

AURUM

NIEUWSBRIEF | WINTER 2024 | NUMMER 3 | JAARGANG 41

THEMA: ZINGEVING



Bericht aan de lezers over de digitale verspreiding van de Nieuwsbrief

Zoals u waarschijnlijk al weet wordt de nieuwsbrief voortaan grotendeels in digitale vorm verspreid. We houden voorlopig een kleine fysieke oplage aan, enerzijds om uit te delen aan nieuwe patiënten, maar ook om trouwe lezers uit de kring van patiënten in Zoetermeer in de gelegenheid te stellen een exemplaar bij de balie af te halen (zolang de voorraad strekt).

Mocht uw e-mailadres nog niet bekend zijn in ons medisch systeem en u stelt prijs op een digitale nieuwsbrief, geef dan uw e-mailadres door aan uw huisarts.

Sponsoring van de nieuwsbrief

Er zijn nog steeds kosten verbonden aan de totstandkoming van de Nieuwsbrief.

Wij stellen uw steun zeer op prijs: kleinere of grotere bedragen!

Voor de Kerstactie van de Nieuwsbrief doen we daarom weer graag een beroep op uw steun, u kunt uw bijdrage overmaken op rekeningnummer:

NL77 INGB 0007 6621 19 ten name van Nieuwsbrief Aurum.

De Zomeractie van de Nieuwsbrief heeft € 192,50 opgeleverd. Wij zijn de gevers bijzonder erkentelijk!

Ten geleide



Op de voorkant van deze nieuwsbrief prijkt de zon die zijn stralen werpt in de gang van het Keltische heiligdom in Newgrange in Ierland en wel precies op 21 december: de datum van het wintersolstitium, wanneer de zon als het ware een moment stilstaat om daarna met zijn lichtkracht, langzaam maar zeker, zijn zegetocht op de duisternis in te zetten. De Kelten wisten van de immense betekenis van de zon en bleken zeer ontvankelijk voor het christendom. De zon heeft zelfs een plaats gekregen in het Keltische Kruis, zoals op deze pagina te zien is. We zijn weer aangeland in de donkere tijd van het jaar. In de natuur heeft het licht aan kracht ingeboet en buiten is het regelmatig onaangenaam koud. Maar binnen is het hopelijk warm en gezellig! De winter vormt ook een periode waarin we ons wat meer kunnen richten op het licht en de warmte in onszelf. Bevinden we ons nog op het juiste spoor of moeten er doelen worden bijgesteld, moeten er bakens worden verzet? Zijn we nog wel enthousiast voor de dingen die we doen? Het is het vraagstuk van zingeving, dat een belangrijk aspect vertegenwoordigt van onze gezondheid. Want wanneer we het niet naar onze zin hebben, zitten we vaak ook niet zo lekker in ons vel. Zingeving vormt het thema van deze nieuwsbrief.

Gerco Kanbier schrijft over zingeving als hetgeen dat inhoud kan geven aan een persoonlijk en positief levensgevoel dat het licht in je ogen kan laten stralen. Jeannette van der Schuit kwam een prachtig boek tegen over de zon. Dat bracht haar tot de vraag hoe kunnen we zorgen voor onze eigen innerlijke zon? Wat is verkwikkender dan het licht? Het gesprek! Sarah Goudsmit als levenscoach wijst op het belang van het gesprek bij het oplossen van knelpunten in het bestaan. Verder ook bijdragen van de uitwendige therapie, de kunstzinnige therapie en de spraak.

Op het gebied van zorgverzekeringen is het ieder jaar weer de vraag welke therapieën al dan niet zullen worden vergoed. De tendens heeft spijtig genoeg doorgaans een dalend karakter. Dan is het goed om van het bestaan te weten van ons Therapieënfonds, want als je hiervan lid bent en er wordt niet of minder vergoed, volgt gedeeltelijke vergoeding. Het lidmaatschap kost niet veel. Hoe meer mensen meedoen des te beter werkt dit fonds! Ook patiënten die er hopelijk geen beroep op hoeven te doen, maar die inzien dat veel mensen met een kleine beurs anders niet in staat zijn om op die wijze te kunnen worden ondersteund. Kortom: word of blijflid van het Therapieënfonds! U weet dat de Nieuwsbrief voortaan vooral digitaal wordt verspreid. Voor de echte liefhebbers is de papieren nieuwsbrief nog steeds verkrijgbaar bij de balie, uiteraard zolang de voorraad strekt. Mocht u onze nieuwsbrief via onze Kerstactie financieel willen ondersteunen, dan wordt dat zeer gewaardeerd!

Wij wensen u een inspirerende, hartverwarmende en ook een gezellige wintertijd toe.

