Therapeuticum Aurum | Centrum voor antroposofische gezondheidszorg te Zoetermeer

AURUM

NIEUWSBRIEF | WINTER 2013-14 | NUMMER 2 | JAARGANG 30

THEMA

LICHT OP ANGST

Pedicure/Manicure Anke

Uw salon voor pedicuren, manicuren en schimmeldiagnostiek.

De salon is aangesloten bij Provoet en de KvK.

Verder heeft deze salon de Diabetes & Reuma Aantekening.

Kijk op de website voor verdere gegevens:

WWW.PEDICUREANKEKORT.NL

Pedicure Anke Kort
Tel. 079-3427810

Elia Kazanstrook 126
2726 VH Zoetermeer

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

René Melker, Violiervaart 8
2724 VT Zoetermeer

Haptotherapie

Massage-therapie

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

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

Ten geleide

In deze donkere tijden willen we aandacht vragen voor een fenomeen dat we allemaal in meer of mindere mate kennen: angst. In alle leeftijden komen we het tegen als een schaduw die onze ontwikkeling begeleidt. Ons leven stelt ons steeds voor nieuwe uitdagingen, soms volkomen ongevraagd. In de natuur wordt de duisternis overwonnen door het nieuwe licht dat met Kerstmis weer aan kracht gaat winnen. In de mens kan het Ik van de mens zich sterk maken om angst te overwinnen, zodat een nieuw licht kan gaan schijnen. Jelle van der Schuit schreef een inleiding. De angstige ziel wil zich het liefst terug trekken en het lichaam raakt juist daardoor de regie kwijt. Dat leidt tot pathologische vormen van angst. Moed en vertrouwen kunnen de mens helpen om de omgekeerde weg te gaan en de angst onder ogen te zien. Sarah Goudsmit beschrijft, hoe je met angst om kan gaan. Hedwig Douma geeft een voorbeeld van iemand die de angst heeft omgevormd tot moed, namelijk Frits de Zwerver! Jeannette van der Schuit gaat in op een belangrijk geneesmiddel tegen de angst, gebaseerd op een combinatie van goud, stibium en bilzekruid. In de euritmietherapie kan de B-klank helpen om tot afgrenzing en rust te komen. Ook wordt in dit nummer licht geworpen op faalangst in de creativiteit en op lichamelijke uitingen van angst, zoals die zich voordoen in de praktijk van de fysiotherapeut.

Marco Ephraïm stelt u op de hoogte van het preventiebeleid voor hart- en vaatziekten binnen Aurum, dat in het volgende jaar verder gestalte zal krijgen. Verschillende collega's van Aurum hebben samen een hartteam gevormd met het doel om uiteindelijk cursussen te kunnen aanbieden voor mensen met hartproblematiek en hun partners. Ze zijn daarbij geïnspireerd door zeer succesvolle 'hartscholen' in Duitsland! Volgend jaar worden in juni op Aurum een paar informatieavonden hierover gegeven.

Lydian Visser heeft veel werk verzet voor een overzicht van de aanvullende ziektekosten-verzekeringen, dat u vanaf onze website kunt downloaden. U kunt tot 1 januari nog veranderen! We vragen ook graag uw aandacht voor de komende Kerstactie voor de nieuwsbrief.

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

Jeannette van der Schuit Jelle van der Schuit Hans Spanjaardt

KERSTACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

De afgelopen Zomeractie heeft € 2.150,- opgeleverd. Dat is wat minder dan we gewend zijn; we wijten dat aan de niet helemaal gelukkige timing zo vlak voor de zomer.
We willen alle gevers, groot en klein, 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!

GEDICHT

ANGST

Heel argeloos begin je een gedicht.
Een aantal letters, aangenaam van vorm.
Het gaat vanzelf. Er slibben regels dicht.
Ze zwijgen nog. Ze wachten op de storm.

Uit dode krullen, schreven, lijnen, halen
Ontstaan - geen mens die weet waaraan het ligt -
Schermutselingen tussen de vocalen.
De consonanten brommen mee, ontsticht.

Pas dan ontpopt zich iets als een bericht.
Een S.O.S uit een ver paradijs.
De voorhang scheurt. Je schrikt van het gezicht.

Doe dicht je ogen. Raak niet van de wijs.
Tart niet de woordeloze bliksemschicht.
Bepaal je tot je e's en o's en ij's.

Gerrit Komrij

Inhoudsopgave

1 Ten geleide

2 Kerstactie nieuwsbrief

Gedicht van Gerrit Komrij

3 Inhoudsopgave

4 Mededelingen uit de praktijk

7 Even voorstellen: Conny

7 Even voorstellen: Carolien

8 Preventie Hart- en Vaatziekten | Marco

10 Info-avonden na een hartziekte | Marco

Oedeemtherapie | Roland

11 Polyfarmacie | Marco

12 Nieuws Stichting Therapieënfonds Aurum

15 Patiëntenvereniging | Lydian

16 Angst ervaren Angst overwinnen | Jelle

18 Hoe herken ik mijn angst en hoe leer ik er mee omgaan? | Sarah

22 Van faalangst naar vertrouwen in de eigen creativiteit | Maaike

24 Geneesmiddelen bij angst: Aurum Hyoscyamus comp. | Jeannette

26 Angst en de B-klank | Irene

27 Angst en fysiotherapie | Lia en Andrea

28 Frits de Zwerver | Hedwig

29 Lezingen | Cursussen | Evenementen

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: mogelijk 3 t/m 14 februari:, 23 en 25 april, 7 juli t/m 18 juli
Mw. J. Schneider: 24/t/m 28 februari, 28 april t/m 9 mei, 4 t/m 22 augustus
Mw. A.J.M. van der Schuit: vakantie: 6 t/m 17 januari, 26 mei t/m 6 juni, 21 juli t/m 1 augustus.
Voor verdere mededelingen over afwezigheid en vakanties zie de website:
www.therapeuticumaurum.nl

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).

ZORGVERZEKERINGEN

Een goede verzekering is uiteraard erg belangrijk, kijk ook naar de vergoedingen voor de antroposofische middelen en therapieën**. Raadpleeg onze website voor een overzicht van de aanvullende ziektekostenverzekeringen. U kunt tot 1 januari nog overstappen.**

VERANDERING IN DE PERSONELE BEZETTING:

Aina Pronk, eerstejaars huisarts-in-opleiding in de praktijk van Jeannette van der Schuit, zal tot 1 maart 2014 in de praktijk als aios meewerken. Ze werkt zelfstandig in de praktijk in de week van 10 t/m 14 februari.
Saskia van Zadelhoff heeft haar 3e jaar in de praktijk van Marco Ephraïm meegewerkt tot eind november 2013. Als afsluiting van haar opleiding gaat zij 3 maanden onderzoek doen naar het volgen van groei bij kinderen. Wij bedanken haar hartelijk voor haar inzet in het afgelopen jaar en wensen haar een goede toekomst toe als huisarts en onderzoeker!
Carolien Grooters: Op 2 december 2013 zal Carolien Grooters starten als derdejaars huisarts in opleiding in de praktijk van Marco Ephraïm. Ze stelt zich verderop in de nieuwsbrief voor. Alvast een

goede start op Aurum toegewenst!
Imke Bruintjes: In september hebben we afscheid genomen van Imke Bruintjes, die bijna twee jaar als doktersassistente in de praktijk van Marco Ephraïm heeft gewerkt. Ze is gestart met de opleiding voor operatieassistente. We willen Imke hierbij nog hartelijk bedanken voor al het werk dat ze op Aurum heeft gedaan en wensen haar veel goeds toe in haar nieuwe baan en opleiding.
Conny Haket: Conny Haket heeft Imke opgevolgd als doktersassistente in de praktijk van Marco Ephraïm. Zij stelt zich verderop in de nieuwsbrief voor. We wensen Conny een hele goede tijd toe op Aurum!

Jeannette van der Schuit en Marco Ephraïm vierden beiden in september hun 20-jarig jubileum in Aurum.
Joriet Schneider vierde eind november haar 10-jarig jubileum!

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 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 assistenten spreekuur en allerlei administratieve werkzaamheden. Een aantal medische verrichtingen die de assistentes zelfstandig uitvoeren: bloeddruk meten, glucose meten, injecties toedienen, oren uitspuiten, hechtingen verwijderen, urine onderzoek, uitstrijkjes afnemen, zwangerschapstest, wrattenbehandeling e.d.

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).

Polyfarmacie

Voor mensen die 5 of meer medicijnen slikken willen we extra zorgvuldig zijn, in verband met mogelijke bijwerkingen en interacties. Zie hiervoor het stukje elders in deze Nieuwsbrief (pagina 11).

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.

Consultatiebureau 0-5 jarigen

De tarieven van het CB in Aurum zullen per 1 januari omhoog gaan: zie daarvoor de aangepaste folder op de website bij de pagina Ouder- en Kindzorg.

Informatieboekjes 'Gezichtspunten'

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:
het laatste nieuws over de antroposofische middelen en hun beschikbaarheid kunt u hier lezen.

www.antroposana.nl:
informatie over de nieuwe zorgverzekering en informatie over de antroposofische geneeskunde.

www.antrovista.nl:
informatie over verschillende antroposofische gebieden: adressen van zorginstellingen, lezingen en cursussen.

www.kindertherapeuticum.nl:
het Kindertherapeuticum Zeist geeft op deze site veel informatie over ziekte en gezondheid bij kinderen.

www.eliant.nl:
informatie over Europa en de complementaire geneeskunde.

www.regelhulp.nl:
informatie zorg, uitkeringen en andere voorzieningen voor gehandicapten, zieken en ouderen. Het helpt mensen bij het vinden van de juiste zorg.

