Therapeuticum Aurum | Centrum voor antroposofische gezondheidszorg te Zoetermeer

AURUM

NIEUWSBRIEF | TWEEDE HELFT 2022 | NUMMER 1 | JAARGANG 39

THEMA

Zelfversterking en Verbinding

Nieuwsbrief liever online?

en

Najaarsactie voor de nieuwsbrief

Liever online: laat het weten!

We proberen telkens een nieuwsbrief samen te stellen met interessante en actuele artikelen! Ook kiezen wij 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.

Najaarsactie: iedere gift is welkom!

De kosten voor het maken en verspreiden van een nieuwsbrief zijn in de afgelopen tijd aanzienlijk gestegen.
Voor de Najaarsactie van de Nieuwsbrief doen we daarom 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 kunnen terugkijken op een uitzonderlijk mooi voorjaars- en zomerseizoen waarin de natuur ons haar kleurrijke, doorvormde en van grote diversiteit getuigende rijkdom te zien gaf: een weldaad in een tijd waarin de mensheid zich nog steeds voor grote uitdagingen gesteld ziet: het coronagebeuren blijft nog steeds voor veel onzekerheid zorgen. Ondertussen staat de wereld in brand vanwege de oorlog in Oekraïne waardoor economische ontwrichting in westerse landen dreigt. En, naar verluidt, vormt ook het milieu een groot punt van zorg, denk maar aan het probleem van stikstof en kooldioxide. Waar doen we goed aan? De geleerden zijn het niet met elkaar eens.
Dat alles vraagt om een stevige verankering in onszelf en om versterking van ik-kracht, want voor je het weet, val je ten prooi aan angst en vertwijfeling: funest voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het thema van dit nummer is daarom gewijd aan zelfversterking en verbinding. Jeannette van der Schuit gaat in op aspecten van zelfversterking en laat zich daarbij inspireren door de muziek. Is de dirigent niet een prachtig beeld voor het Ik van de mens? Cinthia van der Ham bespreekt de krachten die de taal eigen zijn en mogelijkheden verschaffen tot meer weerbaarheid. Ook in de euritmie zijn een vijftal werkzame oefeningen bekend, die het innerlijk houvast kunnen vergroten. Christine Mundschin licht ze toe en verzorgt ook cursussen op dit gebied. Miranda Hoekman gaat in op het scala aan mogelijkheden om via uitwendige therapie aan zelfversterking te werken. Ook Sarah Goudsmit verdiept het thema vanuit haar ervaringen als levenscoach.
Marco Ephraïm kijkt terug op de coronatijd en biedt gezichtspunten om ook in de komende tijd op passende en gezonde wijze ons tot de problematiek van corona te verhouden. Ook doet hij een oproep om bij te dragen in het kader van een actie: medicijnen voor Oekraïne.
Op de voorkant treft u een drietal aartsengelen aan: Rafaël, Gabriël en Michaël. Rafaël geldt als schutspatroon van de geneeskunde met zijn mercurius-kwaliteiten; Gabriël behoedt de sfeer van de geboorte vanuit de maansfeer en draagt dus zorg voor al het nieuwe wat kan komen. Michaël staat voor de soevereine kracht van de zon, gebaseerd op inzicht en moed, waarbij geput kan worden uit de wijsheid van de kosmos. De wetenschap dat er een goddelijke wereld is, kan een hulp zijn in donkere tijden. Het is aan de mens om zich in vrijheid open te stellen en een verbinding aan te gaan met deze hogere wereld. Ook dat kan de zelfversterking ten goede komen.

Wij vragen u vriendelijk om notitie te nemen van de oproep aan de binnenzijde van de cover van de voorkant. Wellicht is een papieren exemplaar van de nieuwsbrief voor u niet nodig en volstaat de online-versie op onze website. Verder zijn wij dankbaar voor iedere gift in het teken van onze Najaarsactie.
Wij wensen u een goede herfsttijd toe, waarin we ons hopelijk gesterkt weten door persoonlijk inspiratie en voldoende tegenwoordigheid van geest!

Jeannette van der Schuit Jelle van der Schuit Anneke Pronk

Phoenix

Vlam in mij, laai weer op;

hart in mij, heb geduld,

verdubbel het vertrouwen -

vogel in mij, laat zich opnieuw ontvouwen

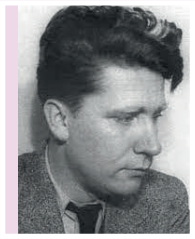
de vleugelen, de nu nog moede en grauwe;

o, wiek nu op uit de verbrande takken

en laat den moed en uwe vaart niet zakken;

het nest is goed, maar het heelal is ruimer.

Hendrik Marsman | 1899 - 1940



Inhoudsopgave

2 Najaarsactie nieuwsbrief

3 Ten geleide

4 Gedicht - Phoenix van Marsman

5 Inhoudsopgave

6 Mededelingen uit de praktijk

11 Afscheidsbericht Fleur

12 Afscheidsbericht Lia

13 Therapieënfonds

15 Hoe nu verder met corona - Marco

INLEGVEL UITNEEMBAAR

19 Medicijnen voor Oekraïne - Marco

20 Ritmen – Jeannette

23 Wonen in woorden - Cinthia

25 Vijf oefeningen in de euritmie - Christine

27 Zelfversterking - uitwendige therapie - Miranda

28 Zelfversterking - Sarah

30 Bericht van de tuingroep

32 Cursussen Maaike

32 Cursussen Christine

33 Cursussen Stanzo

35 Colofon

Aurum

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE
Zie het ingehechte gekleurde middenvel

VAKANTIES HUISARTSEN
Nog niet bekend

Zie voor de meest actuele informatie onze website op de pagina van de huisartsen, praktijkinformatie: **www.therapeuticumaurum.nl**

PERSONELE ZAKEN

- **POH (Praktijkondersteuner):**

Eefje Frederiksz, praktijkondersteuner GGZ, gaat per 1 september stoppen, omdat ze elders gaat werken in de neuropsychologie. We willen haar bedanken voor haar inzet en enthousiasme en wensen haar een goede start toe! Volgende week start een voorlopige opvolger van Eefje, namelijk **Serpil Ates.**

- **Assistentes:**

We hebben momenteel een goed team in onze praktijk met een goede samenwerking. **Katarina Castillo** is klaar met haar opleiding tot doktersassistente en komt vier dagen per week bij ons werken. Dana Krieger en Shaya Sewradj, die een aantal maanden als stagiaire hebben gewerkt, hebben hun eerste jaar afgerond. We wensen hen een goed vervolg van de opleiding toe! In september zullen er weer nieuwe stagiaires komen.

Diëtiste
Fleur Haarlem-Swinkels heeft tot 1 juli een aantal jaren bij ons als diëtiste gewerkt en wanneer u dit leest is zij verhuisd naar Andalusië, om daar met haar gezin een nieuw leven op te bouwen. Veel dank voor jouw betrokken inzet! Wij wensen jullie een hele goed tijd in Spanje! We zijn heel blij dat Fleur zelf voor een opvolgster heeft gezorgd: Mechteld Baken, die reeds in Aurum gestart is. Fijn dat je er bent, Mechteld, we hopen op een goede samenwerking!

Fysiotherapie
Per 1 juli hebben we afscheid genomen van **Lia Krul**. Lia heeft jarenlang bij ons gewerkt en is haar andere praktijk in Den Haag gaan uitbreiden. Verderop in de nieuwsbrief kunt u haar afscheidsbericht lezen. Lia heeft helaas nog geen opvolger gevonden. Wij willen haar bedanken voor de bijzondere inzet voor de patiënten en we wensen haar alle goeds toe!

Euritmietherapie
Door ziekte van **Jeanine Ritter** is **Christine Mundschin** al voor langere tijd werkzaam als vervangend euritmietherapeute. Verderop in de nieuwsbrief kunt u haar bijdrage lezen in het teken van het thema van de nieuwsbrief. We zijn bijzonder blij met haar komst en hopen op een langere goede samenwerking.

MEDEDELINGEN HUISARTSEN

Praktijk van Marco Ephraim

Gideon Bookelman werkt sinds juni 2021 als huisarts met mij samen op de woensdagen. Per 1 oktober zal hij stoppen, omdat hij gaat trouwen en samen met zijn bruid de reis van zijn dromen gaat maken! Gideon, ik ben je heel dankbaar voor je kundige, gezellige en collegiale inzet en wens jou en Naouel een prachtig huwelijk en hele mooie reis!
Per 1 september komt Patricia Oey als eerstejaars huisarts-in-opleiding (aios) met mij meewerken, voor de duur van een jaar. Welkom Patricia!

Praktijk van Joriet Schneider

Het heeft lang geduurd, voordat mijn coronaherstel in zicht kwam, maar gelukkig gaat het de afgelopen maanden goed vooruit, met een duidelijke stijgende lijn. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik meer aanwezig ben op de praktijk: ik hoop snel weer volle maandagen, dinsdagen en donderdagen te kunnen doen. De praktijk doe ik sinds dit jaar samen met dokter **Saskia van Essen**. Voor vele al een bekend gezicht. Zij werkt nu sinds 1 maart 2020 bij mij. Hierdoor hebben wij 5 dagen per week ruimte voor het zien van patiënten. U kunt bij het maken van de afspraak uw evt. voorkeur natuurlijk altijd aangeven. Het afgelopen jaar heeft **Lisa van Dijk** haar derde jaar en laatste jaar van haar huisartsenopleiding in mijn praktijk gedaan. Ik wil haar graag bedanken voor de prettige samenwerking. Per 18 september is zij klaar met de opleiding tot huisarts, gefeliciteerd! Zij gaat dan eerst genieten van haar zwangerschapsverlof en zich voorbereiden op de komst van haar dochter. Ik wens haar veel succes toe! In de toekomst komt zij nog een aantal keren bij mij waarnemen in de praktijk. Per 1 september zal **Folkertje Bergsma** met ons meewerken als eerste jaars aios. Zij werkt tevens in de praktijk van Jeannette van der Schuit

Praktijk van Jeannette Van der Schuit

Per 1 september zal **Folkertje Bergsma** als eerste jaars aios meewerken in de praktijk. Dit zal ik voor een aantal maanden samen met Joriet gaan doen.
Jasmijn Burghout zal tot eind augustus meewerken als aios en rondt haar eerste jaar dan af. We hebben heel fijn samengewerkt en ik wens haar een hele goede voortzetting toe met haar opleiding tot huisarts en feliciteer haar met haar trouwen op 15 juli van dit jaar.

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 afgesproken. 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 op de dag zal gebeuren. Graag uw begrip hiervoor! U kunt aangeven of uw terugbelverzoek al dan niet spoedeisend is.
Ook is het verzoek om allerlei vragen en verzoeken voor 12:00 uur in de ochtend door te geven. In de middag kan dan alles verder worden uitgewerkt.