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Anneke Pronk

December in de stad

Er zat een wollen kindje in de tram
Met wollen voetjes op de bank te spelen.
Hij had een prentenboek met drie kamelen.
Kamelen in de sneeuw. Het was van hem.

Grijze gedachten hingen om ons heen,
van al die mensen die om ons zaten;
men kon ze horen zonder dat ze praatten.
Armzalige gedachten in lijn 1.

Die van een boer. Uit Koog, of Krommenie?
Die van de juffrouw met de rode handen
en van de heer met veel te witte tanden
en van de dame met de petit-gris.

Er is geen geld. Z'n jas moet opgeperst.
Nou moet het uit zijn met die onderhuurder.
Konijn is nog te doen. Kalkoen is duurder.
En waar moet opa blijven met de kerst?

En iedere gedachte werd een ding.
Er is geen geld. Amerika. De Russen.
Ook mijn gedachte kringelde daartussen...
Kamelen in de sneeuw? Wat zonderling.

Er kwam een halte op een schemerplein.
Het kind werd aan z'n handje meegenomen;
ik zag hem buiten gaan. Onder de bomen.
Ik zag hem lopen, dapper, wit en klein.

De drie kamelen liepen voor hem uit
en losten langzaam op tegen het duister.
We reden weg. De tram was zonder luister
en natte sneeuw vervaagde aan de ruit.

Annie M.G. Schmidt



Inhoudsopgave

2	Bericht aan de lezer
3	Ten geleide
4	Gedicht December in de stad Annie M.G. Schmidt
5	Inhoudsopgave
6	Mededelingen uit de praktijk
11	Oproep penningmeester Beheer Stichting Annonce Oekraïne
12	Therapieënfonds
13	Therapieënfonds, Winst- en verliesrekening
14	Even voorstellen Roos Basri Even voorstellen Sarah Al-Bander Even voorstellen Roos Spijker
16	Zingeving Gerco
17	Licht in de duisternis Jeannette van der Schuit
20	Zin in spreken Cinthia
21	Zingeving en positieve gezondheid Sarah
23	Uitwendige therapie en zingeving Miranda
23	Kunstzinnige therapie Anouk
26	Zingeving Marco
27	Tuingroep Jeannette
28	Klimop Winny
30	Cursussen Maaïke Cursus euritmie Christine
31	Cursussen Stanzo Jelle
Achterkant	Colofon

Aurum

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

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

VAKANTIES HUISARTSEN

Jeannette van der Schuit:

24 en 25 april, 30 mei t/m 8 juni

- **Joriet Schneider:** 24 februari t/m 28
februari en 22 april t/m 2 mei

- **Marco Ephraïm:** 5 t/m 23 mei

ABSENT

MEDEDELINGEN HUISARTSEN

Praktijk van Marco Ephraïm

Angelique Glansdorp (sinds 15 jaar huisarts, zie op onze site bij 'praktijkinfo Ephraïm') werkte de afgelopen 2 jaar meestal 2 halve dagen per week in mijn praktijk. Zij zal in 2025 op donderdagen de hele dag werken en op wisselende dagen wanneer ik op vakantie of nascholing ben. *Sarah Al-Bander* werkt sinds 1 september 2024 tot 1 september 2025 mee als huisarts-in-opleiding. Zij werkt op maandag, woensdag en vrijdag en stelt zichzelf voor in deze Nieuwsbrief.

Praktijk van Joriet Schneider

Nieneke den Akker is voor velen ondertussen al een bekend gezicht. Komend jaar zal ze bij mij op de vrijdag werken. Nieneke heeft de opleiding echografie voor de huisartsenpraktijk afgerond. Hierdoor kunnen we op de vrijdagochtend ook een echo-sprekuur aanbieden en hoeven we minder vaak te verwijzen naar

het ziekenhuis. Afgelopen najaar is *Aileen Meinders* bevallen van een gezonde dochter, Feline. Zij werkte de afgelopen jaren op de maandag met mij mee in de praktijk. Komend jaar zal ze niet meer vast op de maandag meewerken, maar we hopen haar in de toekomst nog te zien. Wel werkt *Melanie van Biemen*, onder tussen al bijna 2 jaar, op het Aurum. Ze heeft haar huisartsenopleiding deze zomer afgerond en werkt op de maandag en woensdag.

