

AURUM

NIEUWSBRIEF | ZOMER 2018 | NUMMER 1 | JAARGANG 35

Thema Allergie



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

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

René Melker, Violiervaart 8
2724 VT Zoetermeer

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| - Pijnklachten | · Spanningsklachten. |
| - Overspannenheid | · Sombere, depressieve |
| - Gevoel van Verlies | · Moe, lusteloos, pijn |
| - Gevoelstoornis | · Gehaast, rusteloos |
| - Gebrek aan energie | · Veel in je hoofd zitten |
| - Overbelasting | · Gevoelsarm, afgevlakt |
| - Grenzenloosheid | · Burn-out, weinig energie |
| - Contactstoornis | |
| - Blokkades ervaren | |
| - Angstig | |

Tel. 06-24920032

www.haptotherapie-massagetherapie.nl

Ten geleide

We kunnen terugkijken op een prachtig voorjaar maar voor iemand met hooikoorts is de lente niet onverdeeld geslaagd: het brengt een periode van veel proesten en hoesten met zich mee! Hooikoorts is een voorbeeld van een hinderlijke allergie, waarbij het immuunsysteem overmatig reageert op uitwendige prikkels, zoals graspollen of huisstofmijt. In deze nieuwsbrief willen we nader ingaan op het thema allergie en hooggevoeligheid. Wat speelt zich eigenlijk af bij zo'n ongemak en wat kun je eraan doen? Hoe kun je je beter afschermen voor storende prikkels uit de omgeving?

Marco Ephraïm schreef een mooi inleidend artikel over allergie. Jeannette van der Schuit behandelt een belangwekkend geneesmiddel tegen hooikoorts: Gencydo, dat is gebaseerd op de citroen en de kweeper, vruchten die worden gekenmerkt door een stevige schil. Roland Vanoverschelde richt zich in zijn bijdrage op het probleem van hooggevoeligheid en wijst op vier mogelijkheden van aanpak, door hem samengevat als 4 x S, waaronder de S van Stevigheid. Sarah Goudsmit gaat in op optredende overgevoeligheden in het contact met anderen. Kunnen we er misschien ook een uitdaging in zien voor onze ontwikkeling?

Verschillende therapieën kunnen worden ingezet om te werken aan meer innerlijke stevigheid. Zo heeft de euritmetherapie een probate methode tegen hooikoorts ontwikkeld op grond van een specifieke klankenreeks. Irene Pouwelse legt het uit. Maar ook de spraaktherapie leent zich goed om zich al sprekend beter te verankeren in het eigen lichaam en zich daardoor steviger te voelen, aldus Cinthia van de Ham. En Maaïke Kroese pleit voor de werking van het boetseren van Platonische lichamen als middel om de eigen grenzen te versterken.

Gerco Kanbier, onze praktijkmanager, heeft zich verdiept in de nieuwe privacy wetgeving. Hij geeft in dit nummer een heldere uitleg over deze ingewikkelde materie.

Wij wensen u een genoeglijke zomer toe met wellicht mooie vakantie-ervaringen in het vooruitzicht en in elk geval zonnige, ontspannen dagen in eigen omgeving!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

ZOMERACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

De afgelopen Kerstactie voor de nieuwsbrief heeft € 2.636,50 opgeleverd aan vrijwillige bijdragen. Een prachtig resultaat! Alle schenkers (totaal 160 mensen) willen we hartelijk danken voor hun bijdrage (groot of klein).

Ook voor de Zomeractie doen we weer graag een beroep op uw steun. Voor het eerst maken we geen gebruik meer van een ingevoegde acceptgiro. U treft nu een simpele flyer aan met daarin alle relevante informatie.

JUNINACHT

Vreemd aan elkander in war door elkander
danst om de rozen die raadselen zijn.
Wars is de wijn op de bodem der kelken,
groene festoenen zij moeten verwelken:
danst door de doolhof van lachen en pijn.

Naderen, kruiselings wisselen, keren;
Tegen verlangen kan géén zich verweren:
vraagt het de rozen die raadselen zijn.



Dansen is dolen, is derven en zwerven,
aarzelend verkiezen en rakelings verliezen,
handen in handen staan bij het refrein;
zingen en springen, de tranen verdringen:
danst om de rozen die raadselen zijn.

Ida Gerhardt (1905 – 1997)

Inhoudsopgave

3	Ten geleide
4	Gedicht Juninacht Zomeractie nieuwsbrief
5	Inhoudsopgave
6	Mededelingen uit de praktijk
10	Algemene Verordening Gegevensbescherming AGV - Gerco Kanbier
12	Even voorstellen: Iris van Boxtel Even voorstellen: Aileen Meinderts
13	Even voorstellen: Charlotte Remmerswaal Even voorstellen: Lobna Jabroun-Chioua Aurum koor
14	Therapieënfonds
15	Therapieënfonds Financiën
16	Allergie - Marco
19	Allergie en Gencydo - Jeannette
22	Hooggevoeligheid - Roland
24	Allergie - Sarah
25	Allergie - Irene
27	Allergie - Cinthia
29	Allergie - Maaike
30	Hartschool Aurum
32	Cursussen Maaike
33	Cursus diabetes 2 Herfstcongres over diabetes
34	Cursus mindfulness Irene Cursussen Stanzo
37	Septemberweekend Colofon

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het ingehechte gekleurde middenvel

AFWEZIGHEID

HUISARTSEN:



Marco Ephraïm: 9 t/m 20 juli 2018

(praktijk open met dr. Westerhof)

Joriet Schneider: 23 juli t/m 10 augustus 2018, minder aanwezig in de drie daaropvolgende weken i.v.m. de schoolvakantie. De praktijk is dan wel open, maar wordt merendeels door een ander waargenomen.

Jeannette van der Schuit:

13 t/m 31 augustus 2018

Zie voor de meest actuele informatie onze website op de pagina van de huisartsen/ praktijkinformatie:

www.therapeuticumaurum.nl

ONZE ASSISTENTES

In het afgelopen jaar hebben we samen met onze praktijkmanager *Gerco Kanbier* hard gewerkt om de praktijkorganisatie te verbeteren. Ook is de bezetting van de assistentes veranderd door een aantal wisselingen van assistenten. Van *Connie Haket*, de assistente in de praktijk van Marco Ephraïm, hebben we eind februari afscheid genomen. Wij willen haar hartelijk danken voor haar jarenlange inzet voor de patiënten en ons therapeutisch team! Sindsdien werkt *Razia Nasibdar* op maandag, dinsdag en vrijdag, op tijdelijke basis in zijn praktijk.

Er bestaat momenteel een vacature van 4 dagen, die door 1 of 2 assistentes ingevuld kan worden. *Jacqueline van der Valk*, de assistente van de praktijk van Jeannette van der Schuit, is per 1 juli teruggegaan naar twee dagen werk, namelijk op de maandag en dinsdag. Voor de vrijdag is per 1 juli een vacature.

Het is heel fijn dat we al langere tijd hele goede vaste invalassistenten hebben, waardoor de bezetting als overbrugging goed is geregeld. In de praktijk van Joriet Schneider zijn twee nieuwe vaste assistentes gekomen, namelijk *Lobna Jabroun-Chioua* op de maandag, dinsdag en vrijdagochtend. Verderop in de nieuwsbrief stelt zij zich voor. *Cindy de Knecht* op de woensdag en op de donderdag. *Liedewijde Rietbergen*, stagiaire op maandag en dinsdag, zal na de zomer haar stage afronden. We willen haar heel hartelijk danken voor haar inzet in het afgelopen jaar en haar een goede toekomst toewensen!

PRAKTIJKMANAGER



Onder begeleiding van *Gerco Kanbier*, interim praktijkmanager, gaan wij i.v.m. de toenemende drukte ook in de komende maanden verder met de reorganisatie, met als doel de bereikbaarheid en de service voor u als patiënt te vergroten:

- De telefoonlijnen van alle drie de praktijken zijn sinds enige tijd vijf dagen per week bereikbaar, ook tijdens de koffie

en lunchpauze.

- Beide loketten aan de balie zult u gedurende kantooruren permanent open aantreffen.
- Het wordt nu nog makkelijker voor u om via www.mijngezondheid.net afspraken in de spreekuren te maken.
- De website is vernieuwd waardoor alle noodzakelijke praktijkinformatie gemakkelijker beschikbaar is, ook via uw telefoon.

MEDEDELINGEN HUISARTSEN



Praktijk van dokter Ephraïm

Perr 1 maart is een nieuwe 3e jaar huisarts in opleiding komen werken in de praktijk, namelijk *Charlotte Westerveld*. Zij zal tot 8 oktober werkzaam blijven. In de zomer zal zij tijdens mijn vakantie van 9 t/m 20 juli zelfstandig in mijn praktijk werken. Verderop in de nieuwsbrief stelt ze zich voor. Persoonlijk wil ik mijn assistente *Conny* nog hartelijk danken voor de prettige samenwerking. Zij laat alle patiënten van wie zij geen afscheid heeft kunnen nemen heel hartelijk groeten. Welkom voor *Razia*, die voorlopig als invaller werkt.

Praktijk van dokter Schneider

Per 1 maart is er een nieuwe huisarts in opleiding: *Aileen Meinders* is voor een jaar in de praktijk komen werken. Verderop in de nieuwsbrief stelt ze zich voor. Om de week is de praktijk ook op de vrijdagochtend open. Sinds enkele jaren was *Aina Pronk* op de woensdag de vaste waarnemer. Deze zomer zal ze hiermee stoppen om elders een eigen praktijk over te nemen. We willen haar erg bedanken

voor haar grote betrokkenheid en inzet. Per september start *Esther Helms* in haar plaats op de woensdagen, een oude goede bekende van ons. Ze heeft haar eerste jaar van de huisartsenopleiding bij Jeannette van der Schuit gedaan. *Esther* alvast een goede start toegewenst!

Praktijk van dokter Van der Schuit

Een keer per maand op de vrijdag werkt Annerose Kunenburg in mijn praktijk, nu al gedurende een aantal jaren. Dit geeft mij ruimte voor andere werkzaamheden. In het najaar zal in mijn praktijk weer een nieuwe huisarts in opleiding komen werken.



PERSONELE BEZETTING

Sinds kort is er een nieuwe arts voor het consultatiebureau op Aurum komen werken: *Iris van Boxtel*. Verderop stelt zij zich voor.

TELEFONISCH AFSpraak BIJ DE HUISARTSEN VIA DE TERUGBELLIJST

In de ochtend kunt u aangeven wanneer u teruggebeld wilt worden. In de regel proberen we iedereen terug te bellen tussen 12:30 en 14:30 uur, echter door onverwachte visites of dringende consulten kan het altijd voorkomen, dat het terugbellen pas later in de middag of pas na afloop van het spreekuur of 's avonds zal gebeuren. Graag uw begrip hiervoor! U kunt van te voren aangeven of uw terugbelverzoek al dan niet spoedeisend is.

BESTELLEN MEDICIJNEN HERHAALRECEPTEN

Herhaalrecepten kunt u via aanvragen via:

- 1) via www.mijngezondheid.net
- 2) de website, bij 'huisartsen' in de linker of rechter kolom
- 3) Eventueel via de assistente

In het algemeen geldt bij herhaalrecepten:

- Uw naam en telefoonnummer, naam van het medicijn, de dosering en het aantal dat u nodig heeft.
- Voor 12 uur besteld is na twee dagen vanaf 14 uur bij de apotheek af te halen. Vraagt u ze dus tijdig aan!
- Na 12 uur besteld betekent dat het een dag langer duurt voor de medicijnen klaar liggen bij de apotheek.
- Geef aan bij welke apotheek u uw medicijnen wilt afhalen.
- Indien van Weleda of Wala, dit s.v.p. erbij vermelden: We of Wa.
- Indien vloeibaar, graag het aantal ml (milliliter) vermelden.
- Indien in poedervorm, graag vermelden hoeveel gr (gram).

FACEBOOKPAGINA

Wanneer u de facebookpagina 'Therapeuticum Aurum' liked, dan krijgt u vanzelf af en toe een berichtje in facebook over bijzonder nieuws, bijzondere gebeurtenissen in Aurum, of een mooie foto vanuit de Aurum-tuin.

ZORGVERZEKERAAR KIEZEN?