BESTELLEN MEDICIJNEN HERHAALRECEPTEN

Herhaalrecepten kunt u aanvragen via:
1) www.mijngezondheid.net of de medgemak-app
2) de herhaalservice van de apotheek
3) de assistente (aan balie of telefoon)
Algemeen geldt bij herhaalrecepten:

- Graag uw naam en telefoonnummer, naam van het medicijn, de dosering en het aantal dat u nodig heeft.
- Voor 12:00 uur besteld is na twee dagen vanaf 14:00 uur bij de apotheek af te halen. Vraagt u ze dus tijdig aan!
- Na 12:00 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 gemailde 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 sinds een flink aantal 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 worden gemaakt via de assistenten. Daarnaast kan ik voor zuigelingen de dubbelblind provocatie test doen bij verdenking van koemelkeiwit allergie. Dat geldt alleen bij kinderen met milde klachten. Als er vragen zijn, hoor ik het graag. Voor meer informatie: zie onze website van Therapeuticum Aurum.

HERSTEL NA CORONA

Wij bieden een aanvullend antroposofisch zorgplan voor diegenen die na corona nog langdurige klachten houden, zoals moeheid, kortademigheid en 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, vitaliteit en duurzaam herstel.

CORONABELEID IN DE PRAKTIJK

Dit betreft het vorige jaar en we willen het op dezelfde manier voortzetten als er weer maatregelen worden afgekondigd. In het Therapeuticum Aurum bestaat géén mondkapjesplicht. We vragen iedereen verstandig en respectvol met elkaar om te gaan, door gepaste afstand te hou-

den en/of desgewenst toch een (medisch) mondkapje te dragen. In de omgang, bejegening en behandeling van iedereen maken we géén onderscheid of iemand wel of niet corona-gevaccineerd is. De reden is dat de vaccins niet beschermen tegen virusoverdracht. Bij (ook maar geringe) corona-gerelateerde klachten (hoesten, niezen, koorts, etc.) vragen wij u de praktijk niet te bezoeken, maar eerst telefonisch te overleggen wanneer u een hulpvraag heeft.

Bij klachten kunt u een zelftest doen: neemt u die dan zowel in de neus als ook de keel af! Een coronatest bij de GGD (0800-1202) is alleen nodig wanneer u een negatief testbewijs voor bijvoorbeeld internationaal reizen nodig hebt. Zonder enige coronagerelateerde klachten is testen niet zinvol. Hebt u vragen over ons coronabeleid, neemt u dan s.v.p. contact met ons op. Wij willen dat ieder zich veilig kan voelen bij een bezoek.

BIJWERKINGEN VACCINATIES

Graag willen wij u vragen alle bijwerkingen van de corona-vaccinaties te melden bij lareb.nl, alsook bij meldpuntvaccinatie.nl zowel lichte, medium, ergere als ook alleen vermoede bijwerkingen. Meldt u ergere bijwerkingen s.v.p. ook altijd aan ons! Soms is snelle behandeling of onderzoek nodig of kan er verlichting worden geboden. Het blijkt dat er in het hele land een enorme onderrapportage van bijwerkingen is, zowel bij patiënten, artsen en andere hulpverleners! Om een goed beeld te krijgen van alle bijwerkingen, en ook van adequate behandeling ervan is van groot belang dat zoveel mogelijk mensen melden.

AANVULLENDE INFORMATIE OVER DE VACCINS

Leest u svp onze corona-praktijkbrieven op onze website: de eerste gaat over corona in het algemeen en de mRNA-vaccins (van Moderna en Pfizer), de tweede over DNA-vector vaccins (van AstraZeneca en Janssen), de derde brief is specifiek voor jongeren en voor tieners en hun ouders. De vierde gaat over leefstijltips om gezond te blijven in Coronatijd. De vijfde komt overeen met het artikel in deze Nieuwsbrief “Hoe nu verder met Corona?”, en zal een verdere update daarvan zijn. Naast reguliere informatie samengevat, vindt u in deze brieven ook (zo veel mogelijk onderbouwde) informatie in die niet in alle media wordt genoemd.

AANBEVOLEN WEBSITES CORONA

Corona-gerelateerd, verbreed uw blik en kennis:
Regulier: www.rivm.nl, www.rijksoverheid.nl, www.thuisarts.nl (praktisch over griep of corona), www.who.int (internationaal)
Kritisch: www.artsencollectief.nl, www.nvkp.nl, www.cafeweltschmerz.nl, www.blckbx.tv, www.maurice.nl
Hulp nodig: www.coronahulp.nl (bv. voor boodschappen).

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.

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

INTERESSANTE 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.wehelpen.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 kindervaccinaties.
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.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, en om herhaalrecepten 24/7 aan te vragen!
www.mijnpositievegezondheid.nl:
hierop vindt u een digitaal score instrument om te meten hoe u uw eigen gezondheid beleeft op zes gebieden. Dit kunt u na drie maanden of na een periode van therapie of leefstijlverandering nog eens doen om de verandering van uw gezondheid in beeld te brengen. Ook kunt u hieraan gerelateerd allerlei handige leefstijl-apps vinden.

Afscheid

Fleur Haarlem-Swinkels | diëtiste

Via dit bericht wil ik laten weten dat ik na ruim drieënhalf jaar, Therapeuticum Aurum ga verlaten. Niet écht, want ik wil graag verbonden blijven als online diëtist, door middel van videobelconsulten en telefonische consulten. Maar mijn wekelijkse consulten bij Aurum worden overgenomen door mijn collega Mechteld Baken.
Waarom ik wegga? Ik heb met mijn gezin besloten om te gaan emigreren naar Spanje! Het is altijd onze droom geweest om een 'Ik vertrek' avontuur samen aan te gaan. We durfden deze stap nooit te zetten. Maar door het overlijden van onze tweede dochter Luna, tijdens de zwangerschap, is ons heel duidelijk geworden, dat het leven te kort is om je dromen niet achterna te gaan. We hebben geluisterd naar de boodschap die Luna ons wilde vertellen. Ik hoop dat Luna jullie ook kan inspireren om uit je comfort zone te stappen en te gaan voor je dromen!
Ik heb met zo veel plezier gewerkt bij Aurum en het doet mij dus ook wel pijn om deze fijne plek te verlaten, maar soms moet je mooie dingen loslaten, zodat er ruimte ontstaat voor nieuwe ontwikkelingen en groei.

Cliënten die eerder bij mij zijn geweest en online een afspraak willen maken, kunnen op dezelfde manier contact opnemen, via mijn email: fleur@vodiservice.nl of bellen/appen naar 06-19933461.
Mensen die een afspraak willen maken met een diëtist in de praktijk, kunnen contact opnemen met Mechteld Baken via haar email: mechteld@vodiservice.nl
of bellen/appen naar 06-42626729.
Liefs, Fleur Haarlem-Swinkels

Lia Krul | fysiotherapeut

Meer dan 20 jaar geleden voelde ik de behoefte om in Zoetermeer te willen werken, lekker dichtbij huis toen de kinderen nog klein waren. Waar precies: geen idee! Totdat wij ons als gezin hadden ingeschreven bij Therapeuticum Aurum en na een eerste bezoek was daar 'ineens' de wens om bij Therapeuticum Aurum te werken. Deze wens raakte in vervulling en met liefde en plezier werkte ik bijna 20 jaar als psychosomatisch en antroposofisch fysiotherapeut bij Aurum.
Toch heb ik na 20 lang bij Aurum te hebben gewerkt, het besluit genomen om aan andere wensen/behoeften gehoor te geven en mij volledig (4 dagen) te richten op de andere praktijk in Den Haag, waar ik al 37 jaar werk. Dat betekent dat ik afscheid neem van mijn werk als fysiotherapeut bij Aurum. Het is een beslissing vanuit het hart, maar dat gaat toch ook gepaard met pijn in het hart.
Veel mensen, patiënten van Aurum, maar ook van buiten Aurum, heb ik mogen ontmoeten en behandelen in de therapievleugel op maandag en vrijdag. Het is en blijft bijzonder om een korte of langere tijd deelgenoot te zijn van de reis die iemand maakt en om samen te zoeken naar wat kan helpen of zelfs kan helen. Dank voor het vertrouwen en dank voor wat ik van jullie heb mogen ontvangen!
Helaas is het vinden van een opvolger een uitdagende klus gebleken en tot op heden is er geen collega gevonden die mijn plek gaat innemen. Mijn collega's Roland, Andrea en Sini nemen na vrijdag 1 juli mijn werkzaamheden zoveel mogelijk over.

Voor nu en in de toekomst wens ik Therapeuticum Aurum een positieve gezondheid toe.
'En dat er in dit gebouw mensen mogen komen die geïnspireerd worden door het inzicht in de samenhang van mens, natuur en kosmos en de helende krachten dienen.' (Een zin uit de grondsteenspreuk van Therapeuticum Aurum).

Het gaat jullie allemaal goed!
Met warme hartegroet,
Lia Krul, psychosomatisch en antroposofisch fysiotherapeut

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 terugtredende overheid en een commerciëlere 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 april 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 Therapeuticum Aurum gewaarborgd!
Dankzij de in de afgelopen jaren verleende steun kan in 2022 het uitkeringspercentage gehandhaafd worden op 75% en de maximale vergoeding blijft € 750, maar voor huishoudens wordt de maximale vergoeding verhoogd naar € 1.500. Niettemin blijven nieuwe deelnemers/donateurs nog nodig en zijn die van harte welkom.
In 2022 zal de samenwerking met de artsen en therapeuten worden geïntensiveerd met als doel o.a. het onderzoeken van de aard en omvang van de steun die het Therapieënfonds kan bieden 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 daartoe meer ruimte om bij het Therapieënfonds aanvragen in te dienen voor bijzondere ondersteuning en therapeuten kunnen in overleg met de patiënt verzoeken indienen om de vergoeding rechtstreeks uitbetaald te krijgen.
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 079-3513802 | Johan Batelaan 079-3230740 | Onno de Gans 079-3212173
U kunt ons ook e-mailen: info@therapieenfondsaurum.nl
Vul (online) een aanmeldingsformulier in voor uw deelname en/of doorlopende donatie of maak uw eenmalige donatie over naar Triodos bankrekening
NL04 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 ook bij de assistentenbalie)

Financieel overzicht Stichting Therapieënfonds Aurum

Winst- en verliesrekening 2021 in euro's

Ontvangsten		**Uitgaven**	
Deelnemers | 379 x 20	7.940	Declaraties	11.023
Donaties	2.080	Adm.kosten	284
		Drukwerk	212
Tekort	1.628	Diversen	129
TOTAAL	**€ 11.648**	**TOTAAL**	**€ 11.648**

Op de Triodos betaalrekening stond op 1-1-2022 € 8.205,76.
Op de spaarrekening € 5.390,00; in totaal dus een eigen vermogen van € 13.595,76.

