

N I E U W S B R I E F

AURUM

JANUARI 2010, NUMMER 2, 26^E JAARGANG

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



DRIEKONINGEN

Thema: Kanker

*Komen en gaan • Gedicht • Kunst in Aurum
Mededelingen uit de praktijk • Cursussen*

Tijden telefonisch spreekuur: van 12.15 tot 13.00 uur

Chikara



Praktijk voor
alternatieve Benaderingswijze

Reflexzonetherapie
Chinese meridiaandagnostiek
Neuro-reflexologie

Al 15 jaar in Zoetermeer

Lida Overmeire

Kalverweide 54
2727 GE Zoetermeer
tel. 079-343 74 94
www.praktijkchikara.nl
Behandeling volgens afspraak
Licentielid VNRT

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

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



de kleine vos

Praktijk voor Speltherapie DE KLEINE VOS

*SPELEND VERDER
GROEIEN*

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

www.speltherapiedekleinevos.nl

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

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

Ten geleide

De drie koningen uit het oosten werden in de donkere winter verrast door een bron van licht. Zij zagen – waarschijnlijk als innerlijk visioen – een oplichtende ster van ongewone glans en helderheid. Deze ster leidde hen naar het kind Jezus. Zij vereerden hem met geschenken. Jelle van der Schuit gaat in op de betekenis van het feest van Driekoningen dat traditiegetrouw op 6 januari wordt gevierd.

Dit nummer is verder voornamelijk gewijd aan de meest voorkomende ziekte van onze tijd: kanker. Een ziekte die velen onverwachts treft. Een raadselachtige ziekte, waar de reguliere geneeskunde beslist nog geen volmaakt antwoord op heeft: de door president Nixon uitgeroepen “oorlog tegen kanker” is nog lang niet gewonnen! Ook de antroposofische geneeskunde worstelt met deze geduchte ziekte. Wel lijkt het goed om kanker niet alleen als een fysieke stoornis te zien, maar in vele gevallen ook te plaatsen tegen de achtergrond van mogelijke innerlijke verstoringen en individuele ontwikkelingsproblemen. Daarmee komen veel meer therapeutische mogelijkheden in het zicht.

Jelle van der Schuit schreef een algemene inleiding. Jeannette van der Schuit bespreekt in haar plantenrubriek de bijzondere mistel: een vooraanstaande genesplant tegen kanker in de antroposofische geneeskunde. Marco Ephraïm noemt de positieve onderzoeksresultaten van de werking van genesmiddelen op basis van de mistel. Er zijn bijdragen over de betekenis van de spraak, het schilderen en de eurtmie voor kankerpatiënten. Ook de mogelijkheden van de fysiotherapie worden toegelicht. Er is op Aurum een breed team van gesprekstherapeuten werkzaam, waaronder ook een GZ-psycholoog, Aggi Gommans, die haar mogelijkheden in dit kader bespreekt. Bijzondere vermelding verdient het ervaringsbericht van Sarah Goudsmit, gesprekstherapeute op Aurum. Bij haar werd kort geleden kanker geconstateerd, waarvoor zij momenteel ook behandeld wordt. Zij besloot haar ervaringen tot nu toe te verwerken tot een persoonlijk verhaal voor de nieuwsbrief. Wij zijn haar zeer dankbaar voor haar openhartigheid. Het geeft een goed beeld van wat er allemaal in zo’n situatie op je af kan komen. Wij wensen haar heel veel sterkte en vooral ook van harte beterschap toe!

Het team van het therapieënfonds zoekt nog steeds versterking. Wie wil hen helpen? Graag willen we nog attenderen op de Driekoningen-actie voor de nieuwsbrief. Wist u trouwens dat Aurum in 2010 een jubileum te vieren heeft: we bestaan dan 30 jaar; noteert u alvast zaterdag 17 april!

De medewerkers van het Therapeuticum Aurum wensen u en de uwen een vruchtbaar en gezond nieuwjaar toe!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

Driekoningen Actie Nieuwsbrief

In deze financieel nijpende tijden is het ook voor de nieuwsbrief een stuk lastiger om de eindjes aan elkaar te knopen. De opbrengst van de advertenties loopt duidelijk terug en ook de opbrengst van de vrijwillige bijdrage van de patiënten pakt een stuk lager uit. Toch vinden we onze nieuwsbrief te belangrijk om daar op te willen beknibben. Integendeel met dit themanummer over kanker willen we u graag tegemoet komen. Deze raadselachtige ziekte is zo sterk aanwezig en vraagt om antwoorden.

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

G
E
D
I
C
H
T

KERSTNACHT

Kerstnacht - het woord is als een lafenis,
een koele sneeuw, glanzend onder het zachte
stralen der sterren - op de landen is
het weerloos stil, een ongerept verwachten.

Kerstnacht - het eenzaam zwerven der gedachten
rondom het oud verhaal, het nimmer uit te spreken
verlangen naar het helder zingen in de nacht en
het opgaan van de ster, een lichtend teken.

Kerstnacht - het sneeuwt op uw geschonden aarde,
dun en verstuivend dekt een huivering
van ijle val, een lichte zuivering
het vragen, dat wij stil bewaarden.

Ida Gerhardt

(uit: 'Verzamelde gedichten', 2005)

Inhoud

- 4 Mededelingen uit de praktijk**
Algemene praktijkinformatie. Afwezigheid Huisartsen. Personele Nieuwtjes. Therapeuticum Aurum 30 jaar. Medische informatie. Aan de patiënten van dr. Ephraïm
- 7 Komen en gaan**
Even voorstellen: Miriam Monteney
Afscheid Ine van Elewout, kindervysiotherapeut
- 8 Kerstschilderingen in Aurum**
door Anneke van Wensveen
- 9 Driekoningen of Epifanie,**
door Jelle van der Schuit
- 12 Een antroposofische zienswijze op kanker**
door Jelle van der Schuit
- 17 De maretak, geneesplant bij kanker**
door Jeannette van der Schuit
- 19 Misteltherapie: aanvullend bij kanker**
door Marco Ephraïm, huisarts
- 23 Fysiotherapie bij kanker**
door Josée Hendriksma
- 24 Schilderen, een hulp in een moeilijke fase**
door Maaïke Kroese, kunstzinnige therapeute
- 25 Spraaktherapie als hulp bij kanker**
door Kobi van der Stap, spraaktherapeute
- 26 Euritmitherapie als ondersteuning bij kanker**
door Irene Pouwelse
- 27 Wat kan de Gz-psycholoog voor u betekenen als kanker een deel van uw leven uitmaakt?**
door Aggi Gommans-Ekelhoff, 1e lijns Gz-Psycholoog NIP
- 31 Kanker: een ervaringsbericht**
door Sarah Goudsmit
- 36 Nieuws van het Therapieënfonds Aurum**
- 37 Lezingen, cursussen, evenementen**
Medische avonden op Aurum. Kunstzinnige activiteiten van Maaïke Kroese. Voorjaarsprogramma Studiecentrum voor Antroposofie Zoetermeer
- 40 Colofon**



Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE

PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het losse gekleurde inlegvel.

AFWEZIGHEID HUISARTSEN

(wijzigingen voorbehouden)

Mw. A. Kaptein

Vakantie: 16/08/10 t/m 03/09/10

M.P. Ephraïm

Vakantie: 26/04/10 t/m 07/05/10 en
19/07/10 t/m 06/08/10

D. Teunissen

Vakantie: 20/02/10 t/m 26/02/10 en
26/07/10 t/m 13/08/10

Mw. A.J.M. van der Schuit

Vakantie: 03/05/10 t/m 14/05/10 en
13/09/10 t/m 08/10/10

Telefonisch spreekuurtijden huisartsen!

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

Van 8.00-10.15 en van 10.45-12.15 uur
kunt u de praktijk bellen voor het ma-
ken van afspraken, herhalingsrecepten
en het opvragen van uitslagen. Na 13.00
uur is i.v.m. administratieve bezigheden
en kleine verrichtingen door assistentes
de praktijk uitsluitend te bereiken voor
spoedgevallen.

PERSONELE NIEUWTJES

Huisartsen

Nienke de Graauw, huisarts in opleiding

in de praktijk van Jeannette van der
Schuit en Daan Teunissen, is vanwege
zwangerschapsverlof voorlopig gestopt.
In maart verwachten wij weer een nieuwe
huisart in opleiding (aios). Het kan ook
zijn dat Nienke de Graauw nog voor
een paar maanden terugkomt om haar
eerste jaar af te ronden. Sinds 1 september
werkt in de praktijk van Marco Ephraïm
een nieuwe huisarts in opleiding, *Miriam
Monteny*. Ze is nu in haar laatste jaar
van de huisartsenopleiding. Zij volgt
Elsemieke Wilms op, die in juli 2009
haar huisartsenopleiding heeft afgerond.
Verderop in de nieuwsbrief stelt Miriam
zich voor.

Fysiotherapie

Josée Hendriksma, fysiotherapeute in Au-
rum, heeft dit jaar haar opleiding voor
manuele therapie afgerond. Nogmaals
van harte gelukgewenst en voor Aurum
is het belangrijk dat we patiënten ook
intern naar de manuele therapie kunnen
verwijzen.

Ine van Elewout, werkzaam als kinderfy-
siotherapeute in Aurum sinds vele jaren,
zal m.i.v. 1 januari 2010 haar praktijk be-
eindigen. Ine heeft vele jaren zich enorm
ingezet voor de kinderfysiotherapie op
Aurum. Verderop in de nieuwsbrief wil-
len we Ine nog bedanken en haar een
goede toekomst toewensen.

Verloskundige

De verloskundigen mevr. L. van Ommeren en mevr. M. Zeestraten hebben praktijk op woensdagochtend en een deel van de middag.

Geboren

Onze dietiste Annemarije Odijk- de Jong is op 30 oktober jl. bevallen van een gezonde zoon, Caspar! Na een wat moeilijke start gaat het nu goed met moeder en kind.

Elsemieke Wilms, die in 2009 4 maanden als huisarts-in-opleiding meewerkte met dr. Ephraïm, is op 24 november jl. bevallen van een gezonde dochter: Pleuntje! Nienke de Graauw is op 22 december bevallen van een gezonde zoon: Teye!

THERAPEUTICUM AURUM 30 JAAR

Therapeuticum Aurum bestaat op 17 maart 2010 al weer 30 jaar. Daar willen we niet ongemerkt aan voorbij gaan. Op **zaterdag 17 april** gaan we dat vieren met een open dag vol bruisende activiteiten. Noteert u deze datum alvast in uw agenda!

In het kader van ons 30-jarig lustrum in maart 2010 willen wij aandacht schenken aan een bijzonder project in Afrika. In Kenia is men begonnen met de bouw van een kanshuis, een weeshuis voor kinderen. In het voorjaar willen we over ons lustrum en ook over dit project meer informatie geven. U kunt alvast over dit project meer informatie vinden op de site: UPENDOHOME.ORG.

MEDISCHE INFORMATIE Eliant

Eliant staat voor Europese Alliantie van

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

Literatuur

In de serie *Gezichtspunten* is een nieuw boekje verschenen van Jaap van der Weg, over astma en ademhalingsproblemen (Gezichtspunt nr. 46). De ademhaling heeft een lichamelijke maar ook een innerlijke, psychische kant. Het kan leiden tot astma, hyperventilatie, stotteren of slaapproblemen. Jaap van der Weg beschrijft in deze brochure hoe je aan verschillende ademhalingsproblemen kunt werken. Deze Gezichtspunt is op Aurum te koop.

Website

Op de website therapeuticumaurum.nl proberen we zoveel mogelijk praktijkgegevens en cursussen door te geven. De nieuwsbrief is op de website te lezen. Binnenkort zal het bestellen van recepten via de website mogelijk worden. We streven ernaar dit in het begin van 2010 geregeld te hebben. U wordt daarvan op de hoogte gehouden.

Aanbevolen websites.

WWW.ANTHROPOSOFICA.NL: hier vind u het laatste nieuws over de antroposofische middelen en hun beschikbaarheid, belangrijk i.v.m. de uitkomst van de bodemprocedure over de registratie van een specifieke categorie antroposofische geneesmiddelen.

WWW.ANTHROPOSANA.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.AANVULLENDBIJKANKER.NL: Weleda wil op deze site kankerpatiënten en familie helpen bij het maken van keuzes omtrent aanvullende behandelwijze en therapieën.

WWW.KINDERTHERAPEUTICUM.NL: het kindertherapeuticum Utrecht geeft op deze site veel informatie over ziekte en gezondheid bij kinderen.

WWW.REGELHULP.NL: informatie zorg, uitkeringen en andere voorzieningen voor gehandicapten, zieken en ouderen. Het helpt mensen bij het vinden van de juiste zorg.

