

THEMA

JUBILEUM AURUM 45 JAAR

EN

HET ANTROPOSOFISCH MENSBEELD

Therapeuticum Aurum



Therapeuticum Aurum bestaat 45-jaar!

We gaan dit jubileum vieren met een **Open Dag op zaterdag 27 september!**

Iedereen is welkom: patiënten, relaties, maar ook geïnteresseerden.

Een prima gelegenheid om eens familie en kennissen uit te nodigen die kunnen ervaren wat we allemaal in huis hebben!

We bieden een feestelijk programma van 10:00 – 14:30 uur

Inloop met koffie & thee vanaf 10:00 uur.

Vanaf 10:30 welkomstwoorden van onze drie huisartsen:

- Jeannette van der Schuit 'Het belang van de antroposofische geneeskunde'
- Marco Ephraïm 'De ontwikkeling van Aurum in vogelvlucht'
- Joriet Schneider 'De toekomst van Aurum'

Het wordt een vrolijke dag met van alles te doen: workshops, rondleidingen binnen en in de tuin, stands, activiteiten voor de kids en noem maar op! Er wordt ook een loterij georganiseerd met vele aantrekkelijke prijzen: wie wil er niet kunnen genieten van een van onze weldadige therapieën! Ook de inwendige mens wordt niet vergeten!

Word vriend van Aurum!

Ter gelegenheid van ons jubileum introduceren wij de mogelijkheid om sponsor te worden van Aurum: wordt vriend van Aurum. Deze financiële steun komt ten goede aan het reilen en zeilen van Aurum. Denk aan de nieuwsbrief, de tuin, de ondersteuning van onze therapieën en alles wat voor het behoud van ons therapeutisch maar van node is. De speciale acties voor de nieuwsbrief komen met ingang van dit nieuwe concept te vervallen.

Er zullen twee vormen van vriendschap worden aangeboden

- 1 Een eenmalige donatie
- 2 Een maandelijkse donatie met een bedrag naar eigen keuze vanaf € 1,- via automatische incasso

Uiteraard willen we onze vrienden ook iets teruggeven en wel in de vorm van een jaarlijkse vriendenavond met leerzaams, gezelligheid en lekkers!

U wordt binnenkort verder geïnformeerd over hoe een en ander praktisch in zijn werk gaat. Maar voor wie niet kan wachten met het vriend worden van Aurum, hier het van toepassing zijnde rekeningnummer:

NL59 INGB 0007 8751 64 ten name van

Huurdersvereniging Therapeuticum Aurum onder vermelding van 'Vriend van Aurum'

Ten geleide

Het Therapeuticum Aurum viert dit jaar feest: we bestaan 45 jaar! Uiteraard laten we dit jubileum niet zomaar aan ons voorbijgaan! We gaan het vieren met een open dag op zaterdag 27 september. Zie de aankondiging hiernaast. Het wordt een vrolijke dag met terugblik, vooruitblik, workshops, stands, rondleidingen en wat dies meer zij! Er komt een loterij met interessante prijzen: wie wil er niet verwend worden met een van onze kostelijke therapieën? Ook maken we van deze gelegenheid gebruik om een nieuwe manier van sponsoring te starten: wordt vriend van Aurum! De financiën die daarmee worden aangeboord komen dan ten goede aan o.a. de nieuwsbrief, onze tuin, onze therapieën en wat maar van belang is voor het behoud ons therapeutisch.

Waar staan we voor? Voor een menselijke en menswaardige geneeskunde vanuit antroposofische inspiratie. De mens is meer dan alleen een lichaam. Ons leven wordt voor een groot deel bepaald door onze ervaringen die getuigen van ons innerlijk wezen dat vervuld is van onze gedachten, gevoelens en wilsuitingen. Wij staan voor een driedig mensbeeld en in dit nummer wordt in meerdere artikelen hierop in gegaan. Zo verwijst Jeannette van der Schuit in haar beschouwing over zwavel naar het Tria Principia uit de alchemie. Joriet Schneider verbindt deze fundamentele driedigheid met de Positieve Gezondheid die tegenwoordig terecht volop in de belangstelling staat.

Voor een aantal verschillende therapieën die in ons therapeutisch worden aangeboden, wordt de praktische vruchtbaarheid van deze visie van de driedig mens concreet aangetoond.

Ook staan wij voor een mensbeeld waarin de mens wordt gezien als unieke persoonlijkheid, als ik-wezen die zijn ontwikkeling aangaat, waarbij tegenslag en ziekte ook kunnen worden opgevat als uitdagingen, waaraan een mens kan groeien.

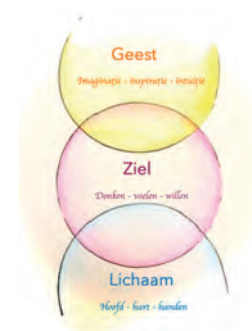
Zoals u intussen wel weet: deze nieuwsbrief wordt digitaal verspreid, maar in beperkte mate zijn bij de balie papieren exemplaren te verkrijgen, zolang de voorraad strekt.

Wij wensen u een prachtige zomer toe met veel inspirerende vakantie-ervaringen, ver weg of dicht bij huis!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Anneke Pronk



LANGS ZOMERVELDEN

Langs zomervelden wil ik zwerven,
waar hemelreine liedren zingen,
die tot den grond des harten dringen,
langs zomervelden, waar het koren
goudglanzig deint in wijde golven,
vol kollen, in die zee verloren,
roodlachend nu, dan weer bedolven.

Langs zomervelden wil ik zwerven,
oneindig breed als Oceanen,
waar nooit de blauwe sferen tanen,
geen woud begrenst de verre kimmen;
waar, boven 't wereldsch kleine en booze,
de ziel, in 't warme licht aan 't klimmen,
gansch wegsmelt in het eindeloze.

Langs zomervelden wil ik zwerven,
waar, uit den hoogen, 't heimvol duister,
doorzilverd van den starrenluister,
neerzinkt als dauwvocht zoet en lavend;
waar starren liefdevonken wekken,
en, in den weeldevollen avond,
onze armen zich ten hemel strekken.

Prosper van Langendonck | 1889



Inhoudsopgave

2	Feest
3	Ten geleide
4	Gedicht - Langs Zomervelden - Prosper van Langendonck
5	Inhoudsopgave
6	Mededelingen uit de praktijk
10	Niet verschenen
11	Even voorstellen: Shanti Advertentie fysiotherapie
12	Advertentie doktersassistente
13	Advertentie GZ-psycholoog
14	Therapieënfonds Onno
16	Aandacht voor Maja Anjohuis voor kankerpatiënten
17	De begintijd van Aurum Margriet van Paassen
19	De verdere historie van Aurum Marco
21	Over zwavel Jeannette
25	Vierledig mensbeeld Marco
26	Positieve Gezondheid en antroposofie Joriet
28	itwendige therapie Madelon & Miranda
29	Beeldende therapie Team kunstzinnige Therapie
31	Kunstzinnige oefening Euritmie Christine
33	Spraaktherapie Cinthia
37	Hypnotherapie Roos
38	Iriscopie Sharda
39	Cursussen Maaïke Cursussen Christine Mundschin
40	Cursussen Stanzo
41	Aankondiging Herfstcongres 2025
Achterkant	Colofon

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie - in de papieren versie: het inge-
hechte gekleurde middenvel of
- www.therapeuticumaurum.nl

VAKANTIES HUISARTSEN

Jeannette van der Schuit:

7 juli t/m 18 juli en 1 oktober
t/m 15 oktober

- **Joriet Schneider:** 21 juli t/m 8 augustus

- **Marco Ephraïm:** nog onbekend, werkt
grotendeels door in de zomer

MEDEDELINGEN HUISARTSEN

Praktijk van Marco Ephraïm

Sarah Al-Bander heeft haar eerste
jaar van de huisartsopleiding bijna afge-
rond: 8 augustus zal haar laatste werkdag
zijn. Dank voor je betrokken en kundige
inzet Sarah, en succes met de verdere
opleiding! Vanaf 1 september zal een
nieuwe huisarts in opleiding mee komen
werken. *Angelique Glansdorp*, die altijd
op donderdagen mijn praktijk waarneemt
heeft op 13, 20 en 27 juli vakantie. Soms
werkt zij ook op andere dagen. Binnen-
kort wordt het ook in mijn praktijk mak-
kelijker om een echo-onderzoek aan te
vragen, waar bovendien geen eigen risico
voor geldt. Dit gaat via de organisatie
Pluhz (www.pluhz.nl), waar veel Haagse
artsen al mee werken. Bij erg zieke men-
sen kan dit ook thuis worden gedaan.

Praktijk van Joriet Schneider

Nieneke den Akker is voor velen onder-

tussen al een bekend gezicht. Komend
jaar zal ze bij mij op de vrijdag werken.
Nieneke heeft de opleiding echografie
voor de huisartsen praktijk afgerond.
Hierdoor kunnen we op de vrijdagocht-
tend ook een echo-spreekuur aanbieden
en hoeven we minder vaak te verwij-
zen naar het ziekenhuis. Melanie van
Biemen werkt ondertussen al 2 jaar op
het Aurum. Ze heeft haar huisartsen-
opleiding eind 2024 afgerond en werkt
op de maandag met mij samen en op
woensdag neemt ze voor me waar. In
september is er een nieuwe huisarts-in-
opleiding gestart, dit is *Rosje Basri*. Ze
was de afgelopen tijd op de maandag,
dinsdag en donderdag aanwezig en zal
tot begin november blijven. Naast regu-
liere zorg heeft zij interesse voor de acu-
punctuur. Mijn praktijk maakt al langer
gebruik van e-consulten, dit is bedoeld
voor korte vragen of als vervolg op een
ander consult. Let op: deze e-consulten
zijn niet voor spoedvragen. Ze worden
gemiddeld binnen 3 werkdagen beant-
woord, door mij of een van de artsen die
met mij samenwerken. Ook ben ik na de
zomer begonnen op de maandagochtend
video-consulten aan te bieden. Deze zijn
goed te gebruiken voor klachten waarbij
geen lichamelijk onderzoek nodig is, of
voor een vervolgconsult.

Praktijk van Jeannette van der Schuit

Er zijn op de dinsdag en de woensdag
twee artsen die voorlopig met mij mee-

werken: op de dinsdag werkt *Nieneke
den Akker* en op de woensdag *Bemmie
Schorer*. Nieneke den Akker maakt sinds
een aantal maanden ook echo's in de
praktijk, waardoor we minder verwij-
zen naar het ziekenhuis. *Majed Majeed*
heeft in juni 2025 afscheid genomen,
omdat hij de studie huisartsgeneeskunde
heeft afgerond. Ik bedank *Majed* voor
zijn grote inzet in de afgelopen 1,5 jaar
en feliciteer hem met het behalen van
zijn opleiding tot huisarts. In juli, tijdens
mijn vakantie, zal hij twee weken voor
mij waarnemen.

TELEFONISCHE

BEREIKBAARHEID VERBETERD

Er zijn altijd piekmomenten aan de
telefoon waardoor er wachtrijen kun-
nen ontstaan. Om u beter en sneller van
dienst te zijn hebben we een nieuwe tele-
fooncentrale met een geautomatiseerd
systeem dat aangeeft hoe lang u moet
wachten. Als u niet direct contact krijgt
willen wij u vragen een terugbelverzoek
door te geven aan deze digitale assistent.
Deze zal u vragen in welk tijdvak u wilt
worden teruggebeld. Het voordeel voor u
is dat u niet aan de telefoon in de wacht
hoeft te staan en teruggebeld wordt door
de assistente, wanneer het u uitkomt. Dit
vermindert de werkdruk en de wachttijd.

LSP: HET LANDELIJKE SCHAKELPUNT

Wij vragen u na te denken over het
landelijk schakelpunt. Hierdoor kun-
nen huisartsen op huisartsenposten, de
spoeddiensten 's avonds en 's nachts, een
deel van uw medisch dossier inzien en
contactverslagen naar uw huisarts sturen.
Dit werd voor iedereen 'aan' gezet tijdens
de coronaperiode. Vanaf 1 april is dit weer

'uit' voor mensen die geen expliciete toe-
stemming hebben gegeven. Dit betekent
dat huisartsen op de huisartsenpost uw
dossier niet meer in kunnen zien, tenzij
u hier al toestemming voor had gegeven.
We willen iedereen vragen aan te geven
of u hiervoor toestemming geeft. Dit
kan via e-consult (mijngezondheid.net),
de assistente of via www.volgezorg.nl.

WIST U DAT:

... onze assistentes andere werkzaamhe-
den doen als ze de telefoon niet opnemen.
... u ook via www.mijngezondheid.net
een afspraak kunt maken en korte medi-
sche vragen kunt stellen?

... u via www.mijngezondheid.net uw
uitslagen kunt bekijken?

... u uw herhaalrecept niet via een e-con-
sult aanvraagt, maar via de knop 'mijn
medicijnen' -> 'medicijnen bestellen' in
Medgemak/Mijngezondheid.net?

..... op thuisarts.nl en op [moetiknaarde-
dokter.nl](http://moetiknaarde-
dokter.nl) veel adviezen en uitleg staan?

BESTELLEN MEDICIJNEN/

HERHAALRECEPTEN

Herhaalrecepten kunt u aanvragen:

- 1) www.mijngezondheid.net of de med-
gemak-app
- 2) via de herhaalservice van de apotheek
- 3) de assistente, per telefoon of aan de
balie
- 4) via whatsapp: +3197032160964

NIEUW is dat u Weleda of Wala genees-
middelen ook kunt bestellen via de
Weleda-app 'Complementaire genees-
middelen' in uw telefoon. Geprint/
gemailld recept van Aurum, kunt u in
de app uploaden en u krijgt de medi-
cijnen thuisbezorgd. Dit geldt ook voor
antroposofische medicijnen die alleen in

Duitsland verkrijgbaar zijn (veel groter assortiment), inclusief allerlei ampullen zoals Iscador, Abnoba (versterking immuniteit en vitaliteit bij en na kanker en bij lange-covid klachten), en Gencydo (bij allergieën).

CONSULTATIEBUREAU VAN VÉRONIQUE VAN ERP

Al sinds een paar jaar ben ik jeugdarts bij het therapeuticum. Dat betekent dat alle kinderen tot 7 jaar bij mij terecht 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 milde klachten. Als er vragen zijn, hoor ik het graag. Voor meer informatie: zie de website van Therapeuticum Aurum.