Op 1-1-2021 was ons eigen vermogen € 15.233,22 hetgeen dus een vermindering is van € 1627,46 hetgeen ook te zien is op bovenstaande Winst- en Verliesrekening.

Er zijn momenteel 397 deelnemers, 53 meer dan vorig jaar.
De donaties zijn met € 395.00 gestegen.
Het totaal van de declaraties is gestegen met € 7.898,80.
De toename hiervan komt volgens ons door de coronacrisis.
Als beheerders van het fonds zijn we blij dat er nog steeds een toename van het aantal deelnemers en donaties is, want we verwachten de komende tijd dat er weer een groter beroep op ons wordt gedaan. De kascontrole-commissie gaat nog een oordeel over de cijfers geven.

Hartelijk dank aan alle deelnemers en donateurs!

THEMA
Zelfversterking en Verbinding

Hoe nu verder met corona? Weerbaar de herfst in!

Marco Ephraïm | huisarts | op persoonlijke titel

Begin juli, tijdens het schrijven van dit stukje, hetgeen ik op persoonlijke titel doe, begint de zomergolf van besmettingen door twee nieuwe omikronvarianten alweer te stabiliseren. De meeste mensen maken zich niet zo'n zorgen omdat ook deze varianten niet zo ziekmakend blijken te zijn. De zomer is zo heerlijk begonnen en velen zijn het coronagedoe zat! Toch is de kans groot dat in de herfst weer een nieuwe variant de kop zal opsteken. De overheid nodigt mensen uit voor een extra booster, eerst voor kwetsbare mensen en 60-plussers. Wanneer is dat wel en wanneer niet meer zo nodig? Corona is immers veel minder ernstig geworden. Het lijkt zinvol om voordelen en nadelen op een rij te zetten om opnieuw je keuze af te wegen.
En hoe kunnen we met vertrouwen en weerbaar de herfst ingaan? Voorkomen dat we (te) ziek worden van corona, griep en andere infecties? De twaalf punten voor versterking van je afweer, die ik in de nieuwsbrief van 2020 had beschreven, blijven actueel en vat ik nog even samen.

Verbreed je informatie

Dit is een voorlopige, niet volledige samenvatting van recent onderzoek naar de nieuwe coronavarianten, van een aantal voor- en nadelen van vaccinatie en van een aantal zelfzorgmiddelen. Op onze website vind je de intussen verbeterde versie met literatuurbronnen.
De meeste reguliere door de overheid aangeboden informatie is te vinden op rivm.nl, rijksoverheid.nl en coronavaccinatie.nl. Er bestaat een aantal zich als onafhankelijk beschouwende websites, waarop meer goed wetenschappelijk onderzoek te vinden is, zoals o.a. artsencollectief.nl (vertegenwoordigt 2.700 artsen, huisartsen en specialisten), maurice.nl en blckbx.tv, met interviews met meer kritische wetenschappers.

1. Er zijn duidelijke aanwijzingen dat de in 2021 gegeven coronavaccins hebben bijgedragen aan minder ziekenhuisopnames en sterfte van vooral kwetsbare/oudere mensen. De vaccins bleken echter na ca. een half jaar minder werkzaam of uitgewerkt. Dezelfde vaccins (nog steeds gebaseerd op het virus van ruim twee jaar geleden) zijn vanaf begin 2022 als boosters aangeboden. Ze bleken nog wel werkzaam maar minder: je kunt nog steeds corona krijgen, maar wordt er minder ziek van. Deze effectiviteit nam echter na ongeveer drie maanden al

af. Ook helpen ze niet meer goed tegen virusoverdracht: je kunt na de booster het virus nog steeds oplopen en doorgeven. Je zou kunnen zeggen dat dan het idee vervalt dat je het 'voor de ander doet', bijvoorbeeld voor kwetsbare en oudere naasten. De prik kan ook 'long-covid' niet vermijden. Je prikt dus eigenlijk met name voor jezelf, als je de voordelen groter acht dan de nadelen, en alleen bij ernstiger varianten om belasting van de ziekenhuizen te voorkomen.

2. Wat is gebleken: de omikronvarianten maken mensen gemiddeld minder ziek dan de eerdere varianten uit 2020 en 2021 en leiden veel minder vaak tot ziekenhuisopnames. Een onderzoek liet zien dat de eerste omikronvariant ongeveer de helft minder gevaarlijk dan influenza was.

3. Intussen is uit grootschalig onderzoek in o.a. Israël gebleken dat een natuurlijk doorgemaakte infectie een aanzienlijk langere bescherming biedt dan een boostervaccinatie. Heel veel mensen hebben in de eerste helft van 2022 een omikron-infectie doorgemaakt. De verwachting is dat men dan al voldoende beschermd is om niet of minder ziek te worden van een nieuwe variant in de rest van het jaar.

4. De risico's van de coronavaccins zijn achteraf gezien onderschat: er is een grote onderrapportage van bijwerkingen geweest. Ik herken dat wel: in de grote drukte kom je er als dokter amper aan toe die te melden bij lareb.nl of meldpuntvaccinatie.nl. Het is overigens nog steeds zinvol dat te doen! Afgezien van veel voorbijgaande korte-termijn bijwerkingen, zijn er dagen tot weken na het vaccineren ook gemeld: bloedstollingsproblemen, hartkloppingen, hartspier/hartzakje-ontsteking (meer bij jonge mannen 12-30 jaar), hartinfarcten, beroerte, chronische vermoeidheid, cognitieve klachten, meer voorkomen van gordelroos en ooginfecties, verminderde inspanningstolerantie vooral bij ouderen, meer gevallen van kanker of weer opleven ervan, auto-immuunziekten, neurodegeneratieve klachten, onverwachte sterfte, enz.
Veel van deze mogelijke bijwerkingen heb ik ook in mijn praktijk gezien. Veel worden overigens ook genoemd in de informatie die de fabrikant van de vaccinaties levert. De mate waarin deze vermoede bijwerkingen vaker voorkomen en óf ze wel te wijten zouden zijn aan de prikken is natuurlijk de grote vraag! Hier is nog veel onderzoek nodig. Een grootschalig Duits onderzoek laat zien dat bijna een half miljoen (acht op de duizend) gevaccineerden kampen met ernstige en langdurige bijwerkingen, die medische behandeling vereisen. Dat betreft 40 keer meer bijwerkingen dan die er bij het Paul Ehrlich Instituut (het Duitse RIVM) zijn gemeld, waarvan we weten dat er ook in Duitsland flinke onderrapportage is. Daar staat tegenover dat er in eerste instantie (in 2021) een veelvoud aan levens gespaard is door de vaccinaties.

5. Recent verscheen in de media het geruststellende bericht dat op basis van een onderzoek van het RIVM, de onbegrepen oversterfte in 2021 geen relatie zou hebben met de vaccinaties. Op zowel de opzet van dit onderzoek als deze conclusie, valt toch een hoop af te dingen, zo

constateren immunoloog prof. Theo Schetters en wiskundige prof. Ronald Meester op 30 juni jl. in een interview op blckbx.tv (48 min.) dat de moeite waard is te beluisteren.

6. Er zijn enkele aanwijzingen dat na injectie van een coronavaccin van Pfizer of Moderna een deel van de mRNA-partikeltjes die worden ingespoten en van de spike-eiwitten die daarna in de spiercellen worden gevormd, niet na een paar dagen verdwenen zijn. Ze zouden langer door het lichaam rondgaan en zich kunnen nestelen in microvaatjes van verschillende organen als hart, longen, eierstokken, enz. Zij dragen zo bij aan een soort microklontjes die niet op een scan te zien zijn. In een obductie onderzoek bij twaalf na een covid-vaccinatie overleden mensen is bij ca 60% aanwezigheid van spike-eiwitten in de hartspier vastgesteld. Kunnen op deze wijze dikwijls nog onbegrepen bijwerkingen verklaard worden? Dit zal nog veel onderzoek vergen, met name ook via obducties.

7. Sinds 2020 worden verschillende reguliere en ook alternatieve geneesmiddelen gebruikt die kunnen bijdragen aan een minder ernstig beloop van covid en minder kans op lange covidklachten. Dit is onderzocht voor o.a. vitamine C en D, zink, Quercetine (alle in de vrije verkoop). Mensen melden ook goede ervaring met het zelfzorgmiddel Infludo (of Kinfludo bij kinderen), wat ook gebruikt wordt bij griep en verkoudheid. In meerdere landen is dit aangevuld met Ivermectine, dat in Nederland alleen mag worden voorgeschreven tegen schurft en niet tegen covid. In tegenstelling tot wat sommige media hebben beweerd is Ivermectine in veel internationaal onderzoek werkzaam gebleken tegen covid (zie ivmmeta.com). Een voorbeeld van vele: in de Indiase deelstaten waar Ivermectine was toegestaan en dit massaal werd uitgedeeld aan mensen die covid kregen, was de mate van ziekenhuisopname en sterfte 50-80% minder dan in de deelstaten waar het verboden was en uitsluitend vaccinatie als enige werkzame strategie werd gezien.
Het gebruiken van deze middelen wordt ook wel vroegbehandeling genoemd, meteen te starten wanneer de ziekte uitbreekt. Dit kan zinvol zijn voor mensen, die op basis van hogere leeftijd en/of onderliggende ziekten kwetsbaarder zijn. Een internationaal overzicht van onderzoek en de mate van effectiviteit van deze middelen tegen covid is te vinden op c19early.com. Op deze site is ook het effect te zien van bijv. Remdesivir, Paxlovid en andere middelen die in Nederland toegelaten zijn.
In onze praktijken is ook positieve ervaring opgedaan met natuurlijke (vooral antroposofische) geneesmiddelen en paramedische behandelmethoden (zoals uitwendige therapie), zowel bij acute covid als bij langdurige postcovid klachten. Naar het effect van antroposofische geneesmiddelen bij covid is vooral in Duitse ziekenhuizen onderzoek gedaan. Vooral het verzorgen van een gezonde leefstijl kan ernstiger ziek worden voorkomen: zie de twaalf punten verderop!

