeeld, echt een klaverblad en bij mooi weer spreiden de bladeren zich en bij slecht weer klappen ze dicht en gaan ze hangen. Ze zijn dus gevoelig voor de omgeving. De bloemen bestaan uit vijf bloembladeren, het is een heel stralende bloem. De bloeitijd is in april en mei. De vruchten lijken op bessen, de zaadjes worden soms explosief naar buiten gewerkt. De smaak van de bladeren is zuur en fris.

De Oxalis groeit in schaduwrijke bossen. De plant is heel gevoelig voor licht. Daardoor kan de plant op schaduwrijke gronden groeien. Als belangrijke werk-



zame bestanddeel is het oxaalzuur. Het oxaalzuur ontstaat door oxidatie van de koolhydraten. De werking van oxaalzuur is dat het anorganisch in het organisch wordt omgezet, daarmee wordt de bodem, de humus levendig. De werking van oxaalzuur is te vergelijken met de werking van mierenzuur.

### **Medicinale werking van Oxalis**

Ook als geneesmiddel in de mens versterkt Oxalis de stofwisseling. Oxalis energetiseert de stofwisseling. Indicatie: bij een trage werking van lever, milt, bij maagklachten, bij steenvorming in de gal en bij galkoliek. Verder ook bij functieverstoringen van de stofwisseling, na sterke psychische belasting, zoals een shock en bij sterke emoties.

Oxalis wordt vaak als wikkeltje gebruikt of als inwrijving, ter versterking van de vitaliteit, maar kan ook als druppels of injecties worden voorgeschreven.

Samenvattend werkt Oxalis stimulerend op met name de stofwisseling in de bovenbuik als processen neigen tot vertraging of verharding.

---



## Wikkelfee

voor kind en volwassene

**Voor de komende winter!**

- Geneeskrachtige plantenolie
- Rozemarijn en salie/tijm
- Geurige bijenwas
- Wikkeldoeken
- Wollen warmers

[www.wikkelfee.nl](http://www.wikkelfee.nl)



# UITERLIJK EN INNERLIJK GOUD

Midas en Parcival

Hedwig Douma

In de tijd tussen Kerst en Driekoningen is het voor velen gebruikelijk om verhalen te lezen en te vertellen en ik wil u graag meenemen op een stukje levenspad van Midas en Parcival.

Lopend in een tuincentrum op zoek naar sfeermakers voor in huis, onderkende ik in mijzelf de begeerte naar glitter en glans en ervoer ik tegelijkertijd een grote leegte. Ik moest denken aan koning Midas, een andere koning dan een van de drie Wijzen uit het Oosten. Koning Midas was schatrijk en wilde nog rijker zijn. De god Dionysos vervulde zijn wens dat alles wat hij aanraakte, in goud zou veranderen. Boombladeren, kiezelstenen, bloemen alles wat hij beroerde veranderde terstond in goud. Ook het eten, het drinken, zijn vrouw die hij omhelsde en zijn bed werden harde gouden voorwerpen. Eenzaam, koud, hongerig en dorstig ging koning Midas Dionysos vragen zijn situatie ongedaan te maken. Dionysos had deze crisis voorzien en wist dat gestold goud niet gelukkig maakt maar een warm kloppend hart en de verbinding met de eeuwige stroom van het leven wel! Daarom stemde hij ermee in. Na zich in de rivier van al het goudstof te hebben ontdaan voelde Midas zich als herboren. Zijn leven en alles wat hij tegenkwam had hij inniger lief dan ooit tevoren. Niet langer was een basishouding van begeerte en van de eis tot onmiddellijke vervulling desastreus voor geduld, mildheid, mededogen en liefdevolle aandacht.

Ik bedacht me dat als we de naar uiter-

lijk goud strevende Midas in onszelf veel ruimte geven er crisismomenten ontstaan waarin we ons realiseren dat materiële dingen en een materialistische visie op de wereld ons gevangen houden. We kunnen door dit inzicht ervoor kiezen het uiterlijke goud los te laten en ons van binnenuit gaan verbinden met het leven in onszelf, het leven in de ander en de hele kosmos. Juist met Kerst kunnen we ons bezinnen op ons innerlijk goud, op de goddelijke vonk in ons, op onze ziel, ons 'hart van goud'. We kunnen ons realiseren hoe kostbaar het is om ons niet door uiterlijk goud te laten verblinden maar er wel van te genieten. Hoe kunnen we onze relaties innerlijk rijker maken en onrechtvaardige verhoudingen in leefomstandigheden op aarde, veroorzaakt door goudkoorts, verbeteren?