Raadpleegt u hiervoor in het algemeen: www.zorgwijzer.nl. Specifiek voor vergoeding van antroposofische zorg: www.antroposana.nl en www.zorgwijzer.nl/vergoeding/antroposofische-geneeskunde

HARTSCHOOL

In september 2018 zal de nieuwe Hartschool weer van start gaan. Dit is een cursus van 7 bijeenkomsten voor mensen met een hart- of vaatziekte. Hierin staan centraal: medische achtergronden, medicatie (regulier en antroposofisch), beweging, gezonde voeding (o.a. samen koken), kunst en gesprekken. U kunt zich opgeven en voor meer informatie en aanmelding: zie onze website bij 'zorgprogramma's' of neem contact op met Marjanke de Jong, 06-15179825, mm.dejong@planet.nl. Zie ook de rubriek cursussen.



ZORGPROGRAMMA 'OMGAAN MET KANKER'

Voor mensen die kanker hebben of hebben gehad en willen herstellen of willen voorkomen dat het terugkomt bestaat het Zorgprogramma Kanker. Hierin kan gebruik gemaakt worden van antroposofische geneesmiddelen en/of therapieën die ondersteunend werken op herstel en vitaliteit, het immuunsysteem en de kwaliteit van leven. Zie voor meer informatie de pagina op onze website over het Zorgprogramma Kanker, met daarop een nieuwe folder. Raadpleeg desgewenst uw huisarts: hij/zij kan u meer vertellen over de mogelijkheden en de vergoedbaarheid.

POSITIEVE

GEZONDHEIDSCONSULTEN

U kunt bij u zelf in kaart brengen, hoe u uw eigen gezondheid beleeft op www.mijnpositievegezondheid.nl. Hier kunt u een aantal vragen beantwoorden over 6 gebieden die met gezondheid te maken hebben: uw lichaam, uw psychisch functioneren, zingeving, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke betrokkenheid en dagelijks functioneren. Ook kunt u deze vragenlijst op papier aan de balie krijgen. De uitkomst kan aanleiding zijn voor een gesprek met uw huisarts of met de huisarts in opleiding. Dit noemen wij een 'Positieve Gezondheidsconsult' en dit duurt een half uur. Dikwijls komen er nieuwe ideeën uit voort, die kunnen helpen bij een nieuwe aanpak. De huisartsen hebben per week een beperkt aantal plaatsen in hun agenda beschikbaar voor zulke consulten.

'HOTSPOTTERS'

Met deze Amerikaanse term worden bedoeld mensen die veel zorg in de tweede lijn (ziekenhuizen en/of psychiatrie) krijgen. Het blijkt dat juist Positieve Gezondheid ook voor hen een meerwaarde kan hebben, met name om meer grip op hun gezondheid en meer kwaliteit van leven te krijgen. Wanneer u tot deze groep behoort, kunt u dit desgewenst met uw huisarts bespreken.

'GEZICHTSPUNTEN':

INFORMATIEBOEKJES

Op Therapeuticum Aurum zijn allerlei 'gezichtspunten' te koop over vele interessante medische onderwerpen zoals koorts, allergie, longziekten, burn-out, depressie, slaapstoornissen, stervensbe-

geleiding, RSI, kanker.

De prijs van een brochure is € 3,50.

Ze zijn ook online te bestellen via www.gezichtspunten.nl

AANBEVOLEN WEBSITES

****NIEUW****

www.welzijnopreceptzoetermeer.nl: in elke wijk zijn veel voorzieningen door en voor mensen in de wijk, ook over cursussen, wederzijdse hulp, etc. Per wijk is er ook een 'welzijnsconsulent' die alles overziet en u behulpzaam kan zijn bij het vinden van wat u zoekt! Vanuit de praktijk verwijzen wij regelmatig mensen hiernaar.

www.wehelfen.nl: een site voor vraag en aanbod in uw wijk, wederzijdse (alleen niet-commerciële) hulp voor allerlei zaken als halen/brengen, klussen, administratie, etc.

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

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

www.kinderspreekuur.nl: dé site van de antroposofische consultatiebureau's voor 0-5 jarigen, met alle gegevens van deze CB's en informatie, bijvoorbeeld over vaccinaties

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

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

www.harten vaatgroep.nl: voor mensen met een hart- of vaatziekte.

www.herzschule.org: over de Duitse 'hartschool' voor mensen met een hart- ziekte en hun partners.

www.thuisarts.nl: site met reguliere informatie over alle onderwerpen in de huisartsgeneeskunde.

www.MijnGezondheid.net: om u met uw DigiD aan te melden voor o.a. online afspraken in ons spreekuur.

www.mijnpositievegezondheid.nl: hierop vind je een digitaal score instrument om te meten hoe jij je eigen gezondheid beleeft op 6 gebieden.

Algemene Verordening Gegevensbescherming AVG

Gerco Kanbier

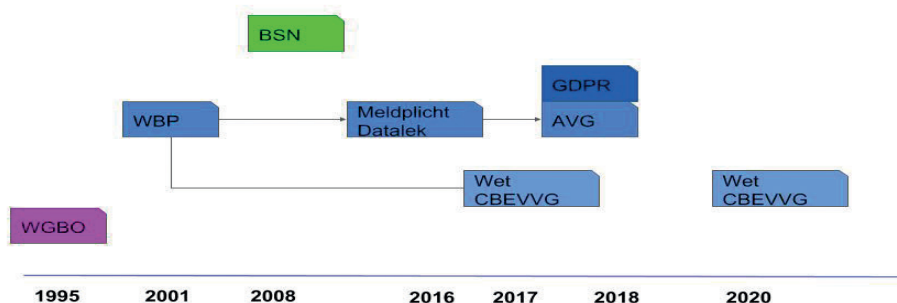
Met de komst van de Europese wetgeving AVG (vertaling van GDPR), worden we overspoeld met brieven en e-mails van bedrijven die hun privacyreglement hebben aangepast. Wat betekent die AVG eigenlijk en moeten wij als Therapeuticum Aurum nu ook opeens zulke e-mails gaan versturen?

In de gezondheidszorg zijn verschillende wetten van toepassing (zie grafiek 'Wetgeving'). Voor de zorgprofessionals met een BIG registratie is de Wet Geneeskundige Behandel Overeenkomst (1995) de belangrijkste. Hierin wordt o.a. de arts verplicht gesteld een medisch dossier bij te houden van de patiënt met wie een behandelovereenkomst bestaat. Daarnaast is er nu de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG/GDPR, 2018) als opvolger van de Wet Bescherming Persoonsgegevens en Meldplicht datalekken. In deze wet wordt geregeld dat je persoonsgegevens met een bepaald doel mag vastleggen en ook de rechten van de persoon om dit in te zien of te verwijderen. Dat kunnen bijzondere persoonsgegevens zijn zoals patiëntgegevens, maar ook persoonsgegevens van medewerkers/collega's zoals BSN nummer, geboortedatum, salaris, e-mail en telefoonnummer.

Tot slot hebben we de Wet Burger Service Nummer (BSN 2001). Een wet die ooit bedoeld was voor alleen de belastingdienst, maar nu ook gebruikt wordt voor andere doeleinden zoals het leveren van zorg. Het Landelijk Schakel Punt(LSP) gebruikt ook dit BSN-nummer en kan hierdoor een centraal schakelpunt worden, waar inzage mogelijk is voor de patiënt die toegang heeft tot zijn of haar dossier.

De AVG (2018) gaat voor het Therapeuticum Aurum dus niet veel veranderen omdat de werkwijze al overeenkwam met de WGBO (1995) en WBP (2001) en meldplicht datalekken (2016).

Wetgeving



Toch hebben we alle bestaande maatregelen tegen het licht gehouden en aantal aanvullende maatregelen genomen:

1. We maken middels een privacyverklaring op onze website onze patiënten duidelijk welke gegevens we vastleggen en met welk doel.
2. We stellen medisch dossier ter inzage elektronisch beschikbaar via [www. mijngezondheid.net](http://www.mijngezondheid.net). De assistenten kunnen uw verzoek registreren in het Huisarts Informatie Systeem (Medicom), pas dan wordt een koppeling gelegd met mijngezondheid.net. De patient kan na sterke identificatie (DigiD) inloggen op Mijngezondheid.net om zijn/haar dossier zelf te downloaden. Ook krijgt de patiënt een overzicht van stamgegevens, episodes (ziekte historie), kan de patiënt een afspraak maken, herhaalrecepten bestellen, een medicatiepaspoort printen en/of op een veilige manier medische vragen stellen aan de dokter.
3. We hebben de bestaande klachten en incidenten procedure uitgebreid/aangevuld met een privacy incident. Met als gevolg:
 - a. Een intern register incidenten met bijbehorende evaluaties ter verbetering/lering
 - b. Meldplicht bij Autoriteit Persoonsgegevens & gedupeerden
4. Na analyse van onze belangrijkste informatiestromen, hebben we contracten vernieuwd met de belangrijkste leveranciers (bv. SGZ, Vecozo, Zorgdomein, ANW NL, Accountant, KSYOS) die namens ons toegang hebben tot persoonsgegevens, een zogenaamde verwerkersovereenkomst. De huisarts is de contractant en aansprakelijk voor de gehele keten. Daarom moeten er goede afspraken gemaakt zijn als het bv gaat om het melden van datalekken.
5. Tot slot worden er op verschillende trainingen, vergaderingen en bijeenkomsten presentaties gegeven aan het personeel, hoe om te gaan met patiënt vragen zoals inzagerecht en het voorkomen van medische patient vragen via onveilige kanalen.

Even kennismaken

Iris van Boxtel, arts op het consultatiebureau

Ik ben in Zutphen geboren en opgegroeid in een gezin waar de antroposofie mij met de paplepel werd ingegoten. Mijn ouders waren leraar op de vrijeschool, waar ik ook tot mijn 18e naar school ging. Vervolgens ben ik uitgevlogen en ben biologie en later geneeskunde gaan studeren in Amsterdam en Leiden. Daar ontmoette ik mijn man met wie ik onze prachtige kinderen Lucía* (met een sterretje omdat zij niet meer hier op aarde is) en Ivan heb gekregen.

Aan het einde van mijn geneeskundestudie werd mijn interesse voor de antroposofische geneeskunde aangewakkerd door Madeleen Winkler, huisarts en consultatiebureau arts in Gouda. Daarna heb ik jaren op heel verschillende plekken gewerkt in de jeugdgezondheidszorg. Ik woonde en werkte in Den Haag, Kopenhagen, Nijmegen, Rotterdam, Amsterdam en Amersfoort en ben nu neergestreken in Delft. Sinds twee jaar volg ik de opleiding tot antroposofisch arts en werk ik op het antroposofisch consultatiebureau Artemis in Amersfoort.

Ik ben blij om nu in Zoetermeer op het antroposofisch consultatiebureau te kunnen werken en samen met ouders te kunnen kijken naar wat er op dit moment nodig is voor een gezonde ontwikkeling van hun kind. En dat alles op zijn eigen tijd...



Aileen Meinderts, huisarts in opleiding

Ik wil me graag even voorstellen. Ik ben Aileen Meinderts en ben per 1 maart in de praktijk van dokter Schneider begonnen als huisarts in opleiding. Ik zal hier het eerste jaar van mijn opleiding volgen en ben dus tot maart 2019 werkzaam in de praktijk. Ik ben met veel enthousiasme aan de opleiding begonnen en heb het erg naar mijn zin in Therapeuticum Aurum.

Ik heb als kind met veel plezier in Zoetermeer gewoond en woon momenteel in Den Haag, maar voel mij in Zoetermeer nog altijd thuis. Voordat ik aan de opleiding tot huisarts begon heb ik 2 jaar op de afdeling interne geneeskunde gewerkt in het Reinier de Graaf Gasthuis in Delft en 1 jaar op de hematologie afdeling van de Daniel den Hoed Kliniek in Rotterdam.

Ik heb er voor gekozen om huisarts te worden omdat ik het persoonlijke contact met patiënten en de diversiteit in zowel patiënten als klachten erg leuk vind. In mijn vrije tijd tennis ik graag, lees boeken, bak koekjes en taarten en wandel ik graag. Ik heb er veel zin in om komend jaar in Aurum te mogen werken en u te ontmoeten.



Charlotte Remmerswaal-Westerveld, huisarts in opleiding

Ik ben sinds afgelopen februari huisarts-in-opleiding bij Marco Ephraïm. Momenteel ben ik bezig aan mijn laatste jaar van mijn specialisatie. Ik zal tot eind september in de praktijk blijven, waarna ik met zwangerschapsverlof zal gaan! Zelf ben ik getogen in Zoetermeer en woon hier dan ook al langere tijd. Ik merk dat dit mij helpt bij het verwijzen van patiënten naar de 'juiste' lijntjes. Wellicht tot ziens op mijn spreekuur!



Lobna Jabroun-Chioua, doktersassistente

Graag stel ik mij even voor als nieuwe collega binnen Aurum. Ik werk nu vanaf begin april drie dagen voor Joriet Schneider en dat bevalt mij prima! Het is goed te combineren met mijn gezin. Ik ben al bijna 20 jaar getrouwd en heb drie kinderen van resp. 19, 14 en 8 jaar.