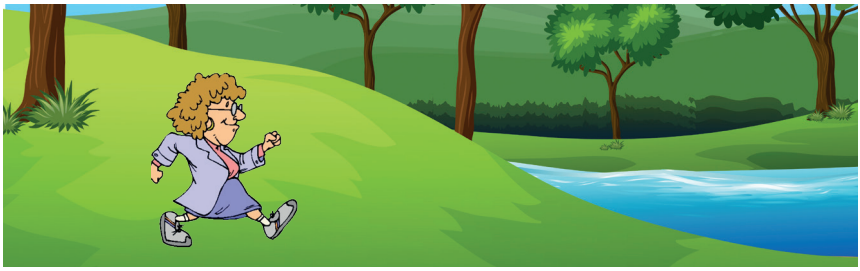
Voorlopige conclusie
Er is dus aanzienlijk minder risico om ernstig ziek te worden van de huidige coronavarianten. Veel mensen hebben extra en langer durende natuurlijke immuniteit opgebouwd. Vaccinaties geven mogelijk meer bijwerkingen dan gedacht en vroegbehandeling kan bijdragen aan minder ziekzijn. Door deze gegevens kan de voor- en nadelen afweging voor een herhaalprik anders

worden. Het blijft een persoonlijke en vrije keuze, waar sociale druk niet meer op zijn plaats is. Wanneer dit stukje vragen voor je eigen afweging oproept of voor ondersteuning wanneer je zelf covid krijgt, neem dan contact op met je huisarts.

Het CDC (het Amerikaanse RIVM) heeft in 2021 een studie gepubliceerd, dat angst een grotere factor speelt om erger ziek te worden bij covid dan het hebben van astma en COPD. Hopelijk draagt deze update eraan bij dat wij allen minder angstig hoeven te zijn om af en toe covid door te maken, binnen veilige grenzen. Dan ontstaat steeds meer duurzame groepsimmuniteit en ontwikkelt het coronavirus zich weer tot wat het vroeger was: een van de jaarlijks steeds terugkerende soorten van verkoudheids- en griepvirussen.

Praktische leefstijltips voor een goede weerstand
Twaalf mogelijke actiepunten voor een goede weerstand.
Advies: kies er een of twee uit die actueel voor jou zijn en beoefen die een maand.
Schrijf als hulp dagelijks in een schrift hoe dat gaat, wat goed gaat en waar je tegenaan loopt.
Deel desgewenst je ervaringen een keer per week met iemand. Je kunt na een maand een of twee nieuwe thema's kiezen, terwijl je de vorige voortzet:

1. Beweeg genoeg en regelmatig, liefst buiten in de natuur, minstens een half uur per dag



2. Eet gezond, lekker, liefst biologisch en stop als je 80% vol zit.
3. Verzorg een gezond dag- en nachtritme.
4. Wissel (zowel in werk als privé) inspanning en ontspanning af.
5. Doe dagelijks iets dat je echt vervult, waar je zingeving aan ervaart.
6. Denk over de (mede)mens steeds als geheel: lichaam, ziel en geest.
7. Verwerk je indrukken van de dag door een terugblik/vooruitblik.
8. Beoefen of beleef kunst.
9. Borg meditatieve momenten voor jezelf in jouw dagverloop.
10. Open je hart, verzorg je sociale leven, bespreek angsten en conflicten.
11. Denk aan ouderen, gehandicapten, vereenzaamden in je buurt of netwerk.
12. Versterk je weerstand desgewenst periodiek met een natuurlijk middel of supplement.

Een toelichting op deze twaalf punten lees je in de zomernieuwsbrief van 2020 en als aparte brief bij de corona-praktijkbrieven op de website van Aurum.

Uitneembaar middenvel

Therapeuticum Aurum

Praktijkinformatie 2e helft 2022

NOODLIJN

OVERDAG van 8-17 uur: 079-3512394

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.

Huisartsen
• **Dhr. M.P. Ephraïm | antroposofisch huisarts | 079-3212368**
Huisarts in opleiding per 1 september: Patricia Oey
Waarnemend arts: Gideon Bookelman (wo tot 1 oktober 2022)
Spreekuur volgens afspraak, donderdag geen spreekuur

• **Mw. J.M.C. Schneider | antroposofisch huisarts | 079-3510607**
Hidha: Saskia van Essen (wo, vr)
Huisarts in opleiding per 1 september: Folkertje Bergsma
Spreekuur volgens afspraak, vrijdag geen spreekuur

• **Mw. J. van der Schuit-Janssen antroposofisch huisarts | 079-3511730**
Huisarts in opleiding per 1 september: Folkertje Bergsma
Spreekuur volgens afspraak, woensdag geen spreekuur.

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. Wanneer u onverwachts verhinderd bent, wilt u dit dan minimaal 24 uur van te voren melden, anders kan het consult bij u in rekening worden gebracht.

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

Rekeningen huisartsen
Heeft u vragen over uw rekening(en), dan kunt u contact opnemen met de SGZ, telefoon: 079-3208686

AVOND-, NACHT- EN WEEKENDDIENSTEN

DE HUISARTSENPOST IS BEREIKBAAR VOOR SPOEDGEVALLEN 079-3431600

Rekeningen huisartsen
Heeft u vragen over uw rekening(en), dan kunt u contact opnemen met de SGZ telefoon: 079-3208686

Prikkenspreekuur
Alle werkdagen van 8.30 - 9.30 uur, niet op woensdag, door Lies Emous (di, vr) en door Madelon Duijts (ma, do), verpleegkundigen.
U kunt plaatsnemen in de wachtkamer zonder u te melden.
Afspraken: bij voorkeur in de ochtend bellen.
Uitslagen: bij voorkeur in de middag bellen.

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

Medewerkers

Huisartsen:
Marco Ephraïm
Jeannette van der Schuit-Janssen
Joriet Schneider
Gideon Bookelman
Aileen Meinders
Saskia van Essen
Folkertje Bergsma: 1e jaars
Patricia Oey: 1e jaars

Praktijkondersteuners - somatiek
Anissa Mai
Caroline Soeters
Angelique Erkemeij

Praktijkondersteuner GGZ:
Monique Bautista
Serpil Ates (tijdelijk)

Praktijkondersteuner Jeugd
Leonie van Velzen

Verpleegkundige Ouderenzorg
Petra Iedema

Assistenten (v.d. huisartsen):
Bertine van Gorsel (wo, do, vr)
Sabida Idoe (ma, di, wo, do, vr)
Priscilla Kardjo (ma, di, do, vr)
Katarina Castillo (ma, di, wo, vr)

Fysiotherapie:
Telefoon: 079-3219172
Andrea Addink
Roland Vanoverschelde
Sini Vos (ook kinderen)

Uitwendige therapie:
Telefoon: 079-3219172
Madelon Duijts
Miranda Hoekman
Lies Emous

Euritmietherapie:
Christine Mundschin (06-36163412)

Kunstzinnige therapie:
Maaike Kroese (06-23209116)
Esther Dillingh (06-57280503)

Muziektherapie:
Jelle van der Schuit (06-21412688)

Spraaktherapie:
Cinthia van der Ham (06-15637631)

Gesprekstherapie:
Sarah Goudsmit | levenscoach (06-20974636)
Anita Kerbel | GZ-psycholoog (06-81484703)

Diëtisten:
Mechteld Baken (06-42626729
www.vodiservice.nl)

Verloskundigen:
Telefoon: 079-3217172
Spreekuur: wo-ochtend en -avond
Denise Boezaard
Lizanne van Duuren
Esther van Uffelen

Consultatiebureau ouder- en kindzorg:
Véronique van Erp
Aanmelden graag via
ouderkindzorg@therapeuticumaurum.nl of de doktrsassistente

Haptotherapeut:
Eline Potter (06-53784180)

Betalingen Therapeuten
A. Addink, S. Vos, R. Vanoverschelde,:
T.n.v. Fysiotherapeutenmaatschap Aurum te Zoetermeer: NL92 INGB 0004 6680 41
Andere medewerkers: op eigen rekening.

Vrijwillige bijdrage Nieuwsbrief kunt u storten op NL77 INGB 0007 6621 19 t.n.v. Nieuwsbrief Aurum.

Stichting Beheer Therapeuticum Aurum
Bestuur: Rob van Zaalen, Jelle van der Schuit, Marco Ephraïm, Roland Vanoverschelde

Tuingroep
Contactpersonen: Maaike Kroese en Jeannette 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)

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

Medicijnen voor Oekraïne

Marco Ephraïm

In de afgelopen twintig jaar ben ik zeven keer in Rusland (Moskou en St. Petersburg) en vijf keer in de Oekraïne (Odessa en Kyiv/Kiev) geweest om les te geven en uit te wisselen over antroposofische geneeskunde met artsen en paramedici. De vernietigende oorlog die nu in de Oekraïne woedt, raakt me erg en ik leef mee met de Oekraïners die ik daar ken. De Russische collega's leven met hele andere informatie dan wij over wat er in de Oekraïne gebeurt. Het is bizar en bijna onoverbrugbaar, maar ik ervaar het onderhouden van het persoonlijk contact met hen als zinvol.

In de Oekraïne heb ik vooral contact met Yevhen Volchenko. Hij is arts bij de bloedbank in Kyiv en ook antroposofisch arts. Op zijn verzoek is na een inzamelactie waaraan een aantal artsen in Nederland en Oostenrijk bijdroegen, in mei vanuit Duitsland een busje vol geneesmiddelen en medische hulpgoederen bij hem in Kyiv afgeleverd. De reguliere middelen, waaronder met name voor wondverzorging en waterzuivering heeft hij naar collega's in Oost-Oekraïne geleid. Hij schreef mij via WhatsApp: "Die Medikamenten liefern wir an das Militär und Zivilisten in Dörfern auf individuelle Anfragen in verschiedenen Regionen wie Zaporozhye, Kramatorsk, Berdyansk und Dörfer in der Nähe von Kyiv." De antroposofische middelen worden vooral aangewend voor de massale klachten van stress, niet kunnen slapen, verdriet, rouw, begeleiding bij psychische trauma's en nazorg na fysieke trauma's door het oorlogsgeweld. Met zijn team bereidt hij de oprichting van een antroposofisch herstellingsoord voor.

Voor de komende tijd heeft hij een nieuwe hoeveelheid antroposofische en reguliere medicijnen aangevraagd en ook diverse hulpmiddelen om eerste hulp setjes voor militairen voor te bereiden. Daarmee zal een tweede zending in de komende weken verstuurd worden. Voor deze zending is nog € 3.000 in kas en nog ongeveer € 5.000 nodig. Een derde zending (nog niet begroot) volgt in principe in september. Voor de middellange termijn zijn donaties voor het in te richten revalidatiecentrum zeer gewenst. Iedere donatie, klein of groot kan helpen voor de directe nood en wat overblijft wordt gereserveerd voor het revalidatiecentrum (informatie hierover kan ik u desgewenst mailen). Een update volgt in de volgende nieuwsbrief.

Wanneer u wilt bijdragen kan dat naar:
Stichting Helias, banknr. NL50 TRIO 0320015815
onder vermelding van 'Fonds Medicijnen, Oekraïne'
Dit is fiscaal aftrekbaar.

Alvast veel dank!