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.thuiszorg.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 kruik
- zorgpakketjes: oorpijn, prikkelblaas en hoest
- wikkelworkshop & advies

Even voorstellen

Conny Haket, doktersassistente

Ik ben Conny Haket en sinds 1 september jl. werkzaam voor dokter Ephraïm. Ik woon samen met mijn 2 kinderen Sven (18) en Kai (17) in Bleiswijk. Heb sinds 5,5 jaar een hele leuke vriend: Wilco. Ik ben begonnen met de hotelschool in Den Haag. Na de hotelschool heb ik achtereenvolgens gewerkt in diverse grote hotelketens, Marriott, Bilderberg, Golden Tulip en NH hotels, de eerste jaren met name voor de schermen; keuken, bediening, front-office, banquets. De laatste 15 jaar meer achter de schermen; managementondersteuning, personeelszaken, ondersteuning general manager.
Drie jaar geleden besloot ik het roer om te gooien en heb ik de verkorte opleiding gedaan voor doktersassistente aan het Zadkine-college. Een dag per week naar school voor de praktijk en de theorie via het NTI thuis. Dit heb ik na 1 jaar succesvol afgerond. Tijdens de opleiding heb ik stage gelopen bij Huisartsenpraktijk van Ochten in Berkel en Rodenrijs en in het Langeland Ziekenhuis op de poli Chirurgie. Daarna heb ik een half jaar in het Reinier de Graaf Gasthuis gewerkt op de poli Chirurgie voor zwangerschapsverlofvervanging. Vervolgens een jaar in het Erasmus MC op de poli Dermatologie. Sinds 1 september 2013 ben ik begonnen voor de praktijk van dr. Ephraïm. Erg leuk en boeiend, met name de antroposofische kant spreekt me erg aan.
Mijn hobby's: mijn allergrootste passie geldt het koken, verder reizen, saunabezoekjes, lezen (spiritueel), hardlopen, musicals en theater.
Mijn motto: probeer van elke dag te genieten en mis de zijpaden niet!
Ik hoop hier nog lang te mogen blijven, me nog verder te kunnen verdiepen en mij vooral verdienstelijk te kunnen maken voor alle patiënten in het Therapeuticum Aurum. Met hartelijke groet, Conny Haket

Carolien Grooters, huisarts in opleiding

Ik wil mij graag even aan u voorstellen. Mijn naam is Carolien Grooters en ik ben op 2 december gestart in Therapeuticum Aurum als nieuwe huisarts in opleiding. Ik heb mijn studie gevolgd in Leiden en na mijn coachschap huisartsgeneeskunde wist ik zeker dat ik huisarts wilde worden. Daarnaast heb ik grote interesse in de antroposofische geneeskunde. Ik ben dan ook heel dankbaar dat ik het laatste jaar van mijn opleiding in zo'n prachtig therapeuticum mag werken. Mijn spreekuren zijn op de maandag, dinsdag en vrijdag.
In totaal zal ik iets langer dan een jaar in Aurum werken omdat ik parttime werk in verband met de zorg voor mijn kinderen. Na het spreekuur heb ik steeds overleg met Marco Ephraïm om te zorgen voor een goede afronding van vragen & problemen.
Ik kijk uit naar een mooi en leerzaam jaar!
Met hartelijke groeten, Carolien Grooters

Preventie hart- en vaatziekten in Aurum

Marco Ephraïm | huisarts

In onze welvaartsmaatschappij zijn hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een CVA (beroerte) een toenemend probleem, waaraan door preventie véél te doen is.
Circa 30% van alle sterfte wordt veroorzaakt door hart- en vaatziekten. Het is nu de belangrijkste oorzaak van sterfte bij vrouwen en de op een na belangrijkste oorzaak van sterfte bij mannen. Een belangrijk doel is verder dat patiënten zich meer bewust worden van het grote belang om aan preventie te doen. Het Therapeuticum Aurum biedt daarom de volgende programma's aan alle ingeschreven patiënten aan:

1. CVRM

Cardiovasculair risicomanagement
Dit programma is voor patiënten die reeds een hart/vaatziekte hebben (gehad). Het doel is de preventie (dat is het voorkómen) van verdere hart- en vaatziekten of het beheersen van reeds bestaande hart/vaatziekten. Het gaat daarbij om bijv. angina pectoris (pijn op de borst door vernauwing van de kransslagaders), de situatie na een hartinfarct, na een TIA (kortstondige beroerte), CVA (beroerte met blijvende gevolgen), claudicatio (etalagebenen), aneurysma aortae (vergrote lichaamsslagader), enz.
Onder de ca. 7000 in Aurum ingeschreven patiënten zijn bij ons ca. 250 mensen met zulke hart- en vaatziekten bekend. Van een deel van hen is de specialist (cardioloog of neuroloog) de hoofdbehandelaar. Van een toenemend deel van hen (ca. 40% = ca. 100 patiënten) is de huisarts de hoofdbehandelaar, m.n. in de nazorg die levenslang doorloopt.
Wanneer u volgens onze gegevens in deze laatste groep valt, wordt u gespreid over 2013 en 2014 door onze praktijkondersteuners Barbara Houtman-Kloosterman en Mariska Steeneken-van Stijn (in opl.) opgeroepen voor een 'CVRM-consult'. Hierin worden alle risicofactoren tezamen met u in kaart gebracht. Zo wordt er gekeken naar de bloeddruk, het suiker- en cholesterolgehalte, gewicht, voeding, beweging, omgaan met roken, met stress, wat mee- en tegen zit, wat u eventueel al doet of hebt gedaan (zoals hartrevalidatie of herstel en balans). Er is ruimte voor eigen vragen. Patiënten die ook suikerziekte hebben, krijgen al deze controles al via het Zorgprogramma Diabetes (wanneer de huisarts hoofdbehandelaar is). Er kan uiteraard steeds met de huisarts overlegd worden. Eventueel ook om aanvullende ondersteuning met antroposofische geneesmiddelen en therapieën te geven. Wij hopen dat dit "CVRM-zorgprogramma" helpt om nieuwe hart/vaatziekten in de toekomst te voorkomen en lang gezond te blijven! (Zie voor meer activiteiten in de regio voor mensen met een hart- of vaatziekte o.a.: www.hartenvaatgroep.nl)

2. CVRP

Cardiovasculair risicoprofiel
Dit programma is voor mensen die niet ziek zijn, maar wel één of meer risicofactoren hebben om hart- of vaatziekten te

krijgen. Dit betreft – voor zover ons bekend - ca. 750 van de 7000 in Aurum ingeschreven patiënten!
Deze risicofactoren zijn: leeftijd, geslacht, hoge bloeddruk, overgewicht, roken, te weinig beweging, ongezond eten, familiaire aanleg, suikerziekte, een reumatische ziekte, verminderde nierfunctie, maar ook chronische stress, angsten of depressies, en moeite je eigen leven te sturen.
Wanneer u volgens onze gegevens in deze groep valt, wordt u door onze praktijkondersteuners Barbara en Mariska opgeroepen voor een 'CVRP-consult'. Dat kan bij sommigen al in 2013 gebeurd zijn, de meesten worden uitgenodigd in 2014, in principe in de maand dat u jarig bent. In dit consult worden alle risicofactoren tezamen in kaart gebracht en ingeschat wat uw risico op een hart- of vaatziekte is. Aan veel van deze risicofactoren is iets te doen. Er wordt in overleg met u en uw huisarts desgewenst een haalbaar plan gemaakt om aan te werken. Zijn er wel of geen reguliere medicijnen voor de bloeddruk en het cholesterolgehalte nodig? Kunnen eventueel ook alternatieve middelen genomen worden? Als reguliere middelen nodig zijn wat is er aan eventuele bijwerkingen te doen (statines geven bij 10-30% van de gebruikers spierpijn en moeheid)? Is gezondere voeding en meer beweging nodig, evt. met behulp van een diëtiste of fysiotherapeut of fitnessprogramma? Wat sluit bij u aan om een gezonde leefstijl te vinden, waarbij u zich gelukkig voelt?
U hoeft de eventuele oproep niet af te wachten en kunt ook zelf al een afspraak met uw huisarts maken om te zien of u voor zo'n screening in aanmerking komt of om een reeds bestaande behandeling opnieuw te bekijken. Wij hopen dat dit "CVRP" programma helpt om hartvaatziekten in de toekomst te voorkomen en lang gezond te blijven!
(Een website om meer te vinden over hoge bloeddruk, suikerziekte, hoog cholesterol, hart- en vaatziekten, enz: www.thuisarts.nl)

3. Volg je hart | de hartcursus

Naar aanleiding van een internationaal congres over de antroposofische medebehandeling van hartziekten (september 2013, Zwitserland) is binnen het Aurumteam een 'hartteam' ontstaan, dat in het najaar van 2014 een hartcursus wil aanbieden voor mensen die een hartziekte hebben of hebben doorgemaakt samen met hun eventuele partners.
Naast verdere preventie omvat het doel van deze cursus voorlopig:
-inzicht in de lichamelijke en geestelijke achtergronden van hartziekten gezien vanuit zowel de reguliere als de antroposofische geneeskunde
-meer gezondheid en balans
-prettig leren omgaan met voeding en beweging, met angst en zingeving
-leren ontwikkelen van nieuwe gewoontes en nieuw vertrouwen
-delen met losgenoten en partners en daarvan leren
De cursus is nog in voorbereiding. In het zomernummer van Nieuwsbrief Aurum kunt u meer informatie verwachten. Wij zijn geïnspireerd voor dit initiatief door de ervaringen in de zgn. 'hartscholen' in Duitsland (zie www.herzschule.org).
Voorafgaand aan deze cursus vinden in juni 2014 twee open informatieavonden plaats, zie de volgende mededeling.

VOLG JE HART
met een hartziekte of na een hartinfarct

Twee avonden in Aurum voor mensen met een hartziekte en hun naasten

Een hartinfarct is een ingrijpende gebeurtenis die enerzijds met beperkingen en angst gepaard kan gaan (ook voor de eventuele partner en andere naasten), anderzijds nieuwe kansen biedt. Vanuit onze vakgebieden (zie onder) willen wij u op deze twee avonden informatie geven, en ruimte bieden om ervaringen en vragen te delen. De input is zowel vanuit onze reguliere en antroposofische benadering, aangevuld met oefeningen uit bijv. de mindfulness, als ook vanuit uw ervaringsdeskundigheid.
Ook zullen wij u het plan van een Aurum-Hartcursus voorstellen, die waarschijnlijk najaar 2014 van start zal gaan. Een cursus voor mensen die een hartinfarct hebben gehad en hun eventuele partners. Uw feedback en eigen inbreng daarop helpt ons mee om die cursus vorm te geven. Volgt u vanaf 1 mei 2014 de website van Therapeuticum Aurum voor meer informatie over deze twee informatieavonden.
Deze twee avonden vormen samen één geheel. Daarom adviseren wij geïnteresseerden beide avonden te bezoeken.
Data: woensdagavond 11 en 18 juni 2014 **Plaats**: Therapeuticum Aurum
Tijd: 19:45 Inloop koffie & thee, 20:15 start, ca. 22:00 afsluiting
Kosten: € 5,- per persoon, inclusief koffie & thee **Aanmelding**: niet nodig
Namens het hart-team van Therapeuticum Aurum,
Andrea Addink, fysiotherapeute | Marco Ephraïm, huisarts | Marjanke de Jong, biografisch gesprekstherapeute | Maaike Kroese, kunstzinnig therapeute | Annemarije Odijk-de Jong, diëtiste | Irene Pouwelse, euritmietherapeute | Joriet Schneider, huisarts | Jelle van der Schuit, muziektherapeut | Jeannette van der Schuit, huisarts

Oedeemtherapie in Aurum

door Roland Vanoverschelde, fysiotherapeut

Vanaf vorig jaar oktober heb ik de opleiding therapeutische lymfedrainage en oedeemtherapie gevolgd aan het NPI (Nederlands Paramedisch Instituut) en na het inleveren van uitgebreide casuïstiek mocht ik mij eind oktober 2013 inschrijven als oedeemtherapeut in het kwaliteitsregister van het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie. De opleiding is gericht op het doelgericht, systematisch en procesmatig onderzoeken en behandelen van oedeemproblematiek.
Oedeemtherapie is een behandeling ter bestrijding van lymfeoedeem (vochtophoping) in arm, been of gezicht. Die vochtophoping wordt veroorzaakt door een verstoorde afvoer van lymfevocht. Dit kan aangeboren zijn of een gevolg van een operatie of bestraling waarbij lymfevaten of lymfeklieren beschadigd zijn. Door slechte vaten in

bijvoorbeeld de benen bij het ouder worden kan er ook oedeem ontstaan. Het doel van oedeemtherapie is het beperken of voorkomen van toename van oedeem. Dit om complicaties zoals verminderde beweeglijkheid, wondjes, pijn en weefselspanning zoveel mogelijk te voorkomen of te herstellen.
De gebruikte therapeutische middelen om dit te voorkomen zijn manuele lymfedrainage (een vorm van zachte, pompende massage), ambulante compressie of druktherapie door middel van zwachtelen en oefentherapie in de vorm van bewegings- en ademhalingstherapie. Het geven van voorlichting en adviezen over oedeem en het voorkomen ervan is een wezenlijk bestanddeel van de therapie. Het begeleiden naar de keuze voor en het aanmeten van een elastische kous of steunkous kan deel uitmaken van de therapie.
Ik ben blij dat deze therapie nu ook in het Therapeuticum Aurum kan worden aangeboden!

