

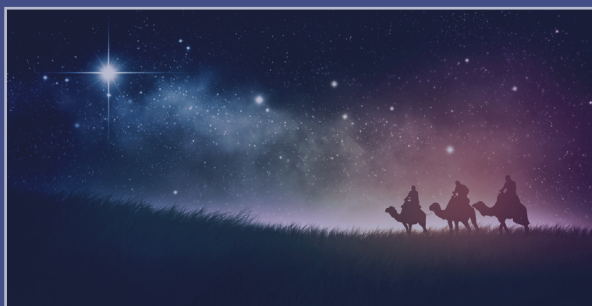
AURUM

NIEUWSBRIEF | WINTER 2020-21 | NUMMER 2 | JAARGANG 37

THEMA

DE ACTUALITEIT VAN DE
ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE
NA 100 JAAR





DRIEKONINGENACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

We proberen telkens een nieuwsbrief samen te stellen met interessante en actuele artikelen! Wij kiezen ervoor om *ook op papier* te verschijnen: niet iedereen is er immers gelukkig mee om urenlang op een scherm te turen. Maar mocht het zo zijn dat u zelf toch een digitale versie prefereert, dan kunt u dat kenbaar maken aan Jelle van der Schuit: jvdschuit@gmail.com. In dat geval kunt u de digitale versie downloaden vanaf onze website: www.therapeuticumaurum.nl en dan stoppen we met de verzending op papier.

De afgelopen Zomeractie voor de nieuwsbrief heeft € 479,50 opgeleverd aan vrijwillige bijdragen. Alle 25 schenkers willen we hartelijk danken voor hun bijdrage, groot of klein!

Ook voor de Driekoningenactie doen we weer graag een beroep op uw steun, u kunt uw bijdrage overmaken op rekeningnummer: NL77 INGB 0007 6621 19 ten name van Nieuwsbrief Aurum.

Ten geleide

We zijn in de periode waarin de drie wijzen uit het oosten hun weg zoeken naar de Kerststal om het kindeke eer te bewijzen met hun geschenken. Zij zochten hun weg door de nacht, zich oriënterend op de sterrenhemel. Als geschenken brachten zij Jezus goud, wierook en mirre. Ons therapeuticum is naar het goud = aurum vernoemd. Goud als metaal van de zon, dat ons onverminderd zijn gaven van licht en warmte doet toekomen. Licht en warmte, dat ook deel kan gaan uitmaken van ons eigen hart, als innerlijke zon. We maken momenteel vanwege de coronacrisis barre en bizarre tijden mee. De samenleving wordt ernstig op de proef gesteld. We zien ook fenomenen van polarisatie: voor- en tegenstanders van de overheidsmaatregelen die lijnrecht tegenover elkaar staan. Het midden lijkt zoek geraakt te zijn. Dan is het zaak om hartkrachten te mobiliseren en tolerantie te betrachten!

De totstandkoming van dit winternummer van onze nieuwsbrief in de donkere dagen voor Kerst werd extra overschaduwd door een afgekondigde strenge lockdown van ruim vijf weken: een zware domper op een periode die normaal gesproken vervuld is van feestelijke ontmoetingen in vrienden- en familiekring. De overheid streeft naar minimalisering van contacten uit bezorgdheid voor besmettingen. Het behoeft niet veel fantasie om te voorzien dat deze extreme maatregel ook gezondheidsproblemen versterkt, zoals de problematiek van angst, depressie en eenzaamheid.

Het jaar 2020 zou een feestelijk jaar hebben moeten zijn van het 100-jarig bestaan van de Antroposofische Geneeskunde. Het liep allemaal anders vanwege de ingetreden 1,5 meter samenleving. Toch willen we in dit nummer de positieve kracht van deze bijzondere geneeskunde belichten, waarin het hart centraal staat en waarbij ook het grote belang van met deze geneeskunde verbonden therapieën aan bod komt. Marco Ephraïm schetst het vierledig antroposofisch mensbeeld. Jeannette van der Schuit gaat in op het belang van het immuunsysteem en van de rol van de autonomie van de mens. Wat betreft therapieën wordt verder aandacht besteed aan antroposofische fysiotherapie, spraaktherapie en gesprekstherapie. Ook de betekenis van de haptotherapie wordt besproken.

We besteden graag veel zorg aan onze nieuwsbrief, want er is ons veel aan gelegen u adequaat te informeren over alles dat voor een goede patiëntenzorg van belang kan zijn. Aan de binnenkant van onze cover kunt u lezen, hoe u de nieuwsbrief via onze Driekoningenactie kunt steunen.

Wij wensen u veel innerlijke kracht, goede gezondheid en ook – helaas wat beperkter – de nodige gezelligheid toe in deze wintertijd. Laten we beseffen dat we allen kunnen bijdragen aan het licht en de warmte die in deze tijd zo hard nodig zijn!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

Naar den winter

De waterkant wordt ruig verweerd,
het rietland goud en roest van dracht;
vandaag heb ik mijn boot gemeerd
bij 't huis dat naar den winter wacht.

Van zwerfsche tochten teruggekeerd
draag ik in mij nog al de pracht
der dagen, die thans ongedeerd
over den drempel wordt gebracht.

Laat hier de winter en zijn macht
mij vinden, op het werk gekeerd,
in stilte, overrijk bevracht, -
- het nuttelooze afgeweerd.



Ida Gerhardt (1905-1997)
uit: Het Veerhuis (1946)

Inhoudsopgave

2	- Driekoningenactie nieuwsbrief
3	- Ten geleide
4	- Gedicht - Naar de winter
5	- Inhoudsopgave
6	- Mededelingen uit de praktijk
10	- Digitale projecten - Gerco
12	- Even voorstellen: Romy
	- Even voorstellen: Esther
13	- Even voorstellen: Miranda
	- Even voorstellen: Lies
	- Even voorstellen: Caroline
14	- Aurum koor gesloten
15	- Therapieënfonds
16	- Het beeld van de mens - Marco
19	- Belang immuunsysteem - Jeannette
22	- Antroposofische fysiotherapie - Roland
24	- Antroposofische spraaktherapie - Cinthia
27	- Antroposofische gesprekstherapie - Sarah
30	- Moet jij ook zoveel? - Eline
31	- Cursussen Maaïke
	- Cursus Irene
32	- Cursussen Stanzo
	- Cursus Jelle
	- Gedicht - Geboorte Ida Gerhardt
	- Colofon

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het ingehechte gekleurde middenvel

VAKANTIES

HUISARTSEN

(wijzigingen voorbehouden):

Marco Ephraïm: 5 t/m 23 juli en

2 t/m 6 augustus

Joriet Schneider: 26 april t/m 6 mei

26 juli t/m 13 augustus

Jeannette van der Schuit:

5 t/m 9 april

10 t/m 14 mei

9 t/m 27 augustus

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

www.therapeuticumaurum.nl

PERSONELE ZAKEN

- **Monique Koster** is m.i.v.

1 december gestopt met haar werk als doktersassistente in de praktijk. We willen haar bedanken voor haar betrokkenheid en inzet en wensen haar een goede toekomst toe.

- **Lies Emous en Miranda Hoekman** willen we van harte welkom heten als verpleegkundigen voor uitwendige therapie. Ze gaan samenwerken met Madelon Duijts. Verderop stellen zij zich voor.

- **Romy Vieselman en Esther**

Dillingh willen we ook welkom heten. Ze versterken de kunstzinnige therapie, samen met Maaïke. Verderop stellen zij zich voor,

- **Linda de Boer** stopt met haar werk als praktijkondersteuner-somatiek, omdat ze dichterbij huis kon gaan werken. Veel dank voor alles en een gouden toekomst toegewenst.

- Linda wordt opgevolgd door **Caroline Soeters**. Caroline is al een ervaren praktijkondersteuner. Verderop stelt ze zich voor. Een goede start toegewenst!

PRAKTIJKMANAGER

Zie de info van Gerco op pagina 10 in dit nummer.

MEDEDELINGEN

HUISARTSEN

Praktijk van Marco Ephraïm

Carmijn van Duijn, 3e-jaars huisarts in opleiding, werkt vanaf 1 december 2020 tot 1 maart 2022 mee in mijn praktijk. Zij werkt met name op maandag, dinsdag en vrijdag. U kunt gemakkelijk ook bij haar een afspraak maken, via de assistente, de website, MijnGezondheids-Net of de Medgemak-app. Desgewenst wordt ik er even bijgeroepen om samen tot een goed beleid te komen, regulier en/of antroposofisch.

Remco de Ruiter, zal zijn werk als basisarts nog een aantal dagdelen per week voortzetten onder mijn supervisie.

Praktijk van Joriet Schneider

Saskia van Essen, huisarts in opleiding, zal tot mei meewerken in mijn praktijk. Vanaf mei zal ze haar huisartsenopleiding



hebben afgerond en op woensdag en vrijdag in de praktijk van Joriet Schneider blijven werken.

Praktijk van Jeannette Van der Schuit

Tot eind mei werkt Nicoline van Hattem als re-jaars aios in mijn praktijk op maandag, donderdag en vrijdag.

TELEFONISCHE AFSpraak BIJ DE HUISARTSEN VIA DE TERUGBELLIJST

In de ochtend kunt u aangeven, of u teruggebeld wilt worden. In de middag kunnen er in principe geen belafspraken meer voor die dag worden gemaakt. 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 zal gebeuren. Graag uw begrip hiervoor! U kunt aangeven of uw terugbelverzoek al dan niet spoedeisend is.

BESTELLEN MEDICIJNEN HERHAALRECEPTEN

Herhaalrecepten kunt u aanvragen via:

- 1) www.mijngezondheid.net
- 2) via de herhaalservice van de apotheek
- 3) de assistente

Algemeen geldt bij herhaalrecepten:

- Vermeld 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).