Muzikale elementen in de mens in relatie met zijn gezondheid

Jeannette van der Schuit | huisarts

Zelfversterking en verbinding in tijden van verandering als onderwerp van deze nieuwsbrief, roept voor mij de volgende vragen op: hoe blijf je ondanks de woelige tijden waarin we leven in je eigen kracht? Hoe kan je je Ik versterken? Een mooi beeld voor het Ik van de mens is dat van de dirigent. Hoe zorg jij als dirigent dat de goede muziek gespeeld wordt, vanuit voldoende inzet, concentratie en enthousiasme van het orkest? Hoe kan je ervoor zorgen dat alles in balans blijft qua maat, ritme en melodie?

Ritme

Als we het beeld van de muziek verder uitwerken, dan is op de eerste plaats ritme een zeer essentieel element. Ritme zorgt voor de bijzondere energie van de muziek en draagt bij aan de vitaliteit ervan. In de natuur draagt ritme alle levensprocessen. Overal waar leven is, vertegenwoordigt ritme het grondfenomeen van het levende. Vanuit de chronobiologie, een specialisatie in de biologie, is veel onderzoek gedaan naar de biologische ritmes. Het is heel bijzonder om te beseffen, dat zoveel processen in het menselijk bestaan op ritmische processen gebaseerd zijn! Het belangrijkste ritmische gebied in de mens, is het gebied van hart en longen. De ademhaling met de in- en uitademing met een gemiddelde frequentie van 17 à 18 keer per minuut en het hart met een systole (samentrekking) en diastole (ontspanning) van gemiddeld 72 keer per minuut. De verhouding van pols en ademhaling is in principe 4:1. Dit is een ordenend principe in de mens, dat met name in de nacht zijn ideale verhouding bereikt. Verstoringen zoals hyperventilatie of hartkloppingen maken duidelijk dat deze ritmes van elementair belang

zijn voor ons welbevinden.
Een opmerkelijke samenhang is de volgende: het aantal ademhalingen per dag (18 x 60 x 24 = 25.920) blijkt overeen te stemmen met de duur van het Platonische Wereldjaar: 25.920 jaar! Het gaat bij het Platonisch Wereldjaar om de zogenoemde precessie van het lentepunt. Dat is het punt waar de zon aan het begin van de lente opkomt. Ieder jaar verschuift dat punt namelijk een klein beetje ten opzichte van de vaste sterrenhemel. De zon doorloopt ieder jaar de dierenriem. Tegen de richting van de dierenriem in verschuift het lentepunt in 2.160 jaar één teken van de dierenriem. Aan het begin van de jaartelling was dat het teken van de Ram, maar inmiddels is dat het teken van de Vissen. In 12 x 2.160 = 25.920 jaar doorloopt de zon de gehele dierenriem. Zo blijkt de mens met zijn dagelijkse ademhaling een toonbeeld van een kosmische wetmatigheid!
De bloeddruk gaat op en neer in samenhang met de ademhaling. In principe is het minimum rond 3:00 uur in de nacht en het maximum rond 15:00 uur in de middag.
Ook de organen hebben ieder een eigen ritme: de stofwisseling van de lever is het meest actief rond 3:00 uur in de nacht, dan regenereren we. De activiteit van de gal daarentegen heeft zijn hoogtepunt juist rond 15:00 uur in de middag. Ook maag en darmen vertonen allerlei ritmische fenomenen, de peristaltische beweging in de maag is drie keer per minuut en die van de dunne darm twaalf keer per minuut. De temperatuur van de mens heeft een ritmische cyclus die lager is in de ochtend en hoger in de avond. Een heel ritmisch proces betreft de cyclus van de vrouw, waarbij de directe koppeling met de maan niet meer te zien is, maar waarbij de geslachtshormonen in ritmische afwisseling de maandelijkse menstruatie verzorgen.
Andere hormonen hebben meer een dag-/nachtritme zoals cortisol. Het dag-/nachtritme is voor het leven en voor vele biologische processen natuurlijk van groot belang. Zo vormt het ritmisch proces van waken en slapen een zeer essentieel levenselement. Bijzonder is ook de slaapcyclus met een vaste volgorde van een aantal slaapfases die je elke nacht 4 à 5 keer doorloopt. Slaapmedicatie verstoort het ritme in deze slaapfases.
Dan kunnen we ook nog verwijzen naar het grote ritme van de seizoenen, ook een soort ademhalingsproces. In de winter is er sprake van een soort inademing van de aarde en de zomer een groot uitademingsproces. Wanneer de bomen hun bladeren hebben, kun je spreken van een periode van wakkerheid. Maar in de bloeiperiode van de zomer is de natuur als het ware in haar dromende en slapende modus.
Bijzonder is te bedenken dat de oorzaak van de biologische ritmes tot op heden niet natuurwetenschappelijk verklaard kan worden. Het verzorgen van ritmische ordeningen in ons leven is natuurlijk essentieel om vitaal te blijven, zoals ook de muziek door ritme wordt gevitaliseerd. De slotsom die we uit dit korte overzicht kunnen trekken is als volgt: het leven is een en al ritme; alles in de natuur wordt beheerst door ritmische processen.

Maat

Een ander element in de muziek is de maat, deze geeft een pulserende ordening in de muziek. Maat vormt het meest basale draagvlak voor de muziek. De stroom van de tijd wordt door maat geordend. Zonder maat heb je minder stabiliteit in de muziek: er komt dan willekeur in het geding. Er zijn heel veel maatsoorten in omloop, bv. op basis van twee tellen, drie tellen of

vier tellen, waarvan de eerste tel dan steeds het activerende element is.
Kenmerkend zijn uitspraken in de trant van: “Je moet de juiste maat houden in de dingen” of “De maat is vol” of “Met de maat waarmee gij meet, zult gij zelf gemeten worden”. De juiste maat houden in je leven heeft te maken met vragen zoals: hoe ga je om met de tijd? Hoe stel je paal en perk aan je begeertes? En hoe vind je je balans tussen in- en ontspanning? Het is belangrijk om het juiste midden te houden bij de dingen die je doet. We noemen dat ook de gulden middenweg: dat zorgt ervoor dat je gezond blijft. Bij dit element moet ik ook denken aan de menselijke maat als uitgangspunt om het sociale karakter in de maatschappij te borgen. Slotsom: het verzorgen van de juiste maat, c.q. het maathouden geeft een gezonde pulsering aan je leven. Het houd je in een gezonde en standvastige beweging.

Melodie
Het derde element in de muziek is de melodie. Een melodie is een opeenvolging van (evt. ritmisch geordende) tonen die klinkt als een afgerond geheel. Een melodie geeft een individuele en herkenbare samenhang in de muziek. Zo komt muziek tot zijn individuele expressie en wordt zij een uitdrukking met emotionele zeggingskracht.

Zoals de melodie van groot belang is voor de kwaliteit van de muziek, zo is het voor de mens uiterst belangrijk om uitdrukking te kunnen geven aan zijn eigenheid, aan de kleur van zijn persoonlijkheid. Uitdrukking geven aan je idealen, het ontwikkelen van eigen ideeën en dit alles ook als een soort melodielijn vormgeven is zeer essentieel voor de ontwikkeling van je persoonlijkheid.

Conclusie:
Een sterke autonomie, een goede ik-presentie is van groot belang. Zij draagt bij aan individuele weerbaarheid en immuniteit. Het zichtbaar maken van je eigen melodie is een belangrijk element voor de gezondheid.

Tenslotte
Het verzorgen van een gezond ritme in je leven, het houden van de juiste maat en het expressie geven aan je persoonlijke melodie, zijn essentiële aspecten voor je gezondheid.
In deze ingewikkelde tijd waarin we leven, waarbij de grond onder onze voeten niet meer zo vanzelfsprekend vast en stevig is, blijkt de zorg voor een goede balans in het muziekstuk van ons leven van eminent belang. Het vasthouden aan idealen, het staan voor je eigen waarheid, het werken aan de persoonlijke expressie, zorgen ervoor dat je niet in de verdrukking komt. Ik maak me zelf grote zorgen over deze turbulente tijden, waarin echte aandacht voor gezond worden en gezond blijven niet voorop staat en waarin de gezondheidszorg steeds meer in het nauw komt. Aandacht voor de eigen gezondheid door te werken aan een gezonde leefstijl wordt steeds belangrijker. Dat mondt uit in het motto van zelfversterking en verbinding, en wel een verbinding met de wereld op basis van een stevige verankering in jezelf.

Wonen in woorden

Cinthia van der Ham | spraak- en dramaramatherapeut

Als je niet uitkijkt word je overspoeld door alle informatie die via de verschillende media op je afkomt. Het verwerken van ontmoetingen met andere mensen is op zich ook al een hele klus. Hoe houd je hierin je hoofd boven water? Wat kan het spreken van woorden hierin betekenen? Je spreekt met andere mensen, maar spreken doe je ook in en met jezelf. Hierdoor ontwikkel je gedachten, word je je bewust van gevoelens en kom je tot daden. Dit proces verloopt meer of minder bewust. Het is je persoonlijkheid (het 'Ik' in je ziel), die hierin bewust kan ingrijpen. Hoe bewuster dit proces verloopt, hoe meer vat je op je innerlijk hebt. De meeste mensen leren spreken en kunnen dit op een gegeven moment. Je bent je echter vaak niet bewust welke bron van kracht en van ontwikkeling er in het spreken schuilt. Je kunt met woorden beelden oproepen, die je innerlijk kunnen vervullen. Je doet dit met de medeklinkers. De 'B' van 'boom' drukt beschutting uit. De 'Z' van 'zon' drukt zinderende warmte uit. De 'L' in het woord 'blubber' drukt uit dat het om wat minder stevige materie gaat.
Met de klinkers druk je een innerlijke stemming uit. In de 'A' komt verbazing tot uitdrukking, bijvoorbeeld in het woord 'Wat?'. In de 'O' komt bewondering tot uitdrukking, bijvoorbeeld in 'mooi. En in de 'OE' komt droefheid of angst tot uitdrukking, bijvoorbeeld in 'bedroefd' of 'oei'. In woorden druk je dus een mengsel van uiterlijke en innerlijke belevingen uit: "In de schaduw van de mooie boom vond ik verkoeling op de warme en zonnige dag."
Doordat bij het spreken je adem wordt ingeschakeld, maak je verbinding met je lichaam. Door de woorden uit te spreken werkt de scheppende kracht van de medeklinkers niet alleen in je innerlijk, maar werkt ook door tot in je lichaam. Het bewust spreken van woorden en zinnen kan daarom innerlijke rust brengen en een gevoel van verbinding met jezelf geven. Hieronder zal ik enige voorbeelden geven, waardoor je dit al doende kunt ervaren. De beschreven bewegingen ondersteunen de adem, c.q. de spraakklanken.
Om te beginnen een spreuk voor het hart, van Rudolf Steiner, met daarbij een vertaling van mijn hand:

Mein Ich trägt mich
Mein Ich hält mich
Mein Ich schützt mich
Mein Ich wehrt sich.
Tragkraft, Haltekraft,
Schutz und Wehr
Fass' ich aus vier –
In eins
in meinem Herzen.