Behalve een Midas hebben we ook een Parcival in ons. Parcival gaat hartstochtelijk op zoek naar het Goud in zichzelf, de zoektocht naar de Graal. Daarvoor moet hij een zware innerlijke scholingsweg gaan en heeft hij o.a. te maken met een niet gekende vader en een angstige moeder. Ook wordt hij bespot om zijn uiterlijk voorkomen, wordt hij geheel teruggeworpen op zichzelf in grootse verlatenheid en heeft hij vergeten te vragen naar het lijden van de ander. Deze weerstanden te overwinnen is o.a. zijn opgave.

Wij kunnen ons aan deze beelden spiegelen. Verlangen wij naar een goddelijke leiding? Moeten we ons losmaken van een beschermende houding van anderen? Laten we ons zelfvertrouwen ondermij-

nen? Zijn wij angstig en gevangen in een gevoel, dat wat we ons ten doel stellen, totaal mislukt; dat alles ons uit handen is gevallen en we niet meer weten wie we zijn, dat alles wat we dachten te zijn niet meer lijkt te gelden? Hebben wij oog voor het lijden van anderen? Wat deden wij niet goed? De scholingsweg van Parcival resulteert erin dat hij zijn trotse ego achter zich laat en deemoedig leert buigen. Hij ontwikkelt empathie en mededogen en vindt uiteindelijk zijn Ware of Hogere Zelf, het innerlijk Goud waar de Graal symbool voor staat. Hij wisselt een rode wapenrusting van begeerte voor een

witte, reine van de Geest.

David Newbatt heeft een prachtig boek over Parcival uitgebracht met schitterende illustraties. Voor evt. verdere verdieping in de gouden verhalen van verlangen, verlossing en vervulling verwijs ik u ook naar het boek van Hein Stufkens: Midas en Parcival.

Ik wens alle mensen verbonden aan het Therapeuticum Aurum ontwikkelingskracht en een vredig gemoed toe in het gezamenlijk op weg zijn naar het innerlijke Goud.

## Uit de crisis: overgave aan het ongewisse

Irene Pouwelse

Crisis betekent ook naast al het andere: het je bewust zijn, soms plotseling, dat je de situatie niet meer in de hand hebt. Dat kan zijn tijdens een moeizame autorit door regen en duisternis, die het besef brengt dat een situatie in één moment volledig kan veranderen. Je kunt dit gevoel tegenkomen als je in een vliegtuig stapt, of plotseling terecht komt in welke onbekende, nieuwe situatie dan ook, waarin je je houvast aan de dingen waar je tot die tijd op vertrouwde, moet loslaten. Mijn ervaring is dat in zo'n situatie alleen de bewuste overgave aan een onbestemde toekomst je weer tot rust kan brengen. Ik noem dat de overgave aan het ongewisse. Meditatie vraagt een zelfde stap van mij: na een voorbereiding op een thema of vraag of situatie volgt de uitnodiging om het los te laten, het duister in te stappen en wakker te blijven voor wat me tegemoet komt. Alleen als ik open kan blijven, zonder zelf in te gaan vullen, vanuit het ver-

trouwen in het onvergankelijke levende is er een kans dat het andere zich uitspreekt. Ik vind dat uit bepaalde gedichten van Christine Gruwez eenzelfde vragende, open stemming spreekt. Bijvoorbeeld:

*(Erik Satie)*

*Weer is het herfst*

*Het schemert mauve en*

*Ik denk aan lange, lichte nachten*

*Die niet komen*

*En ik ben ver, als moede vogels*

*Die voorbijgaan*

*Wie weet waarheen?*

Christine Gruwez

Uit: De gedichtenbundel Gras  
Uitgeverij Het Zand, Antwerpen 2005

Ook is er een euritmieoefening waarin deze houding in alle eenvoud kan worden geoefend: *Uit* Voeten iets spreiden, armen naast het lichaam laten hangen, handen en tenen optillen uit de zwaarte, zo even blijven staan, als een bede(laar), in het licht: het gebaar van de hoop. Dan deze houding loslaten, voeten weer bij elkaar en met de armen zijwaarts omhoog tot boven het hoofd, rug van de vingers licht tegen elkaar aanleggen en doelgericht naar beneden voeren tot de armen hele-

maal gestrekt zijn, zodat je eindigt met de handruggen tegen elkaar. De blik is naar voren gericht. Voeten sluiten. Dot enkele malen herhalen. Het me eigen maken van deze oefening kan me ondersteunen in moeilijke periodes in mijn leven en me de moed geven om door te gaan.

Ik wil eindigen met in dit verband een boek te noemen dat ik kan aanraden: *Fataal geluk, innerlijk groeien door tegenslag van Roelof Tichelaar, verschenen bij Uitgeverij Ten Have 2010.*

## CRISIS: EEN RUSTPUNT OF EEN UITDAGING?

Maaik Kroese, kunstzinnig therapeut

Een simpele verkoudheid dwingt me een pas op de plaats te maken. Ik ervaar het als een bezinningsmoment. Hoe was ik de afgelopen weken bezig? Waar sta ik nu? En hoe wil ik verder? Een crisis, klein of groot, brengt ieder mens bijna als vanzelf naar deze terugblik en vooruitblik.

De mensen die naar de kunstzinnige therapie komen hebben meestal een crisis, veroorzaakt door een traumatische ervaring of een ernstige ziekte. Vaak brengt dit ook in het gevoelsleven veel tweeweg; denk aan angst, paniek en onzekerheid. Het roept vragen op. Waarom is dit gebeurd? Hoe kom ik tot acceptatie? Kan ik het zien als kans om me te ontwikkelen? In alle gevallen vraagt het om bewustwording, erkenning en omvorming van gevoelens. En het blijkt dat via het schilderen of een andere kunstzinnige activiteit deze gevoelens, ook als ze op een diepere laag aanwezig zijn, zichtbaar worden. En dat brengt de verwerking op gang.

In de kunstzinnige therapie werken we, behalve met kleur en vorm ook met beelden. Als mensen met de eigen biografie

willen werken, kan het schilderen van innerlijke beelden een zinvolle hulp zijn. Een mooie weg om meer inzicht te krijgen in de biografie is de zogenaamde grotlandschap reeks. Bij deze reeks schilderijen gaat het niet zozeer om een uitleven, maar meer om een inleven in de beelden, die de therapeut aanbiedt. De reis begint in de warme omhulling van de grot. Vandaaruit kom je in een berglandschap en vervolgt de weg langs de rivier, door bossen en velden, met vele ontmoetingen en hindernissen, om ten slotte het nieuwe land te zien. Het is voor mij ieder keer weer verrassend tot welke inzichten de mensen komen tijdens het werken aan deze biografische reeks.

Wat mij boeit als ik me verdiep in de biografie van kunstenaars is de ontdekking dat een crisis vaak een nieuwe kunstzinnige richting brengt aan het werk van de kunstenaar. Dat leert me, dat een crisis zinvol is, een ontwikkelingskans biedt. Als we zo ook naar ons eigen leven kijken, kan elk obstakel op de levensweg een uitdaging naar vernieuwing worden.

# Patiëntenvereniging Aurum

## IN OPRICHTING

In ons vorige bericht in de Nieuwsbrief schreven we dat we eind van dit jaar voor u zichtbaar zouden worden als patiëntenvereniging. We zijn al geruime tijd bezig met een en ander vorm te geven. We willen een organisatie binnen Therapeuticum Aurum die dienstbaar is aan patiënten. We hopen een en ander te gaan organiseren, zoals gespreks-groepen, lezingen & workshops en het ondersteunen van zieken. Bovendien zou het fijn zijn als we waar nodig artsen en therapeuten zouden kunnen ondersteunen met een aantal (praktische) zaken. De hele oprichting en organisatie willen we vorm gaan geven in goed overleg met de medewerkers van Aurum.