NIEUW is dat u Weleda of Wala geneesmiddelen ook kunt bestellen door de **Weleda-app** (voor complementaire geneesmiddelen) te downloaden in uw telefoon. Het geprinte of gemaakte recept dat u vanuit Aurum krijgt kunt u dan in die app uploaden en u krijgt de medicijnen dan thuisbezorgd. Dit geldt ook voor antroposofische medicijnen die alleen in Duitsland verkrijgbaar zijn (veel groter assortiment), incl. allerlei ampullen zoals Iscador, Abnoba (versterking immuniteit en vitaliteit bij en na kanker), en Gencydo (bij allergieën).

CONSULTATIEBUREAU VAN VÉRONIQUE VAN ERP

Alweer enkele maanden ben ik jeugdarts bij het therapeuticum. Dat betekent dat alle kinderen tot 7 jaar bij mij in zorg kunnen voor de jeugdgezondheidszorg. Afspraken kunnen gemaakt worden via de assistenten. Daarnaast kan ik voor zuigelingen de dubbelblind provocatietest doen bij verdenking van koemelkewitallergie. Dat geldt alleen bij kinderen met milde klachten. Wanneer er vragen zijn, hoor ik het graag. Met vriendelijke groet, Véronique van Erp.

MONDKAPJES:

Graag op, niet verplicht.

Wat betreft de mondkapjes in onze praktijk hebben we het volgende beleid. Volgens de richtlijnen geven wij het *dringend*

advies ze wél te dragen, tenzij u ze om gezondheidsredenen niet verdraagt. Het doel is dat zo veel mogelijk mensen zich wel veilig voelen om bij ons te komen. Tegelijkertijd hebben wij ervoor gekozen in het gehele gebouw het dragen van een mondkapje *niet verplicht* te stellen (dat mag een zorginstelling volgens de wet hierover zelf bepalen). Verder geldt ook het advies om voldoende afstand te houden. Wij voeren een ventilatiebeleid voor alle ruimtes i.v.m. het afvoeren van micro-aerosolen. Ook staat een luchtreiniger (ionisator) in de wachtkamer die continu de kleine micro-aerosolen uit de lucht wegfiltert.

GEZONDHEIDSADVIES TIJDENS DE LOCKDOWN:

Wij raden iedereen (alle leeftijden) aan minstens een half uur per dag juist wel naar buiten te gaan om te wandelen. Dagelijks bewegen in de buitenlucht is van groot belang voor het behouden van de weerstand en conditie, met name ook als u thuiswerker bent.

Voor overige corona- gezondheidsadviezen: zie de vorige Nieuwsbrief, zomer 2020!

HERSTEL NA CORONA:

Wij bieden een aanvullend antroposofisch zorgplan voor diegenen die na corona nog langdurige klachten houden, zoals moeheid, kortademigheid, verminderde conditie.

Neemt u hierover desgewenst contact op met uw huisarts. Ook zijn verschillende natuurlijke geneesmiddelen beschikbaar wanneer u of een van uw naasten corona doormaakt, gericht op versterking van afweer en vitaliteit.

CORONAVACCINS

De komst van de coronavaccins roept bij veel patiënten en ook bij ons vele vragen op.

Wilt u daarover, eventueel vertrouwelijk, spreken maakt u dan een bel- of spreekuursafpraak met uw huisarts. Desgewenst is het mogelijk een (online of fysieke) gespreksgroep of WhatsApp-groep te vormen om vragen en ervaringen uit te wisselen.

FACEBOOKPAGINA

Wanneer u de facebookpagina 'Therapeuticum Aurum' liket, 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.

WALK-IN WEBINAR: GEZOND BLIJVEN IN EN NA CORONATIJD

Op 18 juni heeft een webinar met kleine presentaties plaatsgevonden in het Therapeuticum. U kunt dat nog nazien op: www.antroposofischevereniging.nl/uitgelicht/webinars-op-donderdag-in-juni-2020 of via: www.youtube.com/watch?v=lyQWrpOSwNY&feature=youtu.be

Thema: Hoe kunnen we onszelf gezond en weerbaar maken, om zo beter beschermd te zijn tegen corona? Met korte bijdragen van: Marco Ephraïm (over Corona en 10 punten voor een gezonde leefwijze), Jeannette van der Schuit (over het middel Echinacea/Prunus comp en zink, ivm weerstand), Elisa Ephraïm (ouderen bel-project in Coronatijd), Sarah Goudsmit (verhaal over het hart), Irene Pouwelse en Jeanine

Ritter: online 2 euritmieoefeningen die de weerstand verhogen. Doet u mee?

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

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 uzelf 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.

‘GEZICHTSPUNTEN’:

INFORMATIEBOEKJES

Op Therapeuticum Aurum zijn allerlei *Gezichtspunten* te koop over vele interessante medische onderwerpen zoals koorts, allergie, longziekten, burn-out, depressie, slaapstoornissen, stervensbegeleiding, RSI, kanker, dementie, euthanasie.

De themanummers nr. 2 (over Nervositeit) en nr. 42 (over Inenten) zijn gratis te downloaden. De prijs van een brochure is € 3,50 en van een dikkere € 5,-. Ze zijn ook online te bestellen via

www.gezichtspunten.nl

AANBEVOLEN WEBSITES

OVER DE CORONACRISIS

Verbreed uw blik en kennis.

Regulier:

www.rivm.nl, www.rijksoverheid.nl, www.thuisarts.nl (praktisch over griep of corona), www.who.int (internationaal)

Hulp nodig:

www.coronahulp.nl:

hebt u vragen over corona of hulp nodig, bv. voor boodschappen?

Kritisch:

www.opendebat.info, www.nvkp.nl, www.cafeweltschmerz.nl, www.maurice.nl

OVERIGE WEBSITES:

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.wehelen.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 consultatiebureaus 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.hartenvaatgroep.nl:

voor mensen met een hart- of vaatziekte

www.herzschule.org:

over de Duitse 'hartschool' voor mensen met een hartziekte en hun partners

www.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 vindt u een digitaal score instrument om te meten hoe u uw eigen gezondheid beleeft op 6 gebieden.

DIGITALE PROJECTEN

door Gerco Kanbier, praktijkmanager

Afgelopen jaar hebben wij geëxperimenteerd met Chantal, onze online doktersassistente voor medische vragen alvorens u een digitale afspraak maakt bij de dokter. Dit heeft ertoe geleid dat er meer triage gedocumenteerd werd en de kwaliteit beter meetbaar is geworden. Wel is het zo dat met name de niet-medische vragen nog niet door Chantal goed werden verwerkt. We blijven werken aan een verbetering op basis van de ervaringen die we opdoen.



Komend jaar gaan wij een nieuwe pilot starten: Communicatieplatform Zoetermeer 2.0. Op onze website kun je je hiervoor aanmelden. Wat houdt deze pilot in?

Om als patiënt regie te krijgen over het eigen gezondheidsdossier, is het nodig om informatie van bijvoorbeeld een ziekenhuis, specialist, huisarts en apotheek in één samenhangend overzicht te tonen. Dit noemen we een Persoons Gebonden Omgeving (PGO). Hiervan zijn verschillende aanbieders, zodat u zelf een keuze kan maken. Een PGO is dus een soort paraplu over informatie die zorgverleners over u hebben vastgelegd in hun bronsystemen. Wij doen in deze pilot ervaring op met Ivido als PGO.

Mijngezondheid.net (MGN) is inmiddels bekend onder veel patiënten voor online inzage van uw dossier. Maar dit dossier beperkt zich tot alleen huisartsgegevens en is dus geen PGO.

Praktijkondersteuners

De PGO biedt, naast overzicht van informatie, ook de mogelijkheden om zelf metingen bij te houden, die u vervolgens kunt delen met uw huisarts of praktijkondersteuner. Ten tijde van Corona worden b.v. periodieke controles bij de praktijkondersteuner beperkt, indien u griepachtige klachten heeft. Het PGO biedt met zelfmetingen en videobellen extra mogelijkheden voor zorg op afstand.

Gezondheidsbeleving

Tevens biedt de PGO een mogelijkheid om periodiek uw gezondheidsbeleving te meten. Dit is handig omdat u dan meetbaar kan maken in welke mate u hersteld bent van een ziekteperiode ten opzichte van een gezonde periode.

Leefstijlprogramma

Het PGO-portaal biedt ook mogelijkheden voor zelfmetingen op gebied van voeding, beweging, bioritme, stress en zingeving die ondersteunend zijn aan leefstijlprogramma's.

Zorgnetwerk voor het delen van informatie

Tot slot kunt u als patiënt zelf zorgverleners toestemming geven tot het delen van uw PGO-dossier. Zo voorkomt u dat b.v. labonderzoeken dubbel aangevraagd worden en dat deze zodoende hergebruikt kunnen worden door andere zorgverleners waarmee u een behandelrelatie heeft.

Tenslotte

Dit alles staat nog in de kinderschoenen. Wij willen als Therapeuticum Aurum graag met u verkennen wat de mogelijkheden zijn. We zijn de eerste praktijk in Nederland die dit zo uitgebreid gaat doen. Kortom, meld je aan op onze website en doe mee!

Even kennismaken:

Romy Vieselmann, kunstzinnig therapeut beeldend

Mijn naam is Romy Vieselmann, met veel vreugde werk ik als beeldend kunstzinnig therapeut. Sinds kort werk ik op maandag bij Therapeuticum Aurum. Op andere dagen van de week ben ik op verschillende basisscholen werkzaam. Naast mijn werk vind ik het leuk om te reizen, creatief bezig te zijn en bekijk ik graag kunstschaten in musea en in de natuur.

Elke keer weer vind ik het wonderlijk om te zien hoe kinderen en jongeren kunnen genieten en ontspannen van het werken met kleur en vorm door te schilderen, tekenen of boetseren. Door een passende oefening in te zetten brengt het iemand dichterbij zichzelf en kan het van betekenis zijn om een ontwikkeling door te maken. Wat mag ik ontzettend mooi werk doen! Met vriendelijke groet en mogelijk tot ziens, Romy Vieselmann



Esther Dillingh, kunstzinnig therapeut beeldend

Hallo allemaal! Ik ben Esther Dillingh (1970) en sinds september werk ik op de woensdag bij Aurum als kunstzinnig therapeut beeldend. Het voelde direct al heel vertrouwd om op deze fijne plek te mogen werken, binnen het fantastische Aurum-team! Maaïke Kroese, Romy Vieselmann en ik vormen erbinnen een heel mooi team van beeldend therapeuten. Daarnaast werk ik in mijn eigen praktijk, Praktijk de Duinroos in Voorschoten.