Mijn Ik draagt mij	linkervoet stap naar buiten zetten
Mijn Ik houdt mij vast	rechtervoet stap naar buiten zetten
Mijn Ik behoedt mij	linkerarm gebogen voor het lichaam
Mijn Ik verweert zich.	rechterarm gebogen voor het lichaam

Draagkracht en houvast,	linkervoet stap naar binnen, rechtervoet sluit aan
Behoeden en verweer	linkerarm loslaten, rechterarm loslaten
Draag ik alle vier –	beide armen met een boog over buiten
Te saam	samen laten komen
in mijn hart.	en op het hart leggen

Een P/B- oefening: ***Pracht en praal***
Bont en blauw
Paal en perk
Bar en boos
Pas op de plaats
Buigen of barsten

Een bal afwisselend twee keer stuiteren en twee keer een paar centimeter opgooien. De woorden met een 'P' spreken vlak nadat de bal gestuiterd heeft. De woorden met een 'B' spreken vlak nadat je de bal na het opgooien gevangen hebt. Aan het einde van iedere regel ademen. In de 'P' trek je eerst samen en word je daarna wijd. In de 'B' word je eerst wijd en trek je daarna weer samen.

Dan volgt een ademoefening, eveneens van Rudolf Steiner met wederom een vertaling van mijn hand:

Brause prächtig prunkend	***Bruis prachtig pronkend***
durch das dortige Dickicht	***door die dichte duindoorn***

Op ieder woord van de eerste regel een fontein laten sproeien. Hierbij je armen en handen van beneden in het midden naar boven bewegen en dan je armen en handen met een boog naar buiten en weer naar beneden bewegen. De fontein hierbij steeds iets groter laten worden en spreken tot de waterdruppels weer in het water terecht komen.
Op ieder woord van de tweede regel je handen elkaar laten vastpakken en bij ieder woord met een 'D' met je ene hand op je andere drukken met afwisselend de ene en de andere hand boven. Je kunt hierbij doen alsof je je hand op de waterstraal van de fontein houdt. Ook in deze oefening word je eerst wijd en trek je daarna weer naar binnen. Pas ademen aan het einde van iedere regel.

Ik wil eindigen door te verwijzen naar het gedicht 'Phoenix' van Hendrik Marsman, dat ook een prachtige oefening vormt voor het spreken. Het is een gedicht, waar beslist een versterkende invloed van uitgaat. Het staat in deze nieuwsbrief voorin afgedrukt. Bij dit gedicht moet je ook steeds weer na iedere versregel ademen. Het gedicht brengt je bij jezelf en verwoordt hoe je je van daaruit weer kunt verbinden met je omgeving. Het leven is een pendelslag tussen binnen en buiten. Door al sprekend woorden in jezelf werkzaam te laten worden, kun je die pendelslag wat meer in evenwicht brengen. Door dit zo mogelijk dagelijks te doen worden de woorden vertrouwd en kun je in woorden gaan wonen. Je kunt het spreken van de spraakoefeningen en het gedicht zelfstandig uitvoeren. Onder leiding van een spraak- en dramatherapeut kunnen fijnheden in het oefenproces verder uitgewerkt worden.

Wat hebben we nodig in deze tijd?

Christine Mundschin | euritmietherapie

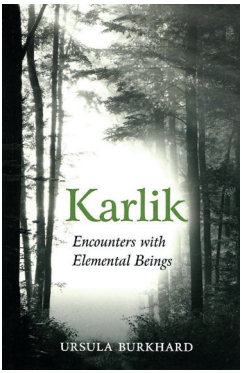
Vijf euritmie-oefeningen die ons kunnen helpen om onze fysieke en emotionele gezondheid te versterken

Rudolf Steiner heeft een vijftal specifieke euritmie-oefeningen gegeven, die kunnen bijdragen aan de gezondheid en vitaliteit van de mens. De oefeningen koppelen euritmische bewegingen aan het oproepen van gevoelens. In dit stuk wil ik de gevoelens als belangrijk onderdeel van deze euritmie-oefeningen beschrijven en meegeven hoe je met de op te roepen gevoelens 'zelfversterkend' aan de slag kunt gaan, zelfs al ken je de euritmische bewegingen (nog) niet.
Het gaat bij deze euritmie-oefeningen om gevoelens die je actief als emotie in jezelf oproept, terwijl je ze met euritmische bewegingen ondersteunt en aanvult. Vijf gevoelens staan centraal: Hoop, Verering, Liefde, Besluitvaardigheid en Sympathie/Antipathie.

1. In de hoop openen we ons voelend voor dat wat wij verlangen.
2. In de verering openen wij onze ziel in bewondering voor het bijzondere, mooie of waardevolle in iets of iemand; een bloem, een kunstwerk, een natuur-verschijning, een ontmoeting.
3. De liefde is alles omvattend, schenkend, zonder verwachting, onvoorwaardelijk. Voor liefde kunnen we ons openstellen en haar ontvangen. Liefde kunnen we laten stromen en geven.
4. 'Ja, ik wil', is een besluit. 'Nee, ik wil niet', is eveneens een besluit. Vanuit de wil besluiten we; we voelen hoe de wil richting geeft en tevens begrenst. Dat geeft houvast, zekerheid en rust.
5. In sympathie verbinden we ons met de wereld en met de ander. We voelen samen. In antipathie trekken we ons terug in onszelf. Eenmaal teruggetrokken, kunnen we ontdekken, wie we als uniek individu zijn. Sympathie en antipathie zijn krachten die we allebei nodig hebben, waarbij het juiste evenwicht cruciaal is: in verbinding met de ander (sympathie) én recht doende aan onze eigen uniciteit (antipathie).

Tijdens het euritmische bewegen roepen we de gevoelens als kwaliteit actief in onze ziel op, waardoor gevoel en beweging elkaar versterken. Daarbij inspireert de beweging het gevoel en het gevoel leidt de beweging. Op het moment van het doen zijn we als het ware Hoop, Verering, Liefde, Besluit en Sympathie/Antipathie. We bewegen meditatief; het gevoel is op dat moment een reële ervaring voor de ziel én het lichaam.
Het actief oproepen van positieve emoties bevordert onze gezondheid. Elk doorleefd gevoel van liefde, vreugde, hoop, dankbaarheid, licht, of warmte is waar te nemen als iets dat kan verzachten, troosten, en soms kan het zelfs zielenwonden helen.
Het feit dat we gevoelens actief in onszelf kunnen oproepen duidt erop dat we met onze wil invloed kunnen hebben op wat we voelen; dit ervaren we meestal niet zo direct omdat emo-

ties ons gewoon ook overkomen; vooral de negatieve. Maar zoals we misschien al zelf hebben kunnen ervaren: liefhebben is een activiteit waar we voor kunnen kiezen. Houden van is iets wat we met onze wil kunnen 'doen'.



Daarbij moet ik denken aan wat ik las in een boekje van Ursula Burkhard, waarin zij vertelt over de gesprekken met een natuurwezen genaamd Karlik: "Het is belangrijk om vreugde te voelen!" Regelmatig vraagt Karlik haar om naast hem te komen zitten en zich met hem te verheugen: gewoon zitten en het gevoel van vreugde oproepen en dat intens voelen. Als ze verdrietig is, maant hij haar steeds weer: "Naar het Licht kijken! Steeds weer naar het Licht kijken én het Licht in je voelen! Alleen zo kunnen we de schaduwen omvormen."

Wat ik hiermee wil aanduiden is, dat niet iedereen de hele dag euritmie hoeft te doen. Maar het herhaaldelijk actief oproepen van positieve emoties is een belangrijk onderdeel van de oefeningen en dit kan zelf al een positieve bijdrage aan de gezondheid leveren. Ze zijn makkelijk in te passen in het dagelijks leven.

Een misverstand wil ik graag wegnemen: gevoelens als pijn, verdriet, eenzaamheid, boosheid of angst worden als negatieve gevoelens waargenomen. We voelen ons vaak in sterke mate aan deze negatieve gevoelens 'uitgeleverd'. Als we ons bijvoorbeeld door iemand gekwetst voelen, dan nemen de emoties van boosheid of angst het 'gewoon van ons over' en kunnen we vaak niet anders dan de emotie over ons heen te laten komen. Wat ik graag wil meegeven is, dat we ook liefdevol met deze emoties kunnen omgaan. We kunnen dan naast de angst ook de hoop gaan oproepen en naast haat liefde gaan voelen. Hiermee duwen we negatieve emoties niet weg, maar zetten we er positieve gevoelens naast.

Nu zijn alleen de gevoelens van deze vijf euritmie-oefeningen beschreven; er horen uiteraard euritmie-gebaren bij die deze gevoelens ondersteunen en aanvullen. Wees hartelijk welkom om in een cursus van vijf keer deze zelfversterkende euritmie-oefeningen van Hoop, Verering, Liefde, Besluitvastigheid, Verbinding met de ander en Verbinding met jezelf te ontdekken en te ondersteunen door de bewegingen. Elke keer zal één van de oefeningen centraal staan.

Voor wie minder tijd heeft, bestaat de cursus in een verkorte vorm waarbij alle vijf de oefeningen in twee bijeenkomsten geleerd worden en je zelf thuis de verdieping in kan.

Last but not least: Manja Wodowoz (euritmietherapeute in Leiden, ATL) en ik hebben de oefeningen ook op video opgenomen om thuis te leren kennen. Wilt u hiervan gebruik maken, dan kunt u ze vinden op www.bezieldbewegen.nl onder het kopje 'euritmie online'. Er bestaat ook de mogelijkheid de oefeningen in één of twee privé-sessies te verdiepen als je ze via de video's (of een eerdere cursus) al kent.

De exacte gegevens over beide cursussen staan achterin in deze nieuwsbrief vermeld.

De uitwendige therapie

Miranda Hoekman | uitwendig therapeute

Ondersteunend bij zelfversterking en verbinding in tijden van verandering

In deze tijd waarin er zoveel verandert en we snel uit balans kunnen raken, zelfs in uitersten terecht kunnen komen, is het fijn om zelf een stevig midden te hebben. Een midden waarin geen onrust en angst heerst maar rust en vertrouwen. Een beetje meebewegen (naar links of recht) is soms nodig, maar we willen niet uitschieten. Het middengebied van het hart en de longen kunnen dan wel steun gebruiken om hun eigen ritme aan te houden. Tijmolie of salieolie op de longen geeft extra ademruimte bij benauwdheidsklachten. Waar koude plekken zijn op de longen werkt een gemberolie-kompres verwarmend.