Ik heb lange tijd als administratief medewerker op kantoor gewerkt. Via een vriendin die arts is, ben ik op het spoor van doktersassistente terecht gekomen. Op dit moment ben ik bezig met mijn opleiding tot doktersassistente.

Voor het laboratorium van Reinier de Graaf werkte ik zo'n twee jaar lang al elke woensdagochtend op Aurum. Daarna ben ik in Den Haag in een huisartspraktijk gaan werken en deed ik ook invalwerk via het bedrijf Waarneempunt. In die tijd kwam ik op Aurum terecht. Ik hoop daar nog lang te mogen werken!

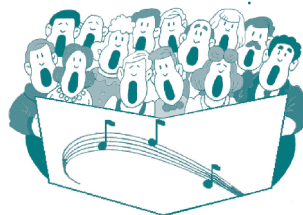


Aurum Koor start weer

vanaf maandag 10 september

Het Aurum koor onder leiding van Jelle van der Schuit bestaat al vele jaren. Momenteel gaat het om een groep van zo'n 10 á 12 enthousiaste medewerkers en patiënten. We repeteren elke maandag tussen de middag van 12.30 – 13.00 uur. We zingen liederen van het seizoen en werken ook aan Kerstrepertoire, zodat we bij de Kerstviering op Aurum medio december een kleine uitvoering ten beste kunnen geven. Iedereen die wil meezingen is van harte welkom. De sfeer is ongedwongen en gezellig. Zingen is een gezonde en verfrissende activiteit!

Je kunt je opgeven bij Jelle van der Schuit (06-2 141 2688/jvdschuit@gmail.com).



Het Therapieënfonds

'Altijd een goede investering'



Stichting Therapieënfonds Aurum is onafhankelijk en biedt patiënten financieel de kans om een door de huisarts binnen Therapeuticum Aurum voorgeschreven werkzame therapie te volgen. Al meer dan 25 jaar profiteren zo velen in het geval dat de eigen zorgverzekering ontoereikend is. Door de terugtrekkende overheid komt dit steeds vaker voor. Daarom hierbij de oproep om te investeren. Niet alleen in uw eigen gezondheid of in die van uw gezin, maar tevens in die van elkaar.

Dat kan door uw deelname of (ook voor niet-deelnemers) met een donatie. Na uw aanmelding is deelname doorlopend; daarnaast is uw eenmalige of doorlopende donatie van harte welkom. Uiteraard kunt u uw doorlopende deelname of donatie altijd weer stopzetten. Met uw (extra) bijdrage aan het Therapieënfonds bevestigt u waar we voor staan: onze gezamenlijke inzet maakt de individuele last hanteerbaar. Met die opstelling blijft, onder het motto 'Samen dragend', brede gezondheidszorg in het Therapeuticum Aurum gewaarborgd!

Met het groeiende beroep dat op het Therapieënfonds wordt gedaan, zijn nieuwe deelnemers / donateurs hard nodig en meer dan van harte welkom.

Neem voor nadere informatie contact op met een van de beheerders:

Anne Leget	(079) 351 38 02
Johan Batelaan	(079) 323 07 40
Onno de Gans	(079) 321 21 73
Yvonne de Winter	(079) 342 96 60

U kunt ons ook e-mailen: info@therapieenfondsaurum.nl

Maak uw donatie over naar rekeningnummer NL04 TRIO 0338 4024 11 bij de Triodos bank of vul een aanmeldingsformulier in voor uw deelname en/of doorlopende donatie.

Zie voor verdere informatie en te downloaden formulieren onze website www.therapieenfondsaurum.nl

Financieel overzicht Stichting Therapieënfonds Aurum

In de onderstaande tabel is de winst- en verliesrekening van 2017 opgenomen:

WINST- EN VERLIESREKENING 2017

Ontvangsten

Betalende deelnemers	5.280,00
264 x 20	
Donaties	1.324,00
Rente	9,25

TOTAAL

€ 6.613,25

Uitgaven

Declaraties	5.541,10
Administratiekosten	285,77
Drukwerk	147,63
Overschot	638,75

TOTAAL

€ 6.613,25

Op de Triodos rekening courant staat € 1.184,97 en op de spaarrekening € 5.000,00 wat neer komt op een eigen vermogen van € 6.184,97.

Zoals op de winst- en verliesrekening is te zien, hebben we in 2017 een overschot van € 638,75. Vorig jaar hadden we een tekort van € 1.008,33. Het overschot is ontstaan doordat er iets minder is gedeclareerd (ca. € 500,00) en ca. € 1.000,00 meer aan donaties zijn binnen gekomen. Met dit laatste zijn we natuurlijk heel blij! Het aantal betalende deelnemers is gestegen met 8 naar 264. Het totaal aantal deelnemers is gekomen op 290. Het verschil zit in het aantal gezinsleden die niet hoeven te betalen.

De vooruitzichten voor 2018 zijn hoopvol omdat er nu al 30 deelnemers extra zijn ingeschreven. We hopen dat we ook dit jaar weer alle deelnemers kunnen helpen als dat nodig is. Hartelijk dank aan ieder die deelnemer of donateur is.

ALLERGIE

Omgaan met allergie

Marco Ephraïm, huisarts

Een allergie is een overmatige via het immuunsysteem getriggerde reactie op een specifieke uitwendige prikkel. Die prikkel noemen we het allergeen. Allergenen kunnen de mens bereiken via de lucht, via de voeding of d.m.v. contact/aanraking.



Via de lucht

Op de luchtwegen uit zich dat dan meestal door een verstopte neus, met niezen en helder slijm ('hooikoorts'), jeukende tranende ogen, kriebel in de keel, hoesten, piepende ademhaling (allergisch astma). Zo kunnen bijvoorbeeld vanaf bepaalde momenten in het voorjaar gras- en boompollen hooikoorts uitlokken, of de fijne schilfertjes van de huisstofmijt het hele jaar door idem luchtwegklachten of juist



Huisstofmijt sterk vergroot



Pollen sterk vergroot

ook huidklachten en eczeem geven. Deze omgevingsallergenen worden ook wel inhalatieallergenen genoemd. Dikwijls zijn ze in een bloedonderzoek of via huidtests aan te tonen (bij kleine kinderen onder de 4 jaar is dat wat moeilijker). In het bloed is dan de zgn. Immunoglobuline E (IgE) voor die stof verhoogd. In Europa lijdt 1 op de 8 mensen aan gras- of boompollenallergie.

Ook aspecifieke prikkels, dwz. alle deeltjes in de lucht zoals fijnstof, rook, parfums, ook door airco-systemen, etc, kunnen deze reacties van het slijmvlies uitlokken. Dan heet het niet allergie, maar (bronchiale) hyperreactiviteit, oftewel BHR. Hyperreactieve reacties gaan niet via het immuunsysteem: er is dan geen verhoogd IgE te meten tegen de vermeende prikkel.

Via de voeding

Voedselallergieën uiten zich meestal in chronische buikklachten, als buikkrampen, diarree en gasvorming, maar kunnen ook algehele reacties geven als jeuk, eczeem, benauwdheid, en met name bij kinderen algehele malaise, moeheid, slecht gedijen. Voedselallergieën zijn meestal heel specifiek: bv. tegen pinda's, aardbeien, koemelkeiwit, appel, etc. Een kleine hoeveelheid kan al voldoende zijn om een reactie uit te lokken. Ook bij voedsel kunnen reacties optreden, die niet via het immuunsysteem lopen: dan heet het niet een voedselallergie, maar een voedselintolerantie. Voor intoleranties is vaak een iets grotere hoeveelheid nodig om een reactie te geven. Een bekend en dikwijls onderschat voorbeeld is de lactose-intolerantie. Lactose is melksuiker die behalve in melk ook in veel voedingsmiddelen verwerkt is. Vroeger werd intolerantie aangetoond via de H₂-ademtest, tegenwoordig steeds vaker door de lactose-gentest. Ook bekend en dikwijls (te) laat ontdekt is glutenintolerantie (coeliakie), waarbij een intolerantie voor gluten voorkomt. Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Bij mensen die dit hebben raken de darmvlokken beschadigd, waardoor verschillende buikklachten optreden en voedingsstoffen minder goed worden opgenomen.

Allergieën, hyperreactiviteit en intoleranties komen in de westerse samenleving vaker voor en ook ernstiger: er is sprake van een verdubbeling in de laatste 25 jaar (www.wur.nl)! Er zijn aanwijzingen dat onze leefstijl en omgeving (te geraffineerde voeding, te weinig beweging, slechte luchtkwaliteit door luchtvervuiling, fijnstof en roken en te veel stress prestatiedrang) daar een rol bij spelen. Ook zijn er aanwijzingen dat het minder doormaken van infectieziekten (o.a. mazelen) bijdraagt aan het vaker optreden van allergieën, o.a. door het toegenomen aantal vaccinaties op jongere leeftijd en door het frequenter gebruik maken van koortswerende middelen en antibiotica. Allergieën lijken vaker op te treden bij kinderen die in een schonere omgeving opgroeien en minder contact met dieren hebben.

Vier verschillende wijzen van aanpakken

1. Vermijden:

Dit doe je bijvoorbeeld bij de huisstofmijtallergie door anti-allergische hoezen om matras, dekbed en kussen te doen (dikwijls vergoed door aanvullende verzekering), een gladde vloerbedekking en trek gordijnen te nemen en door frequent te stofzuigen. Maar bij een pollenallergie bij mooi weer de hele dag binnen te gaan zitten is meestal geen optie. De kat of hond de deur uit doen (als u of een huisgenoot er allergisch voor is) is ook niet altijd gewenst...

2. Bestrijden:

Dat doe je o.a. door het slikken van allergie-onderdrukkende tabletjes (evt. als drankje, bij kleine kinderen), de zgn. anti-histaminica. Lichte kun je zo kopen en sterkere gaan alleen via een doktersrecept. Ook zijn er neussprays en oogdruppels die de klachten onderdrukken. Ze genezen niets, maar helpen de allergie hanteerbaar te maken, en dat kan soms wel erg handig zijn. Een nadeel van de anti-histaminica vormen de bijwerkingen: de bekendste is slaperigheid.

3. Desensibiliseren:

Hiermee train je je immuunsysteem om minder allergisch voor één of enkele allergieën te worden. Dit kan door dagelijks een tabletje of druppel in de mond te nemen (of wekelijks een prikje), met daarin een heel klein beetje van het allergeen waar je allergisch voor bent. Je leert dan je lichaam er beter mee om te gaan. Het bestaat o.a. voor graspollen, boompollen, kruidpollen, huisstofmijt. De behandeling kan wel 1-3 jaar duren. Het is dus iets voor volhouders! Het kan soms (voorbijgaande) kriebel in de keel of allergische klachten geven.

4. Algehele weerbaarheid reguleren:

Enerzijds betreft dit leefstijlverandering: gezond eten, gezonde lucht ademen, niet roken, voldoende bewegen, voldoende slapen, evt. koorts niet onnodig onderdrukken, terughoudend zijn met antibiotica en goed met stress leren omgaan.

Er zijn ook meerdere geneesmiddelen en therapieën, die de allergie helpen beheersen. Die werken dan niet op één allergie maar op de algehele neiging tot allergieën:

Antroposofische benadering van allergieën

Vanuit de antroposofische geneeskunde is het meest bekend: Gencydo neusspray (vrije verkoop) en de sterker werkende Gencydo ampullen, te verkrijgen d.m.v. een recept naar een Duitse verzendapotheek. Veel mensen hebben er baat bij. Er zijn geen bijwerkingen, behalve het eventuele ongemak van de prikjes. Naar dit middel is vergelijkend onderzoek gedaan (nog niet dubbelblind), waaruit de werkzaamheid en de veiligheid blijkt (E. Baars, 2011, 2012; Emma Bruinsma maakte er als huisarts-in-opleiding in 2012 en zgn. CAT over, een kritisch literatuurstudie). Gencydo (andere naam Citrus/Cydonia) is gemaakt van de citroen en de kweeper, die beiden hierna door mijn collega Jeannette van der Schuit worden besproken.

In de antroposofische geneeskunde worden daarnaast meerdere invalshoeken gebruikt om met allergie om te gaan, waarvan ik er hier drie noem:

1. Allergie als 'grensprobleem':

allergenen komen te diep binnen en/of geven een te hevige reactie. Er is een te 'open' constitutie. De uitdaging is dan: 'beter te leren afgrenzen'. Naast dit in het leven zelf te leren, kunnen ook bepaalde therapieën (bv. kunstzinnige therapie of euritmitherapie) en natuurlijke geneesmiddelen hierbij helpen. Zoals Conchae (oesterkalk), Bryophyllum (broedblad), Argentum (zilver) of Plumbum (lood), beide homeopathisch verdund.