Ik hou van mensen en van kunst! In mijn werkende leven komen deze twee liefdes samen in de kunstzinnige therapie. Voordat ik met de opleiding kunstzinnige therapie begon in 2009, werkte ik jarenlang als trainer en coach voor zingeving- en loopbaanvraagstukken in de re-integratie. Maar er was méér voor mij en er is niets mooier dan in de ontmoeting met mensen, hen juist op een creatieve en kunstzinnige manier op weg te helpen en te coachen. Wat beweegt je? Waarin ben je vastgelopen? Wat is je verlangen? Werken met kleur, vorm en beweging geeft zoveel ontspanning, inzicht, vrijheid, plezier en troost. Of dat proces nu op papier tot uitdrukking komt of in een stuk klei, het is iedere keer weer heel persoonlijk. Ik verheug me erop velen van jullie te mogen ontmoeten en met jullie te mogen werken! Esther Dillingh | telefoon: 06-77280503 | website: www.kzrtdeuinroos.nl



Miranda Hoekman voor de uitwendige therapie

Hallo allemaal! Mijn naam is Miranda Hoekman en ik ben op 1 november begonnen bij Therapeuticum Aurum als uitwendig therapeut. Ik werk op de maandagmiddag en woensdag de hele dag.

Ik woon in Doorn samen met mijn vriend en onze dochter van 12 jaar. Mijn hobby's zijn (lange afstand) wandelen, yin- yoga, motorrijden het liefst bij mooi weer, hard-

lopen eventueel met hond, lezen en koken met de groenten uit het seizoen. Als uitwendig therapeut ben ik drie jaar geleden afgestudeerd en heb ik ervaring mogen opdoen bij een antroposofische organisatie met mensen met psychische problemen en/of verslavingsproblematiek. Op dit moment werk ik ook nog op een antroposofische zorgboerderij met mensen met een verstandelijke beperking en gedragsproblematiek.

Kortom, ik heb al gemerkt dat de uitwendige therapie met de verschillende oliën, de baden en de wikkels die worden gebruikt met plantenextracten voor heel veel verschillende problemen ondersteunend kunnen zijn en voor alle mensen heilzaam.

Graag hoop ik u op Aurum te kunnen ontmoeten!



Lies Emous voor de uitwendige therapie

Mijn naam is Lies Emous en ik ben per 1 november 2020 in het Therapeuticum Aurum begonnen met het geven van uitwendige therapie. Ik werk op dinsdag en vrijdag. Uitwendige therapie is, waar mijn hart ligt. De rust, warmte en omhulling die ik mag toepassen is zo bijzonder en ook elke keer anders, omdat ieder mens zo uniek is. Dat ik een stukje op iemands levenspad mag meehelpen vind ik heel mooi.

Ik woon in Zeist en heb 17 jaar bij de Lievegoed Kliniek gewerkt. Daar heb ik veel geleerd over Antroposofie en veel inwijvingen, wikkels en baden gegeven. Toen de Lievegoed Kliniek ging sluiten, ben ik op zoek gegaan naar een nieuwe werkplek en dat is nu bij Aurum, maar ook bij Therapeuticum Calendula in Gouda geworden. Daar ben ik echt heel blij mee. In 2011 heb ik de Verpleegkunde Antroposofische Zorgopleiding afgerond en de Antroposofische Psychotherapie opleiding. In 2015 heb ik de Badtherapie in Duitsland afgerond. Lang geleden heb ik de opleiding voor Klassieke Homeopathie gedaan en ook een dans-therapeutische opleiding.

Ik ben getrouwd met Marnix en moeder van 7 kinderen in de leeftijd van 19-34 jaar. Ik ben bijzonder trots en blij met hen en heb ook nog 2 kleinkinderen van 2 en 4 wat heel erg leuk is. Mijn hobby's zijn blotevoeten dans, wandelen met zonsopgang en tekenen met oliepastel. Ik hoop jullie allemaal te ontmoeten!

Groetjes van Lies



Caroline Soeters, praktijkondersteuner | POH somatiek

Ik zal mij even voorstellen: ik ben Caroline Soeters en in het nieuwe jaar volg ik Linda Boer op als praktijkondersteuner somatiek. Dat houdt in dat ik de mensen begeleid met diabetes, hart- en/of vaatziekte, COPD en astma. Ook begeleid ik mensen met een verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol, een verhoogd risico op hart- en vaatziekte of mensen die willen stoppen met roken.

Na mijn opleiding als verpleegkundige ben ik met vele omwegen terecht gekomen in de huisartsenpraktijk en de POH-opleiding gaan volgen in 2007. Na 7,5 jaar met heel veel plezier te hebben gewerkt bij mijn laatste werkgever, heb ik nu bewust gekozen voor de antroposofische benadering. Een aanpak die mij enorm aanspreekt, omdat veel lichamelijke klachten vaak met een simpele bewustwording en relatief eenvoudige leefstijlverandering kunnen worden verbeterd. Dat vergt soms wat overtuigingskracht en inzicht maar dat is zo mooi aan dit werk.



Vanaf 1 januari werk ik op dinsdag, woensdag en donderdag. In mijn vrije tijd kan ik genieten van een Engelse detective, tuinieren, fietsen en een wandeling langs de Rotte. Ik sta ook graag te kokkerellen voor mijn man en kinderen waarbij ik gezond en lekker goed weet te combineren.

Aurum Koor

nog steeds gesloten



Vanuit de 1,5 meter-samenleving is samen zingen voorlopig nog steeds een problematisch gegeven. Bovendien geldt op dit moment ook nog eens een compleet zangverbod voor amateurkoren. Zo'n 1 miljoen amateurzangers zijn hiervan de dupe! De wachtstand is daarom nog steeds van kracht. Het wachten is op betere tijden!

Namens de dirigent, met hartelijke groet,
Jelle van der Schuit | 06-21412688 | 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 helende therapie te volgen. De afgelopen ruim 30 jaar profiteerden zo velen, wanneer de zorgverzekering ontoereikend was. Door de terugtrekkende overheid en een commerciële opstelling van de zorgverzekeraars komt dit nu steeds vaker voor. Daarom hierbij de oproep om te investeren. Niet alleen in de gezondheid van uzelf of uw gezin, maar ook in die van elkaar. Dat kan door uw deelname of (ook voor niet-deelnemers) met een donatie. Na aanmelding is uw deelname (bij voorkeur) doorlopend en vindt jaarlijks voor 1 maart de incasso plaats. Daarnaast is ook 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' onze brede gezondheidszorg in het Therapeuticum Aurum gewaarborgd!

Dankzij de in de afgelopen jaren verleende steun kan in 2021 het uitkeringspercentage gehandhaafd worden op 75% en de maximale vergoeding blijft € 750. Niettemin blijven nieuwe deelnemers/donateurs nog nodig en zijn die van harte welkom.

In 2021 zal de samenwerking met de artsen worden geïntensiveerd met o.a. als doel het onderzoeken van de aard en omvang van de steun die het Therapieënfonds kan bieden. Steun bij de behandeling van patiënten die om financiële redenen niet de behandeling zouden kunnen krijgen die voor hen het beste wordt geacht. De artsen krijgen meer ruimte om bij het Therapieënfonds aanvragen in te dienen voor bijzondere ondersteuning.

Hierbij dank aan hen die al bijdroegen en zo anderen financieel ondersteunden!

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

Vul een aanmeldingsformulier in voor uw deelname en/of doorlopende donatie of maak uw eenmalige donatie over naar Triodos bankrekening

NLO4 TRIO 0338 4024 11 t.n.v. Stichting Therapieënfonds Aurum.

Zie voor verdere informatie en te downloaden formulieren onze website:

www.therapieenfondsaurum.nl

N.B.: aanmeldingsformulieren zijn ook bij de assistentenbalie verkrijgbaar.

THEMA

100 jaar Antroposofische Geneeskunde

HET BEELD VAN DE MENS

Marco Ephraïm | huisarts

Hoe ik naar de mens kijk, wat mijn 'mensbeeld' is, bepaalt voor een groot deel wat voor vragen ik stel en wat voor zorg ik verleen. Voor een deel gebeurt dat intuïtief. Wat gebeurt er tijdens een gesprek in de spreekkamer? Over het vierledig mensbeeld en bronnen van gezondheid in coronatijd.

Wanneer ik een mens tegenover mij heb staan of zitten, wat en hoe neem ik dan waar? Ik merk dat ik meestal op verschillende niveaus tegelijk zie: ik zie de fysieke verschijning, de houding en de kleding van de ander, de beweging, ik zie mimiek zowel bij stilte als spreken.

Ik zie of iemand er gezond en fit of ongezond en vermoeid uit ziet. Dit laatste zie ik echter niet in directe zin: als ik een bleke gelaatskleur, doffe blik, hangende houding, droge stem, etc. zie, dan geeft mij dat bij elkaar de herkenning van een patroon: ongezond, vermoeid. Ik noem dit 'zien' in vitale zin. Dat zien is al niet meer louter fysiek!

Aan andere fysieke symptomen die ik zie of hoor, kan ik stress en spanning beleven: onrustige bewegingen, schichtige blik, koude handen, gejaagde stem, hartkloppingen, gespannen spieren, maagklachten. Hier 'zie' ik dus op een derde niveau: de psychische gesteldheid drukt zich uit in fysieke verschijnselen. Ik kijk a.h.w. door die verschijnselen heen. Daar komt het oorspronkelijk Griekse woord 'diagnose' vandaan, wat betekent: erdoorheen kijken, dat geldt overigens ook voor het tweede en vierde niveau.