AAN DE PATIËNTEN VAN DR. EPHRAÏM

Recent heb ik besloten om een pas op de plaats te maken en gedurende een aantal maanden minder te gaan werken. De aanleiding is de ziekte van mijn vrouw sinds november. Zij heeft een soort kanker die behandeld wordt met chemotherapie en aanvullende therapieën. Hoewel het voor haar en mijn gezin een zwaar traject is, slaat de behandeling goed aan, is de kans op genezing groot en zijn wij positief gestemd. In deze Nieuwsbrief vertelt zij zelf haar verhaal. Velen van U hebben hun medeleven geuit, waarvoor onze hartelijke dank.

In de praktijk betekent het dat U 1 à 2 dagen per week een waarnemend collega kunt tegenkomen in mijn praktijk. Ik heb het zo geregeld, dat het iemand is die zo veel mogelijk aansluit bij mijn eigen werkstijl en bij wie u met een gerust hart terecht kunt voor uw vragen.

In november en december was dokter *Ouafae Amekran* een aantal dagen als waarnemend arts in mijn praktijk werkzaam. Ik ben haar dankbaar voor haar inzet!

Vanaf 6 januari tot en met april zal dokter

Carmen Maesschalck in mijn praktijk meewerken, meestal op woensdagen en vrijdagen. Zij heeft reeds meerdere jaren ervaring als huisarts en staat open voor eventuele vragen over antroposofische geneesmiddelen en therapieën, hoewel zij daar nog niet zo mee bekend is. Zij is gaarne bereid daarover desgewenst te overleggen met de andere collega's in Aurum.

Van 1 september 2009 tot 1 september 2010 werkt *Miriam Monteny* mee in mijn praktijk als 3e jaars huisarts-in-opleiding, op maandag, dinsdag en vrijdag. Zij is zeer toegewijd en over 9 maanden afgestudeerd huisarts. Meerdere van U kennen haar reeds. Ook bij haar kunt u gerust terecht voor uw vragen. Zij overlegt regelmatig met mij over het beleid en af en toe kijk in mee in haar spreekuur in het kader van haar opleiding. Voor de huisartsopleiding moet zij ook een zogenaamde zelfstandige periode doen, waarin zij de praktijk alleen voert. Dit zal zijn in de laatste twee weken van februari 2010. Verderop in deze Nieuwsbrief stelt zij zich zelf aan u voor. Graag wens ik U een gelukkig en gezond 2010!

Marco Ephraïm, 26 december 2009

Komen en gaan



EVEN VOORSTELLEN: MIRIAM MONTENY

Mijn naam is Miriam Monteny en sinds 31 augustus werk ik als huisarts in opleiding bij Dr Ephraïm in de praktijk. Het is mijn laatste jaar van de opleiding en ik verwacht in oktober 2010 als huisarts te kunnen afstuderen. Nu ik hier al ruim 3 maanden werk, heb ik al veel mensen leren kennen en goed de sfeer kunnen proeven in het Therapeuticum Aurum. Ik ben geen antroposofisch arts, maar heb zeker interesse om te leren wat daarbij komt kijken en zelf ervaring op te doen wat antroposofische medicijnen en therapie als aanvulling op of in de plaats van reguliere geneeskunde kunnen betekenen. Ik vind het zeker een nuttige aanvulling op mijn werk als arts en hoop nog veel op te pikken het komende jaar. De sfeer bevalt me heel goed, het voelt aan als één grote familie en dat geeft een heel warm gevoel.

Voor ik aan de huisartsopleiding begon, heb ik op verschillende gebieden ervaring opgedaan. Naast geneeskunde heb ik biomedische wetenschappen gestudeerd, een studie waarin je wordt opgeleid tot wetenschappelijk onderzoeker op medisch gebied. Na

mijn artsexamen heb ik gewerkt als zaalarts op een afdeling voor longziekten in Leiden en vervolgens als schoolarts. Toen ik had besloten dat ik huisarts wilde worden, ben ik eerst onderzoek gaan doen op dat gebied, in Rotterdam in het Erasmus MC. Daar heb ik drie jaar onderzoek gedaan naar koorts bij kinderen en hoe daarmee op de huisartsenpost wordt omgegaan. Dit was heel leerzaam en kinderen met koorts zijn daardoor ook een beetje mijn 'specialiteit' geworden. Daarnaast heb ik veel interesse in longziekten en ben ik een groot voorstander van het stoppen met roken, zoals sommigen misschien al hebben gemerkt!

Ik hoop het komende jaar nog veel te leren van het huisartsenvak en van alles wat daarbij komt kijken. Ik werk op maandag, dinsdag en vrijdag, enkele keren ook op woensdagen. Tot ziens!

AFSCHEID INE VAN ELEWOUT, KINDERFYSIOTHERAPEUT

Ine van Elewout, antroposofisch kinderfysiotherapeut in hart en nieren, beëindigt met ingang van 1 januari 2010 haar werkzaamheden in Therapeuticum Aurum. Sinds 1 januari 1994 is Ine in ons therapeuticum werkzaam. Zij heeft vele baby's, peuters, kleuters en schoolgaande kinderen behandeld, o.a. met motorische ontwikkelingsproblemen, ADHD, autistische kenmerken en andere ontwikkelingsvragen. Zij ging gedegen te werk, zowel diagnostisch als therapeutisch; middels ritmische massage en bewegingstherapie hielp zij veel kinderen beter in hun lijf te komen en daardoor een gevoel van basisveiligheid te ervaren. Zij kreeg niet alleen verwijzingen vanuit de huisartsenpraktijken

van het therapeuticum, maar ook vanuit de Vrije School Zoetermeer, waar allereerst Paul Wormer schoolarts was en vanaf eind 1998 tot heden ondergetekende.

Ik ben ervan overtuigd, dat ik namens vele (deels intussen volwassen geworden) kin-

deren, ouders en namens alle medewerkers van Therapeuticum Aurum spreek, wanneer ik Ine op deze plaats buitengewoon bedank voor hetgeen zij heeft betekend en bereikt! Ine, het ga je goed.

Marco Ephraïm, huisarts

Kerstschilderingen in Aurum van Anneke van Wensveen

een toelichting door de kunstenaars

De schilderijen die gedurende de kersttijd in het Aurum getoond worden hebben bijna allemaal betrekking op het kerstverhaal. Deels gaat het om schilderijen van gouache op doek, deels is de sluiertechniek toegepast.

Ik wil u graag iets vertellen over de Driekoningenschilderijen. In mijn opleiding aan “De Wervel” kregen we veel sluieropdrachten. Bij één van deze oefeningen ontstonden er opeens drie gestalten, nadat ik al schilderend vele sluiers over elkaar had aangebracht. Ik keek er naar en opeens kwam er een jeugdherinnering naar boven. Als meisje van twaalf heb ik meegespeeld in het Driekoningenspel van Felix Timmermans. Het stuk heette: “En waar de ster bleef stille staan”. Hoewel ik maar een klein rolletje had, ik moest een van de Mariabeeldjes uitbeelden die in de kerstnacht tot leven komen, heeft dit toneelstuk op mij een diepe indruk gemaakt.

In dit toneelstuk spelen drie volkse figuren een hoofdrol, een herder, een bedelaar en een palingvisser. Deze drie zijn erg arm en besluiten om gehuld in versleten kleren met een kartonnen kroon en een zelfgemaakte goudpapieren ster, als Driekoningen, al zingend langs de deuren te gaan. Als ze wat geld verzameld hebben, verdwalen

ze in de sneeuw. Koud en verkleumd komen ze bij een woonwagen. Daar krijgen ze een visioen. Ze zien, nadat ze aangeklopt hebben Maria en Jozef met het pasgeboren Kindje. De heilige familie heeft het koud en is nog armer dan zij. Ze besluiten al hun verzamelde geld aan deze familie te geven. In België in de stad Lier, waar Felix Timmermans geboren is, wordt dit toneelstuk nog elk jaar opgevoerd.

Nu weer terug naar mijn schilderij. Al kijkend en verder schilderend kwamen de drie gestalten, die de weg zoeken naar het Jezuskind, steeds meer te voorschijn. De voorste draagt zijn eigen gemaakte ster in de hand. Zijn zij niet ook nu nog een beeld voor ons zelf? Ook wij kunnen verdwaald zijn en niet meer weten waar we het kind moeten zoeken.

Heel veel jaren later, toen ik de gouachetechniek geleerd had, heb ik dit thema weer opgepakt en nog twee keer geschilderd. De eerste keer de drie bedelaars die op weg gaan, de tweede keer zijn wij het zelf degenen die op weg gaan om het kind te zoeken. Ik eindig mijn verhaal met de wens dat vele mensen in de kersttijd en daarna op weg gaan om het kind in zichzelf te zoeken en ik wens alle bezoekers en medewerkers van Aurum een voorspoedig 2010 toe.

Driekoningen of Epifanie, de bekroning van de kersttijd op 6 januari

door Jelle van der Schuit

Inleiding

Het kerstfeest dat in het teken staat van de geboorte van Jezus, wordt gevierd op 25 & 26 december. Daarmee is de kersttijd begonnen, die duurt tot 6 januari, de dag van het feest van Driekoningen. De tijd tussen deze twee feesten wordt de tijd van de twaalf heilige nachten genoemd. Het is een uiterst vruchtbare tijd voor de innerlijke verdieping: de kosmische krachten zijn dan sterker werkzaam dan ooit. In plaats van Driekoningen spreekt men ook wel van het feest van Epifanie, als aanduiding voor de dag waarop de doop van Jezus in de Jordaan heeft plaatsgevonden. Epifanie betekent letterlijk verschijning of openbaring. Op het mo-



Rembrandt: De aanbidding der wijzen, 1632

ment van de Jordaandoop vond de vereniging plaats van de 30-jarige Jezus met het wezen van Christus. Dat betekende voor Jezus een tweede geboorte in de zin van een vergoddelijking. De mens Jezus werd vervuld door de goddelijke Christus: eigenlijk een groot wonder! Wat heeft Driekoningen nu met deze goddelijke verschijning te maken? Laten we eerst het feest van Driekoningen wat nader beschouwen.

Driekoningen

Uitsluitend in het evangelie van Mattheus wordt het verhaal verteld van de wijzen of magiërs uit het Oosten. Ze hebben een bijzondere ster gezien en begeven zich op weg om deze ster te volgen, die hen in westelijke richting leidt, naar het land van Israel. Deze bijzondere ster maakt hen erop attent dat een hoogstaande individualiteit

op aarde zal verschijnen. Onderweg komen ze koning Herodes tegen die ook zelf al het bericht heeft gehoord van de naderende komst van een nieuwe koning: 'koning der Joden' genoemd. Hij maakt zich ernstig zorgen over deze mogelijke concurrent. Hij toont zich quasi geïnteresseerd en vraagt de wijzen om hem vooral op de hoogte te houden van hun bevindingen. Boven een huis in Bethlehem (er wordt nergens van een stal gesproken) staat de ster stil, ze treffen daar het pas geboren kind Jezus aan en bewijzen hem eer door hem geschenken aan



Giotto: De aanbidding der wijzen, ca. 1304

te bieden: goud, wierook en mirre. In een droom waarschuwt een engel de wijzen om vooral geen verslag uit te brengen aan Herodes en heimelijk naar hun eigen land terug te keren. Ook de ouders van Jezus, Jozef en Maria, worden door een engel gewaarschuwd om te vluchten naar Egypte. Na hun plotselinge vertrek vindt in Bethlehem op bevel van koning Herodes de gruwelijke kindermoord plaats: het uitblijven van de terugkeer van de wijzen heeft hem ongerust gemaakt. Als hij dan te horen krijgt dat de nieuwe koning in Bethlehem geboren is, wil hij korte metten maken met dit kind en in een toestand van waanzin neemt hij zijn heilloos besluit.

Pas veel later is het verhaal verder aangevuld. In plaats van wijzen of magiërs wordt er dan gesproken over koningen en wel over drie koningen. Ook hun namen worden expliciet genoemd: Caspar, Melchior en Balthasar. Zo kunnen we hen ook tegenkomen in het Driekoningenspel, dat traditiegetrouw op vrije scholen voor ouders en kinderen wordt opgevoerd. Rudolf Steiner stuitte toevallig op de kerstspelen uit Oberufer, een plaatsje in het huidige Slowakije; hij werd erop gewezen door een gewezen professor van hem die thuis was in de Duitse taal- en letterkunde. Het gaat om een oude traditie van le kentoneel, bestaande uit totaal drie spelen, het Paradijsspel, het Kerstspel en het Driekoningenspel. Steiner achtte het belang van deze spelen zo hoog dat hij voorstelde om ze voortaan voor de kinderen van de vrije school op te voeren.

