

# 'Hartschool'

voor mensen met  
hartvaatziekten en  
hun evt. partners

*oorsprong, achtergrond  
doelen, opzet, literatuur*



**Gezondheidscentrum  
Therapeuticum Aurum  
Zoetermeer**

*Informatieflyer voor  
zorgaanbieders, derden  
en geïnteresseerden  
20 september 2017*

## **Waarom een Hartschool?**

De moderne cardiologie heeft aan patiënten met acute of chronische hart- en vaatziekten veel te bieden. Met de huidige technologie en medicamenten kunnen veel klachten worden weggenomen en risico's op (nieuwe) hart- en vaatziekten verminderd. Dikwijls is een hart- of vaatziekte een impuls om anders in het leven te gaan staan. Een hart- of vaatziekte raakt de mens vaak in zijn diepste wezen en roept bij de patiënt en zijn of haar omgeving veel vragen op.

♥ **Wat houdt mij eigenlijk gezond?**

♥ **Wat kan ik zelf aan mijn genezing bijdragen?**

Gebleken is dat een consequente verandering van leefstijl én inzicht in de persoonlijke omgang met de klachten een positieve invloed heeft op de gezondheid.

In Duitsland is in de afgelopen jaren binnen de antroposofische gezondheidszorg een programma voor hartpatiënten ontwikkeld, dat bekend is geworden onder de naam 'Herzschule' (Hartschool). Dit concept wordt nu al vele jaren met veel succes op verschillende plaatsen in Duitsland toegepast.

Voorbeelden: <http://herzschule-hamburg.de> en [www.herzschule.org](http://www.herzschule.org) (Berlijn).

De Duitse Herzschulen werden aanvankelijk vooral geïnspireerd door de benadering met dieet en stressreductie van Dean Ornish uit San Francisco.

Deze aanpak is aangepast en uitgebreid met een integratieve visie op het hart, waarbij het hart niet alleen als ritmisch bewegingsorgaan wordt gezien, maar ook als een sociaal- en waarnemingsorgaan.

'Alleen met het hart kun je goed zien' (Antoine de Saint-Exupéry). Hoe leer je dat?

## **Hartschool Aurum**

Binnen het Therapeuticum Aurum is het team van huisartsen en therapeuten vanuit de alledaagse betrokkenheid met de doelgroep enthousiast geworden voor het concept van de Duitse Herzschulen. In 2013 heeft een aantal van hen een multi-disciplinair 'hartteam' gevormd, met als eerste doel om aan de hart- en vaatpatiënten van Aurum een soort mini-hartschool aan te bieden.

De eerste hartschoolcursus heeft met succes gedraaid in de herfst van 2014, en nadien elke herfst. De volgende start op 23 september 2017!

Tijdens zeven bijeenkomsten, verspreid over enkele maanden, bieden we deelnemers de mogelijkheid kennis en ervaringen op te doen, gezondmakende activiteiten te ontdekken, levensvreugde en vertrouwen te ontwikkelen.

De uitwisseling binnen de groep biedt volop ruimte voor gezamenlijke en persoonlijke groei. Onze hartcursus wil ook aan partners de gelegenheid bieden mee te doen.

In het programma wordt m.n. aandacht geschonken aan:

- ♥ Medische achtergronden ♥ Gezonde voeding ♥ Beweging
- ♥ Kunstzinnige activiteiten ♥ Levensloop- en biografische aspecten

Zo worden lichaam, ziel en geest in een harmonisch samenspel aangesproken.

De opbouw van de komende hartschool-cursus is als volgt:

De eerste bijeenkomst is op een zaterdag waarbij de deelnemers en het hartteam elkaar ontmoeten en een basis leggen voor de activiteiten in de komende maanden.

De daaropvolgende avonden beginnen om 17.30 uur met een welkomstdrankje.

Vervolgens bereiden we gezamenlijk een maaltijd, onder leiding van onze natuurvoedingsdeskundige, die past bij een gezonde leefwijze voor het hart en gaan we samen aan tafel om van deze maaltijd te genieten!

Een vast onderdeel vormt het kringgesprek waarin, naast de uitwisseling met elkaar, ook biografische thema's uit de levensloop besproken worden.

Daarnaast zijn er kunstzinnige activiteiten voor de creatieve expressie, is er aandacht voor beweging en ontspanning en is er muziek als onderdeel van het programma.

Drie artsen leveren hun bijdrage aan inhoudelijke thema's en gaan in op vragen van de deelnemers. De avond duurt tot 21.30 uur.

### **De Hartschool van Aurum als innovatief project samengevat:**

De Hartschool in Therapeuticum Aurum is een cursus voor mensen met een hart- of vaatziekte, of een duidelijk verhoogd risico daarop, én hun eventuele partner.

D.m.v. gezamenlijk koken, beweging, kunst, muziek en groepseducatie wordt een interactieve weg van 1 dag en 6 avonden doorlopen.

Kerdoel is het bevorderen van secundaire dan wel primaire preventie door het ontwikkelen van motivatie, enthousiasme en inzicht in een bij ieder passende gezonde leefwijze en deze duurzaam toe te leren passen.

Hartelijke groet van het hartteam van Aurum:

Andrea Addink, fysiotherapie, Marco Ephraïm (huisarts), Marjanke de Jong (gesprekstherapeut), Maaike Kroese (kunstzinnig therapeut), Irene Pouwelse (euritmietherapeut), Joriet Scheider (huisarts), Jeannette van der Schuit (huisarts), Jelle van der Schuit (muziektherapie), Veronique van Zeeland (voedingsdeskundige).

Voor meer informatie: [mm.dejong@planet](mailto:mm.dejong@planet.nl), of via [www.therapeuticumaurum.nl](http://www.therapeuticumaurum.nl)

Literatuur:

1. Annette Bopp (journalist), Thomas Breikreuz (cardioloog), Andreas Fried (cardioloog), Jakob Gruber: *Das Herz stärken: Das ganzheitliche Programm: Ganzheitliche Selbsthilfe bei Infarkt und Herzschwäche*, München, 2011
2. Annette Bopp, Andreas Fried, Ursula Friedenstab: *Die Havelhöher Herzschule, Neue Perspektiven für Herzpatienten*, Stuttgart, 2009
3. Dean Ornish et al: *Effects of stress management training and dietary changes in treating ischemic heart disease*. JAMA, 249: 54, 1983
4. Dean Ornish et al: *Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial*. Lancet 1990 Jul 21; 336(8708): S. 129-133
5. Dean Ornish: *Revolution in der Herztherapie*, Lüchow, Stuttgart, 2006