Gaandeweg zijn we erachter gekomen dat dit hele proces van oprichting meer van ons vraagt dan een oppervlakkig samenzijn in vergaderingen en overleggen. Als individuen, die elkaar niet kenden, zijn we met elkaar aan de slag gegaan. Daarmee lijken we een groep, maar we zijn dat nog niet.

Bernard Lievegoed schrijft in zijn boek Naar de 21ste eeuw:

“Een initiatief-groep moet eerst een groep zijn. Dat betekent een manier te vinden - door middel van studie, oefening, of door het ontwikkelen van sociale vaardigheid - om een groep te zijn, dan pas kan deze groep zich een taak stellen in de wereld.”

Alvorens ons als patiëntenvereniging aan de buitenwereld te presenteren hebben we besloten eerst een groep te worden door naar binnen te gaan. Daartoe doen we studie met elkaar en we ondernemen sociale en culturele activiteiten. Zo zijn we bijvoorbeeld naar de tentoonstelling over Rudolf Steiner in de Kunsthall te Rotterdam geweest, we komen samen rond een bepaald thema, we eten met elkaar etc.

Vanuit innerlijke verbondenheid de voorwaarden scheppen  
om in de uiterlijke wereld aan een vruchtbare organisatie te bouwen

Op de achtergrond gaan we tevens door met de praktische zaken die komen kijken bij het opzetten van de vereniging. Uiteraard zullen we u van het verdere proces van oprichting op de hoogte houden.

Mocht u vragen hebben, dan kunt u die gewoon blijven stellen. U bent van harte welkom!

Namens de Patiëntenvereniging Aurum i.o.,

Lydian Visser

Tel.nr.: 079-3229982 / 06-18379112

E-mail: [patientenverenigingaurum@gmail.com](mailto:patientenverenigingaurum@gmail.com)

# Tuingroep zoekt nieuwe vrijwilligers

Marieke van der Waarde



Het afgelopen jaar is er weer heel hard gewerkt door de tuingroep van het Aurum. Vanaf maart zijn wij bijna elke zaterdag op de tuin geweest, waar wij mijn leiding – ik ben Marieke van der Waarde en hovenier in Zoetermeer – de tuin mooi proberen te houden. Voor wie nog niet precies weet wie wij zijn en wat wij doen zal ik hieronder een korte schets geven van een willekeurige tuinochtend. Rond 10 uur verzamelen wij ons op het Aurum. De groep bestaat momenteel uit 12 mensen. Soms zijn we met een klein groepje van 4 mensen, soms is er een grote opkomst van wel 10 mensen. We starten altijd met koffie en wat lekkers, kletsen dan even bij, waarna ik het werk voor die ochtend bespreek. Soms doen we eerst een rondje door de tuin, om te zien hoe alles er bij staat. Maar als er erg veel werk te doen is kan het ook zo zijn dat iedereen direct na de koffie aan de slag gaat. Rond 12 uur weer een korte koffie pauze, tegen 13 uur ronden we af en verlaten we de tuin weer.

Achterin de tuin staat ons tuinhuisje, waar al het benodigde gereedschap droog en veilig staat opgeborgen. Als iedereen het gereedschap heeft gekregen wat hij of zij die ochtend nodig heeft gaan we met z'n allen aan het werk. Degenen die al langer meedraaien, hebben vaak slechts een korte uitleg nodig, anderen met nog weinig tuinervaring worden door mij op weg geholpen. Of je nu veel, weinig of zelfs totaal geen tuinervaring hebt, iedereen kan meedoen. Het belangrijkste is dat je er zin in hebt, dat je het fijn vindt om buiten te werken en dat je niet bang bent om vuile handen te krijgen.

Voor de meesten van ons geldt dat de tuinochtend een heel gezellig moment in de week is. Naast het lekker buiten bezig zijn, heb je soms hele leuke gesprekken, tijdens het werk of tijdens de koffie. Maar heb je wat meer behoefte aan rust en stilte, dan is er altijd wel een plekje in de tuin te vinden waar je even ongestoord kunt genieten van de tuin.

Wij als tuingroep kunnen altijd enthousiaste mensen gebruiken. Begin maart starten wij weer. Als het weer goed is (bij slecht weer werken we niet), zijn we elke zaterdag in de tuin te vinden. Je hoeft niet elke zaterdag aanwezig te zijn, dat mag wel, maar hoeft niet. Graag zien we je langs komen op de tuin.