Geschenken

De koningen uit het Morgenland brengen geschenken mee: goud, wierook en mirre. Dat waren in de oude tijd kostbare producten, maar ze hebben ook een symbolische betekenis. Goud als het beeld van een door het hart gedragen wijsheid, wierook als het toonbeeld van devotie en zelfovergave – het branden van wierook draagt bij tot een gewijde atmosfeer – en tenslotte mirre, ook een welriekende hars, dat onder meer gebruik werd voor het balsemen van edelen en koningen – als toonbeeld van vervolmaking en vervulling van het eeuwige zelf. We zien in deze gaven de vruchten van de veredelijking van de menselijke ziel: van het denken (wijsheid), van het voelen (overgave) en van het willen (dienstbaarheid aan en het doen voortleven van het eeuwige). Er bestaat in de traditie enige discussie over de vraag welke koning voor welke gave staat. We gaan daar hier niet verder op in.

De terugkeer van Zarathustra

Wel is van belang om te bedenken dat de oorspronkelijke term magiërs verwijst naar kenners van de hemel, naar sterrenkundigen. We spreken dan nog wel over een tijd, waarin de sterrenkunde nog een kosmische glans bezat en nauw verbonden was met kennis van de astrologie. Zo bestond in het oude Perzische rijk en het latere Babylonie een grote kennis van de sterrenhemel. Het zien van de ster van Bethlehem moeten we overigens niet letterlijk opvatten, maar zien als een innerlijk geschouwde realiteit. Kennis was toen nog verbonden met een gedeeltelijke helderziendheid.

In de Perzische religie staat de figuur van Zarathustra centraal. Hij was de grondlegger van de verering van de zonnegod, die hij ook kon schouwen in de zonnesfeer. Hij sprak zelf van de grote zonne-aura ofwel Ahura Mazdao. Rudolf Steiner legt uit dat dit wezen identiek is met de Christusgeest. In de Perzische heilige Avesta-geschriften is ook terug te vinden, dat men in de verwachting leefde van een komende Verlosser, een naderende Heiland, de zogenoemde 'Saoshyant'. Men wist ook dat de individualiteit van Zarathustra al meermalen was gereïncarneerd op aarde. Rudolf Steiner heeft onthuld dat deze Zarathustra ook in het kind Jezus terugkeerde, het kind zoals dat beschreven staat in het Mattheus-evangelie. Daarmee wordt duidelijk waarom het voor de drie koningen zo belangrijk was om Jezus op te zoeken in een voor hen vreemd westers land en om hem daar grote eer te bewijzen. Ze bewezen daarmee in feite ook eer aan hun eigen culturele stamvader! De geest van Zarathustra, die zo sterk met het zonnewezen verbonden was, kon in Jezus die wijsheid brengen, waarmee het mede mogelijk was om een lichaam voor te bereiden, dat in staat was om bij de Jordaandoop de hoogstaande zonnegeest van Christus te ontvangen. Dat was het grote offer van Zarathustra. Dat schept een band tussen de drie koningen uit het oosten en het feest van de Epifanie, het feest van de goddelijke verschijning op 6 januari.

Een antroposofische zienswijze op kanker

door Jelle van der Schuit

Inleiding

Kanker is momenteel in ons land de meest voorkomende ziekte. Iedereen komt het wel in zijn omgeving tegen; velen worden er zelf door getroffen. Kanker is een ziekte van deze tijd en heeft kennelijk veel met de huidige mensheid te maken. Een ziekte die vaak lang verborgen blijft, zonder dat men ook maar iets in de gaten hoeft te hebben. Op het moment dat de ziekte zich openbaart en - bv. naar aanleiding van een verdacht bobbeltje – de diagnose kanker wordt gesteld is vaak het “kwaad” al ver voortgeschreden en kunnen er al uitzaaiingen hebben plaatsgevonden die een volledige genezing in de weg staan. De angst voor deze ziekte is dan ook zeer groot. De tijding kanker geeft meestal een enorm schrik-effect. Men voelt zich plotseling in zijn existentie bedreigd. Dit neemt niet weg dat vele vormen van kanker goed te behandelen zijn. De schok is er echter vaak niet minder om. In dit artikel willen we ingaan op het verschijnsel kanker en de mogelijke duiding ervan vanuit antroposofische gezichtspunten.

Falend immuunsysteem

Dagelijks vinden er in de miljoenen cellen van het menselijk lichaam wel een aantal ontsporingen plaats: cellen die zich afwijkend gedragen. Doorgaans worden deze door de diverse regelsystemen van het lichaam snel ontdekt en dan vindt er adequaat herstel plaats: de ontaalde cellen worden gerepareerd of opgeruimd. Het immuunsysteem van de mens is de belangrijkste organisator op dit gebied. In het lichaam is 24 uur per dag waakzaamheid geboden! Kanker laat zien, dat onregelde cellen ondanks het immuunsysteem toch hun gang kunnen gaan. Kennelijk ontgaan ze het immuunsysteem, ze vallen niet op en verstaan de kunst om zich schuil te houden achter een bedrieglijke façade. Een van de belangrijkste vragen die ook in de reguliere geneeskunde momenteel worden gesteld is dan ook waarom het immuunsysteem faalt en niet in actie komt.

Langzame tumorgroei

Wanneer dan een kankercel eenmaal ontstaan is en niet als lichaamsvreemd wordt herkend dan duurt het in de regel nog ettelijke jaren – minimaal 7 jaar, gemiddeld 14 jaar – voordat de tumor zo gegroeid is, dat hij als gezwel kan worden ontdekt. De ene tumor groeit sneller dan de andere. Maar in het algemeen geldt dat iemand bij wie kanker is vastgesteld misschien al tien jaar heeft rondgelopen met een relatief langzaam groeiende tumor! Gemiddeld doet een tumorcel er 240 dagen over om zich te verdubbelen. Het probleem is echter het sneeuwbal-effect: de sneeuwbal die van de helling rolt, wordt groter en groter en valt in een later stadium moei-

lijk te stoppen. De ontregeling begint in het klein, maar dreigt uiteindelijk in een stroomversnelling te komen.

Onsterfelijkheid van de kankercel; uitzaaiing

Een merkwaardig gegeven van een kankercel, dat ook volledig afwijkt van een gewone cel, is zijn ongebreidelde levensduur. De kankercel weet eenvoudig niet meer van ophouden en blijft uit zichzelf eeuwig voortbestaan. Dat is volstrekt ongebruikelijk! Gewone lichaamseigen cellen hebben een ingebouwde levensduur. Na verloop van tijd heffen zij zichzelf op. Dit principe wordt apoptose genoemd, maar raakt dus volledig van slag. Het is duidelijk dat kankercellen binnen het lichaam een volstreekte anarchie vertegenwoordigen. De eigen orde van het lichaam maakt plaats voor een plaatselijke wanorde. Aanvankelijk gaat het om een anarchistisch ministaatje binnen het lichaam als geheel. Maar opvallend genoeg kan de tumor een stadium bereiken, waarop zij haar oorspronkelijk isolement doorbreekt en via het bloedstelsel in staat is om tumorcellen te verspreiden over de rest van het lichaam. Zo kunnen ook elders in het lichaam – ondanks het immuunsysteem – nieuwe, secundaire tumoren ontstaan. Dit stadium wordt uitzaaiing genoemd.

De primaire verborgen tumor heeft een eigen lichaamsvreemde stofwisseling die niet op zuurstof is gebaseerd, maar op stikstof. Op het moment echter dat de tumor aansluiting vindt op het bloedstelsel wordt de stofwisseling grondig veranderd: er vindt een omslag plaats naar een zuurstof georiënteerde stofwisseling, zoals die ook voor gezonde cellen geldt!

Reguliere therapieën

De reguliere geneeskunde richt zich vooral op de ontregelde cellen en zoekt naar middelen om deze te elimineren. De belangrijkste methoden zijn: 1) operatieve ingreep 2) bestrijding met gif (chemokuur) en 3) bestrijding met radioactieve straling. Het nadeel van de laatste twee methoden is wel dat ook gezonde cellen worden aangetast. Het is niet mogelijk om daarbij uitsluitend de kankercellen te bereiken. Het zijn ingrepen met een destructief karakter: men gebruikt ziekmakende middelen om een ziekte te bestrijden. Toch worden met deze zware, heftige middelen in vele gevallen positieve resultaten geboekt. Niemand zal natuurlijk kunnen zeggen dat het hier om elegante mensvriendelijke therapieën gaat. Maar men ziet nu eenmaal geen alternatief! Een ander perspectief ontbreekt. De antroposofie wil een ander, ruimer perspectief bieden, waardoor vele nieuwe mogelijkheden van mensvriendelijke therapie ontstaan. Om dit perspectief aan te duiden schetsen we kort het vierledig mensbeeld.

De vierledigheid van de mens

Volgens de antroposofie is de mens meer dan een geheel van losstaande cellen. Zij streeft naar een holistische benadering, waarbij het functioneren van de cellen

opgenomen is binnen een groter geheel: de mens is behalve een levend organisme ook een bezielde en geestelijk wezen. Uiterlijk gezien is het organisme opgebouwd uit cellen. Maar het levend verband, waarin ze voorkomen gaat het celniveau te boven. De organisatie hiervan gaat uit van een levenslichaam (ook wel etherisch lichaam genoemd), een krachtenveld dat je niet kunt zien, maar dat wel werkzaam is. Dat we bezielde zijn, d.w.z. innerlijke ervaringen hebben op grond van zintuiglijke waarnemingen en daarbij gevoelens van vreugde of verdriet ervaren is niet toe te schrijven aan cellen, maar berust op een onzichtbaar zielelichaam (ook wel het astrale lichaam genoemd). Tenslotte zijn we pas echt mens op grond van ons eigen wezen, onze individualiteit, die we ervaren als ons eigen ik: dat is de geestelijke dimensie waaruit we leven en dat ons zelfbewustzijn mogelijk maakt. Het is volstrekt onzinnig om innerlijke gevoelens of ons ik-bewustzijn toe te schrijven aan uiterlijke cellen. Leven, zielservaringen en zelfbewustzijn vormen drie onafhankelijke bovenzinnelijke dimensies die uitgaan boven het uiterlijke lichaam. Het zijn drie op elkaar voortbouwende organisaties, die het lichaam met hun krachten doordringen en tot dat geheel smeden, waardoor ons lichaam pas een geschikt instrument wordt voor leven, ziel en geest. Zo kan de mens worden gezien als een vierledigheid, een geheel van vier wezenlijke principes, vier wezensdelen: fysiek lichaam, doordrongen van levenslichaam, zielelichaam en ik(-organisatie). Het ik van de mens vormt daarbij het hoogste niveau.

Ik-organisatie & het element van de warmte

Op het hoogste niveau staan betekent: leiding kunnen geven aan lagere echelons. Bewust leiding geven doen we door richting te geven aan ons eigen bestaan en actief onze toekomst vorm te geven. Het functioneren van onze eigen lichamelijkeheid verloopt echter grotendeels onbewust. Toch wordt ook in het lichaam vanuit het hoogste niveau leiding gegeven. We spreken hierbij van de ik-organisatie. Let wel: de ik-organisatie is dus een veel ruimer begrip dan ons bewuste ik. Voor het goed functioneren van de ik-organisatie is het element van de warmte onontbeerlijk. Rudolf Steiner beschrijft dat de ik-organisatie vooral werkzaam is in het warme bloed. Ook voor het bewuste ik is de warmte van het enthousiasme het draagvlak voor ons bewuste handelen.

Opvallend genoeg is de warmtehuishouding van de kankerpatiënt vaak gebrekkig: de lichaamstemperatuur is relatief laag en er is vaak een neiging tot kouwelijkheid. Kanker is bij uitstek een koude ziekte! Warmte is daarom een belangrijke therapeutische ingang. Er zijn zelfs gevallen bekend, waarbij juist dankzij een hevige koorts een bestaand kankergezwel aanzienlijk slonk.

De ik-organisatie is eindverantwoordelijk voor de integriteit van het lichamelijke functioneren. Zo valt ook het immuunsysteem onder de directe regie van de ik-organisatie. Zoals we weten vormt het bloed een belangrijk medium voor het

immuunsysteem. Een falend immuunsysteem komt dus neer op een falende ik-organisatie. Wat kunnen er voor redenen zijn, dat de ik-organisatie in het ongerede komt?

Fysieke, psychische & geestelijke trauma's

Men heeft vastgesteld dat bepaalde stoffen kankerverwekkend zijn, bv. asbest en sigarettenrook. De longen weten niet goed raad met asbestdeeltjes of worden door de prikkeling van sigarettenrook telkens weer verstoord. Uit deze duurzame verstoring kan een kankerhaard ontstaan. Bekend is ook het geval van een postbode, die zijn leven lang moest zeulen met een posttas en op de drukplekken huidkanker ontwikkelde. We kunnen in zulke gevallen van fysieke trauma's spreken. Ook kunnen erfelijke factoren debet zijn aan een verstoring op het fysieke niveau.