Salie

Tijm

Verbinding maken of onderhouden met het eigen lichaam is belangrijk. Voel je het zelf wel, wanneer je koude voeten hebt of wanneer er enig onbehagen is? Wanneer er emoties of gevoelens onderdrukt worden of geen aandacht (mogen) krijgen? Wat betekenen de hartkloppingen, hoofdpijnen of vermoeidheid? Waarom kan je niet lekker doorslapen of inslapen?

Om jezelf te versterken is het verstandig om dit soort verschijnselen echt aandacht te geven. De uitwendige therapie werkt in alle (na)rust en in de warmte van flanellen lakens, kruiken en wollen dekens. In de warmte kan er iets veranderen, een innerlijk vuurtje kan worden aangewakkerd. Een moment van bezinning kan optreden.

Met bijvoorbeeld sleedoornolie kunnen we de weerstand versterken, met citroenolie de gedachten verhelderen en verfrissen. Voor een goede nachtrust werkt een compresdoek op het hart met goud-roos-lavendelzalf, en draagt bij aan harmonie en ontspanning. Wanneer je jezelf sterk voelt, sta je stevig in deze onvoorspelbare tijden. Het is fijn om dit in anderen – mensen om je heen – te herkennen en hen een steuntje in de rug te geven. Een gevoel van samenzijn, samen zorgen voor elkaar, samen dingen ondernemen die versterkend werken, zoals muziek maken, samen naar kunst kijken, samen koken en eten. Verschillende meningen mogen horen zonder daardoor in de war te raken en te gaan twijfelen over je eigen mening.

Kortom, de uitwendige therapie kan veel betekenen voor allerlei lichamelijke of psychische klachten. Neem gerust contact met ons op als je vragen hebt of een afspraak met ons wilt maken. Met vriendelijke groet, Madelon, Lies en Miranda

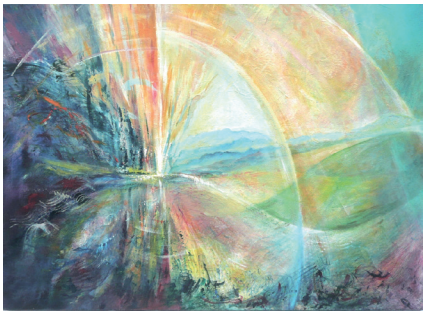
Zelfversterking en Verbinding
Pleidooi voor het verkwikkende gesprek

Sarah Goudsmit

Vanuit mijn ervaring als levenscoach wil ik een aantal mogelijkheden bespreken, die kunnen bijdragen aan het thema zelfversterking en verbinding in deze roerige tijden, waar polarisatie op de loer ligt en ook het uiteenvallen van veel wat vanzelfsprekend leek.

Wat ervaar ik als zelfversterking? Alles wat ertoe bijdraagt dat je zelf vorm blijft geven aan je leven. Dat je zelf de regie blijft voeren over je bezigheden, je dag en je toekomst. Dat vraagt bezinning op de volgende vragen: wat wil ik zelf, wat is mijn thema vandaag, wat heb ik nodig om goed te functioneren? Wat laat ik vanuit de buitenwereld binnenkomen en wat niet?
Iedereen is hierin verschillend, maar de thema's 'eigen regie' en 'filters' zijn belangrijk. Wil ik alles wat ik zie, hoor of voel binnen laten komen, of kan ik er filters op zetten vanuit eigen regie. De boosheid en andere gevoelens van de ander zijn van de ander. Ook al is de ander boos op jou, dan hoef je dat niet aan te nemen. Ik weet nog dat ik een keer boos was op een leraar van mij en hij mij me met een glimlach 'een gezegende boosheid wenste'. Ik was zo perplex, dat ik niet meer boos was. Toen hij mij even later vroeg wat mij boos maakte, kon ik hem dat rustig uitleggen en hij luisterde. Dit vond ik een indrukwekkende gebeurtenis. Rustig vragen wat er speelt bij de ander en eventueel doorvragen werkt veel beter dan je te laten meeslepen in de emoties van de ander. Een mooi leerboek hierover vind ik: Socrates op Sneakers van Elke Wiss, met veel aanwijzingen voor o.a. het stellen van goede vragen en een pleidooi voor het niet allemaal te hoeven weten. Vragen zijn heel vaak productiever in een gesprek dan het ventileren van opinies en meningen. Waardevol is ook de taal die je gebruikt naar jezelf en de ander. Versterkende taal is vitaliserend, bemoedigt, wekt op, zet je in je kracht als het welgemeend en oprecht is. Afbrekende taal verzwakt, ontmoedigt, ontkracht, roept agressie op, of doet je krimpen. Het is echt voor de zelfversterking van belang om te letten op welke taal je spreekt. Als je iets doms doet kan je tegen jezelf zeggen: 'Sukkel, stommerd, kan je dan ook werkelijks niks? Het wordt ook echt nooit iets met mij!' Zo zijn er duizend varianten hierop, die je niet dienen.
Andere taal is: 'Zo dat was niet handig. Dat weet ik nu! Even bedenken hoe ik dit kan oplossen en of iemand me hiermee zou kunnen helpen.' Je kunt je eigen creativiteit aanboren, in gesprek gaan met jezelf en de ander en je openstellen voor oplossingen. Het besef dat als je wilt leren, fouten maken erbij hoort en dat je dat ook als een waardevol levensprincipe aanneemt. Wat is mooier dan een lerend, eerlijk mens?
Je kunt vertrouwen op je innerlijk weten en dat laten groeien. Wij weten veel meer dan we durven te geloven. Ik kan vol ontzag luisteren naar wat de mensen die bij mij komen weten en wat ze te zeggen blijken te hebben. Vaak zeggen ze grootse dingen, alsof het niets bijzonders is en dan nauwelijks opmerken wat voor moois en vruchtbaars in hun uitspraken verborgen ligt. Juist als dat door een goede luisteraar de aandacht krijgt, kan het tot groei en zelfversterking leiden.

Soms is het ook heel belangrijk om te weten wat je in een gesprek geen aandacht moet geven. Het 'erlangs' of 'er voorbij' luisteren naar wat iemand echt te zeggen heeft, kan dienend zijn. Tien jaar geleden heb ik voor mijn vijftigste verjaardag een boekje geschreven met levenslessen en schilderijen. Het is nog altijd zeer actueel. Ook daarin stelde ik de vraag: 'Wat maakt een gesprek verkwikkend?' Hieronder vind je het schilderij en mijn levensles.



'Wat is heerlijker dan goud?' vroeg de koning.
'Het licht', zei de slang.
'Wat is verkwikkender dan het licht?' vroeg hij.
'Het gesprek', antwoordde de slang.

Deze wijsheid komt uit Het sprookje van de groene slang en de schone lelie van J.W. von Goethe.

Citaat
"Zet je levensvragen in een breder perspectief
Er gebeurt van alles heftigs in ons leven en alleen komen we er soms niet uit. Dan kan een goede gesprekspartner uitkomst bieden; een goed verstaander die de ander helpt om woorden te vinden voor wat in de ander als levensthema's en vragen leeft.
Wat maakt een gesprek verkwikkend? Naar mijn mening hoort daarbij een welwillende luisterende houding naar de ander, veiligheid en mededogen. Het vraagt invoelingsvermogen om te bepalen of vragen en verheldering nodig zijn of waar juist stilte weldadig is, die ruimte geeft voor verdieping.
Het doel is de ander verder te helpen met de thema's die ingebracht worden. Door de uitwisseling in het gesprek ontstaat ruimte voor frisse, verrassende, nieuwe inzichten en intuïties. Opeens blijkt dat thema's en gevoelens waar soms al lang een zware lading op zit, van bijvoorbeeld schuld en verdriet, veel lichter worden. De beklemming valt eraf. Wat moeilijk leek, blijkt als je het van een andere kant bekijkt, hanteerbaar te zijn geworden.
Er kan een nieuw vertrouwen ontstaan, een wijder perspectief en ruimte om daarin de eigen weg te gaan.
Na zo'n gesprek voel ik me echt verkwikt, het geeft energie en vreugde. Dit is een gemeenschappelijke ervaring, eenieder laaft zich eraan en leert ervan. Het maakt niet uit of het op mijn werk of in de privésfeer plaatsvindt en ik voel me dankbaar.' Einde citaat

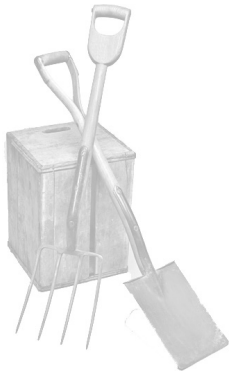
Tien jaar later kan ik nog steeds beamen hoe verkwikkend en verbindend een goed gesprek kan zijn. Naast alle bijzonderheden die ik hierboven beschreven heb, is mijn ervaring dat je meer indaalt in jezelf en ook tot nieuwe inzichten en ervaringen kan komen alsof iets zich opent wat eerst gesloten was. De juiste bemoedigende taal helpt daarbij. Na zo'n gesprek voel je je opgelucht en vrijer, alsof nieuwe energie in je stroomt. Er is een fijne manier van verbinding ontstaan. Het mooie is: 'Oefening baart kunst'.

Bij een gesprek waar je onvoldaan over bent, is het goed om te kijken naar wat je triggerde. Heeft dit alleen met dit gesprek te maken, of is het iets wat al heel lang speelt? Zit er oude pijn onder? Zou dit bij de ander ook kunnen spelen? Wat had je anders kunnen doen? Had je kunnen ingrijpen, een vraag kunnen stellen, het gesprek kunnen stoppen, een bezinningsmoment bij jezelf in kunnen lassen door bijvoorbeeld te zeggen: 'Hier wil ik even over na denken' of 'Ik volg het niet meer wat je nu echt wil zeggen. Kan je me daar meer over vertellen?'.
Na een gesprek kun je kijken naar wat de mooie momenten waren en daar dan aandacht aan geven. Wat maakte het mooi, weldadig, bemoedigend en inzichtelijk? Waar werd er echt geluisterd, werd het fris? Kijken naar wat dat veroorzaakte is een goede manier om steeds beter te worden in deze manier van gespreksvoering.

Ik hoop van harte dat jullie aan het oefenen plezier gaan beleven! Lukt het niet, er is op elk moment weer een nieuwe kans!

Een bericht van de tuingroep die nieuwe vrijwilligers zoekt!