2. Allergie als 'verteringsprobleem':

eiwitketens worden onvoldoende afgebroken en veroorzaken een soort reactie in huid en/of slijmvlies, om het a.h.w. 'na te verteren', maar dan op de verkeerde plaats, leidend tot jeuk, eczeem en slijmvorming. Je kunt de spijsvertering ondersteunen met een aangepast dieet en natuurlijke geneesmiddelen. Zoals Digestodoron poeder (als druppels heet het Filices/salices) dat een extract van varens en wilgen bevat en de darmfunctie ondersteunt. Eventueel aangevuld met Chelidonium, dat de lever- en

galfunctie ondersteunt, dan heet het Chelidonium comp. Ook planten die bitterstoffen bevatten, bevorderen een goede vertering, zoals witlof, andijvie, spruitjes, gember.

3. Allergie als 'uitputtingsprobleem':

allergie veroorzaakt vaak vermoeidheid en vermoeidheid verergert vaak het optreden van allergie. Hier kunnen naast leefstijlaanpassing ook therapieën een rol spelen (zoals fysiotherapie of uitwendige therapie) en vitaliserende plantaardige medicijnen, zoals Prunus (sleedoorn, ook als elixer te verkrijgen) en Hepatodoron (voor de lever).

Antroposofische therapieën

Doelen als 'leren afgrenzen', 'beter verteren', 'beter aarden', 'stress verminderen' en 'vitaliseren' kunnen sterk verbeterd worden door een tijdje een antroposofische therapie te volgen. Zowel lichaamsgerichte therapieën: uitwendige therapie, fysiotherapie, met name om meer te aarden met minder stress en vitaler te worden. Als de kunstzinnige therapieën: omgaan met grenzen, eigenheid, innerlijke harmonie. Euritmitherapie (een bewegingstherapie die op alle genoemde doelen kan werken) blijkt ook bij veel mensen met allergieën te werken. Hierover loopt een onderzoek, waarvoor u zich kunt aanmelden bij Irene Pouwelse, onze euritmitherapeut en mindfulnestrainer.

Meer over allergie kunt u lezen op www.thuisarts.nl, www.allesoverallergie.nl en www.wur.nl. Bij www.gezichtspunten.nl kunt u een uitgebreidere brochure over de antroposofische visie op allergie bestellen van de Duitse arts Otto Wolff, zolang de voorraad strekt ook aan de balie verkrijgbaar. Roept dit alles meer vragen op, maakt u dan een afspraak bij uw huisarts.

Allergie & Gencydo

Jeannette van der Schuit

Inleiding

Ons immuunsysteem vormt de basis van ons ziek- en gezond-zijn. Het is een complex, zelfregulerend systeem, dat slechts gedeeltelijk is aangeboren. Het andere deel verwerven we tijdens ons leven, omdat ons immuunsysteem reageert op externe prikkels. De celsoorten die er deel van uit maken, hebben een geheugen. Bij sommige celsoorten blijft dat geheugen wel 65 jaar intact. Het vernieuwt zichzelf wel continu: cellen worden afgebroken, opgeruimd en weer opgebouwd. Binnen een jaar heeft 97% van onze lichaamscellen zich geheel vernieuwd, terwijl het celgeheugen dus gehandhaafd blijft.

Wat gebeurt er als we ziek worden: je kunt ziekte zien als een onvermogen van ons zelfregulerend organisme. Ons immuunsysteem raakt uit balans als het niet lukt om alles dat we tot ons nemen, onszelf eigen te maken. Ons immuunsysteem waakt over

ons lijf door waar te nemen, te verwerken en te reageren als het moet. Het is onze ik-organisatie, onze individualiteit die onze ziel en lichaam tot in de eiwitstructuur vorm geeft en organiseert.

In de westerse wereld is sprake van een enorme toename van allergische aandoeningen zoals hooikoorts, astma en eczeem. Deze beschavingsziekten worden wel in verband gebracht met het gebrek aan blootstelling aan schimmels en bacteriën. We hebben hier immers hygiëne hoog in het vaandel staan, antibiotica worden regelmatig toegepast en er bestaat een hoge vaccinatiegraad.

De Parsifal studie (2006) onderzocht deze zogenaamde hygiëne hypothese. In vijf Europese landen werden 15.000 kindervragen gevolgd, die opgroeiden op het platteland- deels op boerderijen, deels niet. Ook gezinnen met een antroposofische levenswijze, die in de regel terughoudender zijn met vaccinaties en het laten voorschrijven van antibiotica, werden onderzocht. Wat bleek? De boerderijkinderen, die in contact kwamen met hogere concentraties microbiële producten en schimmels in hun directe leefomgeving werden het minst snel ziek, daarna de kinderen die wel op het platteland, maar niet op een boerderij opgroeiden. Ook de vrijeschoolkinderen hadden 25% minder kans op allergieën dan kinderen op andere scholen in dezelfde omgeving.

Allergie kan worden beschouwd als een veranderd en versterkt reactievermogen van de patiënt – en dat kan best tijdelijk zijn. Een immuunsysteem is immers continu in ontwikkeling en de ik-organisatie ook. Het ligt dus niet primair aan de stoffen zelf, maar aan hoe je daar op een bepaald moment op reageert. Als je niet goed verankerd bent in de basis van het immuunsysteem, dan raakt je stofwisseling ontregeld. Een belangrijke vraag is dan: hoe kom je weer beter in je systeem, hoe versterken we het immuunsysteem? Marco Ephraïm heeft dit verder uitgewerkt in zijn stukje over allergie (zie elders in deze nieuwsbrief).

In het algemeen kan je stellen dat het van belang is om voldoende aandacht te schenken aan de warmtehuishouding: warme kleding, neem regelmatig een bad met etherische oliën, niet teveel koorts onderdrukken: koorts kan je enorm helpen om schoon schip te maken!

Gencydo

Graag wil ik een belangrijk antroposofisch geneesmiddel bij allergie bespreken, namelijk het middel Gencydo. Gencydo ofwel Citrus/Cydonia comp, wordt bereid uit citroensap (Citrus Limon) en uit de kweeper (Cydonia Oblonga). Het is een middel dat wordt ingezet in de behandeling en preventie van allergische ziekten van de luchtwegen, voornamelijk hooikoorts en huisstofmijtallergie. Je zou kunnen zeggen dat bij de allergie de vloeistofprocessen doorschieten (bv. vochtige ogen en neus) en dat de slijmvliezen meer doorlaatbaar worden. Het doel van de Gencydo behandeling is juist om de slijmvliezen meer te verdichten en samen te laten trekken.

Lees verder, na het inlegvel, op pagina 21

THERAPEUTICUM AURUM

Praktijkinformatie 2^e helft 2018

NOODLIJN | OVERDAG 8-17 uur: 079-3512394

NOODLIJN | AVOND-NACHT-WEEKEND: 079-3431600

Telefoonnummers huisartsen en meer informatie z.o.z.

Adres: Frits de Zwerverhove 1 | 2717 TP Zoetermeer

Website: www.therapeuticumaurum.nl

Therapeuticum Aurum is een centrum voor eerstelijns gezondheidszorg met een stedelijke functie (met omstreken) in de wijk Buytenwegh in Zoetermeer. Huisartsen, assistentes, verpleegkundigen en therapeuten werken er samen met patiënten/cliënten vanuit een combinatie van reguliere en antroposofische geneeskunde. Aurum betekent goud en heeft een samenhang met evenwicht, de zon en het hart. Meer informatie vindt u in de Nieuwsbrief Aurum die 2 x per jaar verschijnt en op onze website. Alle vorige Nieuwsbrieven vindt u ook op de website.

M.P. Ephraïm (antroposofisch huisarts)

tel. 079-3212368

Doktersassistente: Razia Nasibdar (ma, di, vr)

Huisarts in opleiding: Charlotte Westerveld (ma, di, vr)

Spreekuur volgens afspraak, **donderdag** geen spreekuur

OPEN VOOR NIEUWE PATIËNTEN

Mw. J. Schneider (antroposofisch arts)

tel. 079-3510607

Doktersassistente: Lobna Jabroun-Chioua (ma, di, vr-ochtend) en

Cindy de Knecht (wo, do)

Huisarts in opleiding: Aileen Meinderts (ma, wo, do, vr-ochtend)

Op woensdagen werkt vanaf september Esther Helms als huisarts i.p.v.

mw. Schneider

Spreekuur volgens afspraak, **vrijdag** geen spreekuur

OPEN VOOR NIEUWE PATIËNTEN

Mw. J. van der Schuit-Janssen (antroposofisch huisarts)

tel. 079-3511730

Doktersassistentes: Jacqueline v.d. Valk (ma, di) en Jamie Post (do)

Vrijdag: inval-assistente

Spreekuur volgens afspraak, **woensdag** geen spreekuur.

OPEN VOOR NIEUWE PATIËNTEN

Bereikbaarheid assistentes

Aanvraag visites, consult, recepten en opvragen uitslagen van 8.00 tot 10.15 en van 10.45 tot 12.00 uur. *Na de lunchpauze vanaf 14.00 uur uitsluitend bereikbaar voor spoedgevallen. De assistentes benutten de middag o.a. voor administratie, het verrichten van kleine ingrepen en controles.*

Afwezigheid arts

Indien uw eigen huisarts afwezig is, hoort u op het antwoordapparaat welke andere arts invalt/waarneemt. Deze kunt u alleen voor spoedgevallen bellen. De artsen werken in principe praktijkgebonden.

Consulten

Heeft u meer tijd nodig voor een consult (bij meer dan één klacht), maakt u dit dan kenbaar bij het maken van de afspraak. Indien u onverwachts verhinderd bent, wilt u dit dan minimaal 24 uur van te voren melden. Zo kunnen kosten voor de gereserveerde tijd vermeden worden.

Aanpassing telefonisch spreekuur huisartsen

Let op: er wordt gewerkt met een telefonische terugbellijst. Graag tussen 8 en 12 uur

uw verzoek om te worden teruggebeld doorgeven aan de assistente.

Herhaalrecepten:

U kunt herhaalrecepten ook aanvragen via onze website: www.therapeuticumaurum.nl of via www.mijngezondheid.net. De medicijnen kunnen in principe na 2 dagen bij de apotheek worden opgehaald. U kunt ook de assistentenlijn bellen voor recepten.

ER IS GEEN RECEPTENLIJN MEER.

Avond, nacht- en weekenddiensten

DE HUISARTSENPOST IS BEREIKBAAR VOOR SPOEDGEVALLEN (079) 343 16 00

Rekeningen huisartsen

Heeft u vragen over uw rekening(en), dan kunt u contact oonemen met de SGZ, tel (079) 3208686

Prikkenspreekuur

Alle werkdagen van 8.30 – 9.30 uur, niet op woensdag, door de verpleegkundigen Hanna Obbens (di, vr) en Madelon Duijts (ma, do). U kunt plaatsnemen in de wachtkamer zonder u te melden.

Wrattenspreekuur

Hiervoor kunt u afspraken maken bij de assistente van de middag.

Verloskundigen

Denise Boezaard, Lizanne van Duuren en Esther van Uffelen, tel. (079) 321 71 72. Spreekuur op woensdagochtend en –avond: in Therapeuticum Aurum.

Ouder- en kindzorg, 0-5 jarigen

Consultatiebureau voor zuigelingen en peuters, donderdagochtend, volgens afspraak.

Iris van Boxtel, arts voor het CB en mw. J. van Dijk, CB-verpleegkundige.

Telefonisch spreekuur J. van Dijk:

maandag en woensdag: 9.00-9.45 uur en vrijdag: 18.30-19.15 uur.

Telefoonnummer: 06-19998831; e-mail: verpleegkundige.janneke@gmail.com

Hebt u algemene vragen over het CB of wilt u uw kind aanmelden stuur dan een e-mail naar aanmelden.cbaurum@gmail.com.