Maar de mens kan ook in zijn ziel ernstig worden gekwetst met traumatische gevolgen. Gaat men het verleden van een kankerpatiënt na, dan zijn in vele gevallen in de biografie schokkende, traumatiserende ervaringen aan te wijzen, zoals het verlies van een dierbare, verlies van een baan, een scheiding enzovoorts. Het doormaken van een schokkende gebeurtenis met alle opgekropste spanningen, die daar mee gepaard gaan, blijkt een omstandigheid te zijn, die kanker kan oproepen.

Ook heeft men wel getracht om persoonlijkheidskenmerken te traceren, die vaak samengaan met het optreden van kanker. Tot de kankergevoelige persoonlijkheid behoren mensen, die buitengewoon meegaand zijn en zich snel aan hun omgeving aanpassen, waarbij ze zichzelf stelselmatig wegcijferen. De Amerikaanse psychotherapeut Leshan spreekt ook wel van mensen, die verzuimd hebben om hun eigen levensmelodie te zingen.

De mens als eenheid van lichaam, ziel en geest

Zo kan de mens qua lichaam, ziel en geest blootstaan aan conflicterende, vervreemdende omstandigheden, die het normale functioneren op de proef stellen. Dan kunnen de verhoudingen van de vier organisatieprincipes, te weten: het fysiek lichaam, het levenslichaam, het zielelichaam en de ik-organisatie zo verstoord raken, dat er cellen zo onverzorgd en vervreemd raken dat een tumorproces het gevolg is. We hebben al gesproken over het falen van de ik-organisatie in samenhang met het immuunsysteem.

Maar ook het zielenleven van de mens kan uit balans raken, waardoor de ik-organisatie minder goed grip heeft op het lichamelijk functioneren. Je kunt namelijk zeggen, dat de geest over het lichaam regeert via de ziel. Een belangrijke graadmeter voor het zielenleven is de ademhaling. Ons emotionele leven weerspiegelt zich in de aard van de ademhaling. Nu blijkt in het algemeen gesproken dat bij de kankerpatiënt de inademing overheerst over de uitademing. Dat is ook het beeld

van stress: het ingehouden zijn met alle krampverschijnselen die erbij horen. Men komt niet tot ontspanning. Ook de eigen gevoelens komen dan vaak niet goed tot expressie en worden opgekropt. Onderliggend leed leidt niet tot tranen, maar wordt weggeslikt.

Tenslotte kunnen, gegeven een verminderde werkzame ik-organisatie en een ingehouden zielenleven, ook de levensprocessen uit balans raken. Het leven stroomt niet meer, maar dreigt te stagneren. Niet zelden vertoont de kankerpatiënt verstoorde uitscheidingsfuncties, zoals geringe transpiratie en een neiging tot obstipatie. Ook op het vitale vlak vind je tendensen tot het meer willen inhouden en het niet kunnen 'uitleven'.

De mens blijkt zo een eenheid te zijn van lichaam, ziel en geest. Op elk vlak kan je overeenkomende verschijnselen terugvinden. Verstoorde uitscheiding op het lichamelijke vlak, verstoorde expressie op het zielsmatige vlak en verstoorde zingeving op geestelijke vlak.

Therapeutische mogelijkheden

Door het perspectief van de mens niet alleen te beperken tot de lichamelijke kant, maar nadrukkelijk te verruimen naar het zielenleven en de betekenis van de eigen individualiteit (zingeving) ontstaan er veel meer aangrijpingspunten voor de aanpak van kanker, voor zover het tenminste duidelijk is dat het niet alleen om een fysiek trauma gaat en er sprake is van een meer zielsmatig of biografisch bepaald achterliggend trauma. Zo kan het zielenleven van de mens meer tot expressie komen door middel van een of andere kunsttherapie, bijvoorbeeld vanuit boetseren, schilderen, muziek, spraak of euritmie. Dit kan de mogelijkheden tot uitademing en ontspanning helpen versterken. Zo kunnen biografische gesprekken helpen om knopen op te lossen, waardoor nieuw enthousiasme kan ontstaan voor het eigen lot en waardoor een nieuwe toekomst kan worden voorbereid. Het doen ontvlammen van het vuur van het eigen wezen is immers de beste remedie voor een ziekte die zijn ontstaansgrond goed beschouwd in koude tendensen heeft.



Silvester
kinder- en jeugdboeken

Antroposofie om de hoek te Zoetermeer

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

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

De maretak, geneesplant bij kanker

door Jeannette van der Schuit

De maretak, in de middeleeuwen ook wel de mistel genoemd, is een zeer oud geneesmiddel. De druïden vereerden de plant en noemde haar de “alles helende plant”. Vooral de mistel, die op de eik groeide, was heilig. Ze zagen de mistel als hemels vuur op aarde. Een tegengif tegen alle gif. Gekapt met een gouden mes, opgevangen in een witte doek, mocht hij de grond niet raken. In de middeleeuwen werd de plant gebruikt als middel bij leverziekten en tegen hoge bloeddruk.

Er bestaan allerlei oude gebruiken rondom de maretak: Het brengt geluk. Op kerstmis wordt de plant opgehangen en een kus gegeven onder de maretak versterkt de vriendschap. Met het Sint Jansfeest in de zomer wordt hij in Zweden opgehangen in huis om boze geesten en trollen af te weren.

De maretak, ofwel *viscum album* ofwel vogellijm, groeit in Nederland veelal in Limburg in bomen, zoals de appelboom, de den, de eik, de populier etc. Je hebt eigenlijk drie soorten gastheerbomen: de loofboommaretak, de dennenmaretak en de sparrenmaretak. Deze zijn botanisch verschillend. De naam *viscum* betekent kleverigheid, en *album* is het Latijnse woord voor wit, dat slaat op de witte kleur van de bessen. De maretak is een halfparasiet: hij onttrekt water en mineralen van de gastheer, maar zonlicht neemt de plant zelf op. De maretak groeit op de meer zachtere houtsoorten, vooral in de buurt van waterlopen. Hij komt hoog in de boom terecht via de vogel, de maretaklijster. Deze eet de witte bessen en het zaad komt terecht op de tak via het weer uitbraken van het zaad of via de ontlasting of via het contact van de snavel met de tak.

De plant kiemt met zijn wortel omhoog, daarna buigt hij weer terug naar de twijg. De wortel vindt zijn weg onder de schors van de twijg. Het zijn geen echte wortels, maar meer uitlopers. Na een jaar begint de normale groei. Na 5 tot 7 jaren begint de tak te bloeien. Na 10 tot 15 jaar wordt de plant geoogst. De plant kan ongeveer 50 jaar oud worden. De totale vorm is een bolvorm, een prachtige kosmische vorm. De maretak heeft een eenvoudige vertakkingspatroon, ieder jaar weer een nieuwe splitsing uit de vorige twijg. Bij het kappen van de maretak kunnen uit de uitlopers weer nieuwe bollen ontstaan.

De planten zijn van gescheiden geslacht. Er is een eenvoud te zien bij de bloemontwikkeling, vier schubjes per bloem (geen kelk of kroonbladeren, geen meeldraden of vruchtbeginsel). Bijen brengen het stuifmeel naar de vrouwelijke bloem. De

bessen worden alleen bij de vrouwelijke plant gevormd. Ook de vrucht is botanisch gezien eenvoudig. Voor de ontwikkeling heeft de jonge kiem licht nodig, dit in tegenstelling tot vele andere planten, waarbij de kiem alleen in de donkere aarde kan ontkiemen. De bloei en de besvorming vindt plaats in het koude seizoen, dus tegen de jaargetijden in. Daarmee vertoont de maretak zijn zeer eigenzinnige en autonome karakter. De maretak is door en door groen, overal neemt de maretak licht op. Verder vertoont de maretak ook allerlei ritmische bewegingen van de bladeren, dit in samenhang met de bewegingen van de maan.

Biologisch gezien is deze plant een unicum, hij heeft geen vaatstelsel, de stoffen worden van cel tot cel doorgegeven. De inhoudstoffen bestaan uit: primitieve eiwitstoffen, veel DNA, vitamine C, kiezel, magnesium, calcium. Verder de gifstoffen: viscotoxinen, vooral in de winter gevormd en lektine, gevormd in de zomer. Deze werken kankerceldodend: lektine remt de celdeling en viscotoxine maakt de celwand kapot. In tegenstelling tot chemotherapie is het middel niet toxisch voor de gezonde cellen. Heel belangrijk is dat de maretak het immuunsysteem stimuleert en het DNA in de mens stabiliseert. De maretak betekent zo een vorm van immunotherapie.

Werking: preventief, tegen voorstadia van kanker en bij allerlei vormen van kanker. De maretak wordt meteen na de gestelde diagnose gegeven en naast de reguliere behandeling. De bereiding van de maretak tot geneesmiddel is heel bijzonder. De maretak wordt tweemaal per jaar geoogst, namelijk in het voorjaar en in de herfst. Op een schijf van titanium van een meter doorsnede, die draait met een snelheid van 10.000 toeren per minuut, wordt voortdurend het wintersap op het midden ingegoten, zodat deze zich kan verspreiden. Tegelijkertijd wordt het zomersap vanaf een meter hoogte binnen in de rand gedruppeld. Daarna wordt het extract tot verschillende sterkten verdund en in ampullen gedaan. Er wordt een extract van de gehele maretak gebruikt, want het 'Het geheel is meer dan de som der delen'. De toediening van het medicijn vindt via injecties plaats, meestal 2 – 3 keer per week. Duur en frequentie is afhankelijk van het soort kanker en het stadium van de ziekte.

De maretak verbetert de doorbloeding, waardoor de cellen van het immuunsysteem actiever kunnen worden in het weefsel, ook heeft het een pijnverzachtende werking. De eetlust verbetert, de slaap wordt beter, de chemotherapie wordt beter verdragen en men voelt zich vaak weer vitaler. De maretak versterkt de autonomie van de mens en het stimuleert licht en warmte kwaliteiten in de mens. Het is een zeer kosmische plant: hoog in de boom, reagerend op de maanbewegingen en krachtig zijn eigen weg gaand, los van de seizoenen. Gelet op de bijzondere kwaliteiten van de maretak kan men meer begrip opbrengen voor de verering van deze plant bij de druïden.



Misteltherapie: aanvullend bij kanker

Marco Ephraïm, huisarts

Iscador en Abnoba, in vele varianten, zijn de meest gebruikte mistel (maretak) preparaten in Nederland (1). Ze worden bij de meeste vormen van kanker toegepast. Ze zijn geen vervanging van de reguliere therapie (operatie, chemotherapie of bestraling), maar een aanvulling daarop. Hieronder volgt beknopte praktische informatie die belangrijk kan zijn voor kankerpatiënten en hun naasten.

Onderzoek en effecten

Wist u dat Iscador en Abnoba:

- de kwaliteit van leven kunnen verbeteren bij kanker, m.n. ook in perioden van chemotherapie, bestraling, voor en na een operatie, alsook in situaties waar geen genezing meer mogelijk is (2).
- bij een aantal soorten kanker ook de levensduur kunnen verlengen.
- versterkend op het immuunsysteem, de bioritmen en het warmteorganisme van de mens werken.
- stoffen bevatten die tumorcelgroei kunnen remmen en de natuurlijke weerstand

tegen kankercellen kunnen verhogen.

- nog beter werken in combinatie met een bepaald dieet, en/of met coaching, gesprekstherapie en/of antroposofische therapieën zoals lichaamsinwrijvingen of kunstzinnige therapie (beeldend, muziek of spraak).
- op internet zowel geprezen als verguisd worden: filtert u deze informatie a.u.b. Het komt aan op goed onderzoek en jarenlange ervaring met deze middelen.
- er naar de werking van mistel bij kanker veel gedegen onderzoek is verricht: o.a. diverse gerandomiseerde onderzoekingen (RCT's) en systematische reviews (zie 2 en 3). Er loopt ook nog veel nieuw onderzoek.
- veel specialisten in Nederlandse ziekenhuizen dit nog steeds niet of te weinig weten en dus zeggen: 'ik zou het maar niet doen, mevrouw, want het is niet wetenschappelijk bewezen', of: 'baat het niet, schaadt het niet'. Dat is allebei onjuist! Het tot nu toe gedane onderzoek levert genoeg aanwijzingen op dat misteltherapie als aanvullende behandeling een waardevolle plaats heeft verworven.