Hartelijk groet namens de tuingroep Aurum, Marieke van der Waarde

## **CURSUSAANBOD MAAIKE KROESE kunstzinnig therapeut**

### **1. Teken en; op zeven manieren**

Elke les werken we aan één van de zeven technieken. We beginnen in de eerste les met vormtekenen van een Keltisch motief. Verder leren we arceren, met houtskool, potlood en pastel werken. Zo ontdekken we de samenhang in de zeven kwaliteiten van het tekenen. En we kijken naar voorbeelden van de kunstenaarsgroep Der Blaue Reiter zoals Kandinsky.  
Start: 16 januari 2015

### **2. William Turner; kleur**

In 2015 is werk van William Turner in Nederland te bezichtigen. In deze schildercursus laten we ons inspireren door thema's en kleurgebruik van Turner. We zullen verschillende technieken gebruiken: aquarel, gouache, acrylverf en ei-tempera. Elke les begint met een korte inleiding over de kunstenaar in combinatie met de kleurenleer van Goethe, een tijdgenoot van Turner. Start: 13 maart 2015

### **3. Kleurenleer van Rudolf Steiner**

Rudolf Steiner geeft een nieuwe kijk op

kleuren. Zo zijn er glans- en beeldkleuren. In deze cursus zullen we hierop dieper ingaan. Met de plafondschilderingen in het Goetheanum te Dornach als uitgangspunt voor ons eigen werk. Een echte ontdekkingsreis. Start: 14 mei 2015

Voor bovenstaande cursussen geldt: 7 x op vrijdagmiddag van 15.30 – 17.00 uur; Kosten: € 60 per cursus

### **4. Cursus innerlijke ontwikkeling**

Elke les staat één oefening van het zesvoudige pad centraal met aansluitend een kunstzinnige activiteit. Start: 16 februari 2015; 7 x maandagavond van 19.00 – 20.15 uur. Kosten: € 50

### **5. Open Atelier:**

iedere dinsdag | 11.00-12.30 uur

**Informatie over & aanmelden voor bovenstaande cursussen bij Maaike Kroese. Tel: 079-3217258; e-mail: [maaike.kunsttherapie@gmail.com](mailto:maaike.kunsttherapie@gmail.com)**

**Informatie over & aanmelden voor bovenstaande cursussen bij Maaike Kroese. Telefoon 079-3217258; e-mail: [maaike.kunsttherapie@gmail.com](mailto:maaike.kunsttherapie@gmail.com)**

## **CURSUS DOOR HEDWIG DOUMA**

### **Levenskracht in de biografie, van winter naar lente**

De opzet is om met een klein groepje stil te staan bij het seizoen, de werking hiervan in de eigen biografie, en om dan via hoofd, hart naar de handen ook handvaardige ideeën aan te reiken waarmee de seizoenbeleving tastbaar kan worden.

Plaats: Therapeuticum Aurum.

Data: 3 x maandagmiddag 26-1, 23-2 en 23-3. Tijd: 14:00 – 16:00 uur.

Kosten: € 7,50 per middag

Informatie/aanmelden: bij Hedwig Douma (06-11563146).

Vanaf januari 2015 kunt u op mijn website [www.mysterieweg.nl](http://www.mysterieweg.nl) ook nadere gegevens aantreffen onder het kopje Seizoenen.

Op weg naar nieuwe ruimte



## OP WEG NAAR NIEUWE RUIMTE

Cursus van 3 dinsdagavonden door Sarah Goudsmit, levenscoach. Van half januari tot eind februari is er een expositie van mijn schilderijen te zien op Aurum met de titel Op weg naar nieuwe ruimte. De zoektocht naar ruimte is een thema in mijn leven en werk. Waar is de ruimte, waar liggen mogelijkheden, wat wil ontstaan? En ook: wat mag losgelaten of juist gezien worden zodat er ruimte ontstaat. Dit is vooral belangrijk in tijden dat je op de proef gesteld wordt. Door hier mee te oefenen bouw je veerkracht op, die je

in tijden van crisis en weerstand goed kan gebruiken. Al schilderend kwam ik tot de ontdekking dat ik voor dit thema verschillende ingangen gevonden heb. In deze cursus gaan we aan de hand van een thema uit ons eigen leven al oefenend onze eigen nieuwe ruimte exploreren vanuit drie verschillende invalshoeken.