Medewerkers

HUISARTSEN:

Marco Ephraïm
Jeannette van der Schuit-Janssen
Joriet Schneider
Esther Helms (waarnemer vanaf sept)
Aileen Meinderts (opleiding 1e jaar)
Charlotte Westerveld (opleiding 3e jaar)
Annerose Kunneborg (waarnemer)

PRAKTIJKONDERSTEUNERS - SOMATIEK

Barbara Houtman
Gudi Groot
Susanne Wennekes

PRAKTIJKONDERSTEUNERS-GGZ:

Marieke van Velp (jeugd + volwassenen)
Jorinde van der Veldt

ASSISTENTEN (V.D. HUISARTSEN):

Jacqueline van der Valk
Jamie Post
Razia Nasibdar
Cindy de Knegt
Lobna Jabroun-Chioua

FYSIOTHERAPIE: (079-3219172)

Andrea Addink
Lia Krul
Roland Vanoverschelde
Sini Vos (ook kinderen)

UITWENDIGE THERAPIE: (079-3219172)

Hanna Obbens-van der Kruis
Madelon Duijts

EURITMIETHERAPIE: (0793217903)

Irene Pouwelse-Fassaert

KUNSTZINNIGE THERAPIE: (079-3217258)

Lydia Beckx
Maaïke Kroese

MUZIEKTHERAPIE: (079-3217903)

Jelle van der Schuit (06-21412688)

SPRAAKTHERAPIE:

Cinthia van der Ham (06-15637631)

GESPREKSTHERAPIE:

Hedwig Douma (06-39172210)
Sarah Goudsmit (06-20974636)
Anita Kerbel (06-81484703)

DIËTISTEN:

Annemarije de Jong (sabbatical)
Angela v. Eijnsbergen (06-48889090)

VERLOSKUNDIGEN: (079-3217172)

Denise Boezaard
Lizanne van Duuren
Esther van Uffelen

OUDER- EN KINDZORG:

Iris van Boxtel
Janneke van Dijk (06-19998831)
Haptotherapeut
Eline Potter (06-53784180)

Betalingen Therapeuten

A. Addink, S. Vos,
R. Vanoverschelde, C.J. Krul:
T.n.v. Fysiotherapeutenmaatschap Aurum
te Zoetermeer: NL 92 INGB 0004 6680 41
Andere medewerkers: op eigen rekening.
Vrijwillige bijdrage Nieuwsbrief kunt u
storten op NL 77 INGB 0007 6621 19
t.n.v. Nieuwsbrief Aaurum.

Stichting Beheer Therapeuticum Aurum

Bestuur: Fred Akkerman, Rob van Zaaen,
Jelle van der Schuit, Marco Ephraïm, Rol-
and Vanoverschelde

Tuingroep

Contactpersonen: Maaïke Kroese, Jean-
nette van der Schuit

Stichting Therapieënfonds Aurum

Inlichtingen ma. t/m vr. 19.00–21.00 uur
Anne Leget (079-3513802)
Johan Batelaan (079-3230740)
Onno de Gans (079-3212173)
Yvonne de Winter (079-3429660)

Klachtencommissie

Met klachten die niet in onderling over-
leg kunnen worden opgelost, kunt u zich
schriftelijk wenden tot:
Klachtencommissie Aurum
p/a Frits de Zwerverhove 1
2717 TP Zoetermeer

Citrus Limon of Citroenboom | uit de familie van de 'Rutaceae'

Het gaat om een boom die behoort tot de wijnruitfamilie en vooral voorkomt rond de Middellandse Zee en de Zwarte Zee, op plaatsen waar het klimaat warm en mild is.

De Citrus Limon, groeit snel en krachtig, maar wordt uiteindelijk maar hooguit zeven meter hoog. Een citroenboom bloeit het hele jaar door, zodat er altijd zowel bloemen als vruchten te zien zijn. De geur van de bloemen is heel sterk en verfrissend. De bestuiving van de bloem gebeurt door de wind, door insecten of door zelfbevruchting. Als de citroen rijp is, dan is



de kleur (oorspronkelijk groen) citroengeel, een frisse kleur. De inwendige vrucht die vloeistofrijk is, wordt door een harde leerachtige schil omhuld. De schil is bezet met oliekiertjes, de geur ervan is heel verfrissend en opwekkend. Het hoofdbestanddeel van citroenolie is "citral". De citroen, die enorm zuur is, bestaat voor 5-7% uit vruchtzuren, voornamelijk citroenzuur. De smaak van citroensap, zoals iedereen weleens heeft ervaren, is enorm samentrekkend en wrang. Enkele druppels citroensap kunnen bacteriehoudend water zuiveren, door de aanwezige citroenzuur die de buitenste laag van de bacterie verstoort.

Citroenen zijn rijk aan vitamine C en bevatten verder ook kalium, calcium, kiezelzuur en pectine. Pectine kan water binden, waardoor de stof vochtregulerend werkt. Ook verminderen ze de gevoeligheid en prikkelbaarheid van slijmvliezen. Citrus Limon is in staat om vloeistofprocessen te binden en te beheersen, af te grenzen en te beschermen. Deze eigenschappen worden ingezet in de Gencydo bij allergie.

Cydonia Oblongata of Kweeperboom | uit de rozenfamilie

De kweeperboom is een langzame groeier met uiteindelijk een maximale hoogte van 8 meter. In tegenstelling tot bv. de appel en de peer, verschijnt de bloem pas als de boom al in blad staat. De bloemen zijn groot, bleekroze of wit.

Na de bloei volgen de harde peervormige vruchten, die ongeveer 15 cm groot worden. Ze zijn donzig behaard, en sterk geurend. Rauw is de Kweeper zuur en wrang. De vruchten bevatten veel looistoffen en bitterstoffen met een sterk samentrekkend effect.



De Cydonia kan goed water binden, omdat ook de Kweeper een hoog gehalte heeft aan pectine in zijn vruchten en daarnaast heeft de Cydonia ook krachtige slijmstoffen in de pitten, die wel tot vijftig keer het gewicht van de pitten aan water kunnen opnemen en in dik slijm kunnen omzetten.

Tenslotte

Bij de bereiding van de Gencydo wordt een waterig extract uit de Kweepeervrucht toegevoegd om het heilzame effect van het citroensap nog te versterken.

De Gencydo therapie bij hooikoorts wordt vaak vroeg in het seizoen gegeven tot het einde van de hooikoorts periode en vind vooral plaats in de vorm van injecties, vlak onder de huid, tussen de schouderbladen. Er bestaat ook een neusspray en oogdruppels. Meestal is het verstandig om deze injecties in het volgende jaar te herhalen, maar uiteindelijk kan je met dit middel de hooikoorts overwinnen.

Gencydo vormt de basis van een zeer werkzame therapie zonder verdere bijwerkingen en met een versterkende werking op het immuunsysteem!

Hooggevoeligheid

Roland Vanoverschelde

In een grote school vissen zijn er altijd wat visjes te vinden (meestal iets kleiner dan de rest) die aan de rand van de school heel schichtig en zenuwachtig zwemmen. In een kudde dieren zie je vaak aan de randen ervan dieren die heel alert en nerveus reageren op ieder ongewoon signaal uit de omgeving. Die vissen en die alerte dieren zorgen voor het overleven van de soort, zij pikken de signalen van gevaar of ongewone dingen eerder op dan de rest en slaan zo nodig alarm.



Wij mensen zwemmen niet zoals een school vissen of bewegen ons niet in een kudde voort en toch zijn er onder ons mensen die de wereld anders beleven, op een intensere, andere manier met een temperament dat ze al heel vroeg als baby lieten zien, met een neiging tot perfectionisme, een sterk inlevingsvermogen en een sterke intuïtie om in te voelen wat anderen in een bepaalde situatie nodig hebben. De Amerikaanse psychologe *Elaine Aron* noemt hen hoog-sensitieve personen (HSP-ers).

Sommige mensen worden in hun jeugd of verdere leven langdurig blootgesteld aan traumatische ervaringen, stress of aan een psychiatrische aandoening. Dit lijden heeft als gevolg dat ziel en geest hun lichaam niet meer volledig beheersen : zij worden hooggevoelig of overgevoelig.

Zo kan een gave bij de geboorte of een belastende fase in ons leven een opgave worden voor de rest van ons leven. Dan wacht ons de schone taak om deze (op)gave om te werken tot een schitterend geschenk aan de wereld.

Hoe kunnen we dat doen? Hoe kunnen we het eigen wezen beschermen tegen een wereld die ons dreigt te overweldigen? Hoe kunnen we de angst die ons tegemoet treedt te lijf gaan? Alleen kracht en wil inzetten helpt in deze niet.

Als devies kan dienen: zet 4 x S in:

Stevigheid, **S**ubtiliteit, **S**electie van prikkels en **S**teun van anderen.

Ik wil de aspecten achtereenvolgens nader belichten.

Stevigheid

Het te open staan voor de buitenwereld en overprikkeld raken en de daar optredende verstoringen vragen om te werken aan stevigheid, aan aarding in de wereld door het doen van fysieke dingen: een kind kan buiten spelen, we kunnen in de tuin werken (spitten, schoffelen, maaien, snoeien), we kunnen gaan wandelen, rennen, fietsen, zwemmen, dansen. In dit bewegen bleven we en zien we de ziel verschijnen: ieder mens is uniek en beweegt op een unieke, zijns-eigen wijze. De vreugde van onze ziel wordt zichtbaar in de wereld.

(Gebruik je hierbij apparaten, dan kan je ziel minder goed schijnen, hij wordt gedwongen de mechanische, gestuurde, dode bewegingen van de apparaten te volgen).

Subtiliteit

Subtiliteit ontwikkelen kan door bijvoorbeeld mindfulness of door ademhalingsoefeningen waarbij we de diepte ingaan. Het gevoel van zwakte en de ervaring van angst kunnen daardoor verminderen.

Selectiviteit van prikkels

Om de ervaren angsten te onderdrukken en om te buigen kunnen we verdwijnen in het zoeken van pleziertjes, overactiviteit, dadendrang, consumptiegenot en overprikkeling door al of niet dreunende achtergrondmuziek of... we gaan selectief te werk. We gaan genieten van de natuur tijdens een bos- of strandwandeling, we kiezen ervoor elektronische prikkels van TV, film, radio, iPads, mobieltjes en computers te beperken. Zo kunnen tot rust te komen en onze ontspanning vinden in de rust en stilte met een goed boek. We kunnen onze creativiteit ontwikkelen door te tekenen, boetsen, muziek te maken of te dansen. 's Avonds na gedane arbeid nemen we een warme douche of een bad met een prachtige bloemen- of plantengeur. Zo kunnen we werken aan een rijker innerlijk leven en ons minder druk maken om de oppervlakkige dingen des levens.

Steun van anderen

Soms komt er een tijd dat we in onze ontwikkeling als mens in een levensfase komen dat we het niet alleen redden en behalve schenken aan anderen bereid moeten zijn de gaven van onze medemensen te ontvangen om de balans te herstellen: een bron blijft alleen stromen als hij ook zelf water kan ontvangen. Wat is er dan mooier dan je open te stellen voor anderen en steun te ontvangen van familie, vrienden of hulpverleners?

In Therapeuticum Aurum staan therapeuten voor je klaar die je hierin kunnen begeleiden als fysiotherapeut, kunstzinnige therapeut, muziektherapeut, spraaktherapeut, euritmist of gesprekstherapeut.

We bereiken hierbij langs een weg van zwakte, strijd en onzekerheid ons doel: een beter en wijzer mens te worden met een schitterende gave aan de omringende wereld. Wij brengen meer liefde, gevoel en balans in een wereld die steeds mechanischer wordt en die te veel en eenzijdig vanuit het denken beheerst wordt.

Allergie voor bepaald gedrag

Sarah Goudsmit., levenscoach & antroposofisch gesprekstherapeut

Misschien kennen jullie het wel, het allergisch reageren op bepaald gedrag van een persoon. Alles staat in de verzetstand, je trekt je terug of je gaat in de aanval. Net als bij een allergische reactie op poezen, graspollen, van niezen, tranende ogen, opgezet zijn, heb je jezelf niet in de hand. Je reageert overmatig: óf in het je helemaal terugtrekken, wegvluchten óf in het reageren! Je bent niet met je hart verbonden ten aanzien van jezelf of de ander. Je voelt antipathie, je wil van iets weg, waar je tegen aan gebotst bent. Een vriendin zei heel treffend: als ik allergisch op bepaald gedrag van een ander reageer, komt van alles in me zelf op, dat ik eigenlijk niet leuk vind van mezelf. Ik gedraag me zoals ik me eigenlijk helemaal niet wil gedragen. Echt vervelend dus!

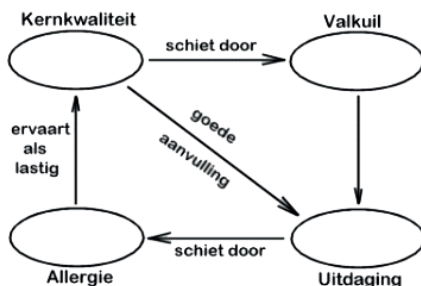


Het vraagt wat om de eigen regie weer over te nemen. Misschien heb je wel heel goed je best gedaan in je leven om het gedrag waar je juist zo'n allergie voor hebt niet te vertonen. Je wilde bijvoorbeeld vooral niet bazig, bot, star zijn of wat voor een gedrag dan ook, waar je sterke antipathie voor voelt. Je kracht kan zitten in je empathie, je open gedrag. Spannend is echter om te constateren dat je als mens niet vrij bent als je allergisch reageert.