STICHTING ARTSEN COLLECTIEF: VOORKOMEN BETER DAN GENEZEN

Het Artsen Collectief is een non-profitorganisatie van artsen en medische professionals. Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte (keuze)vrijheid en behoud van lichamelijke integriteit zijn voor ons fundamentele waarden en een leidraad bij al onze activiteiten. Je kunt ons volgen via www.artsencollectief.nl, telegram, twitter en instagram. Steun ons, word vriend: van angst naar vertrouwen!

HERSTEL NA CORONA

Wij bieden een aanvullend antroposofisch zorgplan voor diegenen die na corona nog langdurige klachten houden, zoals moeheid, kortademigheid en ver-

minderde 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. Neemt u hiervoor contact op met uw huisarts.

FACEBOOKPAGINA

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

ZORGVERZEKERAR 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, vitaliteit, het immuunsysteem en de kwaliteit van leven. Zie voor meer informatie de pagina op onze website over Omgaan met/zorg na Kanker, met daarop een nieuwe folder. Raadpleeg desgewenst uw huisarts die kan u meer vertellen over de mogelijkheden en de vergoedbaarheid.

POSITIEVE GEZONDHEIDSCONSULTEN

Wilt u de verschillende kanten van uw eigen gezondheid eens in kaart brengen, dan kunt u dat heel overzichtelijk doen op www.mijnpositievegezondheid.nl. Hier kunt u een aantal vragen beantwoorden over zes 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 of bij uw huisarts 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 20-30 minuten. 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 VANUIT DE ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE

Op het therapeuticum 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 Inentten) 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

WANDELGROEP AURUM:

Sinds januari is er op donderdag een wandelgroep voor patiënten en andere geïnteresseerden. We starten om 13:00 uur, we lopen dan 30 á 60 minuten vanuit het therapeuticum, daar verzamelen we weer. Aanmelden is niet nodig en voor de liefhebber sluiten we af met een hapje, thee en koffie.



PIËZO: MENSEN VOOR ELKAAR

Iedereen verdient een volwaardige plaats in onze samenleving op basis van zijn of haar individuele talenten. Piëzo is een sociaal maatschappelijke organisatie die mensen in de gelegenheid stelt om hun talenten en vaardigheden te ontdekken en verder te ontwikkelen. Zie verder op hun website (www.stichtingpiezo.nl): de vele activiteiten die ze organiseren, o.a. het maatjesproject met de mogelijkheid een maaltijd te verzorgen, bij diegenen die zelf niet kunnen koken. Voor meer informatie tel: 079-8885550

MEDICIJNEN EN VERKEERSDEELNAME

Gebruikt u slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen, middelen tegen depressie of psychose, morfine, dexamfetamine of medicinale cannabis op recept? Lees dan hier wat wel en niet mag bij verkeersdeelname: www.rijksoverheid.nl/medicijnen-verkeer. Of kijk op www.rijveiligmetmedicijnen.nl Scan de QR-code voor belangrijke informatie van de overheid over verkeersdeelname met medicatie.



WEBSITES

- www.thuisarts.nl: reguliere informatie over 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.InZet-indewijk.nl: in elke wijk zijn veel voorzieningen door en voor mensen in de wijk, ook over cursussen, wederzijdse hulp, etc. en een contactpersoon die alles overziet en u behulpzaam kan zijn bij het vinden van wat u zoekt! Vanuit de praktijk verwijzen wij regelmatig mensen hiernaar. Bijvoorbeeld als u eenzaam bent, iets creatiefs wilt doen, ergens hulp mee nodig hebt, of aan een gezellige lunch wilt meedoen, enz.
- www.regelhulp.nl: informatie zorg, uitkeringen en voorzieningen voor gehandicapten, zieken en ouderen.
- www.antrovista.nl: over antroposofische gebieden; adressen zorginstellingen, activiteiten, lezingen en cursussen.
- www.kindertherapeuticum.nl van Kindertherapeuticum Zeist: veel informatie over ziekte en gezondheid bij kinderen.
- www.kinderspreekuur.nl: dé site van antroposofische consultatiebureaus voor 0-5 jarigen; adressen en inhoudelijke informatie over bijv. kindervaccinaties etc.
- www.eliant.nl: informatie over Europa en de complementaire geneeskunde
- 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.mijnpositievegezondheid.nl: hierop vindt u een score instrument om

te meten hoe u op zes gebieden uw eigen gezondheid beleeft. Dit kunt u na een periode van therapie of leefstijlverandering nog eens doen om de verandering in beeld te brengen. Ook kunt u hieraan gerelateerd allerlei leefstijl-apps vinden.

OP EEN AFSpraak NIET VERSCHENEN ZONDER TIJDIG BERICHT: FACTUUR

Het komt regelmatig voor dat patiënten niet verschijnen op afspraken bij assistente, huisarts of praktijkondersteuner zonder tijdig te annuleren. Er is bovendien sprake van een toenemende zorgvraag en minder personeel. Als praktijk willen we ervoor zorgen dat alle patiënten de juiste huisartsenzorg krijgen.

Vanaf 1 aug 2025 gaan we in principe een factuur sturen, wanneer een patient zonder bericht niet verschijnt op een afspraak. Er kan immers in dat tijdvak geen andere patiënt worden gezien.

NB: Houd er rekening mee dat uw zorgverzekeraar deze factuur niet vergoedt. Patiënten ontvangen voorafgaand aan een afspraak een e-mail met bevestiging via MijnGezondheid.net (MGN) of MedGemak (hier kunt u uw afspraak zelf inzien). *Zorg ervoor dat uw e-mailadres en mobiele telefoonnummer bekend zijn op de praktijk en dat u bent aangemeld bij MGN.*

Bent u verhinderd: meld dit svp uiterlijk 24 uur van te voren.

Dit kan via MGN en MedGemak.

Of telefonisch voor patiënten van:

Dokter Ephraïm: 079-3212368

Dokter van der Schuit: 079-3511730

Dokter Schneider: 079-3510607

De afspraak wordt verwijderd en wij kunnen een andere patiënt helpen.

Dank voor uw medewerking!

Even voorstellen



Shanti Brandon, waarnemend huisarts

Mijn naam is Shanti Brandon. Vanaf augustus zal ik regelmatig als waarnemend huisarts (inval dokter) in de praktijk van Joriet Schneider werken. Op de woensdag zult u mij vaker tegenkomen. Ik heb ruim 15 jaar ervaring als huisarts en mijn specialisaties zijn vrouwengeneeskunde en ouderenzorg. Verder heb ik de opleiding tot arts acupunctuur bijna afgerond. Het kijken naar de mens als een geheel is voor mij vanzelfsprekend. Vandaar dat het werken in een antroposofische praktijk ook bij mij past. Tot ziens in de praktijk!

ENTHOUSIASTE FYSIOTHERAPEUT GEZOCHT

Je werkt samen met drie huisartsen, een verpleegkundige, een diëtiste, een POH somatiek, een POH GGZ, een kunstzinnig therapeut en een euritmiste. We bieden multidisciplinaire zorg, waarbij de cliënt centraal staat.

Wie zijn wij?

De fysiotherapie-afdeling is onderdeel van Therapeuticum Aurum, een gezondheidscentrum gebouwd in organische stijl. Dit kenmerkt ook het gedachtegoed van de mensen die er werken waarin cliënt, collegialiteit en een goede werksfeer centraal staan.

Wie zoeken wij?

Een of twee collega's fysiotherapie voor praktijkovername in Therapeuticum Aurum in de wijk Buytenwegh in Zoetermeer. • Iemand met een afgeronde HBO-opleiding fysiotherapie. • Zelfstandig ondernemend met plezier in het actief multidisciplinair samenwerken. • Belangstelling voor en liefst ook ervaring met complementaire geneeskunde. • Een actieve inzet in het verder ontwikkelen van ons gezondheidscentrum. • Betreft één fulltime of twee parttime functies.

Wat bieden we jou?

Een klimaat waar ruimte is voor persoonlijke en professionele groei. • Een prettige ruimte en atmosfeer om te werken. • Een groeiende praktijk waar steeds meer mensen komen om in rust aan gezondheid te werken. • De voordelen van een maatschap, volledige vergoeding vanuit de zorgverzekeraar. De kosten van praktijkvoering worden gedeeld.

Heb je interesse?

Zou je een keer langs willen komen om te kijken of een ochtend mee te lopen, neem dan contact op met *Sini Vos*. Je kunt bellen of een bericht sturen naar 06-13545636 of mailen naar fysio.aurum@planet.nl

Op de website is meer informatie te vinden: www.therapeuticumaurum.nl

Vacature doktersassistente

Werk jij graag op een plek waar patiënten geen nummer zijn en je als doktersassistente écht het verschil maakt? Dan hebben wij een mooie plek voor jou in ons hechte team bij Therapeuticum Aurum in Zoetermeer!

Wie zijn wij?

Een gezondheidscentrum waar integrale zorg centraal staat; verder kijken dan alleen klachten of diagnoses. Samen met huisartsen, POH's, therapeuten, verpleegkundige, diëtist én kunstzinnig therapeut werken we aan gezondheid in balans voor lichaam, geest en omgeving. Hier draait het om tijd, rust en echte aandacht voor de patiënt en voor elkaar.

Wat ga je doen?

Als doktersassistente bij ons ben jij de verbindende schakel tussen patiënt en praktijk. Jij:

- Ondersteunt de huisartsen bij consulten en kleine verrichtingen
- Meet vitale waarden en voert spreekuren uit
- Begeleidt patiënten bij hun herstel met zorg en een luisterend oor
- Houdt dossiers en administratie netjes bij
- Denkt actief mee over leefstijl en preventie
- Ontvangt patiënten warm, professioneel en maakt echt contact.

Wat maakt jou de juiste kandidaat?

Je hebt een afgeronde opleiding tot doktersassistente én:

- Je gelooft in zorg met compassie en aandacht
- Je hebt interesse in leefstijl, herstel en positieve gezondheid
- Je bent een teamspeler met een open blik en goede communicatie
- Je vindt het leuk om samen te werken in een multidisciplinair team
- Je bent beschikbaar op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag (28–32 uur)

Ervaring met antroposofische of integrale zorg is fijn, maar geen must – interesse en nieuwsgierigheid zijn minstens zo belangrijk!

Wat bieden wij jou?

- Een fijne werkplek in een gezondheidscentrum gebouwd in organische stijl
- Een gedreven en warm team waar je je snel thuis voelt
- Ruimte om te groeien en jezelf verder te ontwikkelen
- De kans om te werken in een praktijk waar tijd, aandacht en herstel écht centraal staan
- Mogelijkheid tot meedenken in het verder ontwikkelen van integrale zorg.

Stage of opleiding?

Volg je de opleiding tot doktersassistente of ben je huisarts in opleiding? Ook dan ben je welkom bij ons! We hebben stageplekken waar je leert in de praktijk, met begeleiding en betrokkenheid.

Klinkt dit als jouw volgende stap?

We maken graag kennis met je! Stuur je motivatie en cv naar Samira Tijani, praktijkmanager bij Therapeuticum Aurum.

Vacature GZ-psycholoog of psychiater | vrij gevestigd

Ben jij als GZ-psycholoog of psychiater toe aan een werkplek waar je echt kunt samenwerken, waar ruimte is voor jouw visie op zorg en waar je je thuis voelt in een betrokken team? Dan is Therapeuticum Aurum in Zoetermeer op zoek naar jou!

Wij zijn een levendig gezondheidscentrum met een hart voor integrale en persoonsgerichte zorg. Ons team bestaat uit o.a. drie huisartsen, meerdere praktijkondersteuners GGZ, huisartsen in opleiding, en een kleurrijk palet aan therapeuten. Wat ons verbindt? De wens om vanuit verbinding en aandacht zorg te bieden die verder kijkt dan alleen de klacht.

Wat bieden we jou?

- Een korte lijn met huisartsen en andere professionals – gewoon even binnenlopen kan altijd
- Een open en warme werksfeer, met ruimte voor eigen inbreng
- Een goed uitgeruste praktijkruimte in een lichte, rustige omgeving
- Fijne collega's die je graag betrekken bij intervisie, overleg of een kop thee
- De mogelijkheid om op basis van jouw eigen agenda cliënten te behandelen
- Interesse in of affiniteit met antroposofie (pré, geen vereiste)

Wie zoeken we?

Jij bent een BIG-geregistreerde GZ-psycholoog of psychiater die het fijn vindt om zelfstandig te werken, maar ook onderdeel wil zijn van een hecht team. Je houdt van korte lijnen, interdisciplinaire samenwerking en wil bijdragen aan zorg die niet alleen symptoomgericht is, maar ook mensgericht.

Interesse?

Ben je nieuwsgierig geworden?

Kom gerust kennismaken!

Een kop koffie en een rondleiding door ons Therapeuticum regelen we graag.

Stuur je korte motivatie met CV naar:

Artsenmaatschap Therapeuticum Aurum

t.a.v. Samira Tijani

Frits de Zwerverhove 1

2717 TP Zoetermeer

Meer weten?

Neem contact op met onze praktijkmanager Samira Tijani voor een vrijblijvend gesprek.



THERAPIEËNFONDS AURUM

Onder het motto 'samen dragend' biedt het Therapieënfonds Aurum de mogelijkheid patiënten van het Therapeuticum Aurum financieel te ondersteunen voor het volgen van antroposofische therapieën die door Therapeuticum Aurum worden aangeboden. Antroposofische therapieën zijn bedoeld om zelfgenezende vermogens te ondersteunen en te stimuleren. Veel van deze therapieën worden maar ten dele of helemaal niet vergoed door de (aanvullende) zorgverzekering en niet iedereen is in staat om de kosten die voor eigen rekening komen te betalen. Het Therapieënfonds is in het leven geroepen om juist die personen tegemoet te komen, daartoe in staat gesteld door mensen die graag deze patiënten willen helpen. 'Samen dragend' dus, een uitdrukking van solidariteit tussen alle bij Aurum betrokkenen

Het Therapieënfonds bestaat al 35 (!) jaar en heeft al die jaren patiënten de gelegenheid geboden tot het volgen van antroposofische therapieën door hen financieel te ondersteunen. Omdat meerdere mensen de therapieën konden volgen hebben de therapieën en therapeuten een vaste plek gevonden binnen het Therapeuticum Aurum. Het fonds is dus enerzijds een solidariteitsfonds maar wil anderzijds ook de rol van therapieën in de antroposofische gezondheidszorg in algemene zin bevorderen. Momenteel telt het fonds zo'n 450 deelnemers/donateurs en kan vergoedingen uitkeren van 50% -75% van de voor eigen rekening komende kosten voor in aanmerking komende therapieën. Tegelijk geldt: hoe meer deelnemers/donateurs, hoe hoger de vergoedingen. Daarom doen we een beroep op iedereen om zich zoveel mogelijk aan te sluiten.