De praktijk: eenvoudig en veilig toepasbaar

Wist u dat Iscador of Abnoba:

- het best zo snel mogelijk na het stellen van de diagnose, en nog voor de eventuele operatie, chemotherapie of bestraling, gestart kan worden; er kan echter ook later mee begonnen worden.
- weinig belastend toe te passen is door 2 a 3x per week een onderhuids prikje toe te dienen: dat kan door de verpleegkundige in de praktijk of is ook zelf te leren en thuis te doen.
- meestal enkele jaren gegeven wordt om een duurzaam effect te verkrijgen.
- ca € 500,- per jaar kost, die dikwijls geheel of gedeeltelijk door uw aanvullende verzekering worden vergoed (vraagt u dit na bij uw zorgverzekeraar, echter wel bij een medewerker die er weet van heeft).
- gemakkelijk via een antroposofische huisarts voor te schrijven en te begeleiden is (adressen in NL: zie www.nvaz.nl of www.nvaa.nl), ook als u een andere (reguliere) huisarts heeft.
- sommige reguliere of anders-alternatieve huisartsen en specialisten het ook wel eens voorschrijven. De voorschrijvende arts moet er echter in (na)geschoold zijn.
- alleen bij koorts kort wordt uitgesteld en bij hersentumoren of hersenmetastasen en kort na stamceltransplantatie niet of alleen in hoge verdunning gegeven wordt.
- zeer veel varianten heeft qua maretak soort (type gastheerboom) en qua sterkte, zodat echt een zeer individuele optimale instelling gevonden kan worden!

Wilt u meer informatie over een aanvullende behandeling met Iscador of Abnoba:

- vraagt u de informatiebrochures (zie onder) aan bij de assistente aan de balie of via www.weleda.nl of www.abnoba.nl
- meer informatie in Engels en Duits is te vinden op www.mistel-therapie.de
- maakt u een oriënterende afspraak hierover met uw antroposofische huisarts, die

u desgewenst verder kan begeleiden, met u een aanvullend behandelplan op maat kan opstellen, en eventueel met uw specialist kan overleggen

- ook wanneer u patiënt bent bij een andere huisarts of uit een andere gemeente komt, kunt u een van de huisartsen van Aurum raadplegen of bezoeken: deze consulten worden meestal uit de aanvullende verzekering vergoed
- wanneer de vraagstelling complexer is, kan ook dr. Tusenius, internist, hematoloog en tevens antroposofisch arts, via uw eigen huisarts geraadpleegd worden: dr. Tusenius heeft een polikliniek in Bilthoven en komt 1x per 6 weken een dag spreekuur doen in het Therapeuticum Aurum



Noten/Literatuur:

- 1) Iscusin en Helixor zijn andere, eveneens kwalitatief goede, mistelpreparaten die in Nederland iets minder frequent worden voorgeschreven, in Duitsland meer.
- 2) Kienle GS, Kiene H. Complementary cancer therapy: a systematic review of prospective clinical trials on anthroposophic mistletoe extracts. *European Journal of Medical Research* 2007 Mar 26; 12(3): 103-19
- 3) Horneber MA, Bueschel G, Huber R, Linde K, Rostock M: Mistletoe Therapy in Oncology (Review). *The Cochrane Collaboration* 2008. En commentaar daarop van Kienle GS, Kiene H: 'Comment on: Mistletoe therapy in oncology, the Cochrane-Review', mei 2008, verkrijgbaar via www.ifaemm.de

Patiënteninformatie

(gratis verkrijgbaar aan de balie van Therapeuticum Aurum):

- 1) Wat kan ik zelf doen? Aanvullende maretakbehandeling bij kanker
- 2) Iscador, adjuvant bij kanker, door KJ Tusenius, internist
[Tevens als informatie geschikt voor artsen]
- 3) Misteltherapie, uitgave door Abnoba en Wala

Pedicure/Manicure Anke

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

De salon is aangesloten bij Provoet en de KvK.

Verder heeft deze salon de Diabetes & Reuma Aantekening.

Kijk op de website voor verdere gegevens:

WWW.PEDICUREANKEKORT.NL

***Pedicure Anke Kort
Tel. 079-3427810***

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

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

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

Haptotherapie

Leven is bewegen. Soms zit je vast en weet je niet hoe je verder moet. Dan is het goed ondersteuning te vragen om weer in beweging te kunnen komen

Massage- therapie

Haptotherapie en massagetherapie maken aan den lijve voelbaar hoe jij de dingen doet. Verandering en beweging worden dan weer mogelijk

Tel. 06-24920032

www.haptotherapie-massagetherapie.nl

Fysiotherapie bij kanker

door Josée Hendriksma

Rudolf Steiner beschrijft kanker ook wel als een 'zintuigproces op de verkeerde plaats'. Bij de zintuigen valt op dat dit organen zijn waarvan de functie beschreven kan worden vanuit fysische, natuurkundige wetmatigheden: Technische instrumenten zoals de fotocamera en de geluidsinstallatie zijn gebaseerd op de werking van onze ogen en oren. Deze natuurkundige wetmatigheden heersen ook in de zintuigen: het leven, de ziel en de geest (in antroposofische termen: het levenslichaam, het astrale lichaam en de ik-organisatie) hebben zich bijna volledig uit het fysieke lichaam teruggetrokken om een natuurgetrouwe waarneming van de fysieke buitenwereld mogelijk te maken. In de zintuigen is deze situatie op zijn plaats. In organen echter die gekenmerkt worden door sterke stofwisselingsprocessen, zoals bijvoorbeeld alle inwendige organen en de huid, brengt een dergelijk zich terugtrekken van de drie genoemde wezensleden een inbreuk op de vormkrachten en op de functie van het orgaan met zich mee: de normale celvorm en orgaanvorm gaan verloren; de orgaanfunctie kan niet goed meer worden uitgevoerd. Dit 'zintuigproces' (de tumor) wordt een soort koude-eiland van verdicht, weefsel in het levende, doorademde en doorwarmde lichaam. Deze terugtrekbeweging is meestal in een ruimer gebied van het lichaam dan alleen de plek van de tumor merkbaar. Dit uit

zich in een verminderd lichaamsgevoel, in koude plekken, in minder makkelijk 'van binnenuit' bewegen. Ook in de zielenbeweging is, voor de persoon zelf of voor diens omgeving, zo'n terugtrekkend gebaar vaak herkenbaar. Iemand kan meer 'op zichzelf' zijn dan vroeger, soms met gevoelens van angst of depressie. Het natuurlijke lichaamsgevoel als basis voor een zinvolle levensoriëntatie kan - soms al lange tijd voor de diagnose kanker gesteld is - verloren zijn gegaan.

De ritmische massage, zoals die door de fysiotherapeuten in Aurum wordt toegepast, kan iemand met kanker ondersteuning bieden. Doel is daarbij het geïsoleerde lichaamsgebied weer in te voegen in het geheel van de levende samenhang. Zeker in situaties na operatie, bestraling en chemotherapie kan massage daarbij een hulp zijn. In de ritmische massage worden, zoals de naam al aangeeft, handgrepen gebruikt die werken vanuit hun ritme, het ritme tussen samenballen en uitbreiden, tussen spanning en ontspanning. Door de massage kan tussen de uitersten een nieuw, dynamisch evenwicht ontstaan. De handgrepen zijn erop gericht het weefsel, dat te zeer aardse karakteristieken gekregen heeft, de elementen water, licht/lucht en warmte aan te bieden, zodat de verdichting als het ware doorstroomd, doorademd, doorlicht en doorwarmd wordt. Belangrijk daarbij is uiteraard dat de massage op deskundige wijze wordt uitgevoerd, d.w.z. met inachtneming van maatregelen die tumor-groei en -uitzaaiing voorkómen.

Ook in specifieke situaties van lymfoedeem, zoals dat ontstaat na verwijde-

ring van lymfeklieren, kan de ritmische massage helpen de betreffende ledemaat te doorvormen en via lemniscatische handgrepen weer aan te sluiten bij de romp. Veel mensen ervaren de massagebehandelingen als heilzaam om de verstoorde relatie met hun lichaam te herstellen. Het in 'zintuigstilte' narusten na de massage, warm omhuld, terwijl de behandeling naklinkt, kan een beleven van (weer, of voor het eerst) 'thuis zijn in het huis van je lichaam' bewerkstelligen. Een nieuw vertrouwen in het lichaam, in zichzelf, in de eigen genezingskrachten ontluikt. Daardoor kan massage zinvol zijn in alle stadia van dit ziekteproces: preventief, na operatie en tijdens en na bestraling en chemotherapie. Ook in situaties waarin reguliere middelen geen soelaas meer bieden kan massage vaak nog verlichting en rust schenken.

Schilderen, een hulp in een moeilijke fase

door Maaike Kroese, kunstzinnige therapeute

Een paar jaar geleden ontmoette ik een vrouw, die op verwijzing van haar huisarts voor kunstzinnige therapie bij me kwam. De vrouw bleek kanker te hebben en de vooruitzichten waren niet zo gunstig. Het contact met deze vrouw was vanaf het begin bijzonder. Ze wilde graag schilderen en vertelde me dat ze altijd zo van bloemen hield. En dat werd ons uitgangspunt in de therapieperiode. Ik liet haar vaak in één kleur een ba-

sisstemming maken, soms in een zacht groen, of in een warm goudgeel of een zacht rozerood om rust en een gevoel van welbehagen te ervaren. En van daaruit bouwde ze haar werk verder op in de door haar gekozen kleuren. Vaak een bloemmotief uit de herinnering, soms naar de waarneming of met hulp van een kunstkaart. En altijd was er een hele eigen uitwerking daarvan. Het bijzondere was dat elke schildering een herinnering losmaakte uit een bepaalde periode van haar leven. Alsof haar levensperiodes zich in bloemen uitdrukten. Ze werkte steeds met overgave, genoot van het kleurenspeel en maakte vorderingen in het schilderen. Dat gaf haar veel voldoening. Ook merkte ze dat ze na afloop doorwarmd was en tijdens het schilderen niet bezig was geweest met haar ziekte en alles wat daarbij hoorde. Na afloop van het wekelijks schildermoment vertelde ze me over haar leven, zodat ik het gevoel kreeg deelgenoot te mogen zijn van haar volle en kleurrijke leven. Het leek alsof ze door het schilderen haar leven weer op een nieuwe manier verwerkte. Tot een week voor haar sterven is ze gekomen. Ze is heel vredig gegaan. Ik ben haar dankbaar voor wat ze mij gegeven heeft.

Een andere vrouw met dezelfde diagnose kon door verzwakking niet naar het therapeuticum komen. Ik heb haar vele weken thuis behandeld. In het begin was ze zeer vermoeid door intensieve chemotherapie. Toch wilde ze graag schilderen. De schildermomenten waren kort, maar intens. De vrouw bleek een affiniteit te hebben met beeldrijke verhalen en sprookjes. Op haar verzoek zocht ik naar een sprookje wat bij haar paste.

Ik las iedere keer een klein gedeelte voor, we spraken erover en ik nodigde haar uit een beeld te vinden wat haar aansprak. In eenvoudige kleuroefeningen liet ik haar het zelf gekozen beeld uitdrukken. Iedere keer was ze blij en ook verrast met haar eigen kleurrijke werk en de expressie die ze erin kon leggen. Ook bij haar kwamen veel biografische momenten naar boven. Het was niet altijd makkelijk ze weer onder ogen te zien. Maar de expressie in kleur en de beeldtaal van het verhaal hielpen haar hierbij. Gaandeweg de schilderperiode ging het beter met haar. Het schilderen gaf haar nieuwe energie. Ook kon ze de moeilijke momenten van haar leven meer accepteren. En ze maakte nieuwe plannen voor de toekomst. Ze is verhuisd naar een ander provincie, iets wat ze al langere tijd wilde, omdat ze verlangde naar rust, ruimte en veel natuur om zich heen. Het was voor mij bijzonder dat ik haar in deze periode van haar leven ontmoette. En ik zag dat haar eigen daadkracht weer te voorschijn kwam. En schilderen, dat wilde ze blijven doen.

De twee voorbeelden maken duidelijk wat de kunstzinnige therapie voor deze twee mensen heeft betekend. Belangrijk voor mij in het werken met mensen is dat er een samenwerking ontstaat. Vanuit deze samenwerking probeer ik, bij het aanbieden van de kunstzinnige oefeningen, zo dicht mogelijk bij de vraag van de patiënt te blijven. Voor de ene mens is het aanbieden van warmte in kleuren belangrijk. Bij een ander gaat het vooral om oefeningen in loslaten. Een ander wil graag in beweging komen, zodat het weer gaat stromen. En weer anders is het als iemand behoefte heeft expres-

sie te geven aan wat in hem leeft. Zo is ieder proces uniek. En het is vooraf niet voorspelbaar hoe het verloop zal zijn. En is dat ook niet het mooie van elk kunstzinnig werk!? Het is een wordingsproces. Je gaat op weg, doet ervaringen op aan de kleuren, met jezelf en dan ineens zie je met verwondering wat er is ontstaan. En dat geeft behalve voldoening ook de mogelijkheid tot een nieuwe verbinding met jezelf en de wereld om je heen.