Polyfarmacie *(= als u veel pillen slikt)*

door Saskia van Zadelhoff | huisarts in opleiding tot 1 december 2013

In het kader van mijn opleiding tot huisarts moest ik ook een verbetering uitvoeren binnen de praktijk. Samen met mijn opleider Marco Ephraïm hebben we besloten om de polyfarmacie beter in beeld te brengen.
Polyfarmacie betekent dat een patiënt vijf of meer middelen chronisch gebruikt. Zoals bij iedereen bekend hebben alle medicijnen bijwerkingen en kunnen bepaalde combinaties van medicijnen klachten geven. Het gebruik van meerdere middelen vergroot het risico hierop, vooral bij ouderen. Daarom is een speerpunt van onze praktijk om dit beter in kaart te brengen en zodoende de negatieve gevolgen van het gebruik van medicijnen te minimaliseren.
Om de werking en mogelijk bijwerking van de verschillende medicamenten die een patiënt gebruikt te evalueren, gaan we besprekingen houden met de betrokken apothekers. De huisarts kent zijn patiënt met zijn aandoening(en), zijn leefomgeving en wensen. De apotheker kent de medicamenten, de werking ervan en de bijwerkingen. Samen kunnen zij tot een goed afgestemd medicatiebeleid komen. Er wordt gekeken naar de noodzaak van het gebruik van bepaalde medicijnen, naar het bestaan van bijwerkingen of er eventueel betere combinaties mogelijk zouden zijn.
In de afgelopen maanden hebben we gewerkt aan een plan om deze besprekingen structureel in te voeren en zo de effectiviteit en veiligheid van het gebruik van de medicijnen voor u te verbeteren.
Wanneer u vijf of meer medicijnen slikt, kan het zijn dat u een keer benaderd wordt door uw huisarts of door de apotheker, wanneer verbeteringen mogelijk zijn. Ook kunt u op eigen initiatief een 'polyfarmacieafspraak' met uw huisarts maken. Dit kan ook in de andere praktijken.

Nieuws Stichting Therapieënfonds Aurum

Het fonds is een autonome stichting van en vóór de patiënten en heeft twee doelstellingen, namelijk:
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 23 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 financiële middelen waarover het fonds beschikt komen volledig uit patiëntenbijdragen. Met de versobering van vergoeding door zorgverzekeraars in 2013 is er een forse toename aan gevraagde ondersteuning te zien. Om de groeiende vraag van patiënten optimaal te blijven ondersteunen, roepen wij alle patiënten van het Therapeuticum Aurum op voor 2014 (opnieuw) deelnemer te worden bij de STF!
Het deelnamebedrag is voor 2014, na ruim 10 jaar onveranderd te zijn geweest, verhoogd tot € 17,50 per persoon of € 35,00 voor een gezin. De vergoeding voor het komende jaar is maximaal 60% gebleven, rekening houdend met de vergoeding door de zorgverzekeraar. Er geldt per deelnemer een maximale vergoeding van € 750,00 over de gevolgde behandelingen in het kalenderjaar.
De beheerders van de STF hebben dit jaar, naast de reguliere afhandeling van ingediende declaraties, hun aandacht gegeven aan zaken om de stichting nog doelmatiger te kunnen laten werken. Voorbeelden zijn: andere verzendwijzen met fors lagere kosten, centrale digitale gegevensopslag, contacten met therapeuten en het zoeken naar mogelijkheden om door grotere naamsbekendheid meer deelnemers te verkrijgen. Ons doel is hierbij dat deelnamebedragen nog efficiënter worden besteed voor vergoedingen aan 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-mail adres opsturen naar therapieenfondsaurum.org@gmail.com. Hartelijk dank!

Stand van zaken

In 2013 hebben zich 500 patiënten aangemeld als deelnemer (in 2012: 603 patiënten). Diverse deelnemers hebben, behalve de deelnamekosten, naar draagkracht een extra donatie gedaan ter ondersteuning van ons motto. In 2013 is er € 12.140,98 uitbetaald aan de hand van 183 facturen in 91 declaraties. In 2012 is er in totaal € 7.169,52 aan declaraties uitbetaald. Dit waren 96 facturen die met 61 declaraties zijn ingediend. In vergelijking met de cijfers van 2012 betekent dit voor 2013 een stijging van uitbetaalde declaraties met bijna 70% en een forse verhoging van het aantal declaraties.

Door het lagere aantal deelnemers en de hogere declaraties in aantal en bedrag zijn de reserves van de stichting zodanig geslonken dat een verhoging van het jaarlijkse deelnamebedrag niet te voorkomen was.

Indienen declaratieformulieren 2014

De inleverdata voor declaraties met bijbehorende (kopie)nota's zijn vastgesteld op de volgende dagen van de oneven maanden in 2014 : 9 januari, 6 maart, 8 mei, 3 juli, 4 september en 6 november. Facturen van 2012 kunnen nog tot 31 december 2013 worden ingediend.

Begroting 2014

Inkomsten		**Uitgaven**	
Deelnemers betalingen	9.000	Uit te keren declaraties	7.500
Renten	250	Porto januarimailing	150
	=====	Drukwerk totaal	700
Totaal inkomsten	**9.250**	Administratiekosten	550
		Bijdrage Jaartafel	25
		Bijdrage Nieuwsbrief	250
			=====
		Totaal uitgaven	**9.175**

Toelichting op de begroting

Bij de begroting 2014 zijn wij uitgegaan van hetzelfde aantal deelnemers als in 2012 namelijk 600. Voor de door patiënten ingezonden declaraties hebben wij een lager bedrag begroot, ondanks het feit dat er in de zorg fikse aanpassingen worden verwacht. Hopelijk worden onze doelstellingen gerealiseerd en bereiken wij onze patiënten ondanks de veranderde werkwijze. Door deze nieuwe verzendwijze hebben wij een nagenoeg sluitende begroting.

Informatie, aanmeldings- en declaratieformulieren

Nadere informatie en formulieren voor aanmelding en/of declaratie zijn te vinden op de website www.therapeuticumaurum.nl onder de pagina van de Stichting Therapieënfonds Aurum, die te vinden is via de kolom ALGEMEEN / Patiëntengroepen. Formulieren zijn te vinden in de folderkast in de wachtkamer en in brochurehouders op diverse plekken in het Therapeuticum Aurum.

Wij hopen in 2014 veel extra deelnemers te kunnen begroeten die, naast aanvullende zorgvergoeding, ook met hun deelname doelbewust hun medemens bij het Therapeuticum Aurum willen steunen! Wij wensen iedereen een gelukkig en gezond 2014!

Namens de Stichting Therapieënfonds Aurum, Anneke Pronk (079-8881420),
Richard de Ceuninck (079-3311178) en At Kerstens (079-3619764).
E-mailadres: stf@therapeuticumaurum.nl

Chikara

Praktijk voor alternatieve Benaderingswijze

Reflexzonetherapie streeft naar een natuurlijk evenwicht in het lichaam. De therapeut ondersteunt en bevordert de natuurlijke processen door op de reflexzones druk uit te oefenen.
De reflexzones vind je vooral op de voeten, maar ook op de handen en de oren. De reflexzonetherapie kan worden ingezet bij chronische of acute klachten maar kan ook preventief of als ontspanningsbehandeling worden ingezet.

Lida Overmeire • Kalverweide 54 • 2727 GE Zoetermeer • 06 50604119
Behandeling volgens afspraak • Licentielid VNRT

RBNG

Vereniging van Nederlandse Reflexzone Therapeuten

reg. nr. 940757
AGB codes: 90027056 en 9005987
Kamer van Koophandel Inschrijfnr. 27333878
OB nr. 098000664B01
Licentienr. RBNG 501253R

Praktijk voor Speltherapie DE KLEINE VOS

SPELEND VERDER GROEIEN

Maakt u zich zorgen over de ontwikkeling van uw kind?
Soms zit een kind in de knoop en wanneer problemen lang aanhouden kan speltherapie een goede behandelwijze zijn.

www.speltherapiedekleinevos.nl

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

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

Patiëntenvereniging Aurum

in oprichting

In de laatste nieuwsbrief van Therapeuticum Aurum stond een oproep om je aan te melden voor het opzetten van een patiëntenvereniging. Een aantal mensen heeft hierop gereageerd en inmiddels zijn we meerdere malen bij elkaar geweest.
De bedoeling van de vereniging is het ondernemen van een aantal activiteiten.
Wij denken in eerste instantie aan het volgende:
- uitzoeken welke vergoedingen worden gegeven door de diverse zorgverzekeraars voor antroposofische geneeswijzen en therapieën. Zoals wellicht bekend, wijzigt dit ieder jaar.
- organiseren van lezingen door een therapeut of arts van Aurum over een medisch onderwerp dat de interesse heeft van patiënten.
- een patiëntenoverleg om ideeën uit te wisselen, ervaringen te delen en eventueel één of meerdere gespreksgroepen op te starten.
- ondersteunen van zieken (voorlezen, boodschappen doen, medicijnen halen etc.)

We zijn nog in de verkennende fase. Suggesties en ideeën zijn meer dan welkom!
Onze groep bestaat voorlopig uit de volgende personen:
Lies Christen
Marion Eeckhout
Marian ten Hoorn
Anneke Pronk Lydian Visser

Voor info en/of ideeën kunt u via e-mail patientenverenigingaurum@gmail.com of telefonisch (Lydian Visser: 0618379112) contact opnemen.

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

Angst ervaren Angst overwinnen

De kracht van het Ik

Jelle van der Schuit

Wie kent niet de wurggreep van de angst? Je moet voor het eerst een toespraak houden in het openbaar en dat moment komt steeds dichter bij. Al dagenlang houdt het je volledig in beslag, het klamme zweet breekt je soms uit, je ligt er 's nacht van wakker. Het is alsof je verlamd bent. Je voelt je geblokkeerd.