Meedoen met het Therapieënfonds?

Dat kan als deelnemer en/of als donateur.

Deelnemers betalen een jaarlijkse bijdrage van € 25 (voor een individuele deelnemer) of € 50 (voor een huishouden, dat wil zeggen een aantal personen woonachtig op hetzelfde adres). Donateurs bepalen zelf de hoogte van hun bijdrage maar komen niet in aanmerking voor financiële tegemoetkoming. Uiteraard is ook een combinatie mogelijk: Als deelnemer betaalt u de reguliere bijdrage en als donateur verhoogt u dat bedrag naar eigen keuze.

Voor deelnemers zijn de belangrijkste spelregels:

- Wachtijd van 2 maanden, wat betekent dat u voor in die periode gevolgde therapieën geen vergoeding kunt aanvragen.
- Maximale vergoeding per kalenderjaar € 750 voor een individuele deelnemer en € 1500 voor een huishouden.
- Financiële tegemoetkoming alleen over dat deel van de kosten dat niet door uw zorgverzekeraar wordt vergoed.
- Het fonds geeft financiële tegemoetkomingen voor de volgende therapieën:

fysiotherapie – uitwendige therapie – euritmitherapie – gesprekstherapie – kunstzinnige therapie – muziektherapie – spraaktherapie – dieettherapie – haptotherapie.

- De hoogte van de vergoedingen is afhankelijk van de beschikbare middelen en worden periodiek vastgesteld.
- In het verleden was het fonds in staat steeds vergoedingen tussen de 50% en 75% uit te keren.

Voor donateurs zijn er geen speciale spelregels. Wel vragen wij aan deelnemers en donateurs om bij voorkeur een machtiging voor automatische incasso af te geven waardoor de administratieve verwerking voor het (onbezoldigde) bestuur van het fonds aanzienlijk wordt verlicht!

Aanmelden voor het Therapieënfonds?

U kunt zich online aanmelden. Ga daarvoor naar www.therapieenfondsaurum.nl.

U kunt ook een inschrijfformulier invullen en dit opsturen per post, per e-mail verzenden of aan de balie van het Therapeuticum afgeven. Inschrijfformulieren kunt u downloaden van onze website of verkrijgen aan de balie van het Therapeuticum.

Uiteraard zijn ook incidentele donaties van harte welkom. U kunt die overmaken naar Triodos bankrekening NLO4 TRIO 0338 4024 11 t.n.v. Stichting Therapieënfonds Aurum. Neem voor nadere informatie contact op met een van de beheerders:

- Onno de Gans (079-3212173) • Hans Nijnens (06-11228953) • Bert Schaafsma (06-55520408) U kunt ons ook e-mailen: info@therapieenfondsaurum.nl.

Wie zijn wij?

De huidige beheerders van het fonds willen zich graag aan u voorstellen:

Onno de Gans

Oud-Vrije Scholier, was als ouder en bestuurslid betrokken bij de jonge Vrije School Zoetermeer en als patiënt en hulpkracht bij de vormgeving van antroposofische zorg in Zoetermeer. Hij was werkzaam in wetenschap en zakelijke dienstverlening, alles met als insteek om met inbreng van persoonlijke kwaliteiten in samenwerking met anderen bij te dragen aan de maatschappij. Hij is groot voorstander om vanuit een dragend collectief elk individu gelijkwaardige kansen te bieden voor persoonlijke ontwikkeling. Vanuit die optiek is hij al bijna 10 jaar beheerder van het Therapieënfonds.



Hans Nijnens

Was Vrijeschool Leerkracht en medeoprichter/bestuurder van de bovenbouw van de Vrijeschool Brabant (thans Novalis College). Ook was hij jarenlang directeur van Weleda Benelux en intensief betrokken bij de internationale geneesmiddelenstrategie van Weleda AG. De laatste jaren was hij op de Hogeschool Leiden verantwoordelijk voor de opleidingen Docent Euritmie-Dans en Docent Muziek.



Bert Schaafsma

Was leerkracht aan de Vrije School Zoetermeer (nu Vuurvogel), middenbouwdocent aan de vrije scholen in Leiden en Den Haag, en vele jaren docent geschiedenis in Amsterdam (Geert Groote College), waar hij ook deel uitmaakte van de schoolleiding. Hij is geïnteresseerd in en voelt zich betrokken bij (kleinschalige) initiatieven, waarbij de mens centraal staat. Hij heeft enkele publicaties op zijn naam staan over historische en maatschappelijke onderwerpen. Sinds voorjaar 2025 is hij medebeheerder van het Therapieënfonds.



THEMA

JUBILEUM AURUM 45 JAAR

EN

HET ANTROPOSOFISCH MENSBEELD

Het 45-jarig jubileum van Therapeuticum Aurum hoe het allemaal begonnen is

door Margriet van Paassen

Op 17 maart 1980 hield huisarts Rien Zwijnenburg zijn eerste spreekuur aan de Carolinenberg 9 te Zoetermeer. De praktijkruimte was oorspronkelijk een garage waar voorheen een fysiotherapeute praktijk hield. We konden die ruimte huren om er een consultatieve antroposofische praktijk in Zoetermeer te kunnen starten. Bij een consultatieve praktijk houdt de patiënt zijn eigen huisarts aan naast de antroposofische arts. Deze komt dan ook niet aan huis; wel is hij telefonisch bereikbaar voor advies.

Wie waren we?

Hoe is het allemaal begonnen? We waren met een groepje patiënten die graag antroposofische geneeskunde in Zoetermeer mogelijk wilden maken. Daarvoor moesten we eerst onderzoeken of er voldoende vraag naar was. We organiseerden lezingen in het wijkcentrum Meerzicht over antroposofische geneeskunde en er werden daar papieren neergelegd, waarop mensen hun naam, adres en telefoonnummer konden invullen als ze interesse hadden in verdere informatie. Het opzetten van het therapeuticum is dus op vraag van patiënten ontstaan. Er waren destijds wel een aantal mensen die naar Den Haag of Leiden gingen om een antroposofische arts te consulteren. Rien Zwijnenburg was als tweede arts in een therapeuticum in Leiden gestart met zijn praktijk, maar had nog tijd over om hier een nieuw therapeuticum van de grond te tillen.

Hij begon toen ook als schoolarts bij de vrijeschool in Zoetermeer en kon dus zijn spreekuur combineren met het werk als schoolarts. Hij was hier op maandagmiddag en donderdagochtend in de praktijk en hij verbond zich voor twee jaar. Naast huisartsconsulten



Margriet

STICHTING

Maja Anjohuis

KANKERPATIËNTEN SAMEN VOOR ELKAAR

Het Maja Anjohuis is een jonge stichting en wordt volledig gerund door vrijwilligers.

Het Maja Anjohuis organiseert naast de inloopochtenden:
Creatieve workshops, waaronder schilderen,
Stoelyoga en Informatieve bijeenkomsten

Je bent van harte welkom bij een van de volgende inloopochtenden.

Dinsdagochtend in een even week
van 10.00 tot 12.00 uur
bij inZet Nathaliegang 79 Rokkeveen

of

Donderdagochtend in een oneven week
van 10.00 tot 12.00 uur
in de gezellige huurlocatie Seghwaertzaal in het
gebouw van het Apostolische Genootschap
Stadhoudersring 782 Driemanspolder

Het eerste kopje koffie of thee is gratis.
Entree is vrij

Volg ons op facebook: Stichting Maja Anjohuis
of
neem een kijkje op onze website
www.maja-anjohuis.nl
Meer informatie: info@maja-anjohuis.nl



bestond er ook de mogelijkheid om naar kunstzinnige therapie en euritmitherapie verwezen te worden.

Alles gebeurde in dezelfde ruimte die dus iedere keer moest worden aangepast. Voor de kunstzinnige therapie hadden we tafelbladen op schragen waaraan gewerkt kon worden en die je in kon klappen. Voor de euritmitherapie werd de onderzoeksbank en het bureau afgeschermd door een rood fluwelen gordijn. Er was geen ruimte voor een assistente, dus voor het maken van afspraken was ik dagelijks bereikbaar tussen 9 en 10 uur. In het gangetje achter de voordeur stonden 3 stoelen in een soort wachtruimte maar het was heel gehorig dus Rien moest goed de tijd in de gaten houden.

De oprichtingsgroep en Rien hadden zich als doel gesteld een therapeuticum op te richten dat gegrondvest was op twee pijlers, namelijk de antroposofische geneeskunde en de zogenoemde sociale driegeleding. De sociale driegeleding is een antroposofische visie op de maatschappij waar drie aspecten van het maatschappelijk leven, te weten vrijheid, gelijkheid en broederschap, gezondmakend werken als ze in de juiste gebieden toegepast worden: vrijheid in het geestesleven, gelijkheid in het rechtsleven en broederschap in het economisch leven. Vanuit die visie hebben we de stichting Medisch Deelgenootschap Aurum opgericht. We vroegen patiënten deelgenoot te worden door vooraf per patiënt per jaar een vastgesteld bedrag te betalen waarvoor antroposofische geneeskunde geboden werd en wel ten aanzien van huisarts en therapie. Men kon zich ook als patiënt aanmelden en per consult betalen.

Door de bijdragen van de deelgenoten was er een financiële zekerheid om salarissen, huur en andere benodigdheden te kunnen betalen en er ontstond zo ook een verbinding met het initiatief, het werd minder vrijblijvend. Er kwam nog geen geld binnen via verzekeringen of het ziekenfonds. Na de eerste informatie-avond besloten 75 mensen zich als deelgenoot te verbinden en 35 op basis per consult. Na een jaar hoopten we een fulltime huisarts te vinden, dat duurde alles bij elkaar toch uiteindelijk vier jaar. Er waren inmiddels zo'n 450 patiënten. Jeroen van Houten wilde zich met ons initiatief verbinden. Inmiddels liep er een aanvraag bij de plaatselijke huisartsenvereniging met de vraag om een vestiging van een antroposofische huisarts mogelijk te maken. Zij gingen niet akkoord! Daardoor ontstond een groot probleem want je hebt als arts een waarnemer nodig voor de avonden, weekenden en vakanties. We hebben toen contact gezocht met de artsen van de SP die werkzaam waren als Ons Medisch Centrum: Paul Jonas en Hanneke Hannink. Zij hadden zich 'wild' gevestigd en wilden wel met ons samenwerken. Dat was onze redding! Die samenwerking heeft jaren stand gehouden tot ieders tevredenheid. Zo hebben wij ons dus indertijd ook 'wild' gevestigd.

Met de komst van Jeroen als fulltime huisarts moesten we een andere praktijkruimte zoeken. We konden een parterreflat huren aan de Buñuelstrook in de Leyens. Daar werd de ruimte met hulp van patiënten helemaal aangepast als praktijkruimte met een wachtkamer, assistenteruimte/keukentje, spreekkamer, euritmieruimte, en met ruimtes voor kunstzinnige therapie, fysiotherapie en uitwendige therapie.

De patiëntenaantallen groeiden heel hard en er was al sprake van de mogelijkheid van een tweede arts. Na 4 jaar verliet Jeroen van Houten ons en hij werd opgevolgd door

Paul Wormer. Om de mogelijkheid van een ruimte voor een tweede arts te realiseren moesten we na 4 jaar weer verhuizen en het werd een etage op het Kentgensplein, destijds boven de bakker en de slager (die intussen beiden vertrokken zijn). In 1989 zijn we daarnaartoe verhuisd met heel veel hulp van patiënten. Er was daar ruimte voor twee artsen en de tweede arts werd Jeannette Jansen – intussen heet zij Jeannette van der Schuit. Het therapieaanbod werd ook uitgebreid met psychotherapie en biografische gesprekken.

Dit heeft zich allemaal afgespeeld in aanloop naar de nieuwbouw van het gebouw waar u nu regelmatig te gast bent en dat in 2002 geopend werd, intussen alweer 23 jaar geleden.

Ik heb u zo willen meenemen in een stukje geschiedenis met betrekking tot het ontstaan van het therapeuticum naar aanleiding van het 45-jarig jubileum.

De foto's zijn van Margriet en uit de periode 'boven de bakker en de slager'



Jeannette

Jubileum Therapeuticum Aurum

In vogelvlucht van 1993 tot nu

door Marco Ephraïm

Aansluitend op het prachtige verhaal van Margriet van Paassen wil ik hier de geschiedenis van ons jarige therapeuticum verder vervolgen. Zomer 1993 begon ik, fris van de huisartsopleiding en op verzoek van Paul Wormer, als derde huisarts in Therapeuticum Aurum. Dat bestond toen 13 jaar, met een team van circa 12 mensen. Vervolgens kwamen er in deze 3e zevenjaarsperiode van Aurum nogal wat wisselingen in het artsenteam. In 1995 vertrok Jeannette Janssen en zij werd opgevolgd door Corinne Merkens. In 1999 vertrok Paul Wormer en vroeg ik Jeannette of zij terug wilde komen om de praktijk van Paul over te nemen. Zij kwam terug, samen met Jelle en heette voortaan 'van der Schuit'. Jelle sloot zich aan als muziektherapeut.

De behuizing op de Titus Brandsmahove, boven de slager en de bakker, naast de sprinter, werd steeds knapper. We huurden al een aantal ruimten in het deels leegstaande gezondheidscentrum aan het Kentgensplein en onderzochten de mogelijkheid om het hele pand te huren. Echter de mogelijkheid deed zich voor om nieuw te bouwen op de Frits de Zwerfverhove. In oktober 2001 vond de grondsteenlegging plaats waarbij onze nieuwe grondsteentekst (geschreven door Irene Pouwelse, Jelle van der Schuit en mijzelf) onder muzikale begeleiding in het fundament werd gelegd. Deze tekst, een soort mission statement in dichtvorm kunt u lezen in de hal van Aurum, zowel op de kapstok als halverwege de trap!