Data: 3 x dinsdagavond 20, 27 januari en 3 februari 2015. Tijd: 19:45 – 21:30 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum

Minimum aantal deelnemers 6 max. 12.

Kosten: € 60,-

Aanmelden: bij Sarah Goudsmit (06-20974636 / sarah.goudsmit@gmail.com)



## LEZINGEN 'AURUM 35 JAAR'

In het kader van het 35-jarig bestaan van Therapeuticum Aurum in 2015 nodigen wij u van harte uit om een reeks van medische informatieavonden bij te wonen, waarvan de eerste drie reeds gepland zijn:

### 1) Inleiding antroposofische geneeskunde

Door Marco Ephraïm, huisarts, Carolien Grooters, bijna-huisarts en andere medewerkers

Deze avond is vooral voor nieuwe patiënten, maar ook voor andere geïnteresseerden. Wat is de meerwaarde van antroposofie in de huisartspraktijk? De reguliere aanpak wordt aangevuld met een integrale benadering, waarin ruimte is voor keuzes en eigen regie in de zorg: natuurlijke geneesmiddelen, ondersteunende therapieën, ruimte voor vragen over uw gezondheid en ziekte, over leven en dood. In hoeverre mag de arts afwijken van de reguliere standaarden? Hoe zit het met de kosten en evt. vergoeding? Welk onderzoek is er gedaan? Met praktijkvoorbeelden, dia's en ruimte voor vragen en gesprek. Datum: donderdagavond 22 januari 2015

### 2) Omgaan met allergie

Door Marco Ephraïm, huisarts, Jeannette van der Schuit, huisarts, en Irene Pouwelse, eurutmietherapeut. Hoe de antroposofische benadering de reguliere aanvult!

Datum: donderdagavond 29 januari 2015

Voor meer informatie zie [www.therapeuticumaurum.nl](http://www.therapeuticumaurum.nl)



### 3) Omgaan met hart- en vaatziekten

Woensdagavond 4 maart 2015 door: Jeannette van der Schuit, Marco Ephraïm, Veronique van Zeeland, voedingsdeskundige, Marjanke de Jong, gesprekstherapeute en Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute.

Een informatieavond voor hart/vaat patiënten en hun naasten over de antroposofische benadering. Ook wordt informatie gegeven over de nieuwe Hartcursus, die in april t/m juni zal worden gegeven.

Datum: woensdagavond 4 maart 2015

#### **Voor alle bovenstaande lezingen geldt:**

*Plaats: Therapeuticum Aurum, Zoetermeer*

*Tijd: vanaf 19:45 koffie en thee, boekentafel, start 20:15 en einde ca. 21:30 uur*

*Na afloop een drankje*

*Kosten: vrijwillige bijdrage (richtbedrag € 5,-).*

## HEEFT U EEN VRAAG OF VOORSTEL?

#### **Overige onderwerpen: wat vindt u ervan?**

De data van lezingen over een aantal van de volgende onderwerpen worden nog bekendgemaakt op het prikbord en op onze website: [www.therapeuticumaurum.nl](http://www.therapeuticumaurum.nl) en op de facebookpagina. U kunt ons laten weten welke onderwerpen u belangrijk vindt. Stuur hiervoor een e-mail naar [jvdschuit@gmail.com](mailto:jvdschuit@gmail.com).

Steeds gaat het om de vraag wat

de *aanvullende waarde van de antroposofische geneeskunde* kan zijn:

- Hooggevoeligheid en AD(H)D
- Embryologie, zwangerschap en geboorte vanuit een antroposofische visie.
- Omgaan met crises in de levensloop
- Omgaan met kanker
- Omgaan met suikerziekte
- De laatste levensfase, stervensbegeleiding, rouw
- Bijna-doodervaringen, leven na de dood, omgaan met gestorvenen
- Antroposofische geneesmiddelen
- Omgaan met Burn-out
- Omgaan met depressie
- Omgaan met angst en paniek
- Leren leven met een handicap



de ware aard van de Russische Cultuur, in verleden, heden en toekomst? In de toekomst zal de Russische Cultuur zelfs de dragende cultuurimpuls gaan worden (6e na-atlantische periode). Hoe kunnen we door middel van meer kennis, interesse en broederschap een bijdrage leveren tot de opstandingskrachten die in Rusland werken en werkzaam zouden moeten worden?