Angst is er in alle vormen en geldt voor alle leeftijden. Een klein kind ervaart angst wanneer het zijn moeder is kwijtgeraakt op een drukke markt. Een scholier ervaart angst voor een pittig examen. Iemand is angstig voor een functioneringsgesprek in het kader van een reorganisatie of voor de uitslag van een medisch onderzoek. Een bejaarde ervaart panische angst om te vallen. Angst hoort bij het leven.

We weten dat we sommige angsten kunnen overwinnen. Die eerste toespraak herinner je je nog heel goed met alle beklemming van toen. Maar na een paar van zulke beproevingen, kan het zijn dat je zelfvertrouwen geleidelijk groeit. Misschien dat je dan nog wel een licht ongemak ervaart, maar er is geen grote hindernis meer. Een beroemd violist heeft als kind met trillende vingers gespeeld toen hij voor het eerst moest optreden. Nu speelt hij de sterren van de hemel.

Zo maakt ieder mens in zijn leven een ontwikkeling door, waarin talloze hindernissen moeten worden genomen. Sommige daarvan gaan gepaard met angst en beven. De kunst is om een weg te banen waarbij dankzij innerlijke groei deze schrik geleidelijk kan plaatsmaken voor moed en gepast zelfvertrouwen. Zo gezien vergezelt de angst ons als een wekroep om sterker te worden en ons verder te ontwikkelen, zodat we met toenemend zelfbewustzijn leren heer en meester te worden over ons lot.

Maar dat is wel mooi gezegd, maar toch alleen praktisch uitvoerbaar als het verschil tussen wat we wel kunnen en niet kunnen goed te overzien is, zoals wanneer we behoorlijk opzien tegen het halen van een rijbewijs. Maar het lot confronteert sommige mensen met een schokkende gebeurtenis, die hun verwerkingsvermogen ver te boven gaat. Iemand is bijvoorbeeld het slachtoffer van een beroving of maakt een verkeersongeluk mee: confrontaties met een traumatische gebeurtenis, een volstrekt ongewenste situatie die een onuitwisbaar stempel achterlaat. Dan kan de angst en onzekerheid op een wijze toeslaan die we niet met een paar mooie woorden en vrome intenties opzij kunnen drukken, maar die ons leven op een afschuwelijke wijze kunnen gaan beheersen.

Pathologische vormen van angst

Angst kan pathologische vormen aannemen. Mensen kunnen volledig het vertrouwen kwijtraken in sommige aspecten

van het dagelijkse bestaan: niet meer naar buiten durven te gaan (straatvrees), geen lift meer in durven (claustrofobie), bang zijn in een drukke supermarkt of benauwd raken in gezelschap (sociale fobie) enzovoorts. Deze angsten zijn geleidelijk gegroeid tot een mate waarin ze niet meer beheersbaar blijken. Als gevolg daarvan treedt vermijdingsgedrag op: in huis blijven, de trap verkiezen boven de lift, niet meer die supermarkt in. De wereld dreigt voor deze mensen in te krimpen en steeds kleiner te worden, zoals ook de angst zelf berust op een ineenkrimpen en kleiner worden. De ervaring leert dat de emoties die met deze pathologische angsten gepaard kunnen gaan, bijzonder heftig en hardnekkig kunnen zijn.

Angst beklemt de hele ziel; angst excarneert

Wat gebeurt er eigenlijk met iemand die door hevige, panische angst overvallen wordt? Het zweet breekt hem uit. Zijn hart klopt in zijn keel, zijn ademhaling wordt onrustig. Een beklemmend gevoel maakt zich van hem meester, waardoor hij helemaal van slag raakt: niet meer normaal kunnen bewegen, voelen, maar slechts beheerst worden door ééen groot gevoel van onmacht. Het gaat om een totale verkramping van de ziel, van het wils-, gevoels- en gedachtenleven, wat ook nog eens kan resulteren in flauwvallen.

Het overheersend gevoel van een ontredderde angstige ziel is: ik wil weg! Vluchten naar een veilig heenkomen! En als er geen uitweg is, dan is er nog de mogelijkheid om flauw te vallen: de ziel verlaat dan het lichaam en iemand raakt letterlijk in onmacht. Ook als het niet zover komt, geldt dat iemand die door angst wordt overvallen, minder goed geaard raakt en zijn lichaam minder goed doordringt. Er is sprake van de neiging om te vluchten: de ziel wil eigenlijk het lichaam verlaten. Er ontstaat verkramping in het stofwisselingsgebied (iemand doet het soms zelfs in zijn broek van angst), verkramping het borstgebied (ontregelde ademhaling, ontregelde hartslag). En dan blijft als laatste bolwerk het hoofd over. Maar juist het wegtrekken, het "excarneren" uit de ondermens en de middenmens, werkt de gevoelens van onmacht alleen in de hand: we raken daardoor onze basis in het aardse bestaan kwijt!

Betekenis van de organen voor angst

Rudolf Steiner beschrijft dat bepaalde angsten ook kunnen samenhangen met bepaalde gebreken in het lichamelijk functioneren. In het bijzonder bespreekt hij daarbij de rol van longen, lever, nieren en hart. In elk orgaan zijn bepaalde levenskrachten (etherkrachten) werkzaam, die ook een betekenis hebben voor het geheugen van de mens. Hij stelt dat niet alleen de hersenen voor het geheugen belangrijk zijn, maar dat het hele lichaam bijdraagt aan het geheugen. Dit geldt in het bijzonder voor deze vier organen. Deze "etherische" geheugenkrachten moeten eigenlijk binnen dat orgaangebied werkzaam blijven, maar als ze dat gebied gaan verlaten – als een lokaal excarneren – , dan kan dat tot psychische verstoringen leiden met een specifieke angst signatuur. Voor de longen is dat de angst voor structuurverlies met als gevolg allerlei vormen van dwangmatigheid. De longen leveren namelijk een bijdrage aan het geheugen voor alles wat met structuur te maken heeft. De lever is het orgaan dat alleszins met het stromende

leven te maken heeft. Komt het daar tot een loslating van etherische geheugenkrachten, dan is levensangst het gevolg. De nieren staan in een directe verbinding met het emotionele leven van de mens. Ook de ademhaling hoort hierbij. Het aspect van het geheugen dat de nieren vertegenwoordigen is het gevoelsaspect. Wanneer deze krachten gaan spoken, dan leidt dat tot grote onrust en innerlijke chaos. Tenslotte het hart. Dit bijzondere orgaan herbergt wat zijn geheugenfunctie betreft juist de morele aspecten, de bijdrage van het geweten. Met mijn hart voel ik of mijn gedrag wel door de beugel kan. Raakt dit geheugen op drift, dan kan iemand verschrikkelijk gekweld worden en zelfs tot razernij vervallen. Doodsangst, existentiële angst kan het gevolg zijn. Het hart is immers bij uitstek het Ik-orgaan!

De Ik-kracht als antwoord op angst

Wat kan het antwoord zijn op de angst die je bevangt? Duidelijk is dat ervoor weglopen in vele gevallen geen bevredigende strategie is. Wanneer je hoogtevrees hebt, kun je ervoor kiezen om de wandeling langs steile afgronden aan je voorbij te laten gaan. Weliswaar betekent dit een inperking van je mogelijkheden, maar daar kun je voor kiezen. Bij veel pathologische vormen van angst ligt dat anders. Iemand met sociale fobie is vaak niet meer in staat om te werken. Dan zal moeten worden gezocht naar wegen om de angst te leren bedwingen. Het devies moet dan zijn om de angst - desnoods geleidelijk en in kleine stapjes - onder ogen te komen en te kiezen voor een weg naar meer weerbaarheid. Een weg die niet gebaseerd is op 'flight' (=vluchten), maar 'fight' (=vechten). Goed weerbaar zijn, is alleen mogelijk als je goed geaard bent en je basis niet verlaat. Moed en vertrouwen zijn sleutelwoorden in de strijd tegen angst. Het Ik van de mens kan zich sterk maken om hier op aarde vanuit volle lichamelijke aanwezigheid werkzaam te zijn. Dan blijken juist het borstgebied (middengebied) en het stofwisselingsgebied onontbeerlijke instrumenten voor de mens te zijn. Het hart is niet alleen van belang voor de bloedsomloop, maar vormt ook een machtig orgaan voor de krachten van het gemoed en ook van de moed, waarmee ons Ik verbonden is. Bovendien vertegenwoordigt het stofwisselingsgebied de werkelijke basis voor onze wil, waarin de kracht van het Ik tot uitdrukking kan komen.

Hoe herken ik mijn angst

en hoe leer ik er mee omgaan?

Sarah Goudsmit, levenscoach/gesprekstherapeut

Angst behoort tot het leven. Ik wil uitgaan van het volgende motto:

Angst leren kennen is een avontuur, dat elk mens moet ondergaan, opdat hij niet verloren zal gaan. Wie geleerd heeft op de goede manier angstig te zijn heeft het hoogste geleerd.

Naar mijn mening creëer je dan een grote mate van vrijheid, waarin je levensruimte wordt vergroot. Een aantrekkelijk gegeven!

Angst heeft heel veel verschillende uitin-

gen en ook verborgen kanten. Angst op zich is zinvol, het is een waarschuwingssysteem voor gevaar. Angst kan ons alerter en scherper maken, als dat nodig is. Maar angst kan ons ook belemmeren. Achter veel gedrag van ons zitten overlevingsmechanismen, die ooit dienden om een situatie hanteerbaarder en veiliger te maken. Soms is het duidelijk waar de angst vandaan komt en soms ook niet. Vaak hebben wij een bepaald gedrag aangenomen, zonder dat wij weten dat er angst achter zit. Bijvoorbeeld achter het iedereen naar de zin willen maken, kan de angst voor afwijzing zijn, als je dat niet doet. Achter alles willen controleren kan de angst zitten, dat je de controle verliest en daardoor in hele onveilige situaties terecht kan komen. Achter het jezelf niet buiten de gebaande paden bewegen kan de angst zitten voor straf, of het niet kunnen overzien van wat er dan gaat gebeuren. Over de verborgen en zichtbare angsten en hoe je er mee om kan gaan, gaat dit stukje.

Angst is een zeer veelzijdig onderwerp waar ieder zo zijn eigen ervaringen mee heeft! Er zijn vele scheppingsverhalen uit verschillende culturen over het ontstaan van de mens. Ter illustratie van het ontstaan van de angst, het verhaal van Adam en Eva uit de Joods/Christelijke/Islamitische cultuur.

Adam en Eva genoten in het Paradijs van alles wat God geschapen had. Ze waren onbevangen, leefden in verbondenheid en eenheid, met God, de engelen, dieren, de planten en de aarde. Er was één gebod van God: “Eet niet van de boom van God en kwaad”. Adam en Eva werden verleid door de slang om toch van de boom te eten. Ze aten van de appel. Nieuwe gevoelens kwamen in hun op. Ze verkregen bewustzijn van hoe ze eruit zagen en van hun daden. Ze werden uit het Paradijs gezet en kwamen op aarde, waar de mens door de kennis van Goed en Kwaad, onder meer de confrontatie moest aangaan met pijn, angst en schaamte.