Marco

Een vruchtbare periode van vele jaren brak aan waarin steeds meer patiënten hun weg naar Aurum vonden en het team verder bleef groeien. Nadat Corinne Merkens vertrok, waren er wat wisselingen in haar praktijk totdat Joriet Schneider, die al eerder als assistente en als huisarts in opleiding had meegewerkt, zich duurzaam met Aurum verbond. Een aantal jaren werd er een vierde praktijk gevoerd door Aukje Kaptein. Na haar vertrek in 2012 werd haar kleinere praktijk verdeeld over de andere drie praktijken. In dat jaar vertrok ook Margriet van Paassen, die Aurum mede had opgericht en 32 jaar lang trouwe dienst had geleverd.



Truus Looijaard, die jarenlang assistente was geweest, werd de eerste praktijkmanager tot zij door een chronische ziekte moest stoppen en de functie overdroeg aan Gerco Kanbier, die verschillende modernisering in de praktijkvoering mogelijk maakte. Inmiddels leiden alle drie de huisartsen met veel plezier jonge dokters op. Hierdoor en door de groei van het team in de artsenvleugel ontstond de noodzaak een stuk aan te bouwen: de nieuwe vleugel met vier nieuwe kamers kwam gereed in 2017!

In alle jaren tot op heden hebben veel verschillende therapeuten, artsen (ook in opleiding), praktijkondersteuners, verpleegkundigen en anderen in het team meegewerkt: meer dan 100 mensen! We kunnen hen hier niet allemaal noemen, maar wij zijn heel dankbaar voor ieders gouden inzet in ons therapeuticum. Intussen zijn wij in de zevende zevenjaarsperiode beland met ons team van nu 44 mensen, en verlenen geïntegreerd reguliere en antroposofische zorg voor circa 8000 mensen uit Zoetermeer en nabije omgeving. Een flink aantal medewerkers begint nu of in de komende jaren de pensioengerechtigde leeftijd te bereiken waardoor het team in een soort generatiewisseling gekomen is. We bieden op dit moment succesvol een breed palet aan antroposofische therapieën aan, waar recent aanvulling bij gekomen is uit andere holistische werkwijzen, zoals de acupunctuur, energetische therapie en hypnotherapie. Zonder participatie van patiënten op alle niveaus was de ontwikkeling van Aurum niet mogelijk geweest. Ik voel me heel dankbaar.

Er ontrolt zich nu een zevenjaarsperiode van goed luisteren wat wil komen en van aanpakken, waarbij we in een belangrijk proces zijn om ons antroposofische therapeuticum vernieuwend en toekomstbestendig te maken!

Over Zwavel

Een vurige substantie die onze stofwisseling kan stimuleren

door Jeannette van der Schuit

We nemen een duik in de wereld van de zwavel. Een wereld vol beweging en warmte, van verbindingen en omzettingen. We komen terecht in het gebied van het vulkanisme, in de wereld van de stofwisseling en de eiwitvorming. Het is de wereld van het buikgebied, het stofwisselingsgebied, waarin zwavel werkt in tegenstelling tot kwarts dat meer thuis is in het hoofdgebied, het gebied van de zintuigen.

Kwaliteiten van zwavel

Zwavel behoort tot de niet-metalen, maar verbindt zich daarmee wel heel makkelijk. Deze verbindingen worden de sulfidische ertsen genoemd. Qua hoeveelheid komt zwavel op aarde als veertiende voor in de vorm van sulfide of sulfaat, twee keer zoveel als koolstof. Samen met magnesium komt zwavel ook in grote hoeveelheden voor in de oceanen, als het zwavelzure magnesium.



Pure zwavel is afkomstig uit het vulkanisme. Alle fossiele brandstoffen bevatten zwavelverbindingen. Aardolie zo'n 0,7% en steenkolen 1 à 2%. Een groot deel van de winning van zwavel vindt plaats door aardolie en aardgas te ontzwavelen. In goede gronden komt zwavel voor in de vorm van sulfaat (SO_4); in gronden met minder zuurstof wordt het sulfiet (SO_3).

We vinden toepassingen van zwavel in de rubberindustrie en ook als grondstof voor kunstmest. Verder als belangrijke stof in het Chinese vuurwerk en ook in lucifers. Mineralen zoals pyriet, gips, galeniet, zinnobber, antimoniet en argentiet zijn allemaal verbindingen met zwavel. Vooral pyriet met zijn goudkleurige kristallen komt het meeste voor.

Zwavel heeft een duidelijke relatie met de zon, sulfur betekent namelijk letterlijk: ik draag de zon in mij: sol ferre. Dit was bekend bij de alchemisten en zij gaven deze substantie de naam zonnedragers. Niet alleen door de goudgele kleur, maar men zag in zwavel vooral een warmtedrager. In tegenstelling tot fosfor dat bij uitstek een lichtdrager is. Rudolf Steiner deed de volgende uitspraak: "Zoals de zon de grote warmtedrager in de hele natuur is, zo is zwavel dat te midden van het gesteente."

Zwavel kan worden gezien als representant van alle brandbare substanties, die imponderabiliën (= onweegbare zaken) hebben verinnerlijkt. Zulke substanties heten dan sulfurisch. Ook fosfor is sulfurisch. Beide hebben licht en warmte verinnerlijkt. Dit

duidt doorgaans op de relatie met de stofwisseling. Dit in tegenstelling tot kwarts, dat de imponderabiliën juist buiten zich heeft.

Chemisch is zwavel wel de actiefste van alle stoffen in het maken van verbindingen. Bovendien is zwavel makkelijk in een colloïdale toestand te brengen. Dit is een toestand, die het midden houdt tussen een oplossing en een vaste stof. Chemisch ontstaan vloeistoffen met allerlei kleuren, geel, rood, purpur tot blauw. Met warmte heeft zwavel een sterke relatie. Hij brandt makkelijk, waarbij het stinkende zwaveldioxide gas ontstaat (SO_2). Hij verbindt zich ook graag met waterstof, de drager van warmte, tot zwavelwaterstof (H_2S). Dit gas met zijn onaangename geur van rotte eieren is karakteristiek voor verrottend organisch materiaal.

Zwavel heeft een sterke omzettingskracht (allotropie), zichtbaar in de vele modificaties waarin zwavel kan optreden. Bij kamertemperatuur is zwavel geel, reukloos, smaakloos, vast, bros en kristallijn. Bij verwarmen gaat zwavel al bij 119 graden over in een lichtgele beweeglijke vloeistof, die vervolgens donkerroodbruin kleurt en taai vloeibaar wordt. Na verder verwarmen wordt het weer vloeibaar. Bij het uitgieten in water, ontstaat er een rubberachtige substantie. Het kookpunt ligt bij 445 graden.

Vulkanisme

Bij het vulkanisme ontstaat er gesmolten steen, vloeistoffen en gassen; als magma in de aarde en naar buiten komend als lava. In het vulkanisme komt een ontzaglijke hoeveelheid zwavel voor in actieve vulkanen. Enerzijds in zijn gereduceerde vorm (als H_2S) en in zijn hoog geoxideerde vorm (als het stinkende (SO_2)). Beide zijn dodelijk giftig. Beide gifgassen reageren met elkaar onder uitscheiding van zwavel en vorming van water, dan zijn ze ongevaarlijk. In zekere zin kan zwavel beschouwd worden als samengebalde energie, die plotseling door een overschot van energie kan exploderen als een vulkaan. Zo komt hij vaker voor daar waar ordening in chaos dreigt over te gaan. Bedenk dat ook bij ontstekingen ordening in chaos overgaat. De 'Ring of fire' zijn landen rond de grote oceaan, zoals Indonesië, Japan, Nieuw Zeeland waar 70% van de vulkanen liggen en waar 90% van de aardbevingen voorkomen. Er zijn ook zwavel spuwende vulkanen op een van de manen van Jupiter, namelijk Io; het gaat om meren met gesmolten zwavel.



Zwavel in de eiwitvorming

Zwavel speelt een zeer belangrijke rol in de eiwitstofwisseling. In alle levende wezens komt zwavel voor in de aminozuren methionine en cysteïne. Dit betekent dat de meeste eiwitten in levende wezens niet zonder zwavel kunnen bestaan. De afbraak van eiwitten, die totaal moeten worden afgebroken, loopt via trypsine geproduceerd door de pancreas. Hierbij speelt zwavel een grote rol. Zwavel ondersteunt de stofwisseling zodanig dat de eiwitstofwisseling in het etherlichaam, het energetisch deel van de stofwisseling van de

UITNEEMBAAR MIDDENVEL

Zie voor de meest actuele informatie onze website:

www.therapeuticumaurum.nl

Therapeuticum Aurum

Praktijkinformatie 2e helft 2025

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) tel. 079-3212368

Doktersassistenten:

Huisarts in opleiding vanaf 1 september: in voorbereiding

Waarnemend arts: Angelique Glansdorp (do)

Mw. J. M.C. Schneider (antroposofisch huisarts) tel. 079-3510607

Huisarts in opleiding tot 1 november: Roos Basri

Waarnemend huisartsen: Nieneke van den Akker (vr), Shanti Brandon (wo)

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

tel. 079-3511730

Waarnemend huisarts: Nieneke van den Akker (di)

Waarnemend arts: Bemmie Schorer (wo)

Afwezigheid arts

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

Consulten

Heeft u meer tijd nodig voor een consult (bij meer dan één klacht), maakt u dit dan kenbaar bij het maken van de afspraak. Indien u onverwachts verhinderd bent, wilt u dit dan minimaal 24 uur van tevoren melden anders kan het consult bij u in rekening worden gebracht.

Afspraken: bij voorkeur in de ochtend bellen.

Uitslagen: bij voorkeur in de middag bellen.

Telefonisch contact: digitale assistente

Let op: er wordt gewerkt met een telefonische terugbellijst.

Graag tussen 10 en 12 uur uw verzoek indienen om te worden teruggebeld door de doktersassistente.

Herhaalrecepten

U kunt herhaalrecepten bij voorkeur 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. In uitzonderlijke gevallen kunt u ook de assistentelijst bellen voor recepten.

Een andere mogelijkheid is via Whatsapp of via 079-32160964

ER IS GEEN RECEPTENLIJN MEER

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 - 9.00 uur door:

Madelon Duijts (ma, di, do) en door Miranda Hoekman (wo, vr), 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

Angelique Glansdorp

Nieneke van den Akker

Bemmie Schorer

Roos Basri: 1e jaars

Praktijkmanager:

Samira Tijani

Praktijkondersteuners - somatiek

Angelique Erkemeij

Anissa Mai

Guy Kanbier

Praktijkondersteuner GGZ:

Daniëlle Dijkshoorn

Astrid van Staveren

Malthi Dasrath

Praktijkondersteuner Jeugd

Leonie van Velzen

Renske Ens

Verpleegkundige Ouderenzorg

Reliza Wagner

Assistenten (v.d. huisartsen):

Bertine van Gorsel (wo, do, vr)

Sabida Idoe (ma, di, wo)

Marya Shahwar (ma, di, do, vr)

Fysiotherapie:

Telefoon: 079-3219172

Andrea Addink

Sini Vos (ook kinderen)

Petra Reifenrath

Uitwendige therapie:

Telefoon: 079-3219172

Madelon Duijts

Miranda Hoekman

Euritmietherapie:

Christine Mundschin (06-36163412)

Kunstzinnige therapie:

Maaïke Kroese (06-23209116)

Esther Dillingh (06-57280503)

Ingrid van der Loo (06-4657561)

Anouk de Bruijn (06-33041763)

Muziektherapie:

Jelle van der Schuit (06-21412688)

Spraaktherapie:

Cynthia van der Ham (06-15637631)

Gespreksterapie:

Sarah Goudsmit (06-20974636, levenscoach)

Diëtiste:

Mechteld Baken

06-42626729, www.vodiservice.nl

Verloskundigen:

Telefoon: 079-3217172

Spreekuur: wo-ochtend en -avond

Kéita verloskundigenpraktijk (079-3217172)

Acupunctuur

Shikong Chan (06-45229654)

Hypnotherapie

Roos Spijker (06-12659337, 085-0041697)

Praktijk Viyana

Sharda Hennequin (06-82070625)

Consultatiebureau

ouder- en kindzorg (0-4 jaar):

Véronique van Erp

Aanmelden graag via

ouderkindzorg@therapeuticumaurum.nl

of de doktersassistente

Betalingen Fysiotherapeuten

A. Addink, S. Vos,

P. Reifenrath

T.n.v. Fysiotherapeutenmaatschap Aurum te

Zoetermeer: NL92INGB0004668041

Andere medewerkers: op eigen rekening.

Nieuwsbrief

Vrijwillige bijdrage Nieuwsbrief kunt u

storten op NL77INGB0007662119

t.n.v. Nieuwsbrief Aurum.

Stichting Beheer Therapeuticum Aurum

Bestuur: Ewoud Meijroos, Richard de Ceuninck,

Joriet Schneider, Madelon Duijts

Tuingroep

Contactpersoon: Jeannette van der Schuit

Stichting Therapieënfonds Aurum

Inlichtingen ma. t/m vr. 19.00–21.00 uur

Onno de Gans (079-3212173)

Bert Schaafsma (06-55520408)

Hans Nijjens (06-11228953)

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

mens kan worden opgenomen. De werking van zwavel ligt in het bovenste deel van de dunne darm. In de eiwitvorming verbinden zwavel, koolstof, stikstof, waterstof en stikstof zich met elkaar tot een geïndividualiseerde vorm van eiwit. Ieder mens heeft een eigen individuele eiwitstructuur! Zwavel brengt de organiserende krachten in het eiwit bij elkaar en voorkomt het verval van het eiwit. Je zou kunnen zeggen, dat zwavel binnen het eiwit de bemiddelaar is tussen de vormende individuele geestelijke krachten uit de kosmos en het fysiek/etherische. Ook hier wil ik Rudolf Steiner aanhalen: “Het werkgebied van Zwavel ligt in het gebied van het fysiek/etherische. Het fysieke organisme kan door zwavel het etherische beter in zich opnemen. Zwavel houdt het fysieke daarmee levend. Zwavel is drager van het geestelijke.”