Het vierde niveau is zien, horen en voelen, hoe iemand als mens, als persoon, als 'Ik' al of niet aanwezig is. Dat begint al met de handdruk: is die slap of krachtig, koud of warm, vochtig of droog? Vrijlatend of manipulerend? (Denk aan de vaak getoonde handdruk van Trump). Wat mis ik nu dat handen geven, als bron van contact en non-verbale informatie!

Een gezonde warmteverdeling in je lichaam en een gezonde immuniteit helpen het 'Ik' goed en evenwichtig aanwezig te zijn, individueel en sociaal. Ook waarvoor iemand hier op dit moment bij mij komt hoort vaak bij dit 4e niveau: dat is de echte hulp-

vraag benoemen. Soms is dat voor beiden nog niet duidelijk maar kan dat ervaarbaar en helder worden door de juiste houding en de juiste vragen te stellen. Wat helpt is steeds weer onbevangen proberen te zijn, open-minded, en samen ontdekken wat het belangrijkste voor de patiënt is op dat moment.

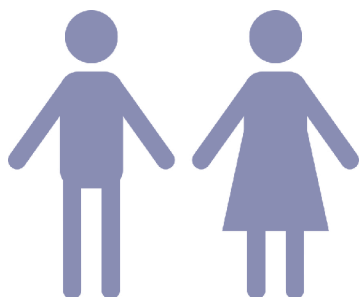
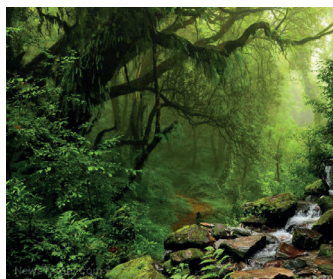
Het vierledig mensbeeld

We onderscheiden dus vier lagen van mens zijn: het fysieke (meetbare en telbare), dat we gemeen hebben met de minerale wereld om ons heen. Het vitale dat bij uitstek ook de plantenwereld heeft. Het vitale wordt in de antroposofie het etherische genoemd, in de mens het etherlichaam, dat voor opbouw en herstel zorgt. Het psychische (voelen, driften) dat we ook in de dierenwereld tegenkomen, wordt in de antroposofie het astrale genoemd, in de mens het astraallichaam, dat zorgt voor bewustzijn in de ziel, en daarbij voor afbraak van energie in het lichaam. En het persoonlijke of individuele aspect van ieder mens, wordt dan het Ik of de geest genoemd, dat de regie kan hebben over alle lagen, in de loop van het leven zelfstandig en vrij leert oordelen, aanvoelen en beslissingen nemen. Dit 'Ik' komt in de visie van de antroposofie en in de ervaring van steeds meer mensen, uit een geestelijke wereld van voor de geboorte en gaat daarnaar terug na het sterven. Door het onderzoek naar bijna-doodervaringen wordt ook bevestigd dat de geest van de mens kennelijk los van lichaam kan bestaan en door b.v. reanimatie bij een hartinfarct weer terug kan komen (lees bijv. het boek *Eindeloos Bewustzijn* van cardioloog Pim van Lommel).

De psychische laag ontwikkelt zich in de mens door het

hogere Ik en de opvoeding tot een min of meer vrij denken, voelen en willen. Gedurende de eerste ca. 21 jaar van het leven komt dit Ik steeds meer tevoorschijn in de eigen talenten, vindt een rol of passend beroep in de maatschappij en leert eigen relaties duurzaam verzorgen. Het spreekt voor zich dat dit proces in

deze tijd voor velen flink gehinderd wordt door de coronamaatregelen, waardoor kinderen en jongeren minder naar school, opleiding of stageplaatsen kunnen gaan.



De beeldnatuur van de mens

Zo lijkt de medemens die ik ontmoet in al zijn uitingsvormen een beeld te zijn, eigenlijk steeds meer te worden, van zijn persoon of hogere wezen (Ik). Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie, noemt dat de 'Beeldnatuur van de mens' (in een opstel uit 1924). Dat heet menswording en is het mooiste en (vaak ook het moeilijkste) dat er is. De mens kan echter in een situatie verkeren dat zijn persoonlijkheid amper nog merkbaar is: bijvoorbeeld bij het nog ongeborn kind, of bij de zwaar gehandicapte, de dementerende oudere, en al helemaal bij de net gestorvene. Juist dan is het van belang dat verborgen Ik niet uit het oog te verliezen en respectvol te blijven. Wanneer ik bij een overledene kom schouwen vraag ik de nabestaanden vaak of ze nog wat tegen hun dierbare willen zeggen, nu of later, los of je daarin gelooft of niet; en het werkt. Het helpt ook los te laten en eventueel diegene een goede reis te wensen.

Ziekmakende en gezondmakende factoren

Ziekmakende impulsen komen meestal uit de fysieke en uit de psychosociale laag: fysiek in de zin van aanleg tot ziekte, slechte voeding, belastende stoffen, ongezonde lucht, etc. Psycho-sociaal o.a. door chronische stress, verwaarlozing, pesten, angst, te veel twijfel, depressie, armoede. Gezondheidsbevordende impulsen kunnen vooral uitgaan van de vitale laag en het Ik van de mens. Vitaler worden in de zin van gezond waken en slapen, werken én pauzes nemen, gezonde voeding, voldoende bewegen, dat omvat de hele leefstijlgeneeskunde!

Daar past ook bij om het lichaam (voor zover veilig) te leren zelf ziekten te overwinnen, niet te snel b.v. koorts (die versterkt immers de afweer) onderdrukken met b.v. paracetamol en wel zo nodig de eigen afweer te ondersteunen met b.v. natuurlijke middelen als Echinacea, Infludo en Zink. Daardoor is vaak minder antibiotica nodig. Joop van Dam (voormalig huisarts in Haarlem) heeft mij vaak geïnspireerd om zo naar de mens de kijken. Hij noemde de twee 'poorten van gezondheid' die van het etherlichaam en van het Ik. Lees o.a. zijn mooie boekje *Menskunde, pedagogie en gemeenschapsvorming*. Tijdens mijn co-schap huisartsgeneeskunde in 1988 bij Joost Laceulle in Haarlem werd ik enthousiast voor het effect van al die natuurlijke geneesmiddelen en therapieën die de antroposofische geneeskunde biedt, juist om de eigen gezondmakende krachten te versterken. En nu, vele jaren later, lopen er co-assistenten en aios bij ons rond die dat in *Therapeuticum Aurum* ook kunnen ervaren! Ik voel mij dankbaar.



Vertaald naar deze uitdagende tijd

In de vorige Nieuwbrief Aurum (zomer 2020, zie website) heb ik 12 punten beschreven die juist in Coronatijd kunnen helpen de weerbaarheid te verbeteren. Zie verder ook www.leefstijlencorona.nl

Op het niveau van het Ik van de mens blijkt het volgende het meest gezondmakend te zijn: het vermogen tot zingeving (dat heeft Machteld Huber met haar Positieve Gezondheid ontwikkeld, zie, www.iph.nl). Juist ook in moeilijke omstandigheden (als voor velen deze coronatijd) kan zingeving heel belangrijk zijn. De Oostenrijkse neuroloog en psychiater Viktor Frankl gaf aan dat hij hierdoor het concentratiekamp kon overleven. Hij leerde: 'Trotzdem JA zum Leben sagen!', vertaald: 'desondanks JA zeggen tegen het leven. 'De vraag is hoe je innerlijke vrijheid behoudt als er uiterlijke dwang is', zegt Edmond Schoorel, kinderarts, in de laatste uitgave van ITA, in onze wachtkamer zolang de voorraad strekt en op www.antroposana.nl.

Het bevorderen van zoveel mogelijk eigen regie hoort ook bij deze vierde laag, net als het ontwikkelen van waakzaam vertrouwen (tussen blind vertrouwen en angst in), een zelfstandig oordeelsvermogen en een vrij en sociaal maatschappelijk leven. Dat staat in deze tijd onder hoogspanning. Bij belangrijke beslissingen kan het helpen niet meteen een oplossing te willen, maar met vragen te leren leven en die ook te stellen. Jeannette van der Schuit beschrijft in deze Nieuwsbrief meerdere vragen die op kunnen komen bij de afweging: zal ik het vaccin wel of (nog) niet nemen? Zodat het geen opgedrongen maar een vrij besluit kan worden.

Ik wens u allen een fijne Kerstperiode, genieten van wat allemaal wél nog mogelijk is, en veel gezonde impulsen voor 2021! Marco

HET BELANG VAN ONS IMMUUNSISTEEM IN DEZE TIJD & DE ROL VAN DE AUTONOMIE VAN DE MENS

Jeannette van der Schuit | huisarts



Bij mij thuis staat een afbeelding van de schrijdende Athene, gemaakt uit Grieks marmer. Een prachtige afbeelding met een sierlijkheid in de beweging, met harmonische verhoudingen en met een uitdrukking van sereniteit en superioriteit. Athene was een van de belangrijkste Griekse godinnen, geboren uit het hoofd van Zeus, Zij kwam tevoorschijn in een wapenuitrusting met een speer in de rechterhand. Athene is de godin van de wijsheid, krijgskunst en vrede.

Als ik stilsta bij het grote belang van ons immuunsysteem, dan kan zo'n beeld van de godin Athene mij inspireren om ook de grootsheid van onze



eigen kracht te gaan beseffen. Ik denk hierbij aan belangrijke kwaliteiten, die ons sterk kunnen maken en die daarmee onze gezondheid kunnen dienen:

- Innerlijke vrijheid: heel belangrijk voor onze eigen autonomie
- De kracht van het leven vanuit idealen, als een sterke positieve kracht
- Een gezonde levensstijl: van groot belang voor de lichamelijke integriteit
- Leven vanuit verbinding met de ander en de wereld: een belangrijke sociale kracht
- Zingeving: de stuwkracht van de wil en van ons bestaan op aarde
- Liefde en spiritualiteit die de veerkracht in je leven kunnen versterken

Allemaal kwaliteiten die van zeer groot belang zijn voor ons immuunsysteem, zodat we als autonome wezens onze eigen grens kunnen bewaken, naar binnen en naar buiten en die ons kunnen verdedigen, zoals Athene dat kon met haar speer in de rechterhand. Al deze krachten hebben we vooral in deze coronatijd heel hard nodig! In deze tijd is het de grote vraag: hoe blijven we innerlijk sterk als we van buiten bedreigd worden?