Durf je zelf bijvoorbeeld wel grenzen te stellen, een keer heel duidelijk nee te zeggen als bescherming van jezelf of om de nodige leiding te geven. Sta je het jezelf wel toe om een keer wat bot te zijn. Doe je jezelf niet te kort. Durf je je plek wel helemaal in te nemen. Dat alles kan een uitdaging zijn.

Dit zijn goede vragen om te kijken welke thema's achter je allergie zitten en het mogelijk ook als groeikans te zien, als je er met wat meer vrede naar kan kijken. Het helpt al als je je allergie kan respecteren en kan zien dat het in sommige gevallen mogelijk wel dienstbaar kan zijn om vast te houden aan je eigen mening.

Het bovenstaande verhaal kan je zo plaatsen in een zogenoemd Kernkwadrant. Daniel Ofman is de schepper van onderstaand model. Ik vind het zelf een mooi model omdat je ook via je allergie of valkuil, naar je kernkwaliteit en uitdaging kunt komen. Of als



je naar je kernkwaliteit kijkt, ook kan zien wat je uitdagingen, valkuilen en mogelijke allergiën zijn.

Stel dat we in ons bovenstaande schema, op de plek van de allergie “botheid” invullen als ingang tot het kernkwadrant. De kernkwaliteit die daarbij kan horen is empathie. Empathie ervaart botheid als lastig. De valkuil die bij empathie kan horen is jezelf verliezen en daardoor jezelf uit te putten. De uitdaging kan zijn: grenzen stellen. Grenzen stellen kan helpen om de kernkwaliteit van empathie te versterken en gezond te houden en uitputting te voorkomen. Een kernkwadrant is heel persoonlijk. De uitdaging van kernkwaliteit empathie hoeft niet voor ieder hetzelfde te zijn en dit geldt ook voor de valkuil en allergie.

Ik hoop dat ik jullie geprikkeld heb om van een eventuele allergie iets vruchtbaars te maken en wens jullie een mooie zomer toe.

Zie verderop in deze nieuwsbrief de cursus 'Schillerend op verhaal komen' die Sarah met Gerard Rietbergen van 10 t/m 19 september verzorgt in Val Sinestra (Zwitserland).

Euritmetherapie tegen hooikoorts en allergie

Irene Pouwelse, euritmetherapeute

Veel mensen hebben in de huidige tijd last van hooikoorts en allergiën. Regelmatig worden mensen met deze klachten door hun huisarts verwezen naar de euritmetherapie. Mijn collega's en ik hanteren in de therapie een klankenreeks voor hooikoorts en allergie, waarvan de probate werkzaamheid al langere tijd bekend is.

In de vorige nieuwsbrief, winter 2017, heb ik in het artikel 'Mijn ik is veelzijdig' al geschreven over de vier dierenriemtekens: Leeuw, Schorpioen/Adelaar, Stier en Waterman, zoals ze van oudsher bekend zijn en op iconen en preekstoelen ook staan afgebeeld als de vier evangelisten. Ze vertegenwoordigen elk een dierenriemteken en corresponderen met de vier elementen, resp. met vuur (Leeuw), water (Schorpioen/Adelaar), aarde (Stier) en lucht (Waterman).

Rudolf Hauschka heeft aannemelijk gemaakt dat deze vier dierenriemtekens in verband kunnen worden gebracht met specifieke substanties, en wel met resp. waterstof (Leeuw), koolstof (Schorpioen/Adelaar), stikstof (Stier) en zuurstof (Waterman). Dit zijn stoffen die de basis vormen van alle levende wezens. In de euritmie heeft Rudolf Steiner deze vier tekens in verbinding gebracht met specifieke medeklinkers, namelijk met resp.: T (Leeuw), S (Schorpioen/Adelaar), R (Stier) en M (Waterman). Dit viertal medeklinkers wordt, aangevuld met de klinker A, in de euritmetherapie ingezet om vooral hooikoorts te bestrijden.

Ze versterken de verbinding en samenhang van de vier wezensdelen (fysiek lichaam, levenslichaam, bewustzijnslichaam en ik), waardoor het individu weer meer een

geheel kan worden. Dat werkt ook begrenzend op invloeden van buitenaf, zoals bv. stuifmeel en boompollen. De zelfsturing wordt hierdoor versterkt. Ook bij zomer-eczeem reageert de huid vaak goed op het oefenen van deze reeks. Bij een ontstekend huideczeem zijn andere oefeningen de aangewezen therapie.

In 2009 is een onderzoek gestart met het Lectoraat van Hogeschool Leiden onder leiding van Erik Baars. Onderzocht werd het middel Gencydo (zie de bijdrage van Jeannette van der Schuit in dit nummer) en daarnaast de werking van euritmietherapie op hooikoorts.

Er is daarbij gekozen voor een individuele behandeling van hooikoorts aan de hand van deze euritmische klankenreeks.

Hieronder een formulering over de werking van de verschillende klanken, zoals die in het gezamenlijk onderzoek met een groep euritmitherapeuten tot stand is gekomen:

TSRM-A Reeks voor hooikoorts

T - van buiten af met een inslag; een op zich zelf gerichte beweging

S - structuur aanbrenghend

R - uit eigen regie in beweging zettend en tijdens de beweging maat houdend

M - stroom van buiten naar binnen en van binnen naar buiten in evenwicht houdend

A - van binnenuit vormgevend.



T



S



R



M



A

Het is interessant om de genoemde kenmerken te vergelijken met de eigenschappen van citroen en kweepeer; dit zijn namelijk de vruchten waaruit het middel Gencydo is samengesteld.

Het is de bedoeling dat op de website van Aurum binnenkort een kort animatiefilmpje wordt geplaatst, waarin deze klanken en hun beweging worden gedemonstreerd.

Naast het oefenen thuis van deze reeks, wordt van de deelnemers verwacht, dat ze dagelijks kort een symptoomscorelijst invullen. Ook de therapeut houdt een geanonimiseerde vragenlijst bij van iedere deelnemer. Duidelijk is wel dat het dagelijks oefenen een zichtbaar positieve invloed heeft. Het is het meest effectief om ongeveer twee maanden voor het hooikoortsseizoen begint, te starten met de therapie en deze gedurende het gehele seizoen vol te houden. Een kortere therapieperiode in het jaar daarop om de oefeningen weer even op te frissen is wenselijk.

Er wordt gewerkt aan een publicatie over de onderzoeksbevindingen van de afgelopen jaren. Dit onderzoek is van belang voor een toekomstige wetenschappelijke erkenning

van deze therapeutische benadering.

Voor hooikoortspatiënten kan deze introductie een uitnodiging zijn om deze therapiemogelijkheid te overwegen ter behandeling van hun klachten. Neem desgewenst hierover contact op (tel: 06-18220342, e-mail: irenefas@live.nl).

Hieronder nog enkele links naar het onderzoek van Hogeschool Leiden:

<https://www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg/onderzoek/hooikoortsonderzoek-2018/index>

<https://www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg/onderzoek/lopende-projecten>

Sprekend allergie de baas worden

door Cinthia van de Ham, spraaktherapeut

Bij een allergische reactie, zoals bijvoorbeeld bij hooikoorts, treedt er een versterkte afweer op tegen een lichaamsvreemde stof. Het lichaam is te open voor deze stof. De vreemde stof kan te ver binnendringen. Een normale verwijdering van de stof via de huid of de slijmvliezen is niet meer mogelijk. Er treedt een heftige “allergische” ontstekingsreactie op, die ervoor moet zorgen de stof weer kwijt te raken. Een allergie is dus een grensprobleem van de huid en van de slijmvliezen. Dit grensprobleem is vaak niet alleen een fysiek probleem, maar ook een psychisch probleem. De symptomen kunnen bestreden worden, maar hoe kun je ook iets aan de oorzaak doen?

Hoe komt het, dat het Ik van de mens, zijn geestelijke kern, de buitenwereld te sterk laat binnenkomen? Dit komt doordat ons eigen wezen, ons Ik, niet goed in het lichaam verankerd is. Je kunt te veel in beslag worden genomen door indrukken van de buitenwereld, die je niet goed kan verwerken. Je kunt ook te ver uitstromen in de buitenwereld, waardoor indrukken te diep binnenkomen. In beide gevallen is de buitenwereld te sterk ten opzichte van de binnenwereld.

De vraag is in beide gevallen: hoe kan het Ik zich beter met het lichaam verbinden? Hoe kan spraaktherapie hierbij een hulp zijn?

Alleen de mens bezit het vermogen tot spreken. Het spreken is een geestelijke activiteit. Je kunt erin tot uitdrukking brengen wat je denkt, voelt en wilt. Tegelijkertijd is het spreken ook een lichamelijke activiteit. Je hebt je lichaam ervoor nodig. In het spreken komen lichaam en geest dus samen. Dit kun je op de volgende manier ervaren. Als je iets wilt zeggen, heb je daar altijd genoeg adem voor. Je adem stelt zich in op wat je wilt zeggen. Er is een verbinding tussen je bewustzijn en je adem. Als je de uitdrukingskracht van de klanken beleeft en de klanken vanuit die beleving bewust vormt, verdiept je adem zich. Dit leidt dan tot een sterkere verbinding van het Ik met het lichaam.

Met de medeklinkers kan de buitenwereld worden nagebootst. De vier elementen zijn in de medeklinkers terug te vinden. De medeklinkers, die het aarde-element uitdrukken, zijn de zogenoemde stootklanken: B, P, M, N, D, T en K. Ze hebben een begrenzendende werking. Elke klank heeft daarin weer zijn eigen kwaliteit. De 'B' heeft een omhullende werking. Dit komt tot uitdrukking in de woorden: 'boom', 'bast' en 'bal'. De 'M' drukt een zachte grens uit, bijvoorbeeld in, 'zoom', 'moeras' en 'matras'. De 'D' geeft een harde grens aan bijvoorbeeld in 'deur', 'doos' en 'dicht'. De 'K' vormt een nog hardere grens bijvoorbeeld in 'kant', 'kade' en 'korst'. De begrenzendende kwaliteit van de verschillende stootklanken kan in de vorm van spraakoefeningen, waarin een bepaalde klank veel voorkomt, worden toegepast.

De taal roept beelden op. Gedichten doen dit in een compacte vorm. Om beelden in woorden uit te drukken moet je je wil bundelen. Het bewust vormen van de medeklinkers speelt hierbij een rol. Iemand, die zich teveel in de buitenwereld verliest en bij wie de indrukken te diep binnenkomen, kan zich door het spreken van een beeldend gedicht leren om zich te centreren.

In de taal zit ritme. Door het spreken van een ritmische tekst kom je in het beleven van de beelden in de taal. Door het beleven van het pulseren van het ritme in de taal blijven de beelden beweeglijk en worden ze niet tot vaste voorstellingen. Dit brengt iemand, die te veel indrukken in zijn hoofd vasthoudt, weer terug bij zijn gevoel. Daardoor kunnen indrukken worden losgelaten en verwerkt.

Zo kan het spreken van spraakoefeningen en gedichten je helpen je beter met je lichaam te verbinden en jezelf in je kracht te leren beleven. Dit kan een hulp zijn om een allergie de baas te worden.

Een gedicht, waarin het beeld op de voorgrond staat is 'Waterval' van I. v. Dillen:

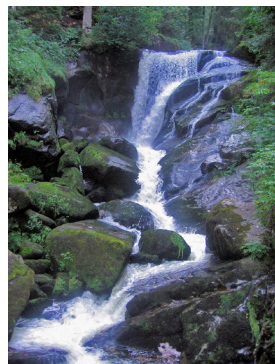
Waterval

*Ik ben d'ontembare
wateren-
val*

*Ik baan mijn
stormweg
dwars
door 't al!*

*Ik span
mijn bogen
van rots tot
rots!*

*Al moed
al leven al
wil al
trots!*



Een voorbeeld van een gedicht waarin het ritme op de voorgrond staat is 'Juninacht' van Ida Gerhardt, dat voor in dit nummer is opgenomen.