Voorkomen in de mens

Zwavel komt voor in het weefsel van de organen, in de hersenen, nagels en haren (Keratine, bestaat uit cysteine) en in de eiwitten/de eiwitstofwisseling. Zwavel is van groot belang voor stofwisselingsprocessen tot in de periferie. Zonder zwavel kan het lichaam geen gifstoffen afvoeren. Zwavel is o.a. een bouwsteen voor glutathion, een van de meest krachtige antioxidant in het lichaam. Glutathion, bestaat uit de aminozuren cysteine, glycine en glutamine en beschermt het DNA en versterkt het immuunsysteem. Het grootste reservoir voor glutathion is de lever.

Voorkomen in de plant

Zwavel zit voor 70% in de eiwitten van de chlorofylkorrels en in de zaden. Zwavel komt met name voor bij de kruisbloemigen en de leliegewassen, vooral de lookachtige. Hier vinden we een woekerende vitaliteit, een machtige plasticiteit, en een intensief bloeiproces. Zwavel hoort in de plant ook bij het bloeiproces. De volgende planten zijn bekend vanwege hun hoog zwavelgehalte:

- *Equisetum*: kiezel (90%) en zwavelzure zouten. In *equisetum* is zwavel het eigenlijke werkzame bestanddeel. Een proces tussen kiezel, ijzer en zwavel. *Equisetum* komt uit de tijd van Lemurië: de aarde bestond toen nog uit een eiwitatmosfeer.
- In kamille zit ook zwavel, dit stimuleert de stofwisseling en werkt mede daardoor sterk ontstekingsremmend.
- *Brandnetel*: versterkt de ik-organisatie met ijzer en zwavelprocessen. De zwavel zit vooral in de wortel. Versterkend op de stofwisseling.
- *Oost-Indische kers*: heeft een antibiotische werking. Er zit een soort mosterdolie in deze plant. Werking met name op de longen, nieren en blaas.
- *Mistel*: in de mistel zitten o.a. de viscotoxines in de bladeren. Thionine is zwavelrijk. Heeft een sterke werking op het immuunsysteem.
- *Berk*: zoutprocessen in de bast, maar eiwitprocessen, dus zwavelprocessen in de bladeren. Werking op zowel de centrale als op de perifere mens. *Betula Folium* bij reuma en jicht, *Betula cortex* bij eczeem. Berkenelixer werkt reinigend en stimuleert de stofwisseling.

Welke voedingsmiddelen bevatten veel zwavel?

We kunnen noemen: ui, mierikswortel, knoflook, eieren, zalm, kool, spinazie, asperges, spruitjes paranoten, kikkererwten, amandelen, kabeljauw, mosterd, koolzaad en rammenas.

Over de driedigheid in de mens en het Tria Principia

In de antroposofische geneeskunde is het driedig mensbeeld een belangrijk uitgangspunt. In het lichamelijk functioneren van de mens kun je drie gebieden onderscheiden: het hoofdgebied met de nadruk op zintuigen en het denkvermogen, het middengebied van longen en hart waarbij het gevoelsvermogen tot uitdrukking komt en het buikgebied, dat zich kenmerkt door de stofwisseling. Het bijzondere is dat deze driedeling bij de alchemisten bekend was als het zogenoemde Tria Principia, waarbij ze ook drie substanties als vertegenwoordigers van die gebieden benoemden, namelijk zout (sal), kwik (mercuur) en zwavel (sulfur). En wel als volgt:

- Zoutprocessen werden vooral gesitueerd in het hoofdgebied met de vele zenuwen en zintuigen. Daar spelen zich processen af met de neiging tot verdichting en verharding. Zout is daar een mooie representant van. Op het gebied van kristallen is een ereplaats weggelegd voor kwarts. We kennen allemaal wel het prachtige en heldere bergkristal.
- Zwavelprocessen werden verbonden met het gebied van de stofwisseling, waarin grootse omvormingen van stof plaatsvinden. Sulfurische substanties hebben veel bovenaardse kwaliteiten in zich, zoals licht en warmte. Juist het aspect van warmte zorgt voor oplossende kwaliteiten, dus het tegenovergestelde van verdichtende processen.
- Kwikprocessen zijn processen die juist kunnen bemiddelen tussen het verdichtende van zoutprocessen en het oplossende van zwavelprocessen. Bedenk hierbij dat kwik enerzijds zich makkelijk in klein druppeltjes splitst, maar anderzijds ook net zo makkelijk weer tot een geheel wordt. Kwik wordt ook wel mercur genoemd, en dan kunnen we denken aan Mercurius (Grieks: Hermes), de bode van de goden in de Griekse mythologie die op zijn gevleugelde schoentjes zo makkelijk en speels heen en weer vloog tussen hemel en aarde met in zijn hand de Mercuriusstaf: een staf waarlangs twee slangen omhoog kronkelen. Hemel en aarde harmonisch verbinden betekent de gezondheid dienen. Welnu deze staf is nog steeds als esculaap het symbool voor de arts die de gezondheid wil dienen.



Tenslotte

Zwavel heeft een sterke stofwisselingsfunctie en is van groot belang voor de eiwitstofwisseling, het stabiliseert het eiwit en werkt ontstekingsremmend. Zwavel opent het fysieke lichaam voor het ingrijpen van de levenskrachten. Zwavel is drager van de geest.

Zwavel werkt ontgiftend en werkt op de uitscheiding. Vele zwavelhoudende substanties kunnen voor bovengenoemde werkingen worden ingezet. Ook wil ik de krachtige werking van zwavelbaden en zwavel voetbaden noemen die o.a. de slaap, de stofwisseling en het immuunsysteem ten goede kunnen komen. Zwavel *Sulfur* betekent met recht 'sol ferre', drager van zonnekraft!

Het vierledige mensbeeld in kort bestek

door Marco Ephraïm

Kerngedachte in de antroposofische mensvisie is dat ieder mens een geestelijk wezen is. Je wordt als mens niet alleen gevormd door je erfelijkheid, opvoeding en cultuur, maar ook door je eigen geestelijke oorsprong. Die geestelijke kern kunnen we bij onszelf beleven als we 'ik' zeggen en bij de ander als we 'jij' zeggen. De existentie van je zijn beleeft men meestal in het hartgebied, minder in het hoofd of in de voeten. Het 'ik' komt uit een voorgeboortelijk bestaan. Het verbindt zich dan geleidelijk met het groeiende lichaam: vroeg in de embryologie wanneer het hart begint te kloppen, dan intenser met de geboorte en, steeds meer door de hele opvoeding heen, wordt het 't' meest present in de adolescentie (ca. 18-21 jaar) wanneer het 'ik', vaak met vallen en opstaan, begint weloverwogen keuzes te maken voor de toekomst. Het 'ik' kan voor eigen regie en zingeving in het leven zorgen.

Aan het einde van het leven verlaat dit ik het lichaam en gaat verder in de geestelijke wereld, waar het ook weer andere (geest)verwante gestorvenen ontmoet. Gedurende het leven is dit ik, de geest van de mens, verbonden met de ziel, die het denken voelen en willen omvat, waarin het ik zich leert uitdrukken en met het levende lichaam dat naast alle fysieke cellen, bouwstoffen en energie ook een 'vitaliteitslichaam' heeft dat niet fysiek is, en het lichaam tot meer dan de som der delen maakt, namelijk een levend organisme, waarin de ziel (psyche) en dit specifieke 'ik' kunnen huizen.

Wanneer de mens wakker is, zijn ziel en geest verbonden met het lichaam, hetgeen in de loop van de dag ten koste gaat van de vitaliteit. Wanneer de mens slaapt, dan zijn ziel en geest gedeeltelijk los van het lichaam en kan de vitaliteit weer herstellen en het lichaam weer fit maken voor de volgende dag. Dit geldt in de gezonde situatie. Wanneer er chronische stress en/of slaapprobleem is krijgt afbraak de overhand in het lichaam, is er te weinig vitaal herstel, hetgeen kan leiden tot ziekte. Ook verkeerde voeding en te weinig beweging, essentieel voor gezonde vitaliteit, maken de kans op ziekte groter.

In de antroposofische geneeskunde wordt geprobeerd de balans te herstellen tussen deze vier 'wezensdelen': het fysieke, het vitale, het psychosociale en het existentiële.

Deze vier aspecten kunnen aan de orde komen tijdens het consult bij de huisarts of therapeut om bij te dragen aan gezond worden en gezond blijven. Dat geldt ook voor het driedelige mensbeeld: het herstellen van evenwicht tussen het zenuw-zintuigstelsel (vooral in het hoofd), het ritmische stelsel (vooral in de borstkas) en het stofwisselings- en ledematenstelsel (m.n. buik, armen en benen). Daarover graag een andere keer meer!

Gezondheid is in balans zijn antroposofie en Positieve Gezondheid

door Joriet Schneider

Wat is eigenlijk gezondheid? Is het simpelweg niet ziek zijn? Of is het meer dan dat? Vanuit de antroposofie (een levensvisie die mens, natuur en geest met elkaar verbindt) kijken we naar gezondheid op een diepere, meer holistische manier. Zelf werk ik ook met het model van Positieve Gezondheid: door dat te combineren met de antroposofie ontstaat er een boeiend en rijk perspectief op wat het volgens mij betekent om echt gezond te zijn. Hiervoor wil ik eerst wat meer uitleggen over de visie op de drieledigheid van de mens, zoals door de antroposofische geneeskunde wordt toegepast.

Vanuit de antroposofie kan je de mens zien als een samenhangend geheel van drie gebieden:

- **De bovenpool, het hoofd:** Dit is het centrum van ons denken, bewustzijn en reflectie. Hier vinden we zingeving, inspiratie en geestelijke helderheid.
- **Het middengebied, hart en longgebied:** Hier leeft ons gevoel. Het is de plek van empathie, verbondenheid en innerlijk evenwicht.
- **De onderpool, stofwisseling en ledematen:** Dit gebied staat voor onze daadkracht, onze wil en het lichamelijke handelen.



Deze drie delen werken voortdurend samen. Ze vormen samen wie we zijn: lichaam, ziel en geest in voortdurende wisselwerking. Het is als een lemniscaat, die bij voorkeur in balans is, waarbij er een doorlopende stroom is. Als er te veel activiteit is in de bovenpool dan wordt dat deel van de lemniscaat groter. Dit kan komen doordat de bovenpool te sterk is, de onderpool te zwak of dat het middendeel niet de balans kan houden.

Wat is Positieve Gezondheid?

Het model van Positieve Gezondheid nodigt ons uit om breder naar gezondheid te kijken dan alleen maar naar lichamelijke klachten. Het gaat om het vermogen om met de uitdagingen van het leven om te gaan – fysiek, emotioneel en sociaal – en om daarin

zelf regie te nemen. Het model onderscheidt zes dimensies: 1) Lichaamsfuncties 2) Mentaal welbevinden 3) Zingeving 4) Kwaliteit van leven 5) Meedoen en 6) Dagelijks functioneren.

Elke dimensie draagt bij aan het totaalbeeld van hoe iemand zijn of haar gezondheid/ vitaliteit ervaart. Hoe kun je nu de verbinding zien van het driedelig mensbeeld van de antroposofie met Positieve Gezondheid? Volgens mij vullen de driedelige mensvisie van de antroposofie en de zes pijlers van Positieve Gezondheid elkaar mooi aan.

Zo kan er een verdieping en kruisbestuiving ontstaan van beide benaderingen.



Als eerste vanuit de Bovenpool: die staat voor het Denken, dat zich verbindt met de Zingeving & het Mentaal welbevinden. In het hoofd leeft het denken – en daarmee ook vragen als: Wie ben ik? Waarom ben ik hier? Soms is daar ook gepieker over. Zingeving is de zoektocht naar betekenis, doelen en waarden. Dit is geworteld in deze geestelijke bovenlaag. Ons Mentaal welbevinden heeft te maken met onze innerlijke rust, zelfinzicht en veerkracht. Dit zijn mentale kwaliteiten die hier tot bloei kunnen komen. Deze pool helpt ons richting te geven aan ons leven, aan onze intrinsieke motivatie: waarom sta je 's ochtends op. Je kan het zien als de basis van je innerlijk leiderschap.

Dan de Middenpool: die gaat over het Voelen, hierbij past vanuit de Positieve Gezondheid het Meedoen & de Kwaliteit van Leven. Hier zit het ritme, het ritme in het leven, onze ademhaling en ons hartgebied, de plek waar we verbinding voelen – met onszelf en met anderen. Bij Positieve Gezondheid zie je dat in het Meedoen. Je sociale relaties, vriendschappen en het gevoel ergens bij te horen komen voort uit deze gevoelswereld. En als we kijken naar Kwaliteit van leven: geluk, tevredenheid en een gevoel van welbevinden zijn directe uitingen van een gezonde middenpool. De middenpool kan je ook zien als een brug: tussen hoofd en handen, tussen jezelf en de ander.

Als laatste de Onderpool: het Willen dit zie je in de Positieve Gezondheid terug bij de Lichaamsfuncties & het Dagelijks Functioneren. In de onderpool huist onze wilskracht oftewel de kracht om iets daadwerkelijk te doen. Het in actie komen, wat gaan we nu doen? In de onderpool zit ook onze stofwisseling, het verteren, het verwerken en loslaten. Ten aanzien van Lichaamsfuncties: hier worden je vitaliteit, fysieke gezondheid en herstelvermogen aangestuurd. Maar ook het Dagelijks functioneren, denk hierbij aan opstaan, boodschappen doen, voor jezelf zorgen. Die zijn allemaal geworteld in deze praktische laag. Deze pool zorgt ervoor dat wat we denken en voelen ook echt vorm krijgt in de wereld.

Waarom vind ik dit nu zo belangrijk? Gezondheid is niet zwart-wit. Het is een voortdurend spel tussen hoofd, hart en handen – tussen bewustzijn, gevoel en daadkracht. Door deze gebieden aandacht te geven en te verbinden met de zes dimensies van Positieve Gezondheid, ontstaat er een rijk, menswaardig perspectief. Een perspectief dat ons helpt om niet alleen beter te worden, maar ook betekenisvoller te leven. Ik ben van mening dat als je deze benaderingen samenbrengt, er een compleet mensbeeld ontstaat. Gezondheid is dan niet alleen een medisch begrip, maar een levend proces waarin denken, voelen en doen in balans zijn. Positieve Gezondheid geeft praktische taal en handvatten. De antroposofie geeft diepgang, bezieling en richting. Samen geven ze een holistische blik op gezondheid en bieden ze een krachtig kompas voor zowel persoonlijke ontwikkeling als professionele zorg en begeleiding.