Vanuit mijn ervaringen in de huisartsenpraktijk en gelet op alle maatregelen in deze tijd is het evident dat onze gezondheid, ons immuunsysteem onder grote druk is komen te staan. Enerzijds speelt hierbij uiteraard het coronavirus als een bedreiging van de gezondheid, maar anderzijds ook de schaduwkanten van de maatregelen die genomen zijn om het virus te bestrijden. Als je veel maatregelen puur vanuit het gezondheidsperspectief bekijkt, dan kunnen ze de gezondheid en ook het immuunsysteem van de mens aantasten!

Enkele ervaringen vanuit mijn praktijk:

- Het thuiswerken: voor sommige mensen is het prettig, maar in de praktijk hebben velen last van stemmingsproblemen en somberheid, de echte contacten worden gemist! Een derde van de thuiswerkers heeft hier last van en velen raken er somber door.
- Minder beweging: veel werk achter de computer betekent ook steeds minder mobiel zijn, hetgeen ongezond is en allerlei lichamelijke klachten kan veroorzaken. Ook ontstaat bij velen een toename in gewicht: een van de grote gezondheidsrisico's!
- Eenzaamheid, zeker onder ouderen: kinderen en vrienden komen minder vaak op bezoek. De zingeving van het leven gaat verloren met depressieve klachten als gevolg! Dat verzwakt weer het immuunsysteem!
- Stress door het ontbreken van allerlei evenementen die ontspanning kunnen brengen, zoals ook sociale en culturele evenementen: bv. de wekelijkse koor- en orkestrepitities vallen weg, een bezoek aan theater of concertzaal is onmogelijk. We missen deze sociale en culturele voedingsbodem en we missen de verlichtende en ontspannende werking ervan. Dan slaat de balans makkelijk door naar meer stressklachten. De boog blijft alsmat gespannen!
- De mondkapjes: uit onderzoek blijkt dat het dragen van mondkapjes schadelijk kan zijn, zoals meer klachten van hoofdpijn, huid- en oogontstekingen, tandheelkundige problemen, klachten van de longen met benauwdheid en klachten van het

hart met hartkloppingen. Het Co₂-gehalte in het bloed kan veel te hoog worden met alle klachten van dien! Dienen de mondkapjes echt de gezondheid of is het alleen maar een middel voor gedragsbeïnvloeding, zoals dat heet: “om het urgentiegevoel te versterken. Is dit wenselijk? En wat voor nevenschade voor de gezondheid kan erdoor optreden?

- De cultuur van angst: door de manier van berichtgeving in de media, de vele dagelijkse cijfers, krijgen veel mensen last van angsten en spanningen.

Al deze zaken en nog veel meer werken in deze tijd verzwakkend op ons immuunsysteem en daarmee op onze gezondheid. Juist die krachten die we nodig hebben om ons te verweren tegen allerlei ziektekiemen, waaronder het coronavirus.

Des te belangrijker zijn de eerdergenoemde kwaliteiten die ons innerlijk sterk kunnen maken in een tijd met veel te duchten negatieve impulsen van buiten!

In de vorige nieuwsbrief – het zomernummer – is een aantal ondersteunende medicamenten besproken, die van belang zijn voor onze immuniteit. Marco Ephraïm heeft in datzelfde nummer belangrijke leefstijladviezen gegeven.

Tenslotte wil ik een aantal vragen stellen omtrent het vaccin tegen het SARS-CoV₂ virus:

Welke vaccins we uiteindelijk in Nederland zullen krijgen is op dit moment nog niet geheel duidelijk. Wel is bekend dat de meeste vaccins die in aanmerking komen mRNA-vaccins zijn. Daarbij dringt een stukje genetische informatie van het SARS-CoV₂ virus de lichaamscel binnen. Dit zal onze eigen cellen aanzetten om bepaalde eiwitten van het virus te produceren. Hierop moet dan ons immuunsysteem reageren. Dit is een heel ander werkingsmechanisme dan de bekende vaccins, zoals de griepvaccins. Het is derhalve een nieuw en experimenteel vaccin, dat nog nooit eerder massaal is toegediend aan de mens. Dit is mijns inziens een zorgwekkende en discutabele zaak. Als arts heb ik de volgende vragen rondom het vaccin:

- Brengt de korte ontwikkeltijd van het vaccin niet risico's met zich mee, aangezien we de korte, maar vooral ook de lange termijneffecten onvoldoende kennen?

- Kan het nieuwe type vaccin, zoals het mRNA-vaccin, niet uiteindelijk schadelijk uitpakken voor ons immuunsysteem? Kan het vaccin wellicht niet ook tot een blijvende genetische aanpassing in ons DNA leiden? En dat met onbekende gevolgen voor de gezondheid?

- Voor wie is dit vaccin echt nodig als je bedenkt dat de meeste mensen nauwelijks symptomen hebben?

- Hoe pakt het vaccin uit bij kwetsbare ouderen?

- Hoe geschikt is het vaccin voor kinderen?

- Is de vruchtbaarheid in het geding?

- Zijn er tegenindicaties voor bepaalde groepen, zoals mensen met een allergie?

- Kortom is het vaccin wel zo veilig en effectief?

Als je naar de cijfers kijkt tenslotte kort nog het volgende:

Mogelijk is er al bij 30 tot 50% van de mensen een natuurlijke immuniteit ontstaan

tegen het coronavirus. En ongeveer 98% van de mensen hebben geringe verschijnselen bij de ziekte. Het is onjuist om dit coronavirus als 'killervirus' op te vatten, ook al kunnen sommigen er een heftig ziekbed aan meemaken. Inderdaad kan de ziekte fors toeslaan en bekend is dat er mensen zijn met langdurige klachten na het doormaken van corona. Het is natuurlijk belangrijk om de ziekte goed te behandelen en het is van groot belang om de kwetsbaren te beschermen!

De vragen omtrent de veiligheid van het vaccin zijn mijns inziens volstrekt legitiem, omdat deze vaccins ontwikkeld zijn in een ongebruikelijk korte tijd. Aan de ene kant is er sprake van extreme behoedzaamheid via allerlei maatregelen om besmettingen te voorkomen. Aan de andere kant bestaat de indruk dat ten aanzien van het vaccin er al te gemakkelijk over de risico's wordt heengestapt.

Hopelijk kan ieder vanuit zijn eigen vrije wil en autonomie zelf besluiten wat goed voor hem is. Informeer u en blijf waakzaam!

DE BIJZONDERE KWALITEITEN VAN ANTROPOSOFISCHE FYSIOTHERAPIE

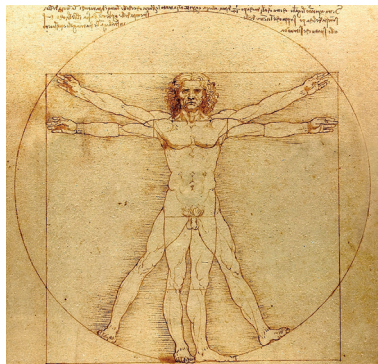
Roland Vanoverschelde

Een antroposofische fysiotherapeut heeft, na een reguliere fysiotherapieopleiding, een parttime opleiding van 3 jaar tot antroposofische fysiotherapeut gevolgd. In Therapeuticum Aurum zijn alle fysiotherapeuten antroposofisch geschoold. Waarin onderscheiden zij zich?

In de eerste plaats leer je vanuit de antroposofie om de mens als driedelig (vanuit: denken-voelen-willen) en ook als vierledig (met een fysieke, etherische, astrale en ik-organisatie) wezen te zien. In de Nederlandse spreektaal zie je ook vaak verwijzingen naar die driedigtheid terug: "Mijn hoofd loopt over" (denken) – "Ik krijg het benauwd." "Mijn hart gaat hiervan sneller slaan" (voelen) "Hij is door de knieën gegaan" "Hij houdt het been stijf" (willen).

Naast de gewone fysiotherapeutische diagnose stel je ook een diagnose vanuit de antroposofie. Hierin kijk je ook naar de levensfase waarin iemand verkeert en het temperament dat iemand heeft. Later in dit stuk kom ik hierop terug met een paar voorbeelden vanuit de praktijk.

In de opleiding leer je ook de toepassingswijzen en mogelijkheden van tientallen verschillende massageoliën. Je leert een bepaalde massagetechniek (ritmische massage) toe te passen bij diverse uiteenlopende klachten.



Het ritmische in deze massagetechniek is het herhalen van de lemniscaatbeweging en het meestal subtiele gevarieerde toepassen van intensiteit, druk en snelheid zodat de patiënt heel uiteenlopende kwaliteiten van aanraking ervaart gericht op zijn specifieke klachtenpatroon.

Tevens word je vaardig in antroposofische oefentherapie (bijvoorbeeld hoe help je iemand beter te incarneren) en houdingstherapie. In die specifieke oefentherapieën zie je hoe je patiënten kunt uitnodigen meer vreugde te beleven in het bewegen en in hun houding hun wil te laten doorklinken, te kiezen voor een oefening vanuit de wil en niet gedwongen te worden tot eenzijdige bewegingen vanuit een oefenapparaat. Deze zaken klinken misschien abstract maar ik wil dit verduidelijken aan de hand van enkele voorbeelden uit de praktijk:

Enkelluxatie

Er komt een patiënt van 15 jaar binnen met een enkelverzwikking. Natuurlijk doe ik onderzoek en geef ik oefeningen voor de voet- en beenspieren naast het tapen van de enkel. Maar bij een puber stel ik mij de vraag: “In hoeverre zit deze puber in zijn lijf, is hij/zij al voldoende geïncarneerd?” Daarom geef ik extra oefeningen vanuit de antroposofie om dit incarnatieproces te versterken.