In september is er een nieuwe huisarts-in-opleiding gestart, dit is *Roos Basri*. Ze zal komend jaar op de maandag, dinsdag en donderdag aanwezig zijn. Naast reguliere zorg heeft zij een interesse voor de acupunctuur. Verderop in de nieuwsbrief zal zij zichzelf voorstellen. Mijn praktijk maakt al langer gebruik van e-consulten, dit is bedoeld voor korte vragen of als vervolg van een ander consult. Deze e-consulten zijn niet voor spoedvragen. Ze worden gemiddeld binnen 3 werkdagen beantwoord, door mij of een van de artsen die met mij samenwerken. Ook ben ik na de zomer begonnen videoconsulten 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 meewerken: op de dinsdag werkt *Nieneke den*

Akker en op de woensdag *Bemmie Schorer*. Nienke den Akker maakt sinds een aantal maanden ook echo's in de praktijk, waardoor we minder verwijzen naar het ziekenhuis. Sinds maart 2024 werkt *Majed Majeed* als derdejaars aiOS mee in mijn praktijk en zal eind mei 2025 de huisartsenopleiding afronden. Hij is op de maandag, donderdag en vrijdag aanwezig.

HPV-VACCINATIE

De overheid biedt alle kinderen vanaf het jaar dat ze 10 worden tot 18 jaar een HPV-vaccinatie aan. HPV (humaan papilloma-virus) is een groep van 18 virussen die baarmoedermondkanker kunnen veroorzaken en bij jongens heel zeldzame penis-, anus- en keelkanker. Het vaccin heeft een beschermende werking tegen de belangrijkste 2 van deze virussen. Door jezelf te beschermen met condooms, zeker als er meerdere sexpartners zijn, kun je overdracht grotendeels voorkomen. Ook kan het lichaam het virus in verreweg de meeste gevallen zelf opruimen. Vaginale ovules met probiotica of met maretak-extract kunnen dit opruimen bevorderen. Door de vaccinatie kunnen hinderlijke bijwerkingen optreden. Wanneer voor- en nadelen afgewogen worden is het de vraag of deze vaccinatie altijd zinvol is. Barbera Bisschot (huisarts met pensioen in Arnhem) en Marco Ephraïm hebben een folder over de HPV-vaccinatie herschreven waarin zo veel mogelijk voor- en nadelen worden afgewogen. Deze folder kun je vinden op de site van de antroposofische artsen: www.nvaa.nl/actueel/vernieuwde-brochure-hpv-vaccinatie. Tezijntijd willen we van de eerste blad-

zijde een flyer voor volwassenen maken en van de tweede een voor kinderen. Het 3e en 4e deel is achtergrondinformatie.

TELEFONISCHE BEREIKBAARHEID VERBETERD



Er zijn altijd piekmomenten aan de telefoon waardoor er wacht-rijen kunnen ontstaan. Om u beter en sneller van dienst te zijn hebben we een nieuwe telefooncentrale 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 OFWEL HET LANDELIJKE SCHAKELPUNT

Wij vragen u na te denken over het LSP (landelijk schakelpunt). Hierdoor kunnen 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 toestemming 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.volgzorg.nl.

WIST U DAT:

... onze assistentes andere werkzaamheden doen als ze de telefoon niet opnemen.

... u ook via www.mijngezondheid.net een afspraak kunt maken en korte medische vragen kunt stellen?

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

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

..... op thuisarts.nl en op 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: (+31) 097032160964
- NIEUW is dat u Weleda of Wala geneesmiddelen ook kunt bestellen via de Weleda-app (complementaire geneesmiddelen) in uw telefoon. Geprint/gemaïld recept van Aurum, kunt u dan in de app uploaden en u krijgt de medicijnen dan 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 IS 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 verminderde conditie.

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

ZORGVERZEKERAAR KIEZEN?

Raadpleegt u hiervoor in het algemeen: www.zorgwijzer.nl.

Specifiek voor vergoeding van antroposofische zorg: www.antroposana.nl en www.zorgwijzer.nl/vergoeding/antroposofische-geneeskunde

ZORGPROGRAMMA 'OMGAAN MET KANKER'

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

POSITIEVE GEZONDHEIDSCONSULTEN

Wilt u bij uzelf 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 Inerten) 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 geïnteresseerden. We starten om 13:00 uur en lopen 30 à 60 minuten vanuit het therapeuticum. Daar verzamelen we weer. Aanmelden is niet nodig. Tot slot een hapje met thee of koffie voor de liefhebber.



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.



OVERIGE WEBSITES

- www.thuisarts.nl: site met reguliere informatie over alle onderwerpen in de huisartsgeneeskunde.
- www.mijngezondheid.net: om u met uw DigiD aan te melden voor o.a. online afspraken in ons spreekuur, en om herhaalrecepten 24/7 aan te vragen!
- www.InZet-indewijk.nl: in elke wijk zijn veel voorzieningen door en voor mensen in de wijk, ook over cursussen, wederzijdse hulp, etc. Per wijk is er ook een 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, of iets creatiefs wilt doen, of ergens hulp mee nodig hebt, aan een gezellige lunch wilt meedoen, enz.