Loek Dullaart is een bekend auteur en initiatiefnemer van de Alert-groep.  
Datum: woensdag 25 maart 2015

#### 4. Het Mysterie van de Opstanding

Een lezing door Ton Jansen



Pasen, Hemelvaart, Pinksteren - deze gebeurtenissen zijn ons natuurlijk allemaal wel min of meer bekend, en we vieren ze ook jaarlijks. Maar beseffen we ook wat deze gebeurtenissen inhouden, wat er precies is gebeurd, waarom we ze vieren? Dat wordt in onze materialistische tijd steeds moeilijker. Dankzij de antroposofie kunnen we echter weer toegang tot deze gebeurtenissen vinden, tot de innerlijke kant daarvan. Dat gaat echter niet zonder flinke inspanning, want het betreft hier de meest complexe gebeurtenissen uit de hele mensheidsontwikkeling. Een poging om het mysterie van de opstanding naderbij te komen, met speciale aandacht voor de gebeurtenissen op Stille Zaterdag. Als voorbereiding op deze bijeenkomst wordt bestudering van Sergej Prokofieffs recent verschenen boek *Het mysterie van de Opstanding in het licht van de antroposofie* (Bergen op Zoom 2014) aanbevolen.  
Datum: woensdag 15 april 2015

**Voor alle bovenstaande activiteiten van het Studiecentrum geldt, tenzij anders vermeld:**

*Plaats: Therapeuticum Aurum*

*Tijd: 20:15 – 22:00 uur*

*Kosten: € 10,- per avond*

*Aanmelden: niet nodig*

#### **Informatie | Aanmelden**

Meer informatie vindt u in onze folder, u kunt zich hiervoor aanmelden, of op onze website: [www.stanzo.nl](http://www.stanzo.nl)

Voor het aanmelden voor de folder

- via e-mail: [info@stanzo.nl](mailto:info@stanzo.nl)

- telefonisch:

Jelle van der Schuit (079-3211837)

Anneke van Wensveen (079-3516683)

# COLOFON

## NIEUWSBRIEF AURUM

JANUARI 2015 | JAARGANG 31 | WINTER  
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, Irene Pouwelse,  
Jeannette v.d. Schuit-Janssen,  
Bestuur Stichting Therapiënfonds Aurum,  
Lydian Visser, Kobi van der Stap, Sarah

Goudsmit, Marcella Tam, Roland van  
Overschelde, Hedwig Douma, Marieke  
van der Waarde

- 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 redactie en auteur.

## De Haagse Boekerij

Frederikstraat 24  
2514 LK Den Haag  
tel. (070) 346 48 00  
[info@haagseboekerij.nl](mailto:info@haagseboekerij.nl)  
[www.haagseboekerij.nl](http://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](http://www.speltherapiedekleinevos.nl)**

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

20 jaar in Zoetermeer

## Chikara

Praktijk voor alternatieve benaderingswijze

### Reflexzonetherapie helpt!

Bij onder andere:

Klachten aan de ademhaling,  
allergie, klachten aan het beenderstelsel,  
rug, nek, schouders, knieën en heupen.  
Bovendien bij klachten aan het hormonale  
stelsel, menstruatiepijn of overgang,  
klachten aan het spijsverteringsstelsel,  
maag- of darmklachten.

**Behandeling volgens afspraak**

### Reflexzonetherapie

Chinese meridiaandagnostiek  
Neuro-reflexologie

Lida Overmeire  
Kalverweide 54  
2727 GE Zoetermeer  
Telefoon: 06-50604119  
[praktijkchikara@outlook.com](mailto:praktijkchikara@outlook.com)  
[www.praktijkchikara.nl](http://www.praktijkchikara.nl)

**Licentield VNRT**

**Afzender**

Therapeuticum Aurum | Frits de Zwerverhove 1 | 2717 TP Zoetermeer