Heel anders kan het gaan bij een 44-jarige patiënt met een enkelblessure. Natuurlijk geef ik weer oefeningen en pas ik taping toe. Maar deze patiënt zit in de Marsfase (de periode van strijd of de midlifecrisisleeftijd) en ik vraag door of er conflicten spelen in de persoonlijke, familiale of werksfeer en eventueel kan ik dan adviseren om via de huisarts extra ondersteuning te vragen in de vorm van persoonlijke/psychologische begeleiding.

Tenslotte kijk ik weer heel anders bij een enkelblessure van een 69-jarige. Natuurlijk ga ik die ook tapen en oefeningen opgeven. Maar ik vraag door en kijk of er sprake is van “de eeuwige jongeling” (die anders dient om te gaan met zijn ouder wordende lichaam en meer moet bewegen of juist subtieler en gericht om gezond te blijven) en dan pas ik mijn oefeningen hierop aan en ondersteun ik hem met coaching.

In deze drie voorbeelden zie je de mens in zijn ontwikkeling in verschillende levensfasen met voortschrijdend inzicht naarmate de leeftijd toeneemt.

Burn-out

Een patiënte van 46 jaar komt met burn-outklachten. Ze kan moeilijk neen zeggen want ze heeft een goede relatie met de werkgever. Ze staat altijd klaar en het is druk op de zaak, dus werkt ze vaak 60 uur in de week in plaats van de overeengekomen 36 uur. Ze vindt het werk altijd leuk en is nooit te beroerd om een tandje bij te steken. Nu kan ze niet meer. Ze is geprikkeld, piekert continu, heeft een kort lontje, frequente huilbuien, nergens nog zin in, ze ligt hele dagen in bed en komt nauwelijks nog de deur uit. Het huishouden kan ze niet meer aan.

Vanuit de antroposofische diagnose zie ik dat het etherlichaam (de groei- en herstelkrachten van het lichaam) totaal uitgeput is. Het astraallichaam met zijn vele piekeren put het etherlichaam uit doordat het niet meer gecontroleerd wordt vanuit het ik met zijn eigen autonomie en kracht om zelf te beslissen, alles moet vanuit de

“plicht”.

Ik begin met ritmische massage om het groei- en herstelvermogen weer op te bouwen, ik breng meer stroming aan in de energie die te veel in het hoofd zit en ik voel dat het lichaam onder het hoofd en de nek uitgeput is en er totaal geen warmtestroming meer is vanuit de borstkas tot de ijskoude voeten. Door warmtehandgrepen toe te passen en na de behandeling 20 minuten te rusten met bijenwas ervaart de patiënte na een aantal behandelingen warmte, rust en ontspanning in het uitgeputte lichaam. De massageolie die ik kies is hier goud-rozen-lavendelolie. Het goud geeft een gevoel van omhulling en bescherming, de rozen hebben een harmoniserende werking en de lavendel brengt rust. We beginnen langzaam de energie en conditie weer op te bouwen met gerichte oefeningen terwijl de fysiotherapeut hierbij ook een coachende rol heeft om te leren met grenzen om te gaan, autonoom te handelen in onder andere de werksituatie en ook voldoende tijd in te plannen voor leuke momenten en belevenissen. Zo worden denken, voelen en willen weer meer in harmonie gebracht.

Corona

Een patiënte van 70 jaar heeft covid19 doorgemaakt en komt bij mij met de volgende klachten: heel erg moe, uitgeput, nog benauwd, zeer frequente hoestbuien en steen- en steenkoud aanvoelend over het hele lijf. Ook hier begin ik met ritmische massage om de etherkrachten op te bouwen en na afloop pas ik warmte toe om de warmteorganisatie (de ik-organisatie) te versterken zodat het afweer/immuunsysteem doeltreffender kan reageren. De olie die ik gebruik is tijmolie die slijmoplossend is en ook doorwarmend voor het hele lichaam en dus immuniteitsversterkend. Daarna begin ik ook een programma van gericht oefenen om weer op krachten te komen.

Tot slot

Ik heb hier in vogelvlucht een paar behandelingen geschetst over het anders denken en doen van de antroposofische fysiotherapeut die naast zijn gewone behandelingen de problematiek complementair (=extra) kan aanpakken en zo de groei van de autonomie van de mens kan bevorderen. Zo kunnen we als mens wijzer en krachtiger de problemen des levens in de toekomst aanpakken en wordt ons lerend vermogen steeds aangesproken vanuit de eigen waardigheid en waarheid.

VERANKEREN EN RUIMTE SCHEPPEN MET SPRAAKTHERAPIE

Cinthia van der Ham

De geur van een bloeiende roos opsnuiven kan verkwikkend werken. Een diepe zucht slaken kan opluchting geven. De adem verbindt binnen- en buitenwereld. Dit gebeurt op het fysieke vlak, maar ook op het ziele-geestelijk vlak. Deze twee niveaus staan ook weer via de adem met elkaar in verbinding. Wanneer we geboren worden, verbindt ons wezen zich met ons lichaam door middel van de eerste schreeuw. Wanneer we

sterven, verlaten wij ons lichaam door de laatste adem uit te blazen. Te weinig zuurstof geeft ons angst te zullen stikken. Lucht geeft ons een gevoel van ruimte. We kunnen dit ervaren wanneer we onze hand voor onze mond houden en dit zo lang mogelijk volhouden door zachtjes te tellen en daarna weer opgelucht in te ademen. Bij het spreken staat het ademen centraal. Wat we willen zeggen komt via de inademing in ons op en brengen we via de uitademing naar buiten. Onze ideeën krijgen vorm. Ons wezen verbindt zich met ons lichaam en komt tot expressie.

Met de medeklinkers bootsen we de buitenwereld na, bijvoorbeeld in het woord 'rollen' met de klank 'R' of in de woorden 'deur', 'dak' of 'grond', waarin de 'D' een begrenzing uitdrukt. In de klinkers uiten we onze innerlijke belevenissen, bijvoorbeeld 'Oe' bij angst of 'Oh' bij bewondering. In de medeklinkers zijn de vier elementen terug te vinden: aarde, water, lucht en vuur. In de fysieke wereld, zoals in ons eigen lichaam, kunnen we houvast vinden. Ook in de medeklinkers kan dat, met name in de aardeklanken, zoals M, B, P, N, D, T en K. We zitten vaak te veel in ons hoofd, doordat we te weinig bewegen terwijl we bijvoorbeeld veel achter een beeldscherm zitten. Angst versterkt dit.

Hieronder volgt een aantal spraakoefeningen en een spreuk, die kunnen helpen om je beter te kunnen verankeren in je lichaam, ruimte te scheppen in jezelf en je te openen voor je omgeving.

Allereerst een K- oefening van Rudolf Steiner, waarin je kunt ervaren dat je door het spreken van de 'K' weer grond onder je voeten kunt krijgen en je je met je lichaam kunt verbinden:

Ganz kurze krumme Christbäume kann man kaufen
Kale korte kromme kerstbomen kan men kopen

- Kale (ene hand in de zij vlak voor het spreken van de K)
- korte (andere hand in de zij vlak voor het spreken van de K)
- kromme (ene hand in de zij vlak voor het spreken van de K)
- kerstbomen (andere hand in de zij vlak voor het spreken van de K)
- (stampen met beide voeten)
- kan men kopen (beide handen in de zij vlak voor het spreken van de K)
- kopen men kan (beide handen in de zij vlak voor het spreken van de K)
- (stampen met beide voeten)
- kerstbomen (ene hand in de zij vlak voor het spreken van de K)
- kromme (andere hand in de zij vlak voor het spreken van de K)
- korte (ene hand in de zij vlak voor het spreken van de K)
- kale (andere hand in de zij vlak voor het spreken van de K)



Een variatie op deze oefening is dat je vlak voor het spreken van elke 'K' in plaats van je handen in je zij te zetten je voet en met name je hak van je ene voet een beetje naar buiten neerzet en daarna vlak voor de volgende 'K' hetzelfde doet met je andere

voet. Bij het stampen zet je dan je voeten weer dicht naast elkaar. Je kunt bij deze K-oefening doen alsof je op de markt staat.

Nu volgt een Gr-oefening van Rudolf Steiner. Deze kan je helpen je zorgen van je af te schudden en ruimte te scheppen in jezelf. Met de vuurklank 'G' en met de luchtklank 'R' breng je jezelf in beweging:

Grau Gries Granat Graupe

Greulich ist das

Grauw grijs granaat grof

Gruwelijk is dat

Vlak voor het spreken van elk woord, dat met 'Gr' begint, doen alsof je een mouwloos vest uittrekt en van je armen af laat glijden tot het op de grond valt. Je armen hangen steeds naast je lichaam.

Vervolgens de oefening 'Ik adem licht' van Marjo van der Himst, waarbij het spreken wordt ondersteund door beweging van de benen en voeten. Deze oefening kan helpen om weer verbinding te maken met je onderlichaam en de daarmee verbonden levenskrachten. Wie beter verankerd is in zijn lichaam is weerbaarder tegen infectieziekten zoals de infectie veroorzaakt door het coronavirus.

Ik adem licht

Licht adem ik

Licht stroomt in mij

In mij stroomt licht

Licht wordt warmte

Warmte wordt licht

Ik word warm

Warm word ik

Stevig gaan staan met één voet voor en één voet achter. Bij de eerste regel verplaats je je gewicht van je achterste voet naar je voorste voet en kom je op het laatste woord van de regel op je voorste voet aan. Bij de tweede regel verplaats je je gewicht weer van je voorste voet naar je achterste voet en kom je weer bij het laatste woord van de regel op je achterste voet aan. Enzovoorts bij de volgende regelparen. Bij elke regel laat je je armen vanuit een gebogen naar voren gestrekte horizontale ontvangende positie naar beneden bewegen tot ze langs je lichaam hangen en na het laatste woord van elke regel laat je de beweging even los. Dan voorafgaand aan de volgende regel begin je opnieuw met dezelfde beweging van je armen.