Dat het omgaan met deze thema’s een hele klus is, heeft en laat de wereldgeschiedenis en ons eigen leven ons zien. Interessant is dat schuld en schaamte zich vooral richten op het verleden. Pijn speelt zich meer in het hier en nu af en angst is een op de toekomst gericht gevoel. Bang voor wat zou kunnen gebeuren. Aangezien we deze gevoelens als onaangenaam ervaren, doen wij ons best om deze gevoelens te vermijden of te bevechten. Dit om niet in de onmacht van het ondergaan terecht te komen.

De drie primaire angstreacties op naderend gevaar zijn: vechten, vluchten en verstijven. Dit kan heel zinvol zijn om te overleven, als er werkelijk gevaar dreigt. Allerlei lichamelijke reacties kunnen optreden, waarvan toevoer van adrenaline, een stresshormoon, belangrijk is. Alleen speelt angst vaak ook als er op dat moment feitelijk geen gevaarlijke situatie is, alleen herinnert je lichaam, ziel of geest een plek of situatie waar gevaar en angst was. Je kunt een bepaald geluid horen, op een bepaalde plek zijn, een bepaalde stemming voelen of in een vergelijkbare situatie terecht komen en opeens herbeleef je de angst. De angst voor de pijn die er toen was kan erger zijn dan de pijn zelf. Of de angst voor de angst maakt de angst alleen groter. Hij kan zelfs zo buitenproportioneel groot worden dat het je leven gaat beheersen en dan spreek je over het hebben van een angststoornis.

Hoe met angst om te gaan?
Wat draagt bij om de moedskrachten te ontwikkelen om de angst aan te kijken en om het leven aan te gaan met alles wat zich voordoet? Hoe kunnen we veiligheid in ons zelf ervaren, opdat we in ons aards bestaan kunnen doen waarvoor we hier zijn. Wat kan helpen om met gevaren en nare gebeurtenissen te leren omgaan?
Opvoeding speelt daarbij een belangrijke rol en als we in onze kindertijd niet meegekregen hebben hoe met angst om te gaan, dan vraagt het, als dit ons parten speelt, om zelfopvoeding in latere fases van ons leven. Het ideale plaatje is, dat in de opvoeding een kind veilig de confrontatie kan aangaan met de gevaren die er in de wereld zijn. Het mag fouten maken. Door daar van te leren ontwikkelt het kind zich en krijgt vertrouwen in het eigen kunnen. Een stemming van warmte, liefde, rust, vreugde en dankbaarheid draagt bij om er voor te zorgen dat het kind het lichaam in alle facetten eigen mag maken. Veiligheid in jezelf te ervaren, leer je door de wereld te ontmoeten en door verbindingen aan te gaan met anderen. Elke succeservaring hierin, vergroot het vertrouwen in jezelf en de moed om de uitdagingen van het leven aan te gaan. Hierbij helpt het gevoel dat je gedragen wordt door de mensen om je heen en daarnaast voor wie dat een realiteit is, het vertrouwen in God, engelen en andere geestelijke wezens. Als je in een spannend moment weet dat je wordt bijgestaan, kan dit een bron van moed zijn om de situatie aan te gaan.
Helaas groeien maar weinigen op in zo'n ideale situatie, zowel overmatige bescherming als onvoldoende omhulling in de opvoeding kan een kind onnodig angstig maken. Niet elk kind is gewenst door de ouders en opvoeders. De volwassenen en kinderen rondom het kind hebben te kampen met hun eigen onmogelijkheden en onhebbelijkheden die ze vaak ongewild doorgeven aan hun kinderen. Soms groeien we op in bedreigende sociale situaties en worden we geconfronteerd met traumatische omstandigheden. Dit werkt op ons door en wij ontwikkelen onze eigen overlevingsmechanismen om het voor ons nog leefbaar te houden. We verdringen emoties, ontkennen pijn en lichamelijke signalen, en vermijden (mogelijke gevaarlijke) situaties of we verkeren in een slachtofferrol, onmachtig om de boze buitenwereld aan te kunnen. We ontwikkelen een vorm van angstgedrag. Er kan een moment komen dat je voelt dat dit je teveel belemmert en dat je er hulp bij nodig hebt. Dit moment kan langzaam rijpen maar kan ook plotseling worden opgewekt door een bepaalde situatie, verlies van baan, gezondheid, dierbaren, een heftige situatie of zomaar een gebeurtenis. Paniek kan toeslaan, of je bent oververmoeid, somber of geïrriteerd; je herkent jezelf niet meer in wat je doet. In mijn werk als levenscoach, komen angstgerelateerde thema's vaak aan de orde. Ik luister met veel respect naar de fundamentele vragen waar mensen naar aanleiding van hun angsten mee komen. Het kan belangrijk zijn een tweestromenweg te gaan. Een vriendin zei heel treffend: "We hebben twee zelven in ons, de ene zegt dat je het kan en heeft er vertrouwen in. De andere is angstig en weet feilloos situaties te benoemen waar je het niet kon." Ik noem het ene zelf het hogere Ik, je ware Zelf. Het andere zelf bestaat uit een ingewikkeld complex van lagere ikjes, als deelpersoonlijkheden.

De angst aankijken

De ene weg is de angst aan te kijken, te leren kennen, het een naam te geven. Ik gebruik graag de metafoor van de draak voor de angst. Wij hebben een heel drakenteam in ons, dat gevoed wordt door onze angsten. Samen met de client onderzoeken we wat zijn draken zijn. Die kunnen vermomd leven onder de overtuigingen die we hebben, hoe wij en ook anderen moeten zijn. Ook in het eisenpakket en verwachtingen die we hebben naar anderen en naar onszelf toe, in wat we allemaal moeten, in onze controle mechanismen, dwangmatigheden etc. Deze draken kunnen een heel duidelijke naam hebben en een veelzijdig gezicht hebben, bv. : ik ben bang niet te voldoen, te worden afgewezen, in de steek gelaten te worden, niet gezien te worden enz. De grootste angstdraak te pakken te krijgen en hem te herkennen waar hij speelt en hoe het je leven beïnvloedt, kan al van groot belang zijn om een remedie te vinden, die helpt met de angst om te gaan. Nu gaat het erom je draak tam te maken. Iedereen heeft draken en hoe meer we ze als levensfeiten van onszelf en van de ander kunnen accepteren en er nieuwsgierig naar kunnen worden, hoe leuker het wordt. Dat drakerige mens, wordt ineens heel interessant, vooral hoe het communiceert met mijn eigen draken.

Mijn grootste draak heb ik de 'voldoedraak' genoemd. Ik heb in de ontmoeting met deze draak, veel angsten aangekeken. De angst om niet te doen voldoen, faalangst en ook de angst om wel te voldoen, want dat roept weer verwachtingen op, waardoor ik het gevaar loop om weer niet te voldoen. Een ingewikkeld complex dat als ik er naar luister mij tegenhoudt om onbevangen te zijn en te doen wat ik vanuit mijn hart wil doen en in de wereld wil brengen. Als ik alles wat ik doe, voel of denk, ga afmeten aan de meetlat van voldoen, is mijn focus alleen gericht op wat een ander van mij denkt, wil, nodig heeft en beland ik in 'please'-gedrag. Voor anderen misschien handig en plezierig maar voor mijzelf vermoeiend en onbevredigend. Ik doe graag dingen voor anderen vanuit een eigen wilsbesluit, maar dat voelt heel anders dan wanneer het berust op gewoonte. Door mijn draak te leren kennen en de nog diepere angst daaronder 'Het er niet onvoorwaardelijk mogen zijn', heb ik hierin veel kunnen leren van mijn overlevingsmechanismen en ben er vrijer in geworden. Ik ken mijn draak als matje, ik neem hem mee op mijn levensreis, maar laat mij meer en meer leiden door de andere stroom door me te richten op het hogere in mijzelf.

De kracht van het ware Zelf

De kracht van het ware Zelf, hoger Ik om een paar termen te noemen die eraan gegeven worden, staat los van de angst. Ieder mens kent momenten dat je in een stroom zit, 'in the flow', waar je vrij tot uiting komt, je talent stroomt zonder dat je er ook maar enig oordeel over hebt. Deze kracht wil tot verwerkelijking komen, om dat te doen waarvan je weet hebt, dat je dat te doen hebt in je leven. Aandacht te geven aan wie je in wezen bent, versterkt je ware Zelf. Vanuit je ware Zelf kun je het gesprek aangaan met je angst. Luister naar wat de angst je te vertellen heeft, kijk naar de angst, geef er erkenning aan, hoor de boodschap, neem die serieus of stel gerust. Hiermee creëer je een veilige situatie waarin je kan doen wat je van je

hoger Ik wil doen en je draak daarin meeneemt. Een mooi beeld is, dat je hogere Ik aan het stuur op de fiets zit en dat je je draak achterop hebt. Het Ik bepaalt waar je naar toe gaat. Dit beeld helpt mij als ik voel dat mijn angst het stuur wil overnemen. Ik kan dan vanuit mijn angst de blik wenden naar het hogere in mij. Door veel oefening lukt het mij dan steeds vaker de draak weer achterop te zetten en het stuur met mijn Ik over te nemen.

Op maandag 27 januari organiseer ik een avond 'In gesprek met de angst, gezichtspunten om er mee om te gaan' op het Aurum, waar veel ruimte is voor gesprek en vragen (zie de agenda elders in de nieuwsbrief).

Graag sluit ik af met de mooie woorden van mijn overleden vriendin Birgitte Pastoor: 'Weet je dat liefde de grootste kracht is? Waar liefde is, is geen angst!'

Van faalangst naar vertrouwen in de eigen creativiteit

Maaike Kroese, kunstzinnig therapeute

"Ik ben voor bijna alles bang geweest:
voor 't donker, voor figuren op het kleed,
voor stilte, voor de schorre kreet
van de avondlijke venter, voor een feest,
voor kijken in de tram en voor mezelf.
Dat zijn nu angsten, die ik wel vertrouw
[…]"

Dit zijn de beginregels van een gedicht van psychiater en dichteres M. Vasalis (1909-1998; psychiater en dichteres), waarbij ze angst in relatie tot vertrouwen brengt. En dat beleef ik zelf ook zo.

Angst is namelijk een gevoel dat bij ieder mens wel herkenning oproept. Het heeft op zich een waardevolle functie en is een natuurlijke waarschuwing voor iets wat bedreigend is. Als bijvoorbeeld een boomtak door de storm afbreekt, schrik je en duik je ervoor weg. Veiligheid en vertrouwen vormen de basis voor een goede, gezonde relatie met de buitenwereld. Niet ieder mens heeft in zijn leven voldoende basisveiligheid en vertrouwen kunnen opbouwen. En dan kunnen er angsten komen, waar je last van hebt en die je onvrij maken. Als je angstig bent voor iets of iemand, ontstaat er vaak een vermijdend gedrag. Om de angst niet te voelen, wil je de situatie of de persoon liever uit de weg gaan. Je voelt je verkrampt. En dat kan zich in vele vormen uiten.