- www.regelhulp.nl: informatie zorg, uitkeringen en voorzieningen voor gehandicapten, zieken en ouderen. Het helpt bij het vinden van de juiste zorg.
- www.antrovista.nl: informatie over verschillende antroposofische gebieden: adressen van zorginstellingen, activiteiten, lezingen en cursussen.

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

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

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

Oproep

penningmeester

Stichting Beheer Therapeuticum Aurum

Als patiënt bij Therapeuticum Aurum bent u vast wel eens binnen geweest in de praktijk: een architectonisch bijzonder en natuurlijk ook praktisch pand, gelegen aan de Frits de Zwerverhove 1 in Zoetermeer. Het onderhoud van het pand is de verantwoordelijkheid van de Stichting Beheer Therapeuticum Aurum. Wij zorgen ervoor dat niet alleen de medewerkers van het Therapeuticum Aurum maar ook de patiënten op een fijne manier gebruik kunnen maken van dit gezondheidscentrum.

Wij zoeken een enthousiaste penningmeester die ons helpt om de financiën van de stichting op orde te houden. Het is een vrijwilligersfunctie en het werk is goed te combineren met uw baan en/of andere bezigheden. U zorgt er als penningmeester voor dat de financiële administratie van de stichting helder en overzichtelijk blijft en maakt deel uit van het Dagelijks Bestuur van deze stichting. Het is niet veel werk, maar wel enorm belangrijk voor het voortbestaan van het Therapeuticum Aurum!

Heeft u interesse om in deze functie ook uw steentje bij te dragen? Stuur een bericht naar st.beh.th.aurum@gmail.com.

We kijken uit naar uw reactie!
Stichting Beheer Therapeuticum Aurum

Oekraïne ondersteunen via Stichting Helias

Wilt u broodnodige antroposofisch-medische initiatieven in Oekraïne ondersteunen?

Kijkt u dan s.v.p. op www.stichtinghelias.nl

Het Therapieënfonds



'Altijd een goede investering'

Stichting Therapieënfonds Aurum biedt al ruim 30 jaar aan minder draagkrachtige patiënten de mogelijkheid een door de huisarts van Therapeuticum Aurum voorgeschreven therapie te volgen. Door de terugtrekkende overheid en een commerciële opstelling van de zorgverzekeraars wordt daar steeds vaker gebruik van gemaakt. Daarom onze oproep aan alle patiënten om ook deelnemer te worden van ons Therapieënfonds. U investeert daarmee niet alleen in de gezondheid van uzelf of uw gezin, maar ook in die van elkaar!

Na aanmelding is uw deelname (bij voorkeur) doorlopend en vindt jaarlijks voor 1 juni de incasso plaats. Daarnaast is ook een eenmalige of doorlopende donatie van harte welkom; elk bedrag, hoe klein ook, doet ertoe! U kunt uw doorlopende deelname of donatie altijd weer stopzetten. Met een (extra) bijdrage aan het Therapieënfonds bevestigt u waar we voor staan: 'Samen dragend' een brede gezondheidszorg in Therapeuticum Aurum waarborgen in het belang van minder draagkrachtige patiënten.

Uit het financieel overzicht van 2023 en de trend over 2024 blijkt dat, voor het eerst sinds 2016, een verhoging van de deelnemersbijdrage nodig is. Per 1 januari 2025 wordt de bijdrage verhoogd tot € 25 voor een individuele deelnemer en € 50 voor een huishouden. Het uitkeringspercentage blijft 50% van de voor eigen rekening komende kosten. De maximale vergoeding blijft € 750 voor een individuele deelnemer en voor huishoudens maximaal € 1.500. Daarnaast wordt de inzendtermijn van declaraties beperkt: indienen kan in het jaar van behandeling en tot uiterlijk 30 april van het daaropvolgende kalenderjaar.

Na 8 jaar met grote inzet als beheerder en penningmeester zal Johan Batelaan in verband met verhuizing zijn betrokkenheid bij het fonds beëindigen. Wij zijn hem zeer dankbaar voor alles wat hij voor het fonds heeft gedaan. Wij zijn zeer verheugd met de komst van Hans Nijmens als nieuwe beheerder en wensen hem een mooie toekomst als beheerder/penningmeester van het fonds.

Neem voor nadere informatie contact op met een van de beheerders: Onno de Gans (079) 321 21 73 - Eugène Verwiel (079) 351 44 60 - Hans Nijmens (06) 11 22 89 53.