Voor het invullen van de vragen van Positieve Gezondheid kun je deze QR scannen en aan de slag gaan met een stukje zelfonderzoek. Succes!



Het drieledig mensbeeld en uitwendige therapie

door Madelon Duijts en Miranda Hoekman

In de antroposofie spreekt men van het drieledig mensbeeld. Het gaat hierbij om:

1. het zenuwzintuigstelsel, hoofd/denken
2. het ritmische systeem, hart/voelen
3. en het stofwisselings- en ledematenstelsel, handen/doen

1. Zenuwzintuigstelsel

In ons hoofd zitten de meeste zintuigen zoals het gehoor, de smaak en het zien en ruiken. In het hoofd is het koel en onbeweeglijk en we hebben er bewustzijn. We zijn ons daar bewust van gedachten. Ons zenuwstelsel loopt van onze hersenen door tot in de wervelkolom. Van daar uit lopen de zenuwen het lichaam in. Dit zenuwzintuigstelsel kan overprikkeld raken met als gevolg dat we bijvoorbeeld concentratieproblemen en vermoeidheid ervaren. In de uitwendige therapie kunnen we door bijvoorbeeld een totale inwrijving met lavendelolie dit zenuwzintuigstelsel tot rust brengen. Voor een goede nachtrust kan thuis voor het naar bed gaan een voetenbad met lavendelolie gedaan worden.

2. Ritmisch stelsel

Het ritmische systeem zegt het al, er is ritme. Met name het hart en de longen zorgen daarvoor, maar ook het ritme in de dagelijkse dingen is hier van belang. Rust en activiteit, slapen en waken. Het middengebied is al wat warmer en beweeglijker dan het zenuwzintuiggebied en er heerst een dromerig bewustzijn. Ons gevoel nemen we waar in het middengebied. Er kan verstoring komen in het ritme van hart en longen, het inademen en uitademen. Met name het uitademen in deze drukke tijden is voor veel mensen lastig, het uitademen geeft ontspanning en helpt bij loslaten. Ook klachten van het hartritme of hoesten/ benauwdheid zitten in het middengebied. Door middel van bijvoorbeeld een hartkompres met goudrooslavendelzalf kan het hartritme weer harmoniseren en door bijvoorbeeld tijmolie kan benauwdheid van de longen ondersteund worden in het herstel.

3. Stofwisselings- en ledematenstelsel

Het stofwisselings- en ledematenstelsel verwijst naar ons buikgebied en onze ledematen. In de buik vindt in de organen veel stofwisseling plaats. Er is daar beweging, warmte, maar geen bewustzijn. Alles gaat onbewust en als het ware automatisch. Het doen hoort bij dit stelsel, onze armen en benen maken dat we in de wereld bezig zijn en dingen kunnen doen. Er kunnen uiteraard problemen komen zoals een teveel of een tekort aan stofwisseling waardoor bijvoorbeeld krampen ontstaan of verstopping. Hier kunnen we bij de uitwendige therapie dan een hete kamillewikkkel op de buik leggen zodat er weer evenwicht komt. Ook als er weinig letterlijke beweging is in het doen van activiteiten en het 'moeilijk op gang komen' kan bijvoorbeeld een inwrijving met rozemarijn olie helpend zijn.

Dit is een summiere uitleg van de driegeleding en hoe de uitwendige therapie hierbij kan helpen. Bij vragen hierover wees niet bang ons te bellen, wij kunnen nog veel meer informatie geven en een afspraak is snel ingepland!

Wij wensen iedereen een hele fijne en gezonde zomer!

Drie- en vierledigheid binnen de beeldende therapie

door het team Kunstzinnige Therapeuten Beeldend

In de beeldende therapie wordt, net als in de andere antroposofische therapieën, veel gewerkt met het drie- en vierledig mensbeeld dat meerdere handvatten geeft om naar de mens als geheel en zijn kunstzinnig werk te kijken. Waar het drieledig mensbeeld uitgaat van het denken, voelen en willen, gaat het vierledig mensbeeld ervan uit dat de mens een fysiek, een etherisch en een astraal lichaam bezit en bovendien een ik-organisatie die hieraan sturing en vorm geeft. Het etherisch lichaam zorgt voor de levensprocessen

en het astraal lichaam voor de bewustzijnsprocessen, zeg maar voor de mogelijkheid van onze innerlijke ervaringen. Wanneer de mens gezond is, zijn deze wezensdelen met elkaar in harmonie en werken ze goed samen. Echter wanneer bepaalde wezensdelen overheersend zijn, kan dit tot klachten leiden en kan iemand ziek worden.

Het kunstzinnig werk is een afspiegeling van wat er in iemand omgaat en hoe iemand op dat moment in het leven staat. De beeldelementen of tendens in het werk helpen bij de beeldvorming van de constitutie en het sociaal emotioneel welbevinden. Een goed intakegesprek en de juiste achtergrondinformatie is tevens van belang om naar het totale mensbeeld te kijken. De cliënt wordt betrokken in zijn leer- en genezingsproces, kan inzicht krijgen in de oorzaak van de spanningen en ontdekken wat er nodig is tijdens het kunstzinnig werken.

Door verschillende materialen en oefeningen in te zetten kunnen we oude blokkades (h)erkennen, oude pijn of overtuigingen loslaten en nieuwe paden inslaan. Het materiaal is geduldig en helpt om nieuwe vaardigheden te verwerven en in te zetten in het dagelijks leven. De beeldende therapie is een ervaringsgerichte therapie, waarin je zal merken dat het tekenen of schilderen een hele andere kwaliteit in jezelf aanspreekt dan bijvoorbeeld het werken met klei. Als je in je dagelijks leven last hebt van je perfectionistisch aard, kunnen we gaan oefenen om in je werk te durven 'uitschieten' en grenzen te verleggen. Heeft een schilderwerk bijvoorbeeld sterke grenzen en vormen en zie je dat iemand verkrampd is in zijn lijf, dan kan je spreken van een sterke fysieke tendens en overheerst de bovenpool, het denkgebied. Iemand kan in het dagelijks leven weinig flexibel zijn in zijn denken en vasthouden aan oude patronen. Mensen ervaren dat zij in hun gevoel komen door het werken met pastels of het nat-in-nat schilderen, ze hebben even helemaal aan niks gedacht en voelen zich weer opgeladen en zijn blij (verrast). Er ontstaat weer ruimte voor ontspanning en nieuwe inzichten en het zelfgenezend vermogen wordt aangesproken. Klei spreekt de tastzin aan, laat begrenzing voelen, werkt vitaliserend en ik-versterkend. Het kan helpen weer grip te krijgen op een situatie en stevig verankerd in jezelf te raken.

Wanneer mensen bij de beeldende therapie terechtkomen, zijn zij vaak op zoek naar zichzelf, zijn ze door omstandigheden uit evenwicht gebracht, slapen ze slecht of functioneren ze niet zoals ze zouden willen. Er kunnen klachten zijn op sociaal-emotioneel gebied door angst, verlies of trauma, maar er komen ook fysieke klachten voor. Beeldende therapie is er voor jong en oud, het is laagdrempelig en er gaat een nieuwe wereld voor je open.

Aurum heeft vier beeldend therapeuten. Neem gerust contact op als je vragen of interesse hebt. Wij ontvangen je met kleur en blijdschap.

Met hartelijke groeten, Maaïke, Esther, Anouk en Ingrid.

Ingrid v.d. Loo, dinsdag: info@dekunstvanleren.nl, 06-46575461

Esther Dillingh, woensdag: info@praktijkdeduinroos.nl, 06-57 280 503

Anouk de Bruijn, donderdag: info@hetschilderpad.nl, 06-33041763

Maaïke Kroese, cursussen vrijdag: 06-23209116

Van chaos naar stilte

Een kunstzinnige oefening: de remmen los!

Wat je nodig hebt

- Krijt of (kleur)potlood.
- Een in de hoeken vastgeplakt vel papier, minimaal A4
- Een achtergrond die schoon te maken is.

Werkwijze

Zet gedurende een paar minuten met twee handen tegelijk overal stippen op je blad, dit mag met verschillende kleuren en in een lekker tempo zonder er bij na te denken. Daarna doe je hetzelfde met strepen, vervolgens ga je over in krassen en tot slot maak je lussen over het hele papier. Doe deze stappen vervolgens met je ogen gesloten en bekijk na een paar minuten het werk op afstand. Is er een beeld dat je ziet, zie je een vorm die je zou kunnen uitwerken? Verstevig deze vorm, gebruik kleuren die je mooi vindt en bedenk er tot slot een titel bij.

Opzet

Deze oefening is geschikt om uit het denken te komen, emoties los te laten, in beweging te komen, houvast te ervaren in chaos, een beeld uit het onbewuste te laten spreken en dit een plek te kunnen geven.

Wil je meer?

Wil je een keer kort ervaren hoe de beeldende therapie, de drie- en vierledigheid met elkaar verweven is? Voel je welkom in onze werkgroep bij het komende Herfstcongres, dat op 15 november plaatsvindt in het Rudolf Steiner College Rotterdam.

Zie informatie onder Cursussen achter in dit blad of kijk op www.herfstcongres.nl.

Euritmie voor het dagelijks leven

door Christine Mundschin, euritmitherapeute

In den beginne was het Woord

En het Woord was bij God

En Goddelijk was het Woord

En niets is ontstaan dan door het Woord (Johannes 1)

Graag wil ik met jullie delen wat euritmie voor mij en mijn dagelijks leven betekent. Ik heb 25 jaar geleden mijn opleiding tot euritmiste, en later ook tot heileuritmiste, afgerond. Ik leef inmiddels 25 jaar met euritmie, elke dag ervaar en ontdek ik opnieuw hoe waardevol de euritmie is.

Hoe uit zich dit waardevolle?

Ten eerste is het voor mij vaak praktisch behulpzaam de klanken van de taal innerlijk en of uiterlijk euritmisch mee te bewegen. Bijvoorbeeld, neem de twee eenvoudige woorden 'Ja' en 'Nee'. Hoe vaak spreken we ze niet uit? Twee korte woorden, met een tegengestelde intentie. Euritmisch kan ik meebewegen met het 'Ja' (een open uitspreidende beweging) of met 'Nee' (armen kruisen voor het lichaam). Door mee te bewegen kan ik ervaren dat mijn 'Ja' en 'Nee' veel werkzamer worden. Letterlijk werkzamer.

Ten tweede heb ik geleerd steeds meer het scheppende karakter van de klanken om mij heen te herkennen en erkennen. Klanken kunnen inderdaad scheppen. De klank 'L' als schepper van het bewegende en stromende water, de klank 'E' als kracht van het afgrenzen in een 'Nee', de klank 'K' als vormende kracht van de hoekige takken van de eik.

Ook helpt de euritmie mij om dingen en woorden op een wijze die het verstand te boven gaat te begrijpen. Een voorbeeld: De twee woorden kracht en zacht lijken veel op elkaar. Maar in het euritmisch meebewegen krijgen ze een totaal ander karakter. De 'K' is een scherpe hakkende beweging, de 'Z' is een vloeiende bijna weerstandsloze klank. Zie daar, een wereld van verschil, die direct ervaarbaar wordt in de euritmische klanken en bewegingen.

In de euritmitherapie worden de klanken en hun scheppende krachten bewust ingezet om gezondheid te bevorderen. Een paar voorbeelden: Ik heb veel mensen met een open constitutie in mijn praktijk, waarbij ik dan de B-klank centraal stel. In de 'B' wordt een omhullend en beschermend gebaar uitgedrukt. Het meermaals bewegen van de 'B' creëert en veilig huisje of beschermhoes om ons heen en kan zo helpen onze overgevoelige constitutie enigermate te beschermen. De beweging van de klank 'G' is een zachte, maar bewust naar buiten voerende beweging met de armen (of met de voeten); alsof een gordijn wordt weggeschoven om licht binnen te laten. Ik zet die klank vaak in als ik waarneem dat mensen moeite hebben dingen van zich af te zetten, en daarbij vervallen in zinloos rondmalen van gedachten of blijven hangen in emoties. De 'G', in samenklank met het woord 'weg', kan helpen de zinloze gedachten weg te vegen, of de hinderende emoties even opzij te schuiven.

Even uitzoomen. Er zijn twaalf medeklinker-groepen (bijvoorbeeld de 'B' en 'P', 'D' en 'T' of de 'S' en 'Z' horen bij dezelfde groep), en zeven klinkers ('A', 'E', 'I', 'O', 'OE', 'AU' en 'EI'). De medeklinkers zijn direct gerelateerd aan de kwaliteiten van de dierenriemtekens, de klinkers aan de planeten. De medeklinkers zijn dus instrumenten om de kwaliteiten van een van de dierenriemtekens te laten werken, en via de klinkers kunnen de krachten van de planeten in ons werkzaam worden.

In de nee staat de 'E' als klank centraal. De 'E' stelt grenzen. De 'E' brengt de kwaliteit van Mars tot uitdrukking, een krachtige kwaliteit die helpt te staan en om als individu doelen te vervolgen. In de 'A' (zoals in 'Ja') drukt zich de Venuskracht uit, de opnemende en verbindende kracht. Klanken dus als middel om kwaliteiten van planeten in een therapeutisch proces in te zetten. Dit maakt voor mij ook inzichtelijk dat euritmitherapie

bovenpersoonlijk is, waarbij de beweging uitnodigt de kwaliteiten van planeten en dierenriemtekens werkzaam te laten worden.

Terug naar euritmie in het dagelijks leven. Hoe vaak lopen we niet blind door de natuur, blind voor de bloemen en dieren. De 'A' (openende Venuskwaliteit) kan dan helpen om onszelf te openen voor alle schoonheid van de natuur. Aan de andere kant kan het behulpzaam zijn om in een drukke winkelstraat onszelf te beschermen tegen alle indrukken ('E', concentrerende Marskwaliteit).