Ik wil nu ingaan op de faalangst, faalangst voor de eigen creativiteit. In mijn werk als kunstzinnig therapeut kom ik deze angst regelmatig tegen. Het vanzelfsprekende vertrouwen in de eigen creativiteit is er niet meer. Natuurlijk heeft ieder mens een eigen uitdrukkingsvorm. Dat mag er zijn en mag ook gezien worden. Maar mensen met faalangst ervaren dit anders. Men is bang voor het oordeel van de ander; bang dat het eigen kunstzinnige werk niet goed genoeg is. Het vraagt van de therapeut om te zoeken naar de juiste ingang voor iedere cliënt. Sommigen zijn gebaat bij het gaan van een vrije, zelfstandige zoektocht naar de eigen creativiteit, bang voor een beoordelende blik of opmerking. De therapeut blijft liefst op afstand en mag pas meekijken als het helemaal klaar is. Voor anderen

werkt het goed om een basis aangeboden te krijgen, van waaruit ze zelf verder kunnen gaan. Ik bied dan bijvoorbeeld de primaire kleuren, rood en geel en blauw, aan en geef uitleg over mogelijkheden. Met deze basiskleuren komt deze cliënt dan zelfstandig tot eigen ontdekkingen, beleeft plezier in het vinden van nieuwe kleuren en bouwt weer zelfvertrouwen op. Ook komt het voor dat iemand juist houvast vindt in het naschilderen. Het voorbeeld geeft veiligheid. Dat kan bijvoorbeeld iets uit de natuur zijn of een beeld uit de kunstgeschiedenis. En gaandeweg durft men het steunpunt los te laten en een eigen uitdrukking te vinden. En het vertrouwen in het eigen creatieve vermogen groeit.
Bij kinderen werkt het vaak heel goed als ik meedoe met de oefening. Ze voelen zich dan veiliger en de nabootsing kan hen op weg helpen om zelfvertrouwen te krijgen. Het plezier in het doen wordt vaak weer zichtbaar ervaren.
Bij mensen met faalangst, zowel volwassenen als kinderen, probeer ik de oefeningen dus laagdrempelig aan te bieden. Het doel is dat er vertrouwen kan groeien in de eigen vermogens. Als er weer zelfvertrouwen is, voelt men zich innerlijk sterker worden. Er is meer ontspanning, men kan weer uitademen en het gaat weer stromen. En als dit in de kunstzinnige oefeningen al lukt, ervaart de cliënt ook in het dagelijks leven een groeiend zelfvertrouwen. Er komt weer ruimte om een gezonde verbinding met de buitenwereld te ontwikkelen.

Aurum Hyoscyamus comp. bij angst

Een geneesmiddel op basis van goud, bilzekruid en stibium

Jeannette van der Schuit

Bij angst raken er allerlei ritmes verstoord. Bij angst is het vaak moeilijk om bepaalde problemen, die de angst veroorzaken los te laten, met als gevolg veel piekeren, een verstoord waak/slaapritme, hartritmestoornissen en vaak een verstoorde ademhaling in de vorm van hyperventilatie. Hierdoor raakt ook de vitaliteit verstoord. Een belangrijke vraag bij de behandeling van angst is: hoe kan de integratie in de mens zodanig worden versterkt, dat er weer een gezond geheel ontstaat. Als een belangrijk antroposofisch basismiddel bij de behandeling van allerlei soorten angst wordt wel een homeopathisch middel met de naam Aurum Hyoscyamus comp. gebruikt, dat gebaseerd is op een combinatie van goud, stibium (ook wel antimoon genoemd) en hyoscyamus (ofwel bilzekruid) gebruikt; dit naast bijvoorbeeld gesprekstherapie en/of andere therapieën en verdere medicatie. We willen aandacht besteden aan de betekenis van de verschillende bestanddelen.

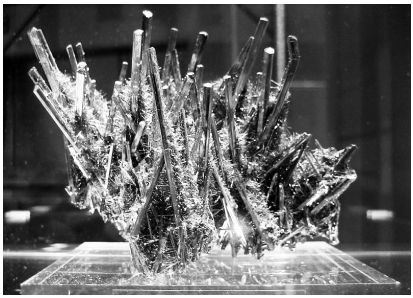
Goud ofwel Aurum

Goud is een metaal met een zeer hoge dichtheid (bijna dubbel zo zwaar als lood) en tegelijkertijd is het zacht en plastisch. Het kan platgewalst worden tot een folie, dunner dan een tienduizendste millimeter (bladgoud) en van één gram goud kan een draad getrokken worden van wel 2 km lang. Het alchemistisch teken voor

goud (en ook voor de zon): een cirkel met een punt, geeft dit meesterlijk kunnen uitbreiden en samenballen treffend weer. Ook bij het hart zien we iets gelijkwaardigs in de ritmische opeenvolging van systole en diastole, waarbij het bloed zich verspreidt over het hele lichaam tot in de kleinste haarvaatjes, en dan weer naar het hart toe stroomt. Zowel op fysiologisch als op psychisch vlak heeft het hart een bemiddelende en evenwichtbrengende functie. Dit wordt in de antroposofische geneeskunde aangeduid als een Goudproces. Is dit proces verstoord dan kan goud in homeopathische vorm versterkend en harmoniserend werken.

Stibium ofwel Antimoon

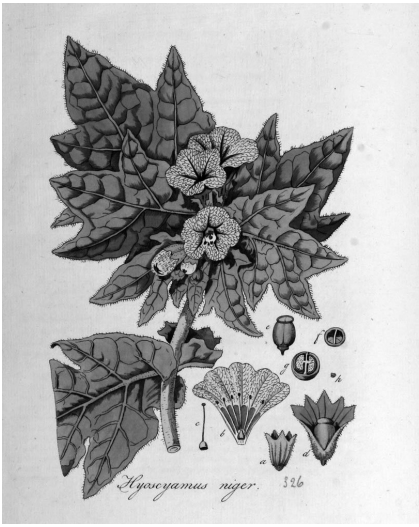
In de natuur komt antimoon voornamelijk voor als Antimoniet, een zwavelbevattend mineraal met een opmerkelijke, naaldvormige kristalstructuur. Stibium



uit zich hier als een metaal met een sterke vormtendens en een affiniteit met zwavel. De antroposofische geneeskunde leest het functioneren van het Stibiumproces in het lichaam af aan de mate van doorvorming en structurering van het organisme, met name ter hoogte van de eiwitstofwisseling (zwavel), de ritmische processen van hart en circulatie en de ademhaling en de psychische processen, die hiermee verbonden zijn. Is dit proces verstoord dan kan Stibium in hoemopathische verdunning ondersteunend werken.

Hyoscyamus niger ofwel Bilzekruid

Deze plant is zeer giftig! Alleen de aanblik van deze plant deed in vroegere tijden, bv. bij de Egyptenaren, de mens al verbleken.



De plant komt voor in Europa, Azië en Noord-Afrika. Het is een eenjarig kruid. Hij ontkiemt laat in het jaar. Bilzekruid is een plant met een duidelijk gelede opbouw van bloem en blad en vertoont een sterke ordening. Vegetatieve groei en vervroegde bloei schuiven voortdurend ritmisch in elkaar, waarbij de bloemvorming telkens door de bladgroei te boven wordt gegaan. De bladeren zijn langwerpig en golvend getand. Opvallend zijn de vele bloemen, die diep zijn ingestulpt. De bloem is vuilgeel van kleur en violet geaderd. De bloemen staan in de bladoksels. De vrucht is een circa 1,5 cm lange, klokvormige doosvrucht, die bij rijpheid openspringt. Het zaad is grijsbruin. De

plant is redelijk behaard. Het bloeiproces is heel sterk aanwezig, al na twee weken komt er een bloem! Er ontwikkelen zich blad/bloemparen, die afwisselend naar rechts en naar links wijzen. De geur van de bloem is niet heel bijzonder, zelfs wat stinkend.
De plant bevat o.a. scopolamine, atropine, hyoscyamine. In een giftige hoeveelheid leiden deze stoffen tot krampen in het maag/darmkanaal en de ademhalingswegen, toestanden van opgewondenheid, motorische stoornissen en slaapstoornissen. Dit vergiftigingsbeeld van de plant maakt duidelijk bij welke verstoorde processen in het menselijk organisme Hyoscyamus, in homeopathische dosis, inzetbaar is. Het lichaam wordt dan, door het 'overwinnen' van het gifproces van de plant, gestimuleerd om het eigen verstoorde proces aan te pakken.
In dit geneesmiddel zijn goud en antimoon als speciaal geprepareerd, via een typisch bereidingsproces van de antroposofische farmacie. Het metaal ondergaat hierbij een 'verjonging' doordat het onder sterke verhitting tot verdampen wordt gebracht en dan neerslaat tot een huiddunne, lichtdoorlatende spiegel met bijzondere eigenschappen.

Toepassing
Aurum Hyoscyamus comp. kan worden ingezet om de ritmische processen van hart en bloedsomloop te ondersteunen en te harmoniseren. Bij een angststoornis en paniekklachten kan het middel worden voorgeschreven als druppels of als injecties.

Over angst en de klank B als helper in de euritmie

Irene Pouwelse, euritmietherapeut en mindfulnesstrainer

Er zijn vele vormen van angst, in relatie tot onze constitutie, bepaalde organen, droevige of zelfs traumatische gebeurtenissen. Zelfs als het ouders zijn die verschrikkelijke dingen hebben meegemaakt, kan ook het kind daar nog mee worden geconfronteerd. En ook via krant, televisie, radio bereiken ons berichten van natuur- en milieurampen, oorlog en agressie die allemaal een gevoel van onmacht en angst op kunnen roepen. Terecht, als moderne wereldburger is het ook belangrijk om niet onverschillig te worden ten aanzien van het leed dat onze medemens treft. En morgen kan het ook ons treffen: een verzekerde zorgeloze toekomst is uiteindelijk voor niemand gegarandeerd, ook al willen verzekeringsmaatschappijen ons dat wel doen geloven.

Leer alsof je voor eeuwig zou leven
Leef alsof je morgen zou sterven
Mahatma Gandhi | 1869 - 1948

Roept deze laatste gedachte angst op? Of kan het ook een appel zijn om extra bewust in het leven te staan? Me af te vragen of ik op de goeie koers zit, niet vergeet te werken aan iets wat ik belangrijk vind in mijn leven. Ben ik voldoende trouw aan mezelf? Zijn de keuzes die ik maak werkelijk mijn

keuzes, of doe ik wat anderen van mij verwachten, of handel ik uit gewoonte?
Angst hoort bij het leven; het accepteren van je angsten, ze aankijken, kan een eerste stap zijn om aan een tegenwicht te werken, zodat je, ondanks de angst, in evenwicht kunt blijven. Er zijn vele wegen om hieraan te werken. Ook zelfs binnen één therapie. Afhankelijk van de eerder genoemde oorzaken van de angst, kun je, samen met je huisarts, een voor jou passende route kiezen.