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

U kunt (online) een aanmeldingsformulier invullen voor uw deelname en/of doorlopende donatie. Ook kunt u een eenmalige donatie overmaken naar Triodos bankrekening NL04 TRIO 0338 4024 11 t.n.v. Stichting Therapieënfonds Aurum.

Zie voor verdere informatie en te downloaden formulieren onze website *www.therapieenfondsaurum.nl*. Aanmeldingsformulieren zijn ook bij de assistentenbalie verkrijgbaar.

Tenslotte willen wij u graag bedanken voor uw (toekomstige) deelname. Veel patiënten konden daarvan gebruik maken en hopelijk kunnen we die lijn met uw hulp de komende jaren nog versterken.

Onno de Gans - Eugène Verwiel – Johan Batelaan – Hans Nijns

Financieel Overzicht 2023 Stichting Therapieënfonds Aurum

Banksaldo op 1.1.2023	€ 10.004,56		
Inkomsten 2023	€ 10.827,68	Uitgaven 2023	€ 15.517,55
Contributie deelnemers	€ 8.820,00	Gedeclareerde therapiekosten	€ 15.151,34
Donaties	€ 2.007,00		
Rente	€ 0,68	Administratiekosten	€ 366,21
Resultaat 2023	- € 4.689,87		
Banksaldo op 31.12.2023	€ 5.314,69		

Toelichting

Op 1-1-2023 stond op de Triodos betaalrekening € 450,21 en op de spaarrekening € 4.864,48 in totaal dus een eigen vermogen van € 5.314,69.

Het aantal deelnemers aan het Therapiefonds was 441; 30 meer dan in 2022.

Het totaal van de declaraties is gestegen met € 2.183,61 t.o.v. 2022.

Ondanks de toename van het aantal deelnemers en donaties is het eigen vermogen in 2023 sterk gedaald omdat er in 2023 veel is gedeclareerd. Daarom hebben we besloten het uitkeringspercentage voor 2024 te verlagen van 75% naar 60%.

Aanvulling over trend 2024

Na afsluiting van het boekjaar 2023 is in de eerste maanden van 2024 het aantal declaraties en het daarbij behorende uitkeringsbedrag, ondanks de verlaging van het uitkeringspercentage, onverwacht verder toegenomen. Dat heeft er toe geleid dat we het uitkeringspercentage voor de tweede helft van 2024 nog verder hebben verlaagd tot 50%. De deelnemers zijn daarover geïnformeerd. We hopen dat dit een tijdelijke situatie is en dat we door het werven van meer deelnemers en het verhogen van de contributie in de toekomst weer tot een hoger uitkeringspercentage kunnen besluiten.

De beheerders van het therapieënfonds Aurum,

Onno de Gans, Eugène Verwiel, Johan Batelaan en Hans Nijns

Even voorstellen

Roos Basri | 3e jaars arts in opleiding = AIOS

Mijn naam is Roosje Basri. Ik ben 3e jaars AIOS bij Joriet. In september jl. ben ik gestart en ik zal tot september 2025 mijn stage doen. Mijn werkdagen zijn maandag, dinsdag en donderdag. Ik vind het leuk om nog iets meer over mijzelf te vertellen.

Ik ben een geboren en getogen Leidenaar met Indonesische roots en ik ben gek op dansen, eten en gezelligheid. Naast de huisartsopleiding deed ik ook de opleiding medische acupunctuur. Die heb ik afgelopen oktober heb afgerond. Ik ben altijd al geïnteresseerd geweest in complementaire geneeswijzen! Superleuk dat ik nu een plekje heb gekregen bij Therapeuticum Aurum en ik heb dan ook heel veel zin in het komende jaar!



Even voorstellen: Sarah Al-Bander, huisarts in opleiding

Ik ben 1 september gestart bij de huisartsenpraktijk van Marco Ephraïm als eerstejaars huisarts in opleiding. Met veel plezier werk ik binnen het fijne team van Therapeuticum

Aurum. Ik ben werkzaam op de maandag, woensdag en vrijdag.

Mijn laatste masterjaar van de opleiding Geneeskunde heb ik grotendeels gericht op het specialisme Dermatologie. Binnen het huisartsenvak blijft dit één van de vakgebieden waar ik veel belangstelling voor heb. De opgedane kennis en interesse voor het specialisme Dermatologie pas ik graag toe in mijn spreekkamer bij het behandelen van huidklachten. Verder heb ik na het afstuderen werkervaring opgedaan in het verpleeghuis en bij de interne geneeskunde.