Tenslotte volgt een spreuk van Rudolf Steiner, waarin de adem centraal staat.

Die höchste Kraft der Natur fließt

Durch den Atem in mich ein

Alle Kraft ruht in mir.

Von mir strahlt aus alles Gute

Dessen ich fähig bin.



<i>De hoogste kracht der natuur stroomt</i>	(armen voor je borst strekken in een V-vorm)
<i>Door de adem in mij binnen</i>	(armen intrekken en handen samenbrengen)
<i>Alle kracht rust in mij.</i>	(handen samengebracht houden)
<i>Van mij straalt uit al het goede</i>	(armen weer strekken in een V-vorm)
<i>Waar toe ik in staat ben.</i>	(armen laten zakken langs je lichaam)

De hierboven beschreven spraakoefeningen en spreuk kunnen zelfstandig worden uitgevoerd. Onder begeleiding van een spraaktherapeut kunnen de fijnheden ervan verder worden verdiept.

ANTROPOSOFISCHE GESPREKSTHERAPIE LEVENSCOACHING

Sarah Goudsmit

Sinds 20 jaar werk ik met heel veel plezier en voldoening als levenscoach, waarvan de laatste 11 jaar in Aurum en ook sinds 9 jaar bij het Antroposofisch gezondheidscentrum de Lemniscaat in Leiden. In deze nieuwsbrief is de vraag om een aantal gezichtspunten te beschrijven over de eigenheid van een aantal therapieën. Ik heb gekozen om als ingang te nemen mijn diepere motivatie, gezichtspunten om dit werk te gaan doen.

Van jongs af aan had ik een fascinatie voor mensen. Waarom doen ze zo? Wat beweegt hen? Later kwamen de vragen, hoe gaan ze om met de levensgebeurtenissen. Als 18-jarige kreeg ik de kans om naar de Vrije Hogeschool te gaan. Ik kreeg vooraf van mijn vader het boek *De levensloop van de mens* van Bernard Lievegoed. Voor mij was dit boek en het jaar op de Vrije Hogeschool waar ik het antroposofische gedachtegoed ontdekte een openbaring. Het leek alsof veel wat ik daar hoorde in mij resoneerde en mij antwoorden gaf op heel veel vragen die ik had. Vooral het gezichtspunt dat wij als mens, uit lichaam, ziel en geest bestaan en dat onze essentie/ hoger IK/ diepere kern van leven naar leven doorgaat en zich steeds verder ontwikkelt, gaf mij een heel nieuwe visie op het menszijn. De antroposofie en ook andere bronnen geven mij sindsdien een grootse doorkijk, zingeving en een grote portie levensmoed om dat wat er op mijn pad komt aan te gaan en anderen daarin te begeleiden.

De interesse voor de mens, als een wordend lerend wezen, met een grote potentie tot groeien is sindsdien heel levend en heeft mijn persoonlijk leven en beroepsleven gekleurd. Een heel indrukwekkende ervaring was dat ik als 19-jarige een jaar intern in Zuid-Duitsland ging werken in een antroposofisch instituut met kinderen die allemaal speciale zorg nodig hadden. Ze kampten met ernstige lichamelijke handicaps en/of flinke gedragsproblemen. Het was een flinke leerschool met veel innerlijke worsteling om met zowel de onbekende taal als met kinderen die voor zoveel uitdagingen stonden, te leren omgaan. Ik was onder de indruk van wat het deed om deze kinderen als waardevolle mensen met warmte, ritme en liefde te omhullen. Een diep besef hoe

belangrijk het is om de ander in zijn diepste wezen te zien en te bemoedigen op zijn weg. Zie de mens!

In mijn tijd als vrijeschoolleerkracht begonnen we gezamenlijk met de leerkrachten de dag met een spreuk. Hierin werd de oorsprong van het kind, een wezen dat uit de geestelijke wereld is afgedaald benoemd en de oproep dat wij de raadselen van het kind elke dag opnieuw te doorgronden en te ontsluiëren hebben. Ik werd daar dag na dag diep door geraakt en vond het ook een grootse opgave, al die kinderen elke dag. Gedurende de dag liet je dat weer los en was je met lesgeven bezig en wat daar allemaal bij hoort. Opeens werd de vraag weer levend, wanneer je merkte dat een kind heel druk, onmogelijk deed, of zich juist terugtrok. Alleen al dat je met die vraag leefde, deed dan deuren open. Soms om even een momentje bij zo'n kind te zitten en te vragen hoe het gaat, even te bemoedigen, een glimlach of wat er ook op dat moment opkomt vanuit een open hart. Even niet op het gedrag reageren, maar zo'n kind bevestigen in zijn bestaan, echt luisteren, naar wat er werkelijk speelt en dat je er voor hem bent en met hem mee wilt kijken. Naar mogelijkheden zoeken naar hoe het leren of het sociale wel gaat. De gesprekken met de ouders op school, maar ook bij ze langs gaan op ouderbezoek om te zien hoe het kind zich daar ontpopt. Naar mijn overtuiging vormt de echte interesse voor het kind de vruchtbare aarde waarop het kind zich kan ontplooien.

Het raadsel doorgronden van wie wij zijn, van onze potenties, maar ook van ons onbegrepen gedrag en wat daarachter zit, zie ik ook in mijn huidige werk als belangrijke drijfveer om het werk als levenscoach te doen. Belangrijke vragen zijn: wie is de ander werkelijk, onder alle beschermende overlevingsdrempels heen. Wat zijn de hogere intenties om hier te zijn en waar loop je tegenaan en wat wil je verwezenlijken. Hier dieper naar te luisteren als de ander spreekt en de ander daarin te bemoedigen, is een belangrijke drijfveer in mijn werk en ook in mijn eigen zoektocht in dit leven. Als aardebewoner heb je een lichaam, een ziel en een geest die heel individueel is, met mogelijkheden en beperkingen, afhankelijk van de levensfase en situatie waar je inzit. Je hebt te maken met je vitaliteit, karakter, opvoeding, gezinssituatie, omgeving, overtuigingen, angsten, hoe je je met de wereld om je heen verbindt, de tijd waarin je opgroeit, allerlei uitdagingen en beperkingen waar je een verhouding toe hebt te vinden. Als dat lukt geeft dat een bevredigend gevoel, je hebt het gevoel dat je genoeg in huis hebt om sturing te geven aan je handelen, gevoelsleven en denken.

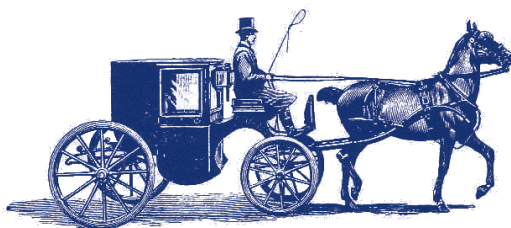
Wat daar belangrijk voor is, is zelfinzicht en ook om doelen te hebben. Weten waar je heen wilt en ook de heel essentiële vragen: "Waarom ben ik hier op aarde. Wat geeft mijn leven zin, wanneer heb ik het gevoel dat ik er echt toe doe, wat zijn mijn drijfveren. Loop ik wel mijn eigen spoor of laat ik mijn leven leiden door anderen en ben ik mijn eigen richting kwijt." Soms is het lastig om daar zelf een heldere blik op te krijgen. Je voelt dat iets in je knarst, mort, of zeurt, je elke keer weer in bepaalde situaties komt, conflicten en problemen. Als je hiervoor open staat kan begeleiding helpen. Vanuit een luisterend oor en bemoedigende, perspectief gevende gesprekken lukt het om jezelf weer op de kaart te zetten. Dit doe je overigens niet alleen voor

jezelf. Je kunt zo ook een bemoedigend perspectief voor de ander zijn. Het is de weg naar persoonlijk leiderschap en regie over jezelf.

Wat is daarvoor nodig?

Stel, je neemt voor jouw menszijn op dit moment van je leven het beeld van een voertuig voor je. Je kan denken aan een schip of een koets of wagen met paarden ervoor.

Voor dit stukje ga ik uit van een koets met paarden, een koetsier en een reiziger, die samen aangeven hoe het met je gesteld is.



- De koets is een metafoor voor je lichamelijke op dit moment, wat is de staat, conditie van de koets. Zijn er gebreken die de gang belemmeren, hoe ziet hij eruit?

- Het paard is een metafoor van de levenskrachten, de energie, vitaliteit, die ervoor zorgen dat er beweging mogelijk is.

- De koetsier, metafoor van het zieleleven, houdt de teugels wel of niet in handen, spoort de paarden aan of geeft ze rust en volgt de aanwijzingen van de reiziger op, of laat zich beïnvloeden door de omstandigheden om zich heen.

- De reizigermetafoor van het hogere ik of essentie, heeft het span samengebracht en is verantwoordelijk voor de bestemming van de reis. Hij is afhankelijk van de koetsier, paarden en koets in hoeverre en hoe hij op zijn bestemming komt. Belangrijk is daarbij hoe hij zich laat horen, duidelijk voor ogen heeft waarheen de reis gaat en of hij wel echt is ingestapt.

- Plaatsbepaling. Waar sta je als mens op dit moment in je leven, wat is het innerlijke en uiterlijke landschap waar je je in begeeft. Wat zijn je vragen, worstelingen, uitdagingen. Wat is de gegevenheid van de persoonlijke situatie. Welke uitdaging biedt de levensfase waar je inzit?

- Hoe ben je daar gekomen, kijken wat je daar gebracht heeft, waar ging het zogenaamd vanzelf, wat heb je innerlijk meegebracht en wat waren de uiterlijke omstandigheden om daar te komen?

- Welke verbindingen en relaties hebben hiertoe bijgedragen?

- Hoe is de verhouding tussen geven en ontvangen in je leven?

- Hoe komt de wereld om je heen binnen, sterk, met keuzemogelijkheid of maak je juist moeilijk verbinding? Waar wel en waar niet. Je kan kijken naar de zintuigen hierin.