Verder helpt de euritmie mij de antroposofie te concretiseren. In De weg tot inzicht in hogere werelden (GA 10) worden door Rudolf Steiner voorwaarden beschreven die de menselijke ziel te ontwikkelingen heeft, zoals devotie, geen kritiek hebben, innerlijke rust. Ik heb ontdekt dat klanken heel concreet deze zielehoudingen kunnen ondersteunen: De 'A' (openstaan voor het schone en ware) kan mij helpen devotie-krachten te ontwikkelen. Geen kritiek uitoefenen op anderen is zo makkelijk gezegd, maar zo moeilijk gedaan. Geen kritiek uitoefenen kan ik (gek genoeg) ondersteunen door de E-klank. Het gaat hier om een specifieke 'E', te weten de liefdes-E. Eerst concentreer ik me op mijzelf (het eigen hart), en daarna laat ik de liefdeskracht uitdijen. Hierdoor kan ik met liefde bij de kern van de ander aanwezig zijn; en liefde laat de kritiek zachtjes verstommen. Het bereiken van innerlijke rust kan ik ondersteunen door de klank 'OE'. De 'OE' is een verticale klankbeweging, waarbij het goddelijke (boven mij) door mij heen verbonden wordt met de aarde onder mij. En midden tussen het goddelijke in de hemel en moeder aarde kan ik mijzelf innerlijk rustend ervaren.

Ik heb de hoop dat veel mensen de helende bewegingen van de euritmie zullen ervaren. In individuele sessies en cursussen maak ik de klanken en hun helende werking beleefbaar. Maar toch is mijn wens dat de euritmie nog breder de wereld in komt. De hier genoemde klanken heb ik in een video opgenomen. Mocht je geïnteresseerd zijn, mail me dan, dan stuur ik je de link (ch.mundschin@gmail.com).

Tegenwoordigheid van geest in het spreken

door Cinthia van der Ham, spraak- en dramatherapeut

De mens is in tegenstelling tot het dier een wezen dat zich bewust is van zichzelf. De meeste mensen herinneren zich waarschijnlijk wel het moment dat zij zich voor het eerst realiseerden 'Dit ben ik'. Deze gebeurtenis kan zich al afspelen in het derde levensjaar. In het licht van het zich ontwikkelende denken herkent de mens zichzelf. Vanaf dat moment ontwikkelen we een toenemend bewustzijn van ons denken, voelen en willen. Op een gegeven moment, in ieder geval tussen ons 35ste en 42ste levensjaar ontwikkelen

deze zielenkrachten zich niet meer vanzelf. Ze kunnen vanaf die tijd worden veredeld, maar als we dit willen zullen we dit zelf in de hand moeten nemen.

De drieledige mens

Als we naar de mens kijken zoals hij gebouwd is, dan zien we goed beschouwd drie gebieden. Een bovenpool met het hoofd met de hersenen en de zintuigen, waarmee het denken verbonden is. Een onderpool met de stofwisselingsorganen en de ledematen, met name de benen, waarmee de wil verbonden is. En daartussen het middengebied met het hart en de longen, waarmee ons voelen verbonden is. Opvallend is dat het strottenhoofd, het orgaan dat samen met de mond en de longen betrokken is bij het spreken, op de grens zit van de bovenpool en het middengebied.

De mens onderscheidt zich van het dier niet alleen, doordat hij zich van zichzelf bewust is, maar ook doordat hij kan spreken. In het spreken kunnen we onze gedachten, gevoelens en wilsimpulsen tot uitdrukking brengen. Met medeklinkers en klinkers vormen we woorden en daarmee maken we zinnen, waarmee we uitdrukking geven aan wat er in ons leeft.

B C D F G H J K L M N P Q R S T V W X Z

Medeklinkers

De medeklinkers hebben we nodig om onze gedachten helder te formuleren. Iemand, die de medeklinkers niet goed uitspreekt, bijvoorbeeld omdat hij of zij te veel gedronken heeft, kunnen we niet goed volgen. De medeklinkers geven vorm aan onze woorden. Ze kunnen een beeldende kwaliteit hebben of beweging uitdrukken. We kunnen de buitenwereld ermee nabootsen. De 'B', bijvoorbeeld in 'boom', drukt beschutting uit. Met de 'M' geven we weer dat de boom goed geworteld is. De 'B' van 'boot' drukt omhulling uit, terwijl de 'T' iets weergeeft van zijn spitse vorm. De 'Z' in 'zon' drukt zinderende warmte uit. Door de 'N' straalt dit ook naar buiten. De 'Z' in 'zot' trekt door de 'T' meer naar binnen en geeft iets weer van een wanorde naar binnen toe. De 'R' in 'rollen' of 'rijden' drukt puur beweging uit. De 'W' in 'wind' ook, maar veel minder tastbaar dan bij de 'R'.

A E I O U

Klinkers

Met de klinkers kunnen we uitdrukking geven aan gevoelens. Deze gevoelens drukken uit hoe we ons verhouden tot de buitenwereld. Met de 'A' openen we ons, denk maar aan 'ja', 'verbazing' of 'samen'. Met de 'E' sluiten we ons af, bijvoorbeeld in 'nee', 'vreemd' of 'eenzaam'. Met de 'I' stralen we naar binnen of naar buiten, bijvoorbeeld in 'licht', 'zien' en 'lief'. Met de 'O' verbinden we ons met iets of iemand en maken we een omhullend gebaar, bijvoorbeeld in 'oh', 'mooi' of 'roos'. Met de 'Oe' trekken we samen en bundelen we ons, bijvoorbeeld in 'Oei', 'moed' of 'doen'.

Adem en spreken

Onze adem is enerzijds met ons denken verbonden en anderzijds met onze wil. We kunnen onze adem bewust beïnvloeden, maar via het middenrif staan onze longen in contact met onze stofwisseling, waarmee onze wil verbonden is. De wilsimpuls om iets te zeggen wekt de adem op, die de medeklinkers en klinkers draagt. Wat we willen komt tot uitdrukking in de intentie die we in ons spreken leggen, bijvoorbeeld een bevel of een vraag. Dit kleurt de intonatie van de zin.

Ons denken, voelen en willen zijn vaak niet met elkaar in evenwicht. Het denken of het willen kan overheersen. Het uitdrukken van gevoelens kan geblokkeerd zijn of gevoelens kunnen ineens onbeheerst naar buiten komen. Al voelend kun je je denken en willen verbinden. We doen dit bij alle kleine en grote beslissingen, die we dagelijks nemen. Je tast met je gevoel af of je iets wel of niet wilt zeggen, schrijven of doen.

Als we spreken denken we er niet bij na hoe we dit doen. We zijn vooral bezig met wat we willen zeggen. We kunnen oefenen om meer in het spreken aanwezig te zijn. We kunnen de medeklinkers en de klinkers al sprekend weer leren ervaren. Vanuit dit ervaren komen we in het voelen. Als we een tekst spreken waarin een vast ritme zit (een opeenvolging van korte en lange lettergrepen, die zich steeds herhaalt bijvoorbeeld lang-kort, lang-kort, lang-kort), brengt dit ons ook meer in ons voelen. We komen in een helder, maar toch wat meer dromend bewustzijn, omdat we door het ritme in beweging gebracht worden. Daardoor komen we niet tot vaste begrippen, maar blijven we in het voorstellen van beelden. Met de medeklinkers roepen we de beelden op. Dit doen we met ons denken, maar als we ze ervaren, doen we dit vanuit een voelen. Zo kunnen we onze wil bundelen. Dit kan voorkomen, dat onze wil alle kanten opschiet en in het uiterste geval doorschiet in agressie. We komen op deze manier in een ervaren en genieten van de beelden, die de taal oproept.

Een heel mooi gedicht om dit aan te oefenen is het gedicht

De vlinderpoppen van Nico Verhoeven

Ingesponnenheid der vlinderpoppen,
met het komende nog onbegaan,
in het dromende nog onverstaan,
al het stromende nog in de toppen
toegedaan daartoe nog ongedaan.
't Is geen zwellen nog en nog geen kloppen,
kleur en geur gereed, maar op en
top tot bloemen roemen onbekwaam.

Ongeboren nog en zonder blijk
dagpauwoog en nachtpauwoog gelijk.
Onontbonden nog, - maar reeds verdeeld
rept het licht zich naar het vlinderbeeld.

**Want zo ingesponnen waren wij,
maar de vlinder komt gevleugeld vrij.**

Iedere regel van een gedicht dien je op één adem te spreken. Als je de regel van tevoren in je opneemt heb je genoeg adem om de hele regel te spreken. In dit gedicht zit een vast ritme, namelijk: lang-kort, lang-kort, lang- kort etc. Je kunt in het ritme van het gedicht komen door al sprekend de lange lettergrepen te lopen. In dit gedicht komt de korte 'O' steeds terug, die ook in het woord 'vlinderpoppen' zit. Als je het gedicht spreekt kun je ervaren dat de korte 'O' iets afsluitends heeft. De lange 'O' zoals in het woord 'komen' is veel opener (net zoals in het woord 'open') In de laatste regel van de tweede strofe en in de allerlaatste strofe komt de 'I' een aantal keren voor. Je kunt al sprekend ervaren dat door de stralingskracht van de 'I' de afgeslotenheid van de vlinderpoppen wordt doorbroken. Het gedicht eindigt met het woord 'vrij'. In de 'IJ' zitten een 'E' en een 'I' al schrijf je de lange 'IJ' anders. De 'IJ' beweegt zich van de 'E' naar de 'I' en dit drukt beweging uit. 'VR' van "vrij" en 'VL' van "vlinder" dragen hiertoe ook nog bij. De spraakklanken versterken de beelden, die vanuit de inhoud van het gedicht worden opgeroepen. De metamorfose van de pop tot de vlinder is een heel sprekend beeld voor ontwikkeling ook van ons mensen. Door dit beeld al sprekend op te roepen werkt het door in onze ziel.

Bij de spraaktherapie oefen je een gedicht vanuit de inhoud en de adem, het ritme van de taal en de spraakklanken en doe je spraakklank-, adem- en ritme-oefeningen aan de hand van oefenzinnen of teksten. Als je hier regelmatig thuis oefenend mee bezig bent kun je merken, dat je denken gericht wordt, dat je meer controle krijgt over je wil, dat je voelen zuiverder wordt en dat je denken en willen meer met elkaar in evenwicht komen. Je zielenkrachten worden objectiever, je komt bij jezelf en je verbindt je met je lichaam, maar je stijgt ook in overdrachtelijke zin boven jezelf uit. Je oefent tegenwoordigheid van geest.

Tenslotte

Spraaktherapie kan zo ingezet worden bij psychische klachten zoals angst, depressie, verslaving, levenscrisis, fobieën, paniekaanvallen, slaapproblemen en incarnatieproblemen. Het werkt ook goed bij psychosomatische klachten, waarbij het functioneren van de organen gestoord is, maar er fysiek nog geen aantoonbare afwijkingen zijn. Hierbij komt door spanning vanuit de ziel het vrij stromen van de levenskrachten in de verdrukking. Daarbij kun je denken aan burn-out, stotteren, astma, maagklachten, het geprikkelde darmsyndroom, blaasontsteking en menstruatieklachten.

Persoonlijke groei en ontwikkeling voor kennis en ziel

door Roos Spijker-Rövekamp

Wie naar de mens kijkt vanuit de antroposofie, ziet niet alleen een lichaam of alleen een mentale uitdaging. We zien een geheel, een mens die bestaat uit een lichaam, een ziel en een geest. Je komt bij mij in de praktijk als een mens die onderweg is, op reis naar wie jij ten diepste bent. En juist in die reis mag ik, als Hypnotherapeut en NLP coach, een stukje met je meelopen. Ik ben niet degene die mentale uitdagingen 'oplost'. Wat er gebeurt tijdens de sessies, is ruimte scheppen. Nieuwe mogelijkheden laten ontdekken. Het is ongelooflijk mooi hoe de ene ontdekking kan leiden tot een volgende nieuwe ontdekking. Er wordt in de praktijk een veilige plek gecreëerd waar je weer contact kan maken met jezelf. Waar je je eigen krachten en waarden weer naar boven kan halen en jezelf kan beschermen. Emoties, ongezonde gewoontes en angsten mogen een plek krijgen. Zonder oordeel. Duurzaam.

Soms komt er iemand bij mij in de praktijk binnen met een gevoel van leegte, angst, vastlopen. En dan begint het, het samen kijken. Wat heb je nodig? Zowel op bewust als onbewust niveau. Wat vraagt er aandacht? Wat wil gezien worden? Vaak zijn het oude patronen, ervaringen uit de jeugd, of onbewust ingrijpende gebeurtenissen die zich hebben vastgezet. Niet om veroordeeld te worden, maar om begrepen te worden. Een ander perspectief te krijgen wat kan zorgen voor verwerking, ruimte en rust. Om nieuwe wegen te ontdekken en weer terug te komen bij jezelf. Naar hoe je wilt dat het voor jou is nu.

We werken tijdens Hypnotherapie met gesprek en vanuit een lichte trance die je kan zien als een fijne actieve ontspanning. Maar vooral werken we vanuit verbinding. Niet alleen met het hoofd, maar ook vanuit je hart en je buik, want voelen is weten.

Tijdens hypnotherapie ontstaat in een korte tijd ruimte om stil te staan bij onze automatische patronen, dat is de onbewuste manier waarop je reageert en keuzes maakt. Deze zijn vaak gevormd door eerdere ervaringen, waarden en lessen uit het verleden. Maar kloppen ze nog met wie je nu bent en wat je nu belangrijk vindt?

In een sessie kalmeert je innerlijke criticus en wordt het makkelijker om oude overtuigingen los te laten. Onbewuste overtuigingen zoals "ik kan dit niet" of "ik ben het niet waard" gaan naar de achtergrond. Je angstcentrum komt tot rust.

In de antroposofie geloven we dat elk mens een levensweg heeft met een bedoeling. Ook moeilijke ervaringen kunnen een betekenis krijgen. Omdat ze bij kunnen dragen aan innerlijke groei. Door anders naar herinneringen te kijken kan je makkelijker loskomen van oude patronen. Oude herinneringen worden niet gewist, de emotionele lading wordt anders waardoor er kennis en inzicht vrijkomt. Hierdoor ontstaat er ruimte. Laten we de zaadjes die door het leven zijn geplant, uitgroeien tot de prachtige bloemen, bomen, heesters en al dat moois wat het ons te bieden heeft. Dit doe je door de stappen te zetten

zodat het als voedingsbodem zal dienen voor een prachtig kleurrijk veld.
Een goede begeleiding geven vraagt ook iets van mezelf als therapeut. Ik kan een ander alleen écht begeleiden, als ik zelf ook blijf groeien. Als ik mijn innerlijke werk blijf doen. Want in elke ontmoeting gebeurt er iets moois tussen twee mensen en dat is waar heling ontstaat. In deze snelle, drukke tijd vergeten we soms hoe belangrijk echte aandacht is. De behoefte aan verbinding, richting en zingeving. Aan begeleiding die niet alleen kijkt naar wat er mis is, maar hoe iemand werkelijk is en wat nou werkelijk de uitdaging is. Dat is wat we samen mogen doen. Persoonlijke groei en ontwikkeling vanuit het hoofd en het hart.