Even voorstellen: Roos Spijker, o.a. Advanced Hypnotherapeut, (NLP) Coach

Elke keer wanneer ik bij Therapeuticum Aurum in de wachtkamer zat, voelde ik de droom om op deze prachtige locatie mensen te helpen. Ik ben dan ook opgegroeid met Aurum. Het idee dat je als patiënt samen met je huisarts kan uitzoeken welke oplossing het beste bij je past en dat er meerdere mogelijkheden in de praktijk worden geboden is heel waardevol. Ik ben erg trots dat ik, sinds 1 december 2024, deel mag uitmaken van het therapeutenteam als gediplomeerd Advanced Hypnotherapeut en coach. Ik wil daarmee graag een waardevolle bijdrage leveren op het gebied van de Mind.

Ik ben een moeder van 2 dochters (bijna 18 en 14 jaar oud) en getrouwd met de liefde van mijn leven. Met mijn grote witte hond wandel ik regelmatig door de natuur. Ik hou van muziek, lezen, creëren, mediteren en reis graag. Vrijheid is één van mijn kernwaarden. Na jarenlang werkzaam geweest



te zijn bij onder andere Weleda, startte ik zo'n 10 jaar geleden met mijn eigen bedrijf. Dat initiatief werd aangewakkerd tijdens een duurzaamheidswerkshop bij Weleda: we keken naar hoe duurzaam we met onze omgeving omgingen, met de relaties om ons heen en met onszelf. Dat was een moment waarop ik tot de kern kwam. Zo kwam een oude passie terug: het maken van omslagdoeken met gelukssymbolen, totemdieren en hun betekenis om mensen te helpen. Onze (oer)ouders droegen al symbolen om daar kracht uit te halen. Dat maakt ons als mens sterk. Nog regelmatig geef ik unieke Totemdieren workshops.

Na jaren als creatieve en helpende ondernemer wilde ik meer en kwam op het pad van NLP, mindfulness en Hypnotherapie. Dat we bijna alle hulpbronnen in onszelf hebben, sprak me enorm aan. Hier lag een diepe verbondenheid en talent. Ik vond het fantastisch om te voelen en te ervaren wat je allemaal zelf kunt overwinnen. Ik heb mijn persoonlijke uitdagingen gekend, net als ieder ander, maar wilde voluit kunnen leven zonder angsten, meer in mijn kracht komen, de moed hebben om in elke situatie mezelf te durven zijn en liefdevoller met mezelf om te gaan. En dat is me gelukt. Omdat ik dit graag wil doorgeven en mensen echt hulp wil bieden op het gebied van de Mind, heb ik mezelf toen laten opleiden tot NLP Practitioner en Advanced Hypnotherapeut volgens moderne technieken zonder herbeleving. Ons brein is namelijk een prachtig instrument, waarmee we ons zelf veilig kunnen houden. In je bewuste brein neem je de beslissingen, analyseer je situaties en kijk je rationeel naar de zaken. Maar we hebben ook te maken met ons onderbewuste brein. Hypnotherapie richt zich op dat onderbewuste. In een comfortabele staat van ontspanning kun je makkelijker contact maken met die prachtige verborgen lagen in je. Het helpt je om belemmerende patronen of overtuigingen te herkennen en nieuwe, positieve inzichten te integreren. Denk bijvoorbeeld aan het loslaten van bepaalde angsten of gevoelens, het verbeteren van je zelfvertrouwen of het creëren van gezonde gewoontes. Door hypnotherapie kun je je onderbewuste als persoonlijke bondgenoot inzetten, zodat je niet alleen met je rationele brein denkt wat je wilt aanpassen in je leven, maar in alle lagen van jouw bewustzijn voelt dat er een ander perspectief is. Waardoor het gemakkelijker is om de overwinningen te maken die je nodig hebt.

We kijken tijdens de sessies vooruit en werken toe naar hoe jij wilt dat het voor je is. Er zal geen nare herbeleving zijn, ook niet bij het verwerken van een trauma. Hypnose voelt aan als een kracht-gevende meditatie waarbij je je volledig bewust bent van je omgeving vanuit een rustige staat van zijn. Wat Hypnotherapie voor jou kan betekenen: misschien zit je hoofd momenteel vol en voel je stress of heb je moeite om te ontspannen? Misschien heb je de laatste tijd last van paniek of angsten terwijl dat eerst niet zo was? Misschien zitten er oude patronen in de weg die je los wilt laten of misschien voel je je niet goed genoeg?