Elke zaterdag, vanaf maart tot november, wordt er van 9:45 tot 13:00 uur door een vaste groep vrijwilligers in de tuin van het Aurum gewerkt. Niet iedereen kan er elke week zijn en dat geeft ook net: soms zijn we met vier mensen aanwezig, soms zijn we wel met zijn tienen.
Elk jaar zijn we weer op zoek naar nieuwe vrijwilligers. De tuin wordt ouder maar de groep ook. We hebben daarom steeds meer te maken met (snoei)werk dat lang niet iedereen fysiek aankan. Ben jij toevallig die energieke man/vrouw die van aanpakken weet? Dan nodigen we je hierbij uit om een keertje mee te komen werken in onze mooie tuin. Maar in principe is iedereen van harte welkom, ook wanneer je minder zwaar werk aankan! En je hoeft niet per se al veel van planten af te weten. Onze tuinvrouw Marieke kan je goed uitleggen wat er te doen is, anders wel een van de meer ervaren vrijwilligers. En naast het werken in de tuin is er ook altijd tijd voor een praatje, onder het werk of tijdens de koffie, want het sociale aspect is ons ook veel waard!
Kortom: een ochtendje tuinieren bij Aurum kan je goed doen! Voel je je aangesproken, neem dan contact op met Marieke van der Waarde: telefoon: 06-23118336.



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

Leefstijl als preventie

Chikara

Praktijk voor alternatieve benaderingswijze

Reflexzonetherapie helpt!

'Leefstijl als preventie' is het thema van dit jaar.

Klachten die ontstaan door bijvoorbeeld een verstoord slaappatroon, te veel of te weinig aankomen in gewicht, te veel stress, een vol hoofd etc. kunnen worden behandeld met reflexzonetherapie.

Graag denk ik mee over een (behandel-)plan.

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

Licentielid VNRT
Behandeling volgens afspraak.

CURSUSAANBOD 2022

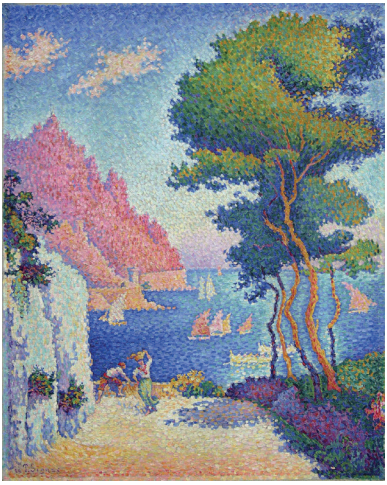
Maaike Kroese | beeldend therapeut

1. Zeven tekentechnieken

In deze cursus werken we elke vrijdag aan een andere tekentechniek. Zo leer je de verschillende mogelijkheden van tekenen kennen, zoals houtskool, pastelkrijt, arceren, dynamisch tekenen, waarnemend tekenen.

Start: vrijdagmiddag 2 september 2022 (wekelijks; in totaal 7 sessies)

2. Het neo-impressionisme van Paul Signac en George Seurat



Deze beide kunstenaars ontdekten een nieuwe manier van schilderen, wat we 'pointillisme' noemen. Deze kunstenaars schilderen met korte stippen of streepjes verf, die het geheel een levendig effect geven.

Start: vrijdagmiddag 28 oktober 2022 (wekelijks; in totaal 7 sessies)

Voor beide cursussen geldt:
Plaats: Therapeuticum Aurum op de eerste etage
Tijd: 15:30 – 17:00 uur
Kosten: € 60 per cursus als geheel
Aanmelden via: maaike.kunstthera-pie@gmail.com of 06-23209116

Open atelier Maaike

Iedere dinsdag van 11.00 – 12.30 uur ben je van harte welkom in het Open atelier. Aanmelden niet nodig.
Kosten: € 10,- per keer

CURSUS OVER EEN VIJFTAL VERSTERKENDE EURITMIE-OEFENINGEN

Christine Mundschin | euritmietherapeute

Uitleg over deze vijf euritmie-oefeningen die je gezondheid fysiek en emotioneel kunnen versterken, kun je vinden in het artikel van Christine Mundschin elders in deze nieuwsbrief. De oefeningen staan in het teken van resp.: Hoop, Verering, Liefde, Besluitvastigheid, Verbinding met de ander en met jezelf. Er kan worden gekozen voor een langere versie van deze cursus (5 sessies) of een kortere (2 x).

Cursus I (langere versie)
Data: dinsdag 27 september, 4, 11, 18 oktober en 1 november
Tijdstip: 16:30-17:30 uur
Locatie: Therapeuticum Aurum, ruimte de 'Muse'
Kosten: € 75,-

Cursus II (kortere versie)
Data: dinsdag 30 augustus en 6 september
Tijdstip: 12:30-13:15 uur
Locatie: Therapeuticum Aurum, ruimte de 'Muse'
Kosten: € 30,-

Voor aanmelden of vragen:
mail: ch.mundschin@gmail.com
telefoon: 06-36163412
Mocht je geïnteresseerd zijn, maar niet op de vermelde tijden kunnen, laat het weten, dan kunnen we naar een ander, geschikt tijdstip kijken (dinsdag 18:00 of vrijdag 18:00 uur zijn opties.) Bij vier aanmeldingen gaat de cursus door.

NAJAARSPROGRAMMA 2022 STUDIECENTRUM ANTROPOSOFIE ZOETERMEER

Raadpleeg ook steeds onze website voor de actuele informatie: www.stanzo.nl. Het komt voor dat een avond op korte termijn moet worden geannuleerd. Ook houden we rekening met de invloed van evt. coronaperikelen. De locatie is heel divers, wees daarop bedacht!

1. Michaëlsviering: Michaëls betekenis voor onze tijd

Voordracht door Sebastiaan de Vries

Wat betekent de aartsengel Michaël voor ons? Wat vraagt Michaël aan de mens? Zijn verjaardag valt op 29 september. Hoe hangt zijn wezen samen met het seizoen van de herfst? Wat betekent het dat Michaël optreedt als tijdsregent vanaf 1879? De avond eindigt met gesprek en uitwisseling. Sebastiaan de Vries studeerde filosofie. Hij is als docent verbonden aan de vrijeschool PABO in Hogeschool Leiden.

Aanmelden: niet nodig
Plaats: Vrijeschool Vuurvogel
Schansbos 5-6, 2716 GV Zoetermeer
Datum: dinsdag 20 september 2022
Tijd: 20:15 – 22:00 uur

2. Bewustzijn en geld

Voordracht door Bart Jan Krouwel

Het fenomeen geld roept vrijwel constant de nodige vragen op. Wat is het?

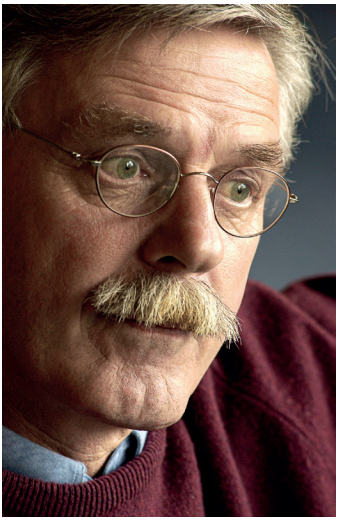
Wat moet je er mee? De afgelopen jaren, vooral door de financiële crisis, wordt er steeds meer technisch over gesproken, als een systeem. Als bezitter van geld lijkt het ook wel, dat je zelf steeds minder te zeggen hebt over hetgeen ermee gebeurt in de samenleving. Bart Jan Krouwel, voormalig bankier, probeert meer bewustzijn te krijgen voor de ethische aspecten van het fenomeen geld en wil daarover in gesprek.

Aanmelden: niet nodig
Plaats: Vrijeschool Vuurvogel, Schansbos 5-6, 2716 GV Zoetermeer
Datum: dinsdagavond 11 oktober 2022
Tijd: 20:15 – 22:00 uur

3. Wat gebeurt er als je doodgaat?

Voordracht door Hans Stolp

Het is belangrijk om regelmatig in liefde stil te staan bij onze dierbare gestorvenen. Ons beperkte bewustzijn zorgt voor een scheiding van onze geliefden. Zij bevinden zich immers in een geestelijke wereld die voor het gewone bewustzijn niet waarneembaar is. Toch kunnen we een band voelen vanuit ons intuïtieve bewustzijn. Na de dood zien we onze dierbaren weer terug. Hans Stolp is pastor en auteur en heeft zich o.a. gespecialiseerd in het esoterisch christendom.



Aanmelden: noodzakelijk (via acvanwensveen@gmail.com of 06-49365158)
Locatie: Kerkelijk Centrum de Oase, Kerkenbos 8, 2715 RP Zoetermeer
Datum: dinsdag 1 november 2022
Nota Bene:
Tijd: 20:00 – 21:45 uur
(inloop 19:00 uur)
Kosten: € 14

4. Transparanten maken in de sfeer van Advent en Kerstmis

Workshop Anneke van Wensveen en Maaike Kroese
kunstzinnig therapeuten

In deze workshop leer je een 'transparant' te maken. Je knipt of scheurt uit speciaal gekleurd papier allerlei vormen. Die plak je op een speciale ondergrond van doorzichtig papier. Het voltooide transparant kun je voor een raam hangen. Het licht schijnt er doorheen en geeft een beetje het effect van glasvensters in een kathedraal. Uiteraard kan het transparant mee naar huis. Zo kom je in de stemming van het naderende Kerstfeest.

Aanmelden is noodzakelijk, bij Anneke van Wensveen op tel. 06-49365158 of e-mail acvanwensveen@gmail.com of Maaike Kroese tel. 06-23209116
Locatie: Therapeuticum Aurum, Frits de Zwerverhove 1, 2717 TP, Zoetermeer
Datum: donderdag 15 december 2022
Nota Bene:
Tijd: 20:00 – 21:30 uur (aanvang eerder dan gebruikelijk)

Voor bovenstaande activiteiten geldt: Kosten: € 10,- per avond (tenzij anders aangegeven). Graag contant betalen. Er kan niet worden gepind.

RAADPLEEG VOORAF OOK ALTIJD ONZE WEBSITE

Meer informatie vindt u in onze folder die we per e-mail toesturen (u kunt zich hiervoor aanmelden via e-mail (info@stanzo.nl) of telefonisch (06-21412688, Jelle van der Schuit). Ook staat de actuele informatie op onze website: www.stanzo.nl

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

JULI 2022 | JAARGANG 39 | 2E HELFT 2022

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, Cinthia van der Ham, Miranda Hoekman, Marco Ephraïm, Sarah Goudsmit, Christine Mundschin

UITVOERING EN ADRESSERING
Jelle van der Schuit

III ADVERTENTIES
Jelle van der Schuit | telefoon 06-21412688

IV OPMAAK
Marc Obbens

OPLAGE: 4500 exemplaren

REDACTIE
Jeannette v.d. Schuit-Janssen, Jelle van der Schuit, Anneke Pronk

© Therapeuticum Aurum
Overname van artikelen alleen met toestemming van redactie en auteur.

AFZENDER:
Therapeuticum Aurum
Frits de Zwerverhove 1 | 2717 TP Zoetermeer