Het B-gebaar

Op deze weg is het versterken van de eigen autonomie een belangrijk thema. Hoe bescherm ik mezelf tegen het teveel aan invloeden vanuit mijn omgeving, die me verlammen of wezenloos maken. In de mindfulness bijvoorbeeld, leer je om je te concentreren op je ademhaling om in het moment aanwezig te zijn. In de euritmietherapie concentreer je je op een klankgebaar dat past bij de innerlijke houding, waarnaar je op zoek bent. Een mogelijkheid is dan de klank B: de B is de eerste letter in het Hebreeuwse alfabet en betekent "huis"; bij ons is B de eerste medeklinker. Het is een stootklank, wat wil zeggen, dat de beweging tot een einde komt (in tegenstelling tot bijvoorbeeld een blaasklank, zoals S); dan staat hij "als een huis". Veel woorden in onze taal, die beginnen met een B geven een begrenzing aan: in het lichaam - bol, buik, bil, been, bot, borst. In de natuur: boom, bast, blad. Verder: bodem, beker, bak, bal, bord, boek.
Maar wat kan die B nou voor mij betekenen als gebaar? Ja, om daar achter te komen, moet je het eigenlijk gaan doen. De beweging gaat als volgt: je brengt spanning in je arm alsof het een boog is, die je spant. Daarbij probeer je gewaar te worden, hoe dat gebaar een scheiding te weeg brengt tussen de binnenkant en buitenkant van je arm; de binnenkant kun je als iets warmer beleven bijvoorbeeld. Nadat je dit gebaar enkele malen geoefend hebt met allebei je armen, plaats je beide armen boven je hoofd en beweeg ze langzaam, nog steeds aangespannen naar beneden; langs je hoofd sluit je a.h.w. je vizier, nog lager tot je door je knieën zakt en je handen de grond raken. Dan ontspan je je armen en strek je je rug met een lichte beweging en kom je overeind. Dit herhaal je een aantal keren. Vervolgens sta je stil met hangende armen en voel je na in je lichaam. Je zult merken dat je benen geactiveerd zijn en mogelijk kun je de beschermende nawerking van dit armgebaar om je heen nog even vasthouden. Door herhaald oefenen zal het je na een poos lukken om het gebaar in gedachten te maken op momenten waarop je er behoefte aan hebt om je even af te sluiten van de invloeden van je omgeving. Onzichtbaar voor je omgeving, maar wel voelbaar voor jezelf heb je deze helpende klank altijd bij je, mits je hem regelmatig ook werkelijk doet; anders wordt het alleen een gedachte en dat is dan weer te zwak als werking.

Dit is een enkel voorbeeld hoe een euritmisch gebaar je kan helpen om je niet te laten overmeesteren door angst. In januari start er weer een cursus mindfulness en euritmie waarin we o.a. zullen werken aan het versterken van de eigen autonomie (zie de rubriek cursussen verderop in dit nummer).

Angst en fysiotherapie

Andrea Addink en Lia Krul

Angst, iedereen kent dit fenomeen. Bij kleine angsten kun je spreken van bang zijn voor… Maar er kan ook sprake zijn van grote, diepe angsten die mensen ernstig belemmeren in hun leven. Angst hoort naast boosheid, verdriet en vreugde bij de primaire emoties van de mens, bij de basisemoties, die universeel zijn.
Hieronder hebben we een aantal woorden opgeschreven die te maken hebben met angst in allerlei gradaties; bang, achterdochtig, benauwd, bevreesd, bezorgd, geschrokken, gespannen, huiverig, nerveus, ongerust, onveilig, panisch, twijfelend, schaamtevol enz. Iedereen kent ze en herinnert zich situaties waarin waarbij hij of zij zich zo gevoeld heeft. Het gaat om onaangename gevoelens, waarmee je het liefst niet mee wil worden geconfronteerd.
Maar angst heeft ook een functie, het kan een belangrijk signaal zijn dat je in gevaar verkeerd en maakt dat je scherp bent zodat je indien nodig adequaat kunt handelen. Dit scherp zijn kan bestaan uit onder meer een verhoogde spierspanning, een snellere hartslag, een verhoogd adrenalinegehalte in het bloed. Als het op scherp staan langdurig of blijvend is, omdat een spannende situatie langer blijft duren of iemand nare ervaringen heeft gehad in het verleden, die nog niet verwerkt zijn, dan kan het zijn dat er verkramping of stilstand op gaat treden. Die verkramping of stilstand kan zich uiten in de emotie angst die het leven van alledag sterk kan beïnvloeden, en de mens kan beknotten in zijn vrijheid van denken, voelen en handelen.
In onze huidige maatschappij waar het denken centraal staat is het waarnemen van gevoelens en signalen van ons lichaam niet vanzelfsprekend meer. Gevoelens of signalen van het lichaam worden vaak weggerationaliseerd of gebagatelliseerd. Maar het is eigenlijk onmogelijk om niet te voelen omdat de wereld waargenomen wordt door onze zintuigen. De gevoelens die we hebben of krijgen zijn een reactie op wat je ziet, hoort, proeft en ervaart. Hoe we met die reacties omgaan heeft deels te maken met onze persoonlijkheid, opvoeding, ervaring, cultuur en kan invloed hebben of wij er gezond door blijven of ziek van worden.

Uitingen in de fysiotherapie

In de fysiotherapie krijgen we regelmatig te maken met klachten die het gevolg zijn van angst. Immers de fysiotherapie richt zich in eerste instantie op de fysieke klachten van de mens, zoals chronische spierspanning, niet kunnen slapen, zich opgejaagd voelen, burn-out, benauwdheid, hartkloppingen of vage onduidelijke klachten. Men kan zich zorgen maken over een aandoening, omdat iemand nog niet weet wat er aan de hand is en of het wel weer beter wordt. Onbegrip en onzekerheid geven vaak spanning en hebben effect op het welbevinden en het lichamelijk welzijn, de levenszin. Angst geeft dus zowel mentale, emotionele als ook fysieke stress en als er niet adequaat op gereageerd wordt kan die stress er voor zorgen dat de cirkel van het welbevinden steeds kleiner en nauwer wordt en dat de angst een “eigen leven” gaat leiden. Mensen raken

het vertrouwen in hun lijf, hun gevoel en denken kwijt en trekken zich als het ware terug uit het leven. De kracht van het Ik wordt aangetast.
Die terugtrekking of verkramping zie je terug in het ademritme, hartritme en de bloeddruk. Het middengebied waar ritme zorgt voor de bemiddeling tussen de kwaliteiten van de boven- en de onderpool, wordt minder doorleefd zodat de angst zich kan manifesteren. Als de bovenpool gaat overheersen met de meer krampachtige verschijnselen, zie je dit terug in bijvoorbeeld nervositeit (een lichte vorm van angst). Als de onderpool overheerst – vaak in samenhang met de nieren – dan heeft dit meer een uitvloeiende beweging. De organen lever, nieren, longen en hart spelen een belangrijke rol bij angstprocessen.

Therapeutische mogelijkheden
In de fysiotherapeutische behandeling gaat de fysiotherapeut samen met de patiënt op zoek naar het 'juiste' ritme om zo de angstige mens weer grip te laten krijgen op zijn, zodat het Ik weer aanspreekbaar wordt. Daarbij wordt gebruik gemaakt van de ritmische massage, warmte, ritmeoefeningen (zoals adem- en aardingsoefeningen), orgaaninwrijvingen, uitleg en bemoediging. Doordat de mens zich weer vertrouwd gaat voelen met zijn lichaam, zich erin geborgen en thuis gaat voelen wordt hij zich weer bewust van zijn totaliteit van de eenheid tussen lichaam en ziel. Zodat hij de moed kan vatten om dat wat hem zo angstig maakt te aanschouwen en er een verhouding toe te vinden. Dit gebeurt vaak in samenwerking met de andere therapeuten binnen Aurum, om het proces van heling zo integraal mogelijk te ondersteunen.

Frits de Zwerver of de weg van angst naar moed

Hedwig Douma, gesprekstherapeute

Sinds ik als antroposofisch gesprekstherapeute op Therapeuticum Aurum werk, flitst, met een zekere regelmaat, de naam van Frits de Zwerver door mij heen als aanduiding van de straat waaraan ons Therapeuticum gevestigd is. Ik dacht altijd aan een wat sjofel geklede opgewekte landloper die tussen de korenvelden liep of die met een grashalm in de mond onder een boom lag uit te rusten.
Een paar maanden geleden veranderde dit beeld, toen ik het boek van Jan Hof, getiteld Frits de Zwerver, onder ogen kreeg. Het bleek te gaan over een plattelandsdominee, Frits Slomp, die van 1933 af, toen Hitler aan de macht kwam in Duitsland, waarschuwde tegen de gevaren van het nazisme. Vanuit een groot moreel bewustzijn wilde hij niet buigen voor de tegenmachten die vrijheid en naastenliefde wilden vernietigen. Hij begreep dat mensen angst voor hun bestaan hadden en hij zag dat een opbloeiende (oorlogs-) economie een grote verleiding vormde. Daarom sprak hij vanaf de kansel in duidelijke en heldere taal over het behoud van christelijke waarden en innerlijke vrijheid vanuit een groot Godsvertrouwen. Het is indrukwekkend te lezen hoe onbuigzaam hij zich

teweer stelde tegen de naziterreur en anderen inspireerde dit ook te doen. Ondanks dat hij weet had van het gevaar van arrestaties en de afvoer van mensen naar kampen, stopte hij niet met zijn verzet en liet hij dreigementen van zich afglijden. Wanneer dan het moment komt dat hij zelf moet onderduiken valt hem dat zwaar. Dominee Slomp bestaat dan niet meer. Zijn lot als Frits de Zwerver wordt bezegeld als hij trekkend van schuilplaats naar schuilplaats in onveilig gebied land toespraken blijft houden en helpt waar mogelijkheden liggen. Een indringend moment van angst ontstaat wanneer tante Riek (Helena Kuipers), die vervolgden, en mensen die waren aangewezen om in de Duitse industrie te werken, helpt onderduiken, ongeacht geloof, rang en stand, hem aanspreekt met de woorden: "Frits we moeten een organisatie stichten, en jij moet daarvoor op pad!" Hij antwoordt: "Dat is onmogelijk. Dat durf ik niet. Ik kan dat werk niet doen. Ze zoeken mij. De Sicherheits Dienst is al 3, 4 keer bij me thuis geweest. Er kan alleen maar een organisatie van de grond komen als er landelijk wordt gewerkt, en daarvoor moet je reizen. Ik reis alleen maar op de fiets. Ik durf in geen trein te komen, en dat moet wel, als je het land wilt bereiken. Tante Riek ik kan het niet doen. Het kost me de kop." Tante Riek zegt dan o.a. "Is het nou werkelijk zo erg, als jij omkomt, als daardoor het leven van duizenden gered wordt? Wat is onze plicht?" Frits probeert argumenten te bedenken die hem van die plicht kunnen vrijwaren. Uiteindelijk besluit hij om voorbij te gaan aan het gevaar voor eigen leven en om wille van Christus zich voor anderen in te zetten en zegt hij dan met resolute stem: "Tante Riek, ik ga op reis". Door zijn inspanningen krijgt het verzet meer samenhang en ontstaat daadwerkelijk een organisatie die hulp aan tienduizenden onderduikers coördineert. Niet door Frits alleen maar in samenwerking met anderen van goede wil heeft moed het gewonnen van angst. In hun harten is de liefde voor de ander geboren en dit stelde hen in staat tot moedig handelen.
Het leek me mooi in dit Kerstnummer van Aurum hiervoor uw aandacht te vragen. Ik merk persoonlijk dat Frits de Zwerver nog steeds bezielend werkt, waar het er voor mij om gaat het mensbeeld van lichaam, ziel en geest te behoeden en aan deze aspecten van ons bestaan de kans te geven om zich verder te ontwikkelen. Ik wens u een gezegende Kerst en voorspoedig Nieuwjaar!