Neem gerust vrijblijvend contact met mij op om te kijken wat Hypnotherapie en coaching voor jou kan betekenen. Ik ben per telefoon en WhatsApp te bereiken op 085-0041697 en per mail op hallo@mindpraktijk.nl. Mijn website is www.mindpraktijk.nl.
Liefs, Roos Spijker

THEMA

ZINGEVING

Zingeving: het licht in je ogen

door Gerco Kanbier, bedrijfsadviseur

Zingeving kan het verschil maken tussen een leven vol energie en motivatie en een zielloos bestaan dat stilletjes voortkabbelt. Het is het innerlijke vuur dat ons doet stralen en betekenis geeft, zelfs wanneer het leven ingewikkeld wordt. Maar wat gebeurt er als dat licht dooft? Wat als de wil om te leven verdwijnt?

Vaak zie ik hoe bedrijven een duidelijke missie en visie formuleren om hun koers te bepalen. Alle inspanningen en energie van die organisatie zijn gericht op het bereiken van die doelen, die hun unieke waarde definiëren waar klanten dat erkennen door die producten of diensten af te nemen. Waarom zou dat niet ook werken voor ons als individu? Door jezelf een doel te stellen, iets waar je blij van wordt – misschien zelfs een ambitieus, 'groot, harig, monsterachtig' doel – geef je richting aan je leven. Het is een rode draad die je kan helpen keuzes te maken, zelfs wanneer het einddoel misschien onhaalbaar lijkt.



Veel mensen merken dat ze zonder een eigen doel ongemerkt hun leven richten op de visie van de organisatie waar ze deel van uitmaken. Dit is prima zolang het aansluit bij de eigen persoonlijke ontwikkeling, maar wat gebeurt er als dat wegvalt? Bijvoorbeeld bij pensionering. Voor veel mensen verdwijnt een groot deel van hun identiteit, wat soms tot een gevoel van leegte kan leiden.

In de Positieve Gezondheid (www.iph.nl) wordt dit domein 'zingev-ing' genoemd, omdat het bijdraagt aan ons gevoel van gezondheid en welzijn. Zonder zingeving kan het leven donker aanvoelen en kan zelfs depressie toeslaan. Hoe kunnen we dat voorkomen? Door bewust na te denken over wat ons echt blij maakt en door dat als leidraad te gebruiken. Kinderen kunnen dat vaak verrassend goed – "ik wil later brandweerman worden!" – en hebben daarmee een kompas in handen. Het maakt niet uit of dat realistisch is; het helpt hen gewoon op weg om keuzes te maken in een bepaalde richting.

Dus hoe vinden we als volwassenen die balans? Zingeving ontstaat waar drie dingen samenkomen: doen waar je blij van wordt, doen waar je goed in bent en de erkenning krijgen vanuit je omgeving. Het mooie is dat deze balans niet statisch hoeft te zijn, sterker nog, het is dynamisch en ontwikkelt mee in de tijd. Ook wanneer het leven je onverwachte uitdagingen geeft, kun je altijd opnieuw een kompas zoeken op basis van nieuwe inzichten over jezelf.

Voor mensen die het leven somber inzien, kan het een uitdaging zijn om dat licht weer te ontsteken. Een huisarts kan hierin een belangrijke rol spelen. Wandelen in de natuur, minder mediaprikkels, rust en vrijwilligerswerk kunnen allemaal helpen om uit een diep dal te klimmen. Maar ga zelf op zoek naar je 'Ikigai', of maak een afspraak met een levenscoach, zoals Sarah Goudsmit. Het is belangrijk dat we de schoonheid en kansen van het leven leren herkennen, zodat we elke dag de keuze maken voor een leven vol betekenis en licht.

Licht in de duisternis

Door Jeannette van der Schuit

In deze tijd van verduistering door alle oorlogen, valt op dat het woord vrede nauwelijks meer klinkt! Wat zou het goed zijn als er weer een grote vredesbeweging zou komen als lichtpunt in de duisternis. Licht in de duisternis is een krachtig thema. Denk aan de oude Egyptenaren en de Kelten, die de zon als bron zagen in hun religie. De Kelten vormden steencirkels zoals Stonehenge en vele andere op plekken in Ierland en Engeland, die gericht waren op de zon en de sterrenhemel. Een prachtig monument is Newgrange in Ierland, een grafheuvel uit de steentijd (3200 voor Christus), waar op 21 december het wintersolstitium (midwinter) wordt gevierd. Dan werpt de zon haar stralen precies door de ingang, als teken van overwinning van de zonnekraft op de duisternis. De Kelten kenden ook het zonnecruis, een kruis met de zon in het midden. De zon als bron van alle leven en als symbool van het Keltische christendom.