Spraaktherapie als hulp bij kanker

door Kobi van der Stap, spraaktherapeute

De ernst van de aard van deze ziekte wordt in de diagnose en het verloop van het proces vaak uitgedrukt in bloedwaarden en hoe het immuunsysteem op de behandeling reageert. Deze lichamelijke kenmerken kunnen wij ook verbinden met het aspect van de warmte en de vitaliteit. Vaak is daar waar de ziekte zich uit, vaak de warmtehuishouding verstoord, het is er te koud. Anderzijds stagneert daar de gezonde stroom van de vitaliteit.

Het rustig en goed in- en uitademen bij het ritmisch spreken van klankoefeningen kan weldadig inwerken op onze stofwisseling. Dat komt dan ten goede aan de opbouwkrachten die werkzaam zijn in het bloed.

In de spraaktherapie werken we vanuit de overtuiging dat alle klanken hun eigen specifieke kwaliteit hebben; een “m”

werkt volstrekt anders op ons organisme dan een “k”. De keuze van de oefeningen, teksten en gedichten hangt sterk af van de toestand, waarin de patiënt ten opzichte van de ziekte op dat moment verkeert, en hangt ook af van zijn/haar individuele hulpvraag. De vormende levenskrachten, waarmee de klankwereld verbonden is, kunnen hulp bieden om het gezonde evenwicht te herstellen, dan wel om het ziekteproces positief te ondersteunen.

Euritmitherapie als ondersteuning bij kanker

door Irene Pouwelse

Wat opvalt als mensen met de diagnose kanker naar de euritmitherapie komen, is dat ze zeer gemotiveerd zijn en ze ook de discipline opbrengen om thuis te oefenen. Vaak zijn er klachten omtrent de doorbloeding, slaapstoornissen, vermoeidheid, kortademigheid, obstipatie of juist diarree. Soms lymfestuwing na een operatie.

Tijdens de therapie blijkt er vaak sprake van een te oppervlakkige ademhaling en coördinatiestoornissen in de bewegingen. Men is dan zelf verbaasd hierover, omdat het voordien niet zo merkbaar was. Door de chemotherapie, maar ook door bestralingen, raakt iemand enigszins “uit zijn voegen”, men heeft dan het gevoel, zichzelf een beetje “kwijt” te

zijn; er wordt zoveel aan je gedaan. Ook je lichaam kan je vreemd geworden zijn.

De euritmitherapie kan ondersteunen bij het proces, om innerlijk weer sterker te staan, te weten hoe je verder wilt en wat wel en niet bij je past op dat moment. Dat is belangrijk; het geeft iemand weer meer het heft in handen: een basis om een genezingsproces te kunnen gaan. We noemen dat “salutogenese”. Een begrip waar al vaker over is geschreven in de nieuwsbrief. Daarnaast kan de therapie helpen om ook fysiek weer meer greep op het functioneren van je lichaam te krijgen en aanwezigte of dreigende stagnaties te doorbreken.

Door een bepaalde reeks klanken wordt het ademen in groter verband geoefend: je verbinden met de wereld om je heen, meebewegen met je omgeving en dat ook weer los kunnen laten, bij jezelf komen en voelen dat je inderdaad moe bent, behoefte hebt om even te rusten, niet maar doorlopen omdat je toch al moe bent. Mensen weten het vaak wel van zichzelf, maar doen is nog iets anders. Ook werken we aan het doorwarmen van het eigen organisme en die warmte dan ook bij je kunnen houden; het leren je af te schermen van invloeden, waarvan je voelt, dat ze niet goed op je werken. Moed om jezelf weer te plaatsen in de ruimte, in je omgeving met herwonnen krachten, nieuwe plannen.

Soms wordt een oefening begeleid met een meditatie-inhoud, als blijkt dat iemand dat prettig vindt. Een passende meditatie is bijvoorbeeld de punt-cirkel meditatie: een ochtend- en avondbeeld,

die elkaar aanvullen. Een andere meditatie heeft betrekking op het proces van groeien en afsterven van planten door de seizoenen heen, zoals beschreven in het boek van Rudolf Steiner "De weg tot inzicht in hogere werelden". Tenslotte komen meditaties in aanmerking die bedoeld zijn ter omhulling of ter versterking.

Ook wanneer in een terminale fase de patiënt niet meer in staat is om euritmie te doen, kunnen de opgedane innerlijke ervaringen en de evt. aangeboden meditatiestof vanuit de herinnering een bron van kracht blijven.

Wat kan de Gz-psycholoog voor u betekenen als kanker een deel van uw leven uitmaakt?

door Aggi Gommans-Ekelhoff,
1e lijns Gz-Psycholoog NIP

Direct na het horen van de diagnose kanker stort voor veel mensen hun wereld in. Denken over de toekomst leek tot dan toe vanzelfsprekend; nu is er ineens veel onzekerheid. Ongeacht prognose en soort kanker, is er bij veel mensen een directe associatie met de sterfelijkheid. Ook de omgeving krijgt een schok. Die schok en plotselinge angst kunnen verlamdend en verwarrend werken. Angstige, destructieve of sombere ge-

dachtepatronen kunnen ons gevangen zetten. We vergeten daarbij vaak dat deze gedachtestromen doorbroken kunnen worden. Als we in een crisis of stressperiode te maken hebben met de negativiteit van deze patronen, willen we niets liever dan onszelf ervan bevrijden. Maar vaak zijn we de mogelijkheden die we daar-toe in huis hebben op zulke momenten helaas vergeten.

Voorbeelden van gevoelens in deze fase zijn:

- angst: 'Wat gaat er allemaal gebeuren'
- boosheid: 'Waarom laat mijn lichaam mij zo in de steek?'
- schuldgevoel: 'Had ik het kunnen voorkomen?'

Tijdens de medische behandelingen zijn de meeste mensen hard bezig met het zo goed mogelijk doorstaan van deze tijd. Zij hopen dat de behandelingen het gewenste effect hebben en zoeken naar andere manieren om hun genezing te ondersteunen. Het is een zware maar hoopvolle tijd, gericht op een ziektevrije toekomst. Ondanks de goede hoop zijn de behandelingen zwaar en uitputtend. Door uitputting en andere bijverschijnselen is het soms moeilijk om moed te houden en door te zetten. Dan is het fijn als er ergens een plek is, waar je je verhaal kwijt kunt, waar je technieken leert om je doorzettingsvermogen en moed te voeden, waar alle angsten en twijfels geuit kunnen worden zonder de zorg, dat anderen daarmee te zwaar belast worden. Het uiten en delen van de emoties blijkt heilzaam te werken; het leren van ontspannings- en visualisatietechnieken geeft moed en het gevoel een eigen bijdrage te kunnen leveren.

Vaak wordt er erg uitgekeken naar het einde van de behandelingen. Op zich voelt men een grote opluchting als deze voorbij zijn. Toch dringt dan pas vaak door wat er in de afgelopen tijd allemaal gebeurd is. Eigenlijk zou je kunnen zeggen, dat dan pas de echte verwerking begint. Daarnaast voelen mensen vaak een 'leegte' en ook meer onzekerheid nu de regelmatige ziekenhuisbezoeken zijn afgelopen. Het contact met de artsen en verpleegkundigen gaf toch een bepaalde veiligheid. Hoe kan het leven weer opgepakt worden en inhoud krijgen?

Terugval

Terugkeer van de ziekte is vaak een harde klap. De hoop op het wegblijven was groot geweest. Het is moeilijk in die situatie weer op te krabbelen en opnieuw het zware traject van behandelingen in te gaan. Toch voelt men vaak de sterke wens het leven niet zo maar prijs te geven en opnieuw het onderste uit de kan te halen. Extra ondersteuning en bemoeiding is dan meer dan ooit nodig. En een veilige plek om de teleurstelling en angst te uiten en op die manier van binnen weer ruimte te maken voor moed en doorzettingsvermogen. Vaak geeft men aan niet opnieuw de dierbaren te willen belasten met alle heftige emoties die weer opkomen.

Als de behandelingen niet meer blijken aan te slaan en de artsen geen mogelijkheden voor genezing meer kennen, is het nodig om het naderend afscheid onder ogen te zien. In onze cultuur is het gebruikelijk de dood zo lang mogelijk voor ons uit te schuiven. Toch kan het juist rust geven, zo blijkt uit de ervaring

van velen, om het sterven en de dood wel bespreekbaar te maken. Anders blijft dit onderwerp, bewust of onbewust, steeds aandacht en energie vragen. De angst en zorgen omtrent het afscheid kunnen in die situatie niet weggenomen worden. Psychologen kiezen in deze fase liever voor het 'twee-sporen-beleid' van Dr. C. Simonton: "Plan to live forever, but be prepared to die". Het ene spoor geeft levensenergie, want de leuke en mooie zaken uit het leven worden juist zo veel mogelijk benut en binnen handbereik gehaald.

Het andere spoor maakt de angst en zorg bespreekbaar, geeft openheid over de gedachten over de dood en de mogelijke situatie daarna en geeft handvatten voor het vormgeven aan alle aspecten van het afscheid. Tevens wordt met elkaar nagedacht over een persoonlijke nalatenschap voor de geliefde naasten. De begeleiding is erop gericht om ook in deze fase te streven naar mooie momenten en zinvolle bezigheden en ervaringen. Ook in deze fase kan gebruik gemaakt worden van rustgevende oefeningen, aangevuld met oefeningen die door andere therapeuten worden aangereikt en die gericht zijn op de verzachting van pijn en ongemak.

De naasten

Het is duidelijk dat de naasten ook zwaar beproefd worden en veel verdriet en mogelijk angst ervaren. Wanneer één mens kanker krijgt, lijdt een heel gezin mee. Door het grote verdriet en de spanning komen alle relaties onder druk te staan. Alles luistert nauwer en het contact kan daarom gemakkelijk onbedoeld misgaan. Daarnaast willen familieleden el-

kaar beschermen voor hun angsten en zorgen. Vanuit die zorgzaamheid voor elkaar wordt een deel van de angst niet gedeeld. De openheid wordt minder, waardoor de kans op eenzaamheid groter wordt. De Gz-psycholoog kan ook ondersteuning bieden aan de betrokkenen. Daar zijn verschillende vormen voor, zoals individuele gesprekken of een familiegesprek. In crisissituaties bestaat de neiging dat mensen steeds individueel benaderd worden. Daardoor worden de voordelen van het samenzijn en het samendragen gemist. Familieleden sporen elkaar vaak aan om de tranen in te slikken en niet openlijk te huilen. Waarschijnlijk is juist het omgekeerde heilzamer. Verdriet delen versterkt de band en bevordert de openheid in iedere familie. Een familiegesprek kan dan veel betekenen: zorgen worden gedeeld, er kan een gevoel van saamhorigheid ontstaan met meer openheid en intimiteit. Tevens kan er meer begrip ontstaan voor ieders unieke beleving en proces en helpt het eenzaamheid te verminderen.

Kinderen

Kinderen zijn vaak bang en in de war wanneer er iemand sterft. Ze hebben geruststelling nodig, en de wetenschap dat er altijd mensen zijn die van hen houden en voor hen zorgen. De Gz-psycholoog kan hier een ondersteunende rol in spelen door het kind te helpen begrijpen wat er gebeurt, zonder dat daar misplaatste schuldgevoelens bij optreden. Maar ook in het helpen om de eigen gevoelens accepteren (je mag voelen wat je voelt). Ook is het belangrijk voor kinderen om met hun eigen leven verder te mogen gaan; ze mogen blijven leren, sporten,

lachen, boos worden over tegenslagen, feesten, uitgaan, ondanks het grote verdriet.

Tenslotte

Als Gz-psycholoog kan ik u en uw dierbaren op Aurum in de verschillende fasen van het moeilijke ziekteproces ondersteuning bieden. De behandeling door de Gz-psycholoog wordt door uw basisverzekering vergoed (8 behandelingen) en afhankelijk van uw aanvullende verzekering zijn er meer sessies mogelijk.

**Op 22 en 29 maart
zijn er in Aurum twee
informatieavonden.
Zie pagina 37.**

Hebt u het licht al gezien?

Kleurenlichttherapie helpt!



**o.a. tegen winterdepressie, migraine,
huidklachten, burn-out, stress,
reuma, fybromyalgie**

Pijnloos, ontspannend en effectief!

**Meer weten?
www.homespectrum.nl
of bel met Mariëtte Krol,
079-8883693**

**Homespectrum
Zoetermeer & Den Haag**

Uniek: Antroposofische zorgverzekering



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

Enkele voorbeelden van vergoedingen zijn:

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

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

Zorg dat je verzekering bij je past.