Boetseren bij allergie

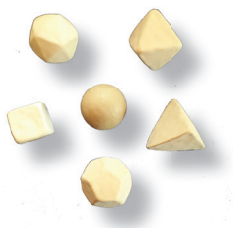
Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute

In onze tijd is allergie een veel voorkomend ongemak. De mens met allergie is gevoelig en reageert sterk op datgene dat vanuit de omgeving op hem/haar afkomt. Of het nu een gevoeligheid is voor stoffen in de lucht, voor voedingsmiddelen of dieren: het lichaam reageert extreem op de prikkel. Zo kennen we huiduitslag, jeuk, astma, niezen of andere lichamelijke ongemakken. Soms ligt de gevoeligheid meer in het gebied van de ziel. De hoeveelheid indrukken of opmerkingen van andere mensen komen te diep binnen. Het gevolg is een heftige “allergische” reactie in de ziel, zoals boosheid of verdriet.

Bij allergie is er dus meestal een grensprobleem tussen de binnen- en buitenwereld. De reactie, lichamelijk of psychisch, is in principe een natuurlijke poging van de mens om weer met zichzelf en de omgeving in balans te komen.

Als de allergie voor iemand belastend wordt, is er wat hulp en ondersteuning nodig. De huisarts kan een verwijzing geven voor kunstzinnige therapie. Deze therapie kan zeker iets betekenen in het leren bewust te worden van de eigen grenzen. Ook een doel van deze therapie kan zijn: innerlijk sterker worden, zodat de invloeden uit de buitenwereld minder ongewenste reacties geven.

Mensen met een allergie bied ik graag klei aan, een aarde-materiaal. Boetseren werkt sterk op het etherlichaam, het domein van de levenskrachten. Het stimuleert de vormkracht en bovendien wordt de Ik-kracht geactiveerd. De klei wordt tussen de handen in beweging gebracht. Door toevoeging van water komt het tot de juiste plasticiteit. Door het kneden is de klei (en vaak ook de cliënt) warm geworden. De concentratie, die nodig is om nu tot de gewenste vorm te komen, zorgt voor de stilte, die ontstaat. Als de driedimensionale vorm gevonden is, kan de afwerking beginnen. De huid van de klei mag goed verzorgd worden. Ik vraag de mensen deze buitenkant zo strak en glad mogelijk te maken. En dat werkt ook door in het leren voelen en



verzorgen van eigen grenzen.

Mensen met allergieklachten laat ik vaak kennis maken met de zogenoemde Platonische lichamen. Dit zijn 5 vormen, die opgebouwd zijn uit geometrische regelmatige

veelvlakken. Plato, de Griekse filosoof, heeft ze voor het eerst beschreven. Wie deze vormen leert kennen, ontdekt de objectieve ordening van elke vorm. Het boetseren van deze “lichamen” is een mooie uitdaging. Alle vormen zijn vanuit de bol ontstaan, een heilheid. Het ronde verandert langzaam in het rechte. En ook het aanbrengen van de grenzen in de vorm geeft innerlijk rust en stevigheid. En dit werkt diep door op lichaam en ziel. De vijf geboetseerde Platonische lichamen ziet u op de foto.

U ziet de kubus (aarde) opgebouwd uit 6 vierkante vlakken. Verder de icosaeëder (water) met haar 16 driehoeken; de octaëder (lucht), zo gevormd door 8 driehoeken om het centrum. Dan volgt de tetraëder (vuur): deze vorm telt slechts 4 driehoeken. En tot slot is er een 5e vorm, de pentagon-dodecaëder (mens), opgebouwd uit 12 vijfhoeken. Daarnaast bestaan er nog tussenvormen die Archimedische lichamen worden genoemd, opgebouwd uit half-regelmatige veelvlakken.

In de kunstzinnige therapie beginnen we met het waarnemen van de gekozen vorm, bijvoorbeeld de kubus. Daarna begint het doorwerken en verwarmen van de zachte klei. De klei wordt vervolgens tussen beide handen met lichte druk naar het centrum toe bewogen, waardoor de bolvorm ontstaat. Centrum en periferie zijn in evenwicht. Nu kan het werken aan de kubus beginnen. De ronde bol krijgt 6 gelijkmatig aangebrachte vierkante vlakken, die met elkaar in evenwicht gebracht worden rondom een denkbeeldig middelpunt: voor-achter, links-recht en onder-boven. Dit proces geeft innerlijk stevigheid en ontwikkelt het bewustzijn voor het midden. De kubus wordt vervolgens zo harmonisch mogelijk afgewerkt door de “huid” van de klei goed te verzorgen en mooi egaal te krijgen. Op deze manier werkt de mens op een actieve manier ook aan bewustzijn en verzorging van de eigen grenzen. En als de uitdaging gelukt is en we kijken samen naar het resultaat, zie ik vrijwel altijd dat de cliënt trots is op de gemaakte vorm.

Natuurlijk zal het boetseren de allergie niet helemaal wegnemen, maar het maakt wel mogelijk om je innerlijk sterker te voelen en een nieuwe omgang te vinden met je allergie. En dat is winst.

Hartschool Therapeuticum Aurum

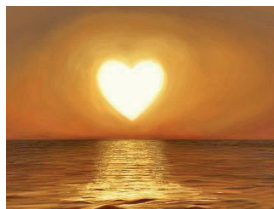
Gezonde impulsen voor het hart

Een hartprobleem raakt de mens in zijn diepste wezen en roept veel vragen op. De moderne cardiologie heeft aan patiënten met acute of chronische hart-vaatproblemen veel te bieden. Met de huidige technologie en medicamenten kunnen veel klachten worden weggenomen. Duurzame genezing wordt echter meestal niet bereikt.

Een hartprobleem raakt de mens in zijn diepste wezen en roept bij de patiënt en

zijn of haar omgeving veel vragen op: Wat houdt mij gezond? Wat kan ik zelf aan mijn genezing bijdragen? Gebleken is dat een consequente verandering van leefstijl en inzicht in de persoonlijke omgang met de klachten een positieve invloed hebben op de gezondheid. In Duitsland is in de afgelopen jaren binnen de antroposofische gezondheidszorg een programma voor patiënten ontwikkeld dat bekend is geworden onder de naam Hartschool. Dit concept wordt nu al vele jaren met succes op verschillende plaatsen in Duitsland toegepast.

Bij het therapeutisch Aurum heeft zich ook een groep artsen en therapeuten verzameld, die al enkele jaren een 'Hartschool' aanbieden. Tijdens acht bijeenkomsten, verspreid over enkele maanden, bieden we de deelnemers de mogelijkheid kennis en ervaringen op te doen, zelfgenezende krachten te ontdekken en levensvreugde te ontwikkelen. De uitwisseling binnen de groep biedt volop



ruimte voor gezamenlijk en persoonlijke groei. Wij nodigen van harte partners uit om mee te doen. In het programma wordt veel aandacht geschonken aan belangrijke thema's zoals medische achtergronden, gezonde voeding, bezielde beweging, kunstzinnige activiteiten en biografische aspecten. Zo worden lichaam, ziel en geest in een harmonisch samenspel aangesproken.

Praktische Informatie

De eerste bijeenkomst is op een zaterdag waarbij deelnemers en het hartteam elkaar ontmoeten en een basis leggen voor de activiteiten in de komende maanden. De daarop volgende avonden beginnen we met het bereiden van de gezamenlijke maaltijd 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 besproken worden. Kunstzinnig werken, ritmische beweging en medische informatie wisselen elkaar af en zorgen voor veelzijdigheid en vernieuwende impulsen. Na afloop van de Hartschool bieden we 2x per jaar de mogelijkheid om weer bij elkaar te komen om ervaringen uit te wisselen en nieuwe thema's te verkennen.

Kosten

- € 250,- voor de gehele cursus, inclusief hand-out en maaltijden.
- Samen met partner € 400,-
- Reductie mogelijk in overleg

Data

Zaterdag 29 september 2018 start van de nieuwe Hartschool, vervolgens 7 donderdag-avonden op resp. 4, 11, 18 oktober; 1, 8, 15 november 2018 en 7 februari 2019

Informatie en aanmelden

Bij Marjanke de Jong, tel: 06-15179825, e-mail: mm.dejong@planet.nl

CURSUSAANBOD BEGIN 2018

Maaïke Kroese | kunstzinnig therapeut

1. Griekse kunst van oude tijden

In deze cursus leer je de kunst van de oude Grieken beter kennen. Elke les begint met een korte inleiding, waarna we zelf aan het werk gaan met pastelkrijt, verf of klei. We zullen een prachtige, oude fresco met pastelkrijt maken. En bij het



boetseren van de Griekse zuil zullen we de innerlijke oprichtingskracht ervaren. Een schildering van de stier van Kreta zal niet ontbreken. De Griekse cultuurperiode komt in jezelf tot leven, met name door de eigen kunstzinnige verwerking.

Data: 7 vrijdagen vanaf 31 augustus 2018, maar niet op 14 september 2018

2. Madonna's in de kunst

In deze cursus zullen we ons verbinden met het thema "moeder en kind". We maken een Russische ikoon, schilderen naar Leonardo da Vinci en Rafaël, tekenen als Dürer. En werken ook een keer met klei aan een madonna in reliëf. Elke les is het thema moeder en kind het uitgangspunt voor het kunstzinnig werk. Het innerlijk kind in jezelf krijgt ruimte. Bovendien is deze cursus een mooie voorbereiding op het Kerstfeest.

Data: 7 vrijdagen vanaf 2 november 2018.

Voor cursus 1 en 2 geldt verder:

Tijd: van 15.30 – 17.00 uur

Kosten: € 60,- per cursus

3. Sluiercursus op maandagochtend

De sluiertechniek kenmerkt zich door het werken met aquarelverf, laag op laag. Daardoor kan er verrassende diepte in het werk ontstaan. Een techniek die aandacht en bewustzijn vraagt. In deze cursus zijn violet en geel onze kleuren.

Data: 7 maandagen vanaf 3 september 2018

Tijd: van 11.00 – 12.30 uur Kosten: € 60,-

4. Het zesvoudige pad

Rudolf Steiner heeft 6 basisoefeningen gegeven voor het hart. Deze oefeningen zijn gericht op een bewuste scholing van ons denken, voelen en willen. Door bewust aan deze oefeningen te werken komt ons innerlijk meer in balans. En dit werkt door in onze relatie met de omgeving. Elke week staat één oefening centraal en werken we aan de kunstzinnige verdieping met potlood, verf, pastelkrijt of klei.

*Data: 6 maandagen, vanaf maandag 27 augustus 2018. Tijd: van 19.00-20.00 uur.
Kosten: € 50,-*

*Aanmeldingen: bij Maaïke Kroese
Tel: 079-3217258 of 06-23209116
e-mail:
maaïke.kunsttherapie@gmail.com
Plaats: Atelier Therapeuticum Aurum*

CURSUS Diabetes type 2 én lekker en gezond eten?

Heeft u Diabetes type 2, ontregelde bloedsuikerwaarden of wilt u voorkomen dat u deze diagnose krijgt? Voor iedereen



die met natuurvoeding grip wil krijgen op zijn of haar diabetes verzorgen wij een cursus van 5 bijeenkomsten.

In een kleine groep gaan we uitgebreid in op diverse voedingsmiddelen en de invloed op de suikerstofwisseling. Groenten, fruit, granen, vetten en zoetmiddelen passeren de revue. Ook kijken we naar het belang van de kwaliteit van voeding op ons lichamelijk en geestelijk welzijn. Tijdens de avonden is er volop te proeven, te ervaren en vragen te stellen. Iedereen krijgt recepten mee om thuis het geleerde in de praktijk te brengen. Na afloop van deze cursus bent u in staat



om de juiste keuzes te maken voor uw persoonlijke situatie.

Op twee avonden is er ook een kunstzinnige activiteit. Met klei en kleur werken we aan onze innerlijke balans.

*Barbara Houtman,
POH Therapeuticum Aurum
Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute
Veronique van Zeeland,
natuurvoedingskundige*

*Data: op de maandagavonden
1, 8, 15, 29 oktober en 5 november 2018 van
19.30 tot 21.30 uur.*

*Kosten: € 65,- inclusief thee, iets lekkers en
een hand-out*

*Meer info en aanmelding:
Barbara Houtman | e-mail:
b.houtman@therapeuticumaurum.nl*

HERFSTCONGRES Diabetes en het Metabool Syndroom: "Hoe activeer ik mijn wil?"

Met vooraanstaande sprekers, o.a. Matthias Girke (internist, auteur) en Madeleen Winkler (huisarts) en zeer gevarieerde workshops uit allerlei disciplines. Wat is de oorzaak van diabetes? Wat kun je eraan doen? Verandering van leefstijl

blijkt zeer positieve gevolgen te hebben voor diabetes type 2. Van groot belang is om tot meer eigen activiteit te komen. Vele therapieën kunnen daarbij helpen. Diabetes is meer dan een lichamelijk ongemak en vergt ook een aanpak van innerlijke aspecten van de mens. Zie de folders in de wachtmaker van Aurum.