Nieuwsgierig geworden naar wat Hypnotherapie en NLP coaching voor jou kan betekenen binnen Therapeuticum Aurum? Neem gerust contact op.

hallo@mindpraktijk.nl. Bel of WhatsApp 085 00 416 97,

of bezoek de website *www.mindpraktijk.nl*.

Liefs, Roos Spijker-Rövekamp

Iriscopie

een nieuwe toevoeging in mijn praktijk

door Sharda Hennequin

Met veel plezier geef ik al bijna een jaar als natuurgeneeskundig therapeut bij Therapeuticum Aurum levend bloed analyse consulten. De persoonlijke benadering en de aandacht voor de mens als geheel sluiten prachtig aan bij mijn manier van werken. Sinds een aantal maanden mag ik daar iets nieuws aan toevoegen, wat ik met veel enthousiasme toepas: iriscopie.

Iriscopie is een natuurgeneeskundige methode waarbij ik de iris (het gekleurde deel van je oog) bekijk. De iris is uniek en weerspiegelt vaak verrassend veel over hoe het met je lichaam en je energiehuishouding gesteld is. Door de structuren, kleuren en tekens in het oog te analyseren, krijg ik inzicht in o.a. erfelijke aanleg, gevoelige organen, hoe uw lichaam met stress of belasting omgaat, en waar mogelijke disbalansen zitten.

Wat ik mooi vind aan iriscopie, is dat het mee kan helpen om tot de kern te komen. Het geeft richting in mijn consulten en behandeling en maakt vaak ook dingen zichtbaar die iemand zelf al 'aanvoelde'. Ik bied iriscopie aan als onderdeel van mijn natuurgeneeskundige consulten, of als losse sessie. Voelt u zich welkom om contact met mij op te nemen voor meer informatie of een afspraak.

Ik kijk ernaar uit u te ontmoeten!

Met hartelijke groet,

Sharda Hennequin - Energetisch natuurgeneeskundig therapeut

06-82070625 | *www.praktijkviyana.nl*

LEZINGEN | CURSUSSEN | EVENEMENTEN

CURSUSAANBOD

NAJAAR 2025

Maaïke Kroese

beeldend therapeut

1. Cursus Claude Monet 1840-1926

In deze cursus leer je deze beroemde Franse kunstenaar beter kennen. Zijn stijl van schilderen wordt meestal ingedeeld bij de impressionistische stroming. Elke les nemen we één schilderij als uitgangspunt en inspiratie voor jouw eigen schilderij.

7 x op vrijdagmiddag, 15:30 - 17:00 uur

Start: 5 september 2025



2. Cursus 7 tekentechnieken

Elke les een andere tekentechniek ontdekken, zoals waarnemend tekenen, werken met potlood, houtskool, pastelkrijt, dynamisch tekenen, arceren.

7 x op vrijdagmiddag van 15:30 – 17:00 uur

Start: 7 november 2025

Voor beide cursussen geldt:

Kosten: € 70,- per cursus

Locatie: Therapeuticum Aurum, Zoetermeer (Atelier op 1e etage)

Aanmelden is noodzakelijk bij Maaïke Kroese (06-23209116 of per e-mail: maaïke.kunsttherapie@gmail.com)

CURSUSAANBOD EURITMIE

Christine Mundschn

euritmietherapeute

1. Rudolf Steiner

Het boek 'De weg tot inzicht in hogere werelden' | GA 10

In deze cursus gaat het om het verwerven van inzicht in de basisvoorwaarden voor het verkrijgen van een hoger bewustzijn. Hoe kan euritmie daarbij helpen? Het lezen van hoofdstuk 1 van dit boek is fijn, maar geen voorwaarde voor deelname.

Data: op drie dinsdagen:

16, 30 september en 14 oktober 2025

Tijd: 16:15 - 17:30 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum in de Muse, de ruimte boven de hal

Kosten: vrijwillige bijdrage op basis van draagkracht

Aanmelden: bezielsbewegen@gmail.com (uiterlijk: 25 augustus)

2. Ervaar St. Michaël met euritmie

Datum: 30 september 2025

Tijd: 13:30-14:30 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum in de Muse, de ruimte boven de hal

Kosten: vrijwillige bijdrage

Aanmelden: bezielsbewegen@gmail.com

3. Euritmietherapie bij uitdagingen in het dagelijks leven

Doorlopende groep, tweewekelijks. We werken aan algemene levenssituaties; de euritmische oefeningen dienen als steun bij de uitdagingen die het alledaagse leven biedt.

Data: dinsdagmiddag om de week

Tijd: 16:15-17:30 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum in de Muse, de ruimte boven de hal

Kosten: € 40,- per keer (reductie mogelijk in overleg).

Voor mensen die al bekend zijn met euritmietherapie.

Voor wie geïnteresseerd is: per mail via bezielsbewegen@gmail.com

NAJAARSPROGRAMMA
STUDIECENTRUM
ANTROPOSOFIE
ZOETERMEER
(STANZO)

1. De strijd om de intelligentie in onze tijd: Michaël en de draak

Voordracht door Frans Lutters

Dit jaar kwam Artificial Intelligence (AI), d.w.z. kunstmatige intelligentie, voor iedereen beschikbaar. Met een razend tempo doordringt het alle gebieden van de cultuur, zoals het onderwijs, de gezondheidszorg en de overheid. Meer en meer stelt het ons voor de uitdaging om onze eigen intelligentie moreel menselijk te houden. In de aloude verbeelding van de strijd van de aartsengel Michaël met de draak ligt een sleutel om de gevolgen van AI in kunst, cultuur, economie en politiek de baas te blijven. Frans Lutters zal op deze vragen nader ingaan. Hij schreef

o.a. het boek *Onderwijs in tijden van crisis*; de strijd van Michaël met de draak.

Datum: dinsdagavond 30 september 2025

2. Op reis in het land van de graal

Een middag verzorgd door

Jac Net en Ronald van Vierzen

In september 2024 heeft een groep antroposofen een reis gemaakt naar de Odilaberg en, via Colmar (Isenheimer altaar),



naar het Graalgebied rond Arlesheim en Dornach.



Ronald neemt u mee langs de bezochte plekken aan de hand van een diaprojectie. Na de pauze houdt Jac een voordracht waarin hij ingaat op de verbinding tussen de heilige Odilia en Parzival, op de beproevingen die Gawan (de zielsbroeder van Parzival) in de anti-Graalburch heeft moeten doorstaan om de begeerten in zijn ziel te overwinnen en dat zowel Parzival als Gawan een ontwikkelingsweg hebben vóórgeleefd, die juist in de huidige tijd aan de orde is.

Datum: zondagmiddag 26 oktober 2025

Tijd: 14:00 – 16:30 uur

3. Bewustzijn en geld

Voordracht door en gesprek met

Reinoud van Bemmelen



Het fenomeen 'geld' roept vrijwel constant de nodige vragen op. Wat is het? Wat moet je er mee? De afgelopen jaren, vooral na de financiële crisis, wordt er steeds meer 'technisch' over gesproken, als een systeem. Als 'bezitter' van geld lijkt het ook wel, dat je er zelf steeds minder over te zeggen hebt wat er eigenlijk mee gebeurt in de samenleving. Reinoud van Bemmelen, ondernemer, probeert meer bewustzijn te krijgen voor de ethische aspecten van het fenomeen 'geld' en wil daarover in gesprek.

Datum:

donderdagavond 30 oktober 2025

4. Maatschappelijke problemen door spirituele onwetendheid?

Voordracht door Rob Gruben

Op deze avond worden enkele actuele maatschappelijke problemen beschouwd vanuit een geestelijk perspectief. Aan de orde komen de transitie naar duurzame energie, de omstrede 'gender-kwestie' en de toenemende invloed van kunstmatige intelligentie, deep-fake video's en foto-shopping, waardoor we steeds minder zeker weten wat nu 'waar' is. Wat is de spirituele betekenis van al deze trends die in deze tijd zo sterk opspelen? Er wordt ruim tijd geboden voor het stellen van vragen.

Datum:

donderdagavond 20 november 2025

Tijd: 20:15 – 22:15 uur

5. Ter ere van het roodborstje

Workshop Pasteltekenen o.l.v. Anneke

van Wensveen, kunstzinnig therapeute

Veel vogels zijn, tegen de tijd dat deze



workshop plaatsvindt, al vertrokken naar het warme zuiden. Ook onze roodborstjes doen dat, maar uit het hoge noorden trekken andere roodborstjes naar ons land en we kunnen ze tegenkomen in tuinen en parken. In deze workshop gaan we met pastels een mooi schilderij maken. Voorkennis is niet nodig. Voor materiaal wordt gezorgd, maar mocht je zelf pastels bezitten, neem het dan mee!

Aanmelden noodzakelijk via

info@stanzo.nl.

De aanmelding is pas compleet na betaling op rekening

NL39 ABNA 0463 9967 39 t.n.v.

Stichting Studiecentrum Antroposofie Zoetermeer o.v.v. "pasteltekenen" en uw naam. Er geldt een maximum van 10 deelnemers.

Datum: zaterdag 22 november 2025

Tijd: 13:30 – 16:30 uur

Inloop vanaf 13:15 uur

Locatie: Therapeuticum Aurum

Kosten: € 20 per persoon

incl. koffie, thee & materiaalkosten

Informatie: Anneke van Wensveen | 06-49365158

Herfstcongres 2025

Het raadsel van de drie- en vierledige mens

De antroposofische visie op geneeskunde en pedagogiek
versus wetenschap en samenleving

15 november | Rudolf Steiner College te Rotterdam



Over het thema

Het antroposofisch mensbeeld wordt in dit nummer van de nieuwsbrief al uitvoerig beschreven. Het vormt de grondslag voor de antroposofische geneeskunde en pedagogiek. Marco Ephraïm zal tijdens het Herfstcongres de geneeskunde vertolken, Arie Bos zal ingaan op de confrontatie van het antroposofische mensbeeld met de gevestigde wetenschap. Het probleem is dat de huidige wetenschap sterk materialistisch georiënteerd is en geneigd is om de hogere dimensies van de mens te reduceren tot uiterlijke lichaamsprocessen. Valentin Wember is onze bijzondere gast uit Duitsland. Hij zal zich allereerst, in het Engels, richten op de pedagogiek. In een tweede lezing zal hij ingaan op ongezonde invloeden vanuit de inrichting van de samenleving. Geneeskunde en onderwijs kunnen als onderdelen worden gezien van het geestesleven en het valt te verdedigen dat vrijheid op dat gebied het meest vruchtbaar en werkzaam is. In de huidige samenleving blijkt het economisch leven (industrie) oppermachtig aanwezig te zijn, vervolgens ook een sterke invloed uit te oefenen op de politiek die verantwoordelijk is voor wet- en regelgeving. Door deze constellatie dreigt de medische en pedagogische wereld ernstig in hun vrijheid te worden beknot. Rudolf Steiner pleitte voor sociale driegeleding, in de vorm van drie onafhankelijk opererende domeinen 1) het geestesleven 2) de politiek en 3) het economisch leven.

Tijdens het congres vindt ook een ronde van werkgroepen plaats vanuit diverse disciplines. Veel medewerkers van Aurum werken hieraan mee: o.a. Jeannette van der Schuit, Andrea Addink, Madelon Duijts, Ingrid v.d. Loo en Anouk de Bruijn. Er zijn ook een aantal kunstzinnige intermezzo's in het programma opgenomen. Het congres richt zich op professionals uit de antroposofische geneeskunde en pedagogiek, maar ook overige geïnteresseerden zijn welkom!

Deelname ter plekke of deelname online

Kosten: deelname ter plekke € 110 | studenten: € 55 | deelname online € 35

Aanmelden en informatie via website www.herfstcongres.nl

Contact: info@herfstcongres.nl of via Jelle van der Schuit | 06-21412688

6. Kerstvoordracht: Herders en Koningen

door Sebastiaan de Vries

In de beeldenrijkdom van het kerstgebeuren vinden we twee verhaallijnen met geheel verschillende karakters. In het Lukas-evangelie worden we in ons hart verwarmd door de beelden van de eenvoudige herders in het veld. In het Mattheüs-evangelie ervaren we de dramatick van de mensheid en de verhevenheid van de Drie Wijzen uit het Oosten. Beide dragen diepe inzichten in zich die, in het kerstgebeuren, de uitdrukking zijn van twee verschillende stromingen en impulsen in de ontwikkeling van de mensheid. We gaan in deze kerstvoordracht in op

de diepere betekenis van deze twee mensheidsstromingen, en hoe deze samenkomen. We zullen ervaren wat dat voor onze geestelijke ontwikkeling kan betekenen.

Datum: donderdagavond 11 december 2025 **Tijd:** 20:15 – 22:00 uur

Tenzij anders vermeld: aanmelden niet nodig

Locatie: Vrijeschool de Vuurvogel

Kosten: € 15 (reductie mogelijk)

Let op: Graag contant betalen:

pinnen niet mogelijk!

Check ook altijd even op onze website:

www.stanzo.nl of het evenement wel doorgaat! Soms zijn we genoodzaakt om op het laatste moment te annuleren.

COLOFON NIEUWSBRIEF AURUM

JULI 2025 | JAARGANG 42 | ZOMER 2025

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.

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

I INHOUDELIJK

Margriet van Paassen, Jeannette van der Schuit, Madelon Duijts en Miranda Hoekman, Bestuur Therapiënfonds, Cinthia van der Ham, Marco Ephraïm, Christine Mundschin, Joriet Schneider, Marco Ephraïm, Team kunstzinnige Therapie, Roos Spijker, Sharda Hennequin

II UITVOERING EN ADRESSERING: Jelle van der Schuit

III OPMAAK: Marc Obbens

IV OPLAGE: DIGITAAL VIA DE WEBSITE • 500 fysieke exemplaren bij Aurum

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