LEZINGEN | CURSUSSEN | EVENEMENTEN

CURSUSAANBOD MAAIKE KROESE
kunstzinnig therapeut

1 Oud-Egyptische Kunst

We gaan bezig met kunst en cultuur van het Oude Egypte. Middels schilderen, tekenen en boetseren komen we dichter bij de diepere betekenis. Inclusief bezoek aan Rijksmuseum van Oudheden in Leiden met schetsblok. Start: 10 januari 2014 (niet 24 januari), Leiden: 14 februari 2014.

2 Portretschilderen, Renoir

We willen ons verdiepen in het schilderen van een portret en kijken als voorbeeld naar o.a. Auguste Renoir. In de laatste

les maken we een zelfportret. Schildererervaring is niet nodig. Start: 14 maart 2014

3 Chagall's kleurrijke schilderkunst
In deze cursus gaan we ons in de heldere kleurenstijl van Marc Chagall begeven. We laten het realistische los en leren de dromerige kleur en sfeer van deze kunstenaar navoelen. Start: 16 mei 2014

Voor de drie bovengenoemde cursussen geldt: Tijd: 7 x vr-middag van 15:30-17:00 uur. Kosten: € 65,00 per hele cursus.

4 Cursus innerlijke ontwikkeling
Elke les: één van de meditatief gerichte oefeningen van Rudolf Steiner om een innerlijke weg te beginnen. Hierop aansluitend een kunstzinnige activiteit. Dit alles ter bevordering van onze denkkracht, balans in gevoelens en het uitvoeren van voornemens. Ook oefenen we positiviteit en een open houding om op nieuwe situaties in te gaan.Start: 20 januari 2014
Tijd: 7 x ma-avond van 19.00 20.15 uur
Kosten: € 60,00 voor de gehele cursus

5 Kunstgroep rouwverwerking
Ieder mens heeft een eigen manier om met rouw om te gaan. Toch is er een soort rode draad die ons in rouw met elkaar verbindt; een herkenning, een aanvoelen vanuit de eigen ervaring. Het verlies van een medemens is vaak de reden om mee te doen. Het kan echter ook gaan om andere vormen van verlies, zoals scheiding of verlies van een baan. We beginnen steeds gezamenlijk. Daarna gaan we individueel kunstzinnig aan het werk met een thema uit het gesprek. Schilderen, tekenen, pastelkrijt of boetseren zijn mogelijkheden. Start: do-middag 9 januari 2014; het is een doorlopende groep, elke donderdag 15.00-16.30 uur; later instappen is mogelijk.
Kosten: € 10,00 per keer; vergoeding zorgverzekering mogelijk

Opgave/inlichtingen alle 5 cursussen:
Maaike Kroese, kunstzinnig therapeute
Telefoon 079-3217258

CURSUS MINDFULNESS EN EURITMIE
Gegeven door Irene Pouwelse

6 Avonden met oefeningen uit de mindfulness, antroposofische meditatie, ondersteund door euritmische oefeningen.
Plaats: Therapeuticum Aurum
Data: 23-1, 30-1, 6-2, 13-2, 20-2 en 6-3-2014
Tijd: 20.00-21.30 uur
Kosten: €90,- voor de gehele cursus
Graag vooraf overmaken op IBAN-nr: NL09INGB0004388429
t.n.v. I.P.J. Pouwelse-Fassaert, Zoetermeer
Informatie/aanmelding bij Irene Pouwelse
Email: irenepouwelse@casema.nl
Telefoon: 06-18220342

BASISCURSUS ANTROPOSOFIE
Gegeven door Jelle van der Schuit

Rudolf Steiner (1861-1925) heeft met de antroposofie een geestelijke stroming geïnitieerd, die aansluit op vele bestaande (o.a. oosterse) tradities, maar ook een eigentijdse, wetenschappelijk verantwoorde richting wil bieden binnen het gebied van de westerse spiritualiteit. Op basis van zijn helderziende vermogens legde hij de grondslag voor een geesteswetenschap, waarmee hij de samenleving in vele opzichten heeft willen bevruchten. Deze cursus wil een leidraad bieden voor

het omvattende perspectief van de antroposofie. Er wordt geen voorkennis verondersteld. In 7 maandagavonden wordt ingegaan op de volgende onderwerpen: 1) leven & werk van Rudolf Steiner 2) antroposofisch mensbeeld 2) leven na de dood 3) planeten, metalen en hun betekenis voor de mens 4) engelenleer 5) ontwikkeling van de aarde 6) antroposofische geneeskunde 7) hoe word je helderziend?
Data: 7 x ma-avond
3, 10, 17, 24, 31 maart; 7, 14 april
Tijd: 20:00-22:00 uur.
Plaats: Therapeuticum Aurum.
Kosten: €50 /7 avonden, reductie mogelijk
Aanmelding of inlichtingen:
079-3211837 / jvdschuit@gmail.com

ONTMOETINGSAVOND HOOGGEVOELIGE JONGEREN
Andrea Addink

Het valt op dat er steeds meer hooggevoelige pubers en jongvolwassenen zijn, die moeite hebben om mee te komen in deze maatschappij. Ze voelen zich anders dan anderen, hebben weinig of geen andere mensen om zich heen, waarin ze zich kunnen herkennen of bij wie ze hun verhaal kwijt kunnen. Ben je hooggevoelig? Dit merk je bijvoorbeeld aan het feit dat je je gespannen voelt, snel geïrriteerd raakt, somber bent, je erg vermoeid voelt (terwijl dat niet te verklaren is vanuit je activiteiten). Wil je meer informatie over hooggevoeligheid? Heb je behoefte aan tips om makkelijker daarmee om te gaan? Eerst volgt een korte voordracht over hooggevoeligheid. Daarna worden ervaringen uitgewisseld en worden oefeningen gedaan gericht op ontspanning en bewustwording. We inventariseren wat hooggevoelige jongeren nodig hebben. Tenslotte is er tijd voor vragen.
Datum: dinsdag 14 januari 2014
Tijd: van 19.00- 21.00 uur
Plaats: Therapeuticum Aurum
Kosten: geen. Voor aanmelden en informatie: bel Andrea Addink 06-14753947

IN GESPREK MET DE ANGST
Sarah Goudsmit
levenscoach en gesprekstherapeut

Gezichtspunten om met angst om te gaan! Een avond met veel ruimte voor gesprek en vragen.
Datum: maandag 27 januari
Tijd: 20.00-22.00 uur
Koffie en thee vanaf 19.30 uur
Kosten: €5,- inclusief koffie en thee
Aanmelden: www.sarahgoudsmit.nl
of sarah.goudsmit@gmail.com

MET ZACHTHEID KIJKEN NAAR HET EIGEN BESTAAN
Sarah Goudsmit

Op 14, 21 en 28 januari 2014; 19.45-22.00 Gezondheidscentrum de Lemniscaat, Leiden; www.sarahgoudsmit.nl bij actueel.

STUDIECENTRUM VOOR ANTROPOSOFIE ZOETERMEER

Voor het komend voorjaarsprogramma kunt u onze website raadplegen: www.stanzo.nl.
Ook kunt u – wanneer dat nog niet het geval is – op onze mailinglijst worden opgenomen, dan krijgt u de folder thuisgestuurd. Geef dan uw adres door op info@stanzo.nl of bel Jelle van der Schuit (079-3211837).

de Zonneboom
Cultuur Kunst Educatie
voor Ontwikkeling en Werk

Werken met kunst, met sociale kunst bouwen aan een nieuwe sociale toekomst. Maak het mee in de Zonneboom!

Weekeindje weg??? Bouw mee juist nu!!

11/12 januari 2014
Werken in ruimte & tijd,
Landart en levende geometrie.
Liesbeth Takken en Marc Schepens

8/9 februari 2014
Individuele oordeelsvorming & samenwerken in verantwoordelijkheid,
"Wil je de wereld veranderen,verander dan je oordelen".
Martin van den Broek & Liesbeth Takken

15/16 maart 2014
Bouwen aan de toekomst,
Welke inzichten en motieven geven richting aan de toekomst.
John Hogervorst en Marc Schepens

13/14 april 2014
Mens zijn medemens worden,
Zelfgedragen onmacht draagt hieraan bij.
Christine Gruwez en Liesbeth Takken

Vanwege enthousiaste reacties geprolongeerd:
Een verrassende reis,Schilderen met verschillende technieken
7 vrijdagochtenden 1x per 14 dagen 10.30 – 13.00 uur, start 10 januari 2014
Met Anna de Mol van Otterloo

Druk-druk-druk. Effectief kiezen in leven en werk
Nog harder werken-nog slimmer je agenda indelen en dan???
3 Donderdag-avonden 6 & 20 maart & 19 april van 19.30- 22.00 uur
Met Ron Henkes

In De Zonneboom is altijd wat aan de hand!
Volg het 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

DECEMBER 2013 | JAARGANG 30 | 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
Conny Haket, Carolien Grooters, Maaike Kroese, Andrea Addink, Irene Pouwelse, Jelle v.d. Schuit, Marco Ephraïm, Hedwig Douma, Jeannette v.d. Schuit-Janssen, Bestuur Stichting Therapiënfonds Aurum, Roland Vanoverschelde, Lydian Visser, Lia Krul, Sarah Goudsmit

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: 3850 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

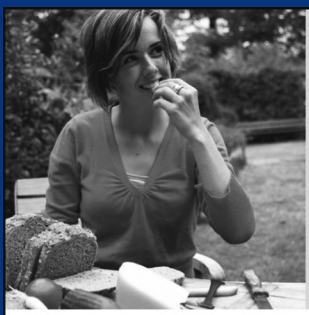
ANTROPOSOFIE

MENSWETENSCHAPPEN

LITERATUUR

KINDERBOEKEN

KUNSTKAARTEN



‘elk
seizoen
een andere
smaak’

Natuurwinkel Zoetermeer
voor al uw **biologische** boodschappen!

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

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

natuur WINKEL

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

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

Afzender

Therapeuticum Aurum | Frits de Zwerverhove 1 | 2717 TP Zoetermeer