Data:

vrijdagavond 23 & zaterdag 24 november

Kosten: € 110,- | Studenten: € 55,-

Inlichtingen: Jelle van der Schuit

telefoon: 06-21412688

e-mail: info@herfstcongres.nl

Aanmelden: via www.herfstcongres.nl

CURSUS MINDFULNESS

BASISOEFENINGEN & EURITMIE

Irene Pouwelse | euritmitherapeut

In het najaar zal bovengenoemde cursus plaatsvinden in Aurum. Naast oefeningen uit de mindfulness en de euritmie wordt er ook gewerkt aan de basisoefeningen uit de antroposofische meditatie. Dit zijn zes oefeningen, gegeven door Rudolf Steiner als levenslange begeleiders van een meditatieve oefenweg. Ze vormen een gezonde basis voor het pad van meditatie.

De sessies zullen in elk geval op vrijdagmiddag plaatsvinden van 13.30 tot 15.00 uur.

Voorlopig geplande data:

2-9-16-23-30 nov en 7 dec òf

2-9-30 nov en 7-14-21 dec.

Kosten: € 80,- voor 6 sessies.

Info aanmelden: Irene Pouwelse,

email: irenefas@live.nl

tel: 06-18220342

CURSUS

SCHILDEREND OP VERHAAL KOMEN

Sarah Goudsmit & Gerard Rietbergen

Een cursus die in het teken staat van “Ruimte voor nieuw perspectief”.

Data: 10 t/m 19 september

Plaats: Val Sinestra in Zwitserland.

Kosten en aanmelding: zie de informatie op www.gerardrietbergen.nl of www.sarahgoudsmit.nl.

NAJAARSPROGRAMMA

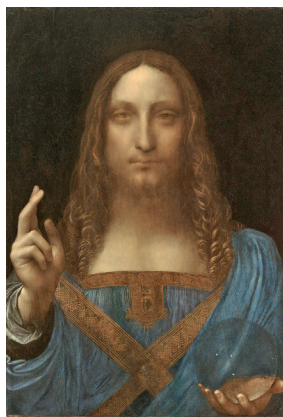
2018

Studiecentrum

Antroposofie Zoetermeer

Raadpleeg ook steeds onze website voor de actuele informatie: www.stanzo.nl. Het komt soms wel eens voor dat een avond op korte termijn moet worden geannuleerd. De avonden worden deels gehouden op Aurum, deels in de vrijeschool De Vuurvogel.

Dit najaar en mogelijk komend voorjaar willen we aandacht schenken aan de ontwikkeling van het Christendom.



We beginnen met de situatie voorafgaande aan het christendom met de overgang van het veelgodendom naar het monotheïsme.

1. Pasteltekenen:

Michaël en de draak

Workshop door Anneke van Wensveen & Maaike Kroese, kunstzinnig therapeuten

We gaan met elkaar op zoek naar de betekenis van het beeld van Michaël en



de draak. Er worden wat voorbeelden getoond. Dan gaan we aan het werk met zacht pastelkrijt: vanuit een kleurensfeer proberen we de kleuren in beweging te brengen en tot een eenvoudige vorm te komen. De verjaardag van Michaël wordt op 29 september gevierd. Ervaring is voor deze workshop niet vereist.

Datum: woensdag 26 septemb 2018

Plaats: Therapeuticum Aurum, Frits de Zwerverhove 1, 2717 TP, Zoetermeer

Aanmelden: wenselijk (i.v.m. voorbereiding van materiaal) bij Anneke van Wensveen (06-49365158, acvanwensveen@gmail.com) of Maaike Kroese (06-23209116)

2. De vertelstof als essentieel onderdeel van het vrijeschool-leerplan

Voordrachten verhaal

door Freerk Weerstra

Hoewel binnen het onderwijs als geheel de digitale media in de leeromgeving niet meer zijn weg te denken, heeft het vertellen van beeldend verhalen in de vrijeschool niet aan waarde ingeboet. Elk leerjaar heeft zijn eigen thema: voor het jonge kind zijn dit sprookjes, fabels en legendes, vanaf 9e/10e jaar zijn het verhalen uit het Oude Testament, uit de Noorse, en Grieks-Romeinse mythologie. Waarom is het zo belangrijk dat het kind op de basisschool deze verhalen te horen krijgt? Hoe past de vertelstof in de opbouw van het leerplan?

Freerk Weerstra is als vrijeschoolleerkracht jarenlang verbonden geweest aan de Vrije School Zoetermeer. Als opmaat zal hij een verhaal uit de Noorse mythologie vertellen.

Datum: dinsdag 10 oktober 2018

Plaats: Vrijeschool de Vuurvogel,

Schansbos 5-6, 2716 GV, Zoetermeer

3. Veelgodendom in Rome en de verering van Mithras

Voordracht door Ingrid Klerk

Alexander de Grote verspreidde het Hellenisme, de geest van het Griekendom, in zijn grote rijk. Ook de Romeinen ambieerden een groot wereldrijk met nadruk op centraal gezag. Alle goden uit vreemde landen kregen een plaats in het Pantheon van Rome. Dan, in de tijd van keizer Augustus, speelt zich het geboorteverhaal af van Jezus, zoals beschreven in het evangelie van Lukas. In dezelfde tijd stond de Perzische god Mithras bij

de Romeinen overal in hun rijk in hoog aanzien. Mithras geldt als een bemiddelaar tussen licht en duisternis en als de overwinnaar van de wilde stier.



Er zijn verrassende overeenkomsten met het vroege christendom.

Ingrid Klerk is secretaris van de Christengemeenschap in Den Haag

Datum: dinsdag 30 oktober 2018

Plaats: Therapeuticum Aurum, Frits de Zwerverhove 1, 2717 TP, Zoetermeer

4. De wortels van het Christendom

Voordracht door Ignaz Stegeman

Aan het christendom gaat een ontwikkeling vooraf, die in het Oude Testament in bijzondere beelden beschreven is en uitmondt in de gebeurtenissen die we kennen uit de evangeliën. Rudolf Steiner spreekt zich ook uit over het ontstaan van de eucharistie in de oude mysteriën. Voor het begrip van het wezen van het christendom en de uitbreiding daarna zijn deze inzichten van groot belang.

Ignaz Stegeman is als geestelijke in de Christengemeenschap van 1981 tot 1986 werkzaam geweest in Zeist, vervolgens tot 2009 in Antwerpen en sindsdien in Rotterdam.

Datum: woensdag 14 november 2018

Plaats: Therapeuticum Aurum, Frits de Zwerverhove 1, 2717 TP, Zoetermeer

5. Polytheïsme, monotheïsme en het christendom

Een kunstgesprek onder leiding van Han van Ouwerkerk &

Rien Zwijnenburg

Aan de hand van afbeeldingen uit de beeldende kunst, ontleend aan verschillende perioden van de kunstgeschiedenis, wordt de ontwikkeling nagegaan van het veelgodendom naar monotheïsme en het christendom. Tijdens de lezing bestaat de mogelijkheid om vragen te stellen en over het getoonde in gesprek te komen.

Han Ouwerkerk studeerde kunstgeschiedenis en is vrijeschoolleraar in Leiden. Rien Zwijnenburg was antroposofisch huisarts. Hij heeft grote interesse in de kunst en is zelf beeldend kunstenaar.

Datum: donderdag 13 december 2018

Plaats: Vrijeschool de Vuurvogel, Schansbos 5-6, 2716 GV, Zoetermeer

Voor bovenstaande

STANZO-activiteiten geldt:

Tijd: 20:15-22:00 uur

Kosten: € 10,- per avond

Aanmelden: niet nodig

Informatie en aanmelden:

Meer informatie vindt u in onze folder, u kunt zich hiervoor aanmelden,

of op onze website: www.stanzo.nl

Voor het aanmelden voor de folder

- via e-mail: info@stanzo.nl

- telefonisch:

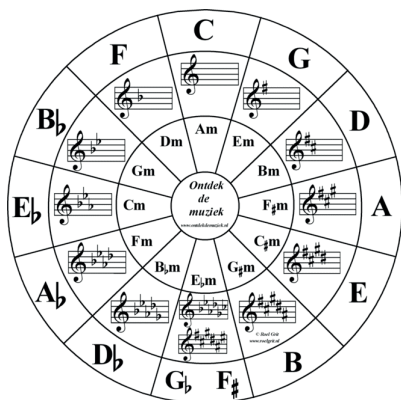
Jelle vd Schuit 06-21412688

Anneke van Wensveen 06-49365158

TOONSOORTEN EN INTERVALLEN BELEVEN VANUIT DE DIENRIEM

Studieweekend op 7 & 8 september van het kardinale kruis

Herman Beckh heeft de kwintencirkel



met zijn 12 toonsoorten in verband gebracht met de dierenriem, waarbij hij de toonsoort C-dur in de Ram plaatste. Elke toonsoort heeft zijn eigen kwaliteit en die blijkt overeen te komen met de verschillende kwaliteiten van het jaarverloop. Ute knochenhauer bracht



ook de intervallen in verband met de dierenriem. In dit weekend wordt ingegaan op de toonsoorten en intervallen

van het kardinale kruis (Ram – Kreeft – Weegschaal – Steenbok). Het gaat in het weekend om de eigen beleving en het ervaren van karakteristieke voorbeelden.

Plaats: Concertzaal van Elisabeth Vreede huis, Riouwstraat 1, Den Haag

Data: vrijdagavond 7 september; zaterdag 8 september overdag

Kosten: € 60, inclusief lunch, koffie en thee; voor studenten geldt een gereduceerd tarief van € 35

Aanmelden & informatie: Jelle van der Schuit (06-21412688, jvdschuit@gmail.com); er zijn flyers beschikbaar die kunnen worden toegestuurd.

Informatieavond over bijen

Aurum krijgt een bijenvolk in de tuin!



Een plaatstelijke imker gaat ze verzorgen. In het najaar geeft hij een informatieavond. De datum hiervan wordt later bekend gemaakt via de website.



Reflexologieweek,
24 – 30 september 2018

Chikara

Praktijk voor alternatieve benaderingswijze

Vereniging van
Hedendaagse



Therapeuten
S.C.A.G.

www.scaag.nl



Het thema van is dit jaar:

Reflexzonetherapie en Kanker

De diagnose 'kanker' leidt tot veel spanning en onzekerheid. Het immuunsysteem heeft het hierdoor zwaar te verduren. Juist in de eerste fase kan reflexzonetherapie ondersteuning bieden. Reflexzonetherapie kan ook waardevol zijn als ondersteuning tijdens en na het reguliere behandelproces en kan het herstelproces bevorderen. In deze week wil ik u laten kennismaken met een ontspannende behandeling.

Kijk voor de aanbieding op de website!

Reflexzonetherapie Chinese meridiaandagnostiek Neuro-reflexologie

Lida Overmeire
Kalverweide 54
2727 GE Zoetermeer
Telefoon: 06-50604119
praktijkchikara@outlook.com
www.praktijkchikara.nl

Licentieid VNRT
Behandeling volgens afspraak



Najaars-activiteiten

ZOETERMEER – DORPSTRAAT 200

WEEKEND MET SPEKSTEEN WERKEN 18 EN 19 AUGUSTUS 2018

TRAININGEN

De juiste vraag stellen; hoe doe je dat en waarom?

Van discussie naar dialoog

Lastige gesprekken; voorbereiden, voeren en evalueren

Het helpende gesprek

Drie middagen over Egypte, Griekenland en de Romeinse Cultuur

Mindfulness en Euritmie 3x

Het mysterie geld 3x

LEIDEN – DE LAAT DE KANTERSTRAAT 5

Werkplaats voor de Toekomst – vraag de folder aan

Meer informatie en aanmelden www.zonneboom.nl of 071-5123137

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

JUNI 2018 | JAARGANG 35 | ZOMER

EEN UITGAVE VAN:

Therapeuticum Aurum te Zoetermeer

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

I INHOUDELIJK

Jeannette van der Schuit, Maaïke
Kroese, Irene Pouwelse, Marco
Ephraïm, Sarah Goudsmit, Roland
Vanoverschelde, Cinthia van Ham,
Gerco Kanbier

II UITVOERING EN ADRESSERING

Jelle van der Schuit

III ADVERTENTIES

Hans Spanjaardt, (079) 341 63 12

IV OPMAAK

Marc Obbens

OPLAGE: 4000 exemplaren

REDACTIE

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

Overname van artikelen alleen met
toestemming van redactie en auteur.



AFZENDER:

Therapeuticum Aurum
Frits de Zwerverhove 1
2717 TP Zoetermeer