Kanker: een ervaringsbericht

door Sarah Goudsmit

Aangezien ik momenteel zelf met de ziekte kanker geconfronteerd word, lijkt het me gepast om in deze nieuwsbrief een eigen ervaringsbericht te schrijven over hoe ik tot nu toe met deze ziekte om ga, wat mij daarin helpt en wat ik daaraan beleef. Ik realiseer me dat elke vorm van kanker heel anders is en dat geldt ook voor de persoonlijke situatie waarin iedereen zich bevindt. Ieder heeft zijn eigen verwerkingsproces als hij of zij bij zichzelf, of in de omgeving met deze levensbedreigende ziekte wordt geconfronteerd. Dit is natuurlijk een heel persoonlijk bericht, mijn verhaal.

Ik heb een goed behandelbare vorm van het Non Hodgkin Lymfoom, een lymfeweefsel kanker die bij mij een flink gezwel in de milt veroorzaakt heeft en waar ik al maanden buikpijn van had. Die buikpijn leek eerst van mijn dikke darm te komen. Toen diët de pijnklachten niet deed verminderen, vond verder onderzoek plaats. Eerst werd er aan een gescheurde milt door een trauma gedacht, anderhalve week later werd door een tweede scan duidelijk dat niet een miltbloeding maar vreemd weefsel de grootte van de milt veroorzaakte.

Tijdens de bespreking van deze tweede scan werd ik omringd door bezorgde gezichten van artsen. In mij was verrassend genoeg grote rust, een innerlijk weten dat ik hier doorheen zou komen. Een besluit dat ik deze klus van 'goed ziek zijn' zou klaren en dat dit proces nu blijkbaar in mijn leven aan de orde is. Geen moment heb ik zelf aan doodgaan aan deze ziekte gedacht. Ik werd geconfronteerd met het leven en het willen leven en wilde van dit proces, hoe lastig en pijnlijk ook, het beste maken. Nu weken later kan ik zeggen dat het volledig aannemen van wat er in mijn lichaam speelt, mij heeft geholpen om rustig door de daarop volgende hectische weken te komen. De week die volgde bracht ik deels in het ziekenhuis door voor nader onderzoek, een beenmergpunctie en een miltpunctie waren daar onderdeel van.

Hoewel ik zelf dus overtuigd was van een goede afloop, waren mijn naasten daar minder zeker van en daar werd ik mee geconfronteerd. Ik had het gevoel in het oog van de orkaan te staan, waar het rustig en helder was, terwijl daar omheen van alles in mensen stormde en bewoog. Ieder heeft zijn eigen gevoelens, ervaringen en projecties over de ziekte kanker en ik had de eerste week het gevoel dat naast heel veel liefde die ik mocht ontvangen, ik een flinke taak erbij had om iedereen om mij heen gerust te stellen. Er waren veel tranen, ontstelte-

nis om mij heen en ik bleef zo rustig. Opeens werd ik als doodziek bestempeld, terwijl ik me niet veel anders voelde als de weken ervoor. Was ik aan het ontkennen, nam ik de situatie niet serieus? Zo voelde het niet voor mij. Ik had ook op internet gekeken en had de meest waarschijnlijke diagnose gesteld, die later bevestigd werd. Mijn man, was ondertussen intensief bezig om te onderzoeken wat de beste behandelmogelijkheden en ondersteuning zouden kunnen zijn in mijn situatie.

Na een aantal zeer spannende dagen kwam twee dagen na de miltpunctie de uitslag: Non Hodgkin Lymfoom, met na behandeling een statistische overlevingskans na vijf jaar van 60% tot 80%. Het behandelplan zou bestaan uit 6 tot 8 intensieve kuren chemotherapie. En ik kreeg de mededeling dat ik hoogst waarschijnlijk kaal zou worden. Al met al heftig, maar te doen. Ik nam het besluit om te gaan voor het 100% overlevingsscenario en de statistieken te laten voor wat ze waren en er een zo goed mogelijke tijd van te maken. Ook besloot ik, na anderhalf jaar niet gespeeld te hebben, weer harp te gaan spelen. Over dat laatste ben ik nu dagelijks blij. Mijn harp werd door mijn vriendin Julia, harpiste, in orde gemaakt.

De maandag daarop hadden we een afspraak met de hematoloog die de tijd nam om onze vragen over de kuur en bijwerkingen te beantwoorden. Ik hoorde dat ik elke twee weken een zeer intensieve kuur zou krijgen, wat voor gif ik allemaal in mijn lichaam zou krijgen en welke medicijnen je daar weer voor moest slikken om de bijwerkingen tegen te gaan. Toen kwam echt bij mij binnen dat het wel een hele heftige aanslag voor mijn lichaam zou worden en de dag daarop zou de eerste kuur al beginnen! De rest van de dag besteedden we aan het kopen van twee mooie hoedjes en een sjaal, ik kreeg mijn eerste inwrijving van Margriet van Paassen in het therapeuticum, om ontspanning en vitaliteit in mijn lichaam te ondersteunen. En we besloten onze vrienden in te lichten over mijn ziekte en dat de kuur ging beginnen.

De volgende dag kreeg ik mijn eerste kuur in het Haga ziekenhuis, Leyweg. Mijn man was er de hele dag bij en ik werd eigenlijk de hele dag omhuld door lieve vriendinnen, mijn kinderen, de verpleegkundige die me uitvoerig van alles vertelde waar ik op moest letten en de hematoloog die ook nog heel vriendelijk langs kwam. 's Avonds ging ik flink gedrogeerd naar huis, kreeg die avond koude rillingen en later koorts en ging een heftige eerste periode in, waarin mijn lichaam volkomen van slag was en sterk met allerlei heftige bijwerkingen op de chemo reageerde. Als reacties had ik een droge mond met schimmelinfectie, slokdarm problemen, ernstige obstipatie, maagpijn, niet kunnen eten, 's avonds echt geen stem meer hebben en onrustig slapen. Mijn hele spijsverteringstelsel voelde totaal ontregeld. Ik had echt het gevoel ziek te

worden van de medicijnen, voelde daar ook flink weerstand tegen. Gelukkig kon ik tussendoor ook genieten van de bezoeken, lieve kaartjes, mailtjes, naar toneel en concerten gaan en bleef mijn basisstemming goed. Ook de therapieën op Aurum, kunstzinnige therapie om even helemaal bij mezelf te komen en kunstzinnig vorm te geven wat er in me gebeurde en de uitwendige therapie vond ik heel fijn. Ik ben op een lager pitje doorgegaan met werken en ben daar blij om. Zoveel mogelijk heb ik mijn normale bezigheden gedaan, ook dingen afgezegd die me te vermoeiend leken. Ondertussen ben ik op aanraden van een hematoloog, bij wie we nog een second opinion hadden, toch op pruikenjacht gegaan. Eerst wilde ik met hoedjes en sjaaltjes mijn komende kaalheid bedekken, na dit gesprek leek me een goede pruik sociaal heel veilig. Je ziet niet direct dat je ziek bent en dan kan je kiezen of je het er wel of niet over hebt. Samen met mijn dochter en goede vriendin heb ik bij het Haarhuis van Tongeren in de wijk Noordhove heel veel modellen gepast en echt een leuk model uitgekozen, waarvan ze nog vier nieuwe bij mijn haar passende tinten van het model hadden besteld waaruit ik de week daarna kon kiezen.

Ondertussen ontdekten we dat het voor onze kinderen heel belangrijk was, dat de dagelijkse dingen zo normaal mogelijk doorgaan. De impact van mijn ziekte op hun leven is groot, zoveel onrust door telefoontjes, bezoeken en elke keer hetzelfde verhaal horen, zoveel aandacht voor mij, terwijl zij ook in hun proces staan om deze ziekte te verwerken. Ook zij krijgen veel vragen over hoe het met hun moeder is en wat zeg je dan, wil je als kind wel dat iedereen het weet en hoe gaat het met hun zelf in het proces. We hebben hier veel aandacht aan besteed. Ook hebben we gemerkt dat te veel goed bedoelde hulp die aangeboden werd de rust en regelmaat in huis kan verstoren en dat alles dus zijn maat heeft.

Mijn zwaarste dagen zijn na het stoppen van de prednison, die ik vijf dagen in hoge dosering op de infuusdag en de dagen daarna moet slikken. Prednison pept het lichaam op, het is een bijnierschors hormoon. Als ik hiermee stop, heeft mijn lichaam een paar dagen tijd nodig om deze stof weer voldoende zelf aan te maken en ben ik extreem moe. Daarna loop ik een paar dagen voor de nieuwe kuur op mijn eigen energie, een echt geschenk, zo kan ik me dus weer voelen als ik in mijn eigen energie sta.

Na mijn eerste kuur zat ik vol vragen: Zou het de volgende keer net zo zwaar zijn? Zou het per kuur slechter met mij gaan, of hoeft dit niet het geval te zijn? Wat zou ik de komende maanden wel of niet kunnen doen? Is een kuur elke twee weken niet te intensief voor mij, zou om de drie weken ook kunnen zodat mijn lichaam wat meer zou kunnen herstellen?

Bij de tweede afspraak met de hematoloog waar ik al mijn bijwerkingen en vragen besprak, was er goed nieuws. De kuur sloeg aan, mijn milt was niet meer te voelen, dus al veel kleiner geworden, mijn bloedwaarden waren goed. Dit gaf mij veel nieuwe moed. De hematoloog raadde toch aan om door te gaan met elke twee weken een kuur en als het niet ging dan kon om de drie weken eventueel ook. Hij bemoedigde me en ook waren we nu beter voorbereid op de bijwerkingen en konden we er op voorhand beter op anticiperen. Het antroposofische kankermiddel Iscador kreeg ik via het Therapeuticum Aurum inmiddels in een hoger doseringsschema. Ook dat zou kunnen helpen minder last van de chemokuren te hebben.

De tweede kuur viel mee! Wel kon ik direct na afloop van de tweede chemoinfuusdag de haren uit mijn hoofd plukken, ze lieten zomaar los, zo snel. Een paar dagen later toen de pruikencollectie aangekomen was, ben ik direct gaan passen. Ik was zo tevreden over mijn keus, dat ik 's middags mijn resterende haar heb laten afscheren, wel confronterend. Ik ga nu met een vlot nieuw kapsel door het leven.

Ik had minder bijwerkingen van de tweede kuur. Wel had ik nog weinig eetlust, buikpijn, gierende hormonen door mijn lichaam, valse energie, maar na ruim een week voelde ik mijn eigen kracht weer en had nog ruim vijf dagen om daarvan te genieten. Ook ontstond nieuw vertrouwen, het kan ook beter gaan. Wel is het voor mij belangrijk om per dag, uur te kijken wat ik aankan. Ik heb veel gelezen op momenten dat ik me te moe voelde om wat te doen en ook daar heb ik van genoten. Voor mij is het een hele mooie ervaring, dat ik in deze situatie extra van hele normale dingen kan genieten, alsof alles een andere dimensie heeft gekregen, meer in het hier en nu, minder stress. Ook lijkt het, dat het genieten en het doen wat goed voor me is in deze situatie makkelijker is dan voordat ik wist dat ik ziek was. Het lukt mij in deze tijd beter om te onderscheiden wat hoofdzaken en bijzaken zijn, wat mij in mijn kracht zet en wat mij ervan afhoudt. Deze mooie levenservaringen hoop ik, als ik hersteld ben, levend te houden.

Inmiddels heb ik ook kuur drie gehad, aanvankelijk leek ik deze nog beter te verdragen dan de tweede en was ik erg opgelucht. Wel kreeg ik een dikke linkerarm, de arm waar tot nu toe het chemoinfuus ingebracht was, met steeds pijnlijkere aders en overgevoelige vingertoppen. Ook mijn mond leek weer heftiger gevoelig.

Halverwege de tweede week van deze kuur kreeg ik nog een scan om te zien hoe het met het gezwel stond. Terwijl we na de scan zaten te wachten op een gesprek met de hematoloog over de uitslag, was ik het helemaal zat wat de medicijnen mijn lichaam allemaal aandoen. Het was goed om ook aan het

verdriet dat naar boven kwam, samen met mijn man even ruimte te geven. De uitslag van de scan was heel goed. Het gezwel is nu een tiende van de grootte die het was en de chemo doet in dit opzicht heel goed zijn werk. Bij de komende drie kuren wordt het middel Vincristine uit de kuur gehaald die de overgevoeligheid in mijn vingers veroorzaakt en kan dit probleem weer langzaam herstellen. Midden januari hoop ik mijn laatste kuur te hebben, daarna krijg ik een PETscan om te zien of er nog levende kankercellen aanwezig zijn en wordt bekeken of bestraling nog nodig is. Inmiddels heb ik een compres met Borago tinctuur, een antroposofisch middel, om mijn arm, wat de pijn wonderbaarlijk genoeg wegneemt. Dank je wel Margriet voor deze ingeving!