In de antroposofie heb je wel 12 zintuigen, waaronder de levenszin en de ik-zin, waar je ook stemmingen bij jezelf en ook anderen kunt aanvoelen.

Dit is een voorbeeld van een proces dat in enkele gesprekken concreet kan worden doorgemaakt. Desgewenst kunt u mij hiervoor benaderen. Mijn telefoonnummer staat op het inlegvel en u kunt meer informatie vinden op mijn website www.sarahgoudsmit.nl.

MOET JIJ OOK ZOVEEL?

Eline Potter, haptotherapeut

Waarschijnlijk herken je het wel. Ergens in je leven ben je het spelen verleerd en is het leven ineens heel serieus geworden. Als kind kon je gewoon spelen, helemaal in het moment zijn, zonder moeten. Eén met de zandbak, je tekening of de bal. Ergens lijkt deze ervaring naar de achtergrond te verschuiven of helemaal te verdwijnen. Ik denk op het moment dat er 'moeten' in je leven komt. Op de middelbare school waar veel kinderen ontdek-



ken dat school niet leuk is, maar er wel veel verwacht wordt. Of voor sommigen misschien pas later als je op jezelf gaat wonen en de huur of hypotheek moet betalen. En wat te denken als je zelf kinderen krijgt en de verantwoordelijkheid hebt om hen groot te brengen. Op zich niet gek dus dat als je volwassen wordt, er meer verantwoordelijkheden en verplichtingen bijkomen. Alleen lijkt het wel alsof het serieuze zodanig de overhand neemt dat er bijna geen ruimte meer is om te genieten of even niks te hoeven. Alles wordt gepland en je wordt steeds meer geleid door je hoofd.

Verplichtingen, moeten, verwachtingen, verantwoordelijkheden... echt leuk kan dat niet worden. Moeten geeft per definitie spanning en stress en dat is voelbaar in je lichaam en kan tot klachten leiden. Alleen doordat deze manier van leven zo normaal is geworden, heb je vaak niet eens door dat je



lichamelijke klachten hieraan gerelateerd zijn.

Ik denk dat meer balans voor veel mensen heel erg kan helpen. Balans tussen moeten en genieten, tussen het voldoen aan verwachtingen en tijd voor jezelf nemen, tussen inspanning en ontspanning. In plaats van eerst alles te doen wat er moet gebeuren, kies je ervoor om tussendoor tijd in te ruimen om niks te hoeven en in het moment te ervaren waar je zin in hebt of wat je energie geeft. Dit betekent ook dat je meer ruimte geeft aan je gevoel en niet alles vanuit je denken bepaalt.

Vind je dit lastig omdat je hoofd zo dominant is? Dan is mogelijk haptonomie iets voor jou. Met haptotherapie leer je de signalen van je lichaam te herkennen en je gevoel te vertrouwen. Zo kan je voelend je richting bepalen en is je denken ondersteunend. Als je meer wilt weten, kijk dan op haptobron.nl.

REFLEXZONETHERAPIE helpt!

Chikara

Praktijk voor alternatieve benaderingswijze

Reflexzonetherapie helpt!

Bij chronische en acute klachten, maar ook preventief of als ontspanningsbehandeling.

In deze Corona tijd, waarin zoveel zaken anders gaan dan wij zijn gewend, is de behoefte aan ontspanning en even tijd voor jezelf heel belangrijk.

Herkent u de stress, de extra spanning in schouders en/of onderrug of wilt u gewoon een uurtje voor u zelf.

Maak een afspraak voor een behandeling Reflexzonetherapie.

Kijk voor meer informatie op de website

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

Licentieid VNRT
Behandeling volgens afspraak.



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

CURSUSAANBOD VOORJAAR 2021

Maaïke Kroese | kunstzinnig therapeut

1. Keltische kunst en het vormtekenen

In deze cursus willen we met potlood en kleur de stromende, ritmische bewegingen uit deze oude cultuur beter leren kennen. We richten ons met name op de Keltische spiraal- en vlechtmotieven. We zullen het ritme in deze vormbewegingen tekenend leren kennen en ontdekken hoe onze eigen gezonde krachten kunnen worden versterkt. Elke les werken we ook een groter motief op een vrije manier kunstzinnig uit.

Start: 15 januari 2021

2. Jan Voerman, de schilder

Deze Nederlandse kunstenaar woonde en werkte in het Oosten van Nederland, vlakbij de IJssel. Deze rivier is een geliefd thema in zijn werk geworden. Opvallend is de diepte en de verstilde sfeer, die hij in het rivierlandschap brengt. Daarnaast maakte hij ook graag een stillevens: zoals bloemen in een vaasje, op een heldere, verstilde manier weergegeven. Elke les nemen we één schilderij van hem als inspiratie voor ons eigen werk. En al schilderend ervaren we de rust die zijn werk uitstraalt ook in onszelf.

Start: 12 maart 2021

3. Zomerse bloemen tekenen en schilderen

In deze cursus gaan we ons uitleven in kleur. De bloemen van dit jaargetijde

nemen we als inspiratiebron voor ons eigen schilderij. We kunnen ons zomers kleurgevoel uitleven in het eigen kunstzinnige werk. Elke les zijn er verse bloemen, die op dat moment meestal ook buiten te zien zijn. We werken op een expressionistische manier met verf of pastelkrijt aan ons bloemenschilderij.

Start: 14 mei 2021

Voor elke cursus van Maaïke geldt:

7 vrijdagmiddagen | 15.30-17.00 uur in

Atelier Aurum | € 60,- per cursus

Aanmelden: bij Maaïke Kroese

06-23209116 of

maaïke.kunsttherapie@gmail.com

CURSUS

MEDITATIE EN EURITMIE

Irene Pouwelse

Aan de hand van oefeningen uit de mindfulness, westerse meditatie en eurythmie

We volgen de ontwikkeling van de aarde en de menselijke gestalte en hoe onze verdere spirituele ontwikkeling hieruit kan volgen. De relatie tussen chakra's en planeten vormt een speciaal aandachtspunt.

Data: 8x donderdagavond 4, 11, 18 februari 4, 11, 18, 25 maart; terugkomavond op 15 april.

Tijd: 19:30- 21:45 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum

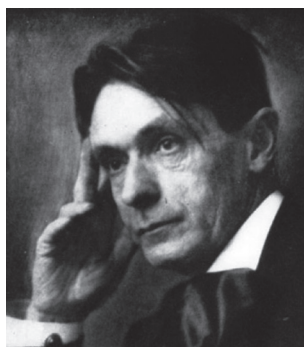
Kosten: €140,- ; evt. op basis van een verwijzing van de huisarts.

Aanmelding/Informatie: Irene Pouwelse: irenefas@live.nl of 06-18220342

Mochten de data niet conveniëren, neem dan even contact op!

BASISCURSUS ANTROPOSOFIE

Wat heeft de antroposofie van Rudolf Steiner (1861-1925) te bieden? Steiner geldt als een groot helderziende die inzicht had in de geestelijke achtergronden van mens en wereld. Zijn stellige overtuiging was dat de mens niet alleen een mate-



riël wezen is, maar ook een ziel heeft en een geestelijke kern, waardoor hij zich als ik-wezen kan ontplooiën dankzij vele geestelijke

vermogens, zoals het spraak- en denkvermogen en het vermogen tot creativiteit. Deze cursus wil een leidraad bieden voor het omvattende perspectief van de antroposofie. Er wordt geen voorkennis verondersteld. In 8 maandagavonden wordt ingegaan op de volgende onderwerpen: 1) leven & werk van Rudolf Steiner 2) antroposofisch mensbeeld 3) leven na de dood & reïncarnatie 4) planeten, metalen en hun betekenis voor de mens 5) engelenleer 6) ontwikkeling van de aarde 7) antroposofische geneeskunde 8) hoe word je zelf helderziend?

Data, 8 x ma-avond:

25 jan; 8, 15 febr; 1, 8, 15, 22 mrt, 12 apr

Tijd: 20:00-22:00 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum

Kosten: € 60 voor 8 avonden, reductie mogelijk

Aanmelding of inlichtingen:
06-21412688/ jvdschuit@gmail.com

Er kunnen maximaal 8 mensen deelnemen.

STUDIECENTRUM

ANTROPOSOFIE ZOETERMEER

VOORJAARSPROGRAMMA

2021

STUDIECENTRUM ANTROPOSOFIE ZOETERMEER

Vanwege de coronacrisis en de daarmee gepaard gaande 1,5 meter samenleving hebben we helaas in het afgelopen najaar geen activiteiten van het Studiecentrum kunnen organiseren.

We overwegen om in de eerste helft van 2021 toch weer cursusavonden te verzorgen. Dan moeten we op zoek naar een grotere ruimte dan de wachtkamer van het Therapeuticum Aurum, zoals de theaterzaal van de Vrijeschool de Vuurvogel. Als u op de hoogte wilt worden gehouden van onze activiteiten en uw e-mail-adres en/of adres nog niet in ons adresbestand staat, kunt u om dat te regelen een e-mail sturen naar info@stanzol.nl. Ook op onze website zullen we eventuele nieuwe activiteiten tijdig bekend maken.

Geboorte

Gods liefde op aarde neergedaald
Ligt in een stal op stro te slapen.
De stille herders van de schapen
Zij hebben het alom verhaald.

De ster staat boven Bethlehem.
De Koningen uit het Oosten vonden
Een kind in windselen gewonden
En os en ezel zien naar hem.

Hier slaapt, der wereld toevertrouwd,
Die was vóór de aanvang van de tijden,
Het kind waarom Maria schreide,
Waarover elk de handen vouwt.

Ida Gerhardt | 1905 - 1997
Uit De Hovenier | 1961

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

JANUARI 2021 | JAARGANG 37 | WINTER 20

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, Gerco Kanbier,
Sarah Goudsmit, Marco Ephraïm,
Cinthia van der Ham, Eline Potter,
Roland Vanoverschelde

UITVOERING EN ADRESSERING

Jelle van der Schuit

III ADVERTENTIES

Hans Spanjaardt, Tel: 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