Zelf heb ik het gevoel dat de antroposofische medicijnen die me ondersteunen en de kunstzinnige en uitwendige therapieën, de begeleiding van de artsen in het Therapeuticum Aurum me hebben geholpen om de bijwerkingen van de chemotherapie steeds beter te ondervangen. De ondersteuning en liefde van zoveel mensen om me heen, hebben mij geholpen om van deze heftige tijd ook een bijzondere intensieve en waardevolle tijd te maken, die mij heel dicht bij gezin, familie en dierbaren heeft gebracht. Hoe het verder gaat weet ik niet, vertrouwen voel ik wel.

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

Nieuws van het Therapieënfonds Aurum

Nieuwe beheerder

Nog steeds willen wij een oproep doen voor een derde beheerder. Tot op heden is het ons niet gelukt om er één te vinden die van ons team deel uit wil maken.

Stand van zaken 2009

Dit jaar hebben zich 598 patiënten aangemeld als deelnemer aan het Therapieënfonds Aurum. Dit jaar hebben we het gestelde doel, minstens 575 patiënten als deelnemer inschrijven, gehaald. Daar zijn wij verheugd over en hopen in 2010 opnieuw een hoger aantal deelnemers te mogen inschrijven.

Wijzigingen in 2010

We hebben geen wijzigingen voor 2010 doorgevoerd. Zodoende hebben we besloten om de vergoedingen in 2010 op 60% te houden. Met de uitkering wordt, zoals gebruikelijk, rekening gehouden met de hoogte van de vergoeding van de Zorgverzekeraar. Dit wordt voor ons zichtbaar door het meesturen van een kopie van het bewijs hoe door de Zorgverzekeraar is uitgekeerd.

Voor 2010 vragen wij opnieuw € 15,00 voor een alleenstaande deelnemer en

€ 30,00 voor een gezin. Aangezien bij het Therapieënfonds de gezinssamenstelling niet bekend is dienen **ALLE** deelnemende leden uit het gezin opgegeven te worden op het aanmeldingsformulier. Dit ontbrak nogal eens in het afgelopen jaar. Dit aanmeldingsformulier wordt, samen met de acceptgiro, in januari toegezonden aan alle patiënten in Zoetermeer.

Begroting 2010

Wij verwachten voor 2010 een totaal van 575 deelnemers te kunnen inschrijven en hebben daarop de onderstaande begroting gebaseerd. Meer deelnemers zijn uiteraard altijd welkom. In 2010 ontstaat een begrotingstekort van € 1150,00. Dit wordt evenals vorig jaar gefinancierd uit de lopende middelen.

Inzenden declaraties 2010

De inleverdata voor declaraties zijn vastgesteld op de eerste donderdag (geen feestdagen) van de oneven maanden, dit zijn achtereenvolgens: 07-01, 04-03, 06-05, 01-07, 02-09 en 04-11-2010.

Namens het Therapieënfonds Aurum, Betty Hugens en At Kerstens.

INKOMSTEN:		UITGAVEN:	
Deelnemers	7300	Declaraties	6200
Rente	350	Bijdrage Nieuwsbrief	250
Tekort	1150	Bijdrage Therapeuticum	350
		Verzenden mailing	750
		Drukkosten	1000
		Administratiekosten	250
Totalen	8800		8800

Lezingen, cursussen, evenementen

Medische avonden op Aurum

KANKER, ACHTERGRONDEN & THERAPEUTISCHE MOGELIJKHEDEN

Twee avonden door *Jelle van der Schuit*, muziektherapeut, *Jeannette van der Schuit*, huisarts en *Marco Ephraïm*, huisarts

Kanker is sinds kort in ons land de meest voorkomende ziekte. Velen krijgen er zelf of in hun omgeving mee te maken. De “oorlog tegen kanker” blijkt voorlopig nog lang niet gewonnen. De reguliere geneeskunde bestrijdt kanker vooral met destructieve middelen (gif, bestraling). De antroposofische geneeskunde probeert kanker in een ruimer perspectief te plaatsen, dat verder gaat dan de fysieke mens en waarbij ook de samenhang met psychische en geestelijke ontwikkelingsfactoren wordt onderkend. De mistel blijkt een werkzaam en mensvriendelijk geneesmiddel tegen kanker te zijn en kan ook worden ingezet om de kwalijke gevolgen van de reguliere behandeling te helpen verzachten. Op de eerste avond zullen de verschijnselen van kanker worden besproken. De tweede avond zal vooral in het teken staan van de therapeutische mogelijkheden.

Datum: maandag 22 & 29 maart 2010

Tijd: 20.15 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum, 2717 TP,

Zoetermeer

Kosten: € 10,- per avond, incl. consumptie; € 15,- voor twee avonden

Aanmelden: niet nodig

Kunstzinnige activiteiten van Maaike Kroese Kunstzinnig werken op de vrijdagmiddag

DE GEKLEURDE GLASVENSTERS VAN CHAGALL

Marc Chagall heeft ons vele kunstwerken nagelaten. Zo ook prachtig beschilderde ramen in kerken en gebouwen over de hele wereld. In deze cursus bekijken we iedere week één of meerdere glasvensters van deze beroemde kunstenaar. We richten ons vooral op zijn kleurgebruik en de kunstzinnige uitdrukking van de thema's. We gaan schilderen op papier en op glas en werken met diverse materialen. Zo krijgen we een mooie toegang tot zijn glasschilderkunst.

Start: 15 januari 2010

DE MENSHEIDSREPRESENTANT

In dit houten beeld is de mens geplaatst tussen twee krachten; een kracht die streeft om van de aarde los te komen en een kracht die juist sterk aan de aarde gebonden is. En daartussen staat de mens, die deze krachten in een evenwicht brengt en daardoor een vrijheid

Core Praktijk van Bozidar Bonacic

LEZINGEN en WORKSHOPS

Den Haag

- *Omgaan met hooggevoeligheid*
- *Hooggevoeligheid bij kinderen*
- *Mindfulness vanuit psychotherapie, mystiek en antroposofie*
- *Liefde als genezende kracht*
- *Omgaan met engelen*
- *Christusbewustzijn in mij*

Meer informatie:

www.corepraktijk.nl

070-3894188

info@corepraktijk.nl

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



PVOZ

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

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

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

in het midden voelt. Dit houten beeld is in het Goetheanum in Dornach te zien. Het ontwerp is van R. Steiner, die een beeldend kunstenaar opdracht gaf het uit te werken, maar er ook zelf aan gewerkt heeft. Iedere week bekijken we een gedeelte van dit werk. En door eenvoudige oefeningen in klei proberen we een diepere verbinding te krijgen met dit bijzondere beeld.

Start: 12 maart 2010

Voor beide cursussen geldt:

7 vrijdagen van 15.30 – 17.00 uur

Kosten € 60,- inclusief materiaal

OPEN ATELIER

Daarnaast is er iedere dinsdagmorgen van 11.00 – 12.30 uur open atelier voor iedereen die daar zin in heeft.

Voor alle activiteiten geldt:

Plaats: Therapeuticum Aurum

Aanmelden en inlichtingen bij Maaïke

Kroese, tel 079-3217258

**Voorjaarsprogramma
Studiecentrum voor
Antroposofie Zoetermeer**

EEN KORTE GESCHIEDENIS VAN DE ENGELENLEER

Een lezing door *John van Schaick*

Calvijn waarschuwt ons voor het aanbieden van engelen in plaats van God. Engelen zijn geleidelijk uit de kerken verdwenen, maar de interesse voor engelen neemt de laatste decennia sterk

toe. Wie of wat zijn de engelen ook al weer? Wie is 'de engel des Heren' in het Oude Testament? Wie zijn de 'tronen en hoogheden, heerschappijen en machten' bij Paulus (Kol.1:15-17). Zonder de joodse engelenleer uit de joods-apocriefe evangeliën is de christelijke engelenleer niet goed te begrijpen. En ook de engelenleer van Dionysius de Areopagite (vijfde eeuw) is niet goed te begrijpen zonder de oude joodse engelenleer. Kan een hernieuwde waardering voor engelen bijdragen aan een verdieping van onze religiositeit en spiritualiteit? John van Schaik studeerde middeleeuwse mystiek. Hij is directeur van het Origenes-Instituut en hoofdredacteur van BRES, Magazine voor religie, wetenschap en gnosis. Hij heeft vele publicaties op zijn naam staan over het gnostische, mystieke en esoterische christendom.

Datum: donderdag 4 maart 2010

DE ROOS EN DE LELIE

Een lezing door Loek Dullaart

Om de huidige problemen in de wereld op te lossen is een nieuw Christusbewustzijn nodig. Een van de stappen daar naar toe is het ontwikkelen van inzicht in polariteiten en het zoeken naar vereniging van tegenstellingen. Eén van de oertegenstellingen is die van de roos en de lelie, een beeld vanuit het plantenrijk. Je ziet ze terug op middeleeuwse schilderijen als symbool voor de ideale vereniging van wijsheid en liefde. Door Christian Rosencreutz en Rudolf Steiner vindt dit streven van de vereniging van tegenstellingen zijn voortzetting. Kan dit samengaan van roos en lelie werkelijk iets

betekenen in de huidige strijd tegen de machten van het kwaad die momenteel in de wereld zo intensief werkzaam zijn? Loek Dullaart is leerkracht aan de Vrije School geweest en is auteur van een aantal boeken over spiritualiteit.

Datum: woensdag 17 maart 2010

PARZIVAL, DE GRAAL IN ONS LEVEN

Twee lezingen door *Frits Burger* en
Ernie Coenen

Het verhaal van *Parzival*, overgeleverd door Wolfram von Eschenbach, vormt een hoogtepunt van de Middelhoogduitse literatuur van de 12^{de}, 13^{de} eeuw. Het bestaat uit twee delen: de avonturen van Parzival en die van Gawain. Parzival gaat een innerlijke, eenzame weg, getuige bv. zijn ontmoeting met de kluizenaar Trevrizent. Gawain gaat een uiterlijke, sociale weg; hij heeft vele ontmoetingen. Wat Parzival met Gawain verbindt is de Graal. Wat of wie is deze mysterieuze kracht? Wat heeft het met ons eigen leven te maken? We komen thema's tegen zoals eenzaamheid, schuld en onschuld, twijfel en zekerheid. De eerste avond richten we ons op Parzival, de tweede avond op Gawain. Fragmenten uit de 'Parzival' worden verteld door Ernie Coenen. Frits Burger is Oudgermanist, psychosociaal hulpverlener, werkzaam in de gehandicapten-zorg. Ernie Coenen is vertelster, spraakvormster en vrijeschool-pedagoge.

Datum: donderdag 8 & 15 maart 2010

Voor alle bovenstaande lezingen geldt:

Tijd: 20.15 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum, 2717 TP,

Zoetermeer

Kosten: € 10,- per avond, incl. consumptie. Passe-partout voor 4 avonden kost € 30,-

Aanmelden: niet nodig

SLUIEREN VAN EEN BLOESEMBOOM

Twee avonden met Annemarie Zijsling, kunstenares & Anneke van Wensveen, kunstzinnig therapeut

In de lente beleven we het uitbotten en in bloei komen van de natuur. Vooral de vruchtbomen met hun prachtige bloesems is een bron van vreugde. In deze periode willen wij met u een bloesemboom gaan sluieren. Hoe gaat het sluieren in zijn werk? Op droog papier schilderen we met aquarelverf dunne lagen over elkaar. Dat geeft een stemming, waaruit vanuit de aarde een "bloesemboom" kan ontstaan. Ook de ongeoeffende schilder kan meedoen aan deze cursus!

Datum: **dinsdag** 20 & 27 april 2010

Tijd: 20.15 uur

Plaats: Cesar Franckrode 77, 2717 BC, Zoetermeer

Kosten: € 30,- voor 2 avonden, incl. materiaal

Aanmelden: noodzakelijk, s.v.p. voor 10 april bij Anneke van Wensveen

Informatie / Aanmelden

Via website: www.stanzo.nl

of via e-mail: info@stanzo.nl

Jelle van der Schuit: 079-3211837

Anneke van Wensveen: 079-3516683 / annekevanwensveen@planet.nl

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

JANUARI 2010,

26E JAARGANG, NR. 2

UITGAVE VAN

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

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

VOOR DE INHOUD:

Marco Ephraim, Aggi Gommans-Ekelhoff, Sarah Goudsmit, José Hendriksma, Maaïke Kroese, Irene Pouwelse, Jelle v.d. Schuit, Jeannette v.d. Schuit-Janssen, Kobi van der Stap e.a.

VOOR DE UITVOERING/ADRESSERING:

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

ADVERTENTIES

Hans Spanjaardt, (079) 341 63 12

OPMAAK

Herman Boswijk

DRUKWERKBEMIDDELING

Vision@d, Zoetermeer

OPLAGE

3850 ex.

REDACTIE

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

© Therapeuticum Aurum

Overname van artikelen alleen met toestemming van de redactie en de auteur.



WIJ ZIJN ER ALS U ER NIET MEER BENT.

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





'elk
seizoen
een andere
smaak'



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

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

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



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

Openingstijden:

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

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