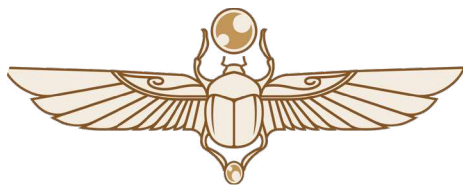
Een prachtig boek dat ik kan aanbevelen is *Ode aan de Zon* van Willem Beekman! Citaat op de cover: 'Voor de een is de zon de bron van ons bestaan, voor de ander een bescheiden ster tussen ontelbare andere sterren. Duizenden jaren lang was de zon een godheid die werd aanbeden.' Beekman wil in zijn boek de zon eren en bedanken. Hij vertelt over de invloed van de zon op de jaarringen van de bomen, over de enorme halo om de zon en over de mythische verhalen die verwijzen naar de zon, van de Egyptische zonnecultus en de rol van de scarabee tot de Scandinavische zonnegod Balder.

Jaarringen

Beekman beschrijft de overeenkomst tussen de doorsnede van een boomstam en de doorsnede van de zon. Zoals de mergstralen ontspringen in het merg van de boom, zo ontspringen de zonnestralen uit de kern van de zon. Bomen die duizenden jaren oud kunnen worden, hebben ook duizenden jaarringen en daarin kan een ritme worden teruggevonden dat rechtstreeks naar de zon te herleiden is: het ritme van de zonnevlekken. Het aantal zonnevlekken laat een ritmisch patroon zien van 11 jaar. Dit patroon is ook terug te zien in het patroon van de groeiringen. Op de zon komen ook zonnestormen voor, met op de zon vlammen van miljoenen kilometers hoogte. Het is een magnetische storm, waarbij elektrisch geladen deeltjes op het magneetveld van de aarde stoten, waardoor Noorder- en Zuiderlicht ontstaan. Dit ritme van meer en minder zonnevlekken zou je kunnen zien als een soort ritme van het hart. De zon schijnt tijdens een periode van grote vlekkenactiviteit ook echt samen te trekken en vervolgens te ontspannen tijdens de vlekkenminima. Zo is er een sterke verbinding tussen de zon als lichtbron, als kosmisch hart buiten ons en het hart als een innerlijke zon in de mens. In dit verband is het gezegde 'zo boven, zo beneden', uitspraak van de mysticus Hermes Trismegistos, veelzeggend. Micro- en macrokosmos, de mens, de kleine wereld en het heelal, de grote wereld, zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden!

Mythologie van Egypte

In het oude Egypte was de scarabee het beeld van de eeuwige terugkeer van de dagelijkse zon, maar ook van de eeuwige cyclus van de menselijke ziel die weer sterft en geboren wordt: de scarabee als symbool voor de onsterfelijkheid. Men zag de zon niet als lichtbron, maar als godheid Re, de hoogste godheid.



Re leefde in alle elementen en in alle levende wezens, in leven en dood. De gouden Re was het kosmisch hart van alle bestaan. In de morgen verscheen hij in het oosten in de vorm van de kever Chepri, de heilige scarabee. Dan trok hij met zijn zonneboot langs de hemel en verdween in de avond als Re-Atoem in de westelijk hemel. Overdag leefde Re in de buitenwereld, in de schoot van godin Isis, moeder van alle leven en in de nacht leefde hij bij zijn vader Osiris in de duistere zee der vergetelheid. Zo keek de Egyptenaar ook naar de afwisseling tussen leven en dood, de dood was voor hen een geboren worden in een andere wereld, waar het goed toeven was. De scarabee werd ter plaatse van het hart van de dode gelegd voor de grote transformatie. Ze geloofden ook dat alles bezielde was en ze leefden volgens een kosmische orde. De zon is te vergelijken met het menselijk Ik-bewustzijn dat overdag helder aanwezig is en in de nacht zich als het ware tussen de sterren bevindt, in de wereld van verjonging en regeneratie die leidt tot wedergeboorte in de ochtend.

UITNEEMBAAR MIDDENVEL

Zie voor de meest actuele informatie onze website:

www.therapeuticumaurum.nl

Therapeuticum Aurum

Praktijkinformatie 1e 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 tot 1 september: Sarah Al-bander (ma, wo, vr)

Waarnemend arts: Angélique Glansdorp (di, do)

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

Huisarts in opleiding tot 1 september: Roos Basri

Waarnemend huisarts: Melanie van Biemen (ma, wo)

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

tel. 079-3511730

Huisarts in opleiding tot 1 juni 2025: Majed Majeed (ma, do, vr)

Waarnemend huisarts: Nienke van de Akker (di)

Waarnemend arts: Bemie 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.

Aanpassing telefonisch spreekuur huisartsen

Let op: er wordt gewerkt met een telefonische terugbellijst.

Graag tussen 8 en 12 uur uw verzoek om te worden teruggebeld doorgeven aan de assistente.

Herhaalrecepten

U kunt herhaalrecepten 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 assistentienlijn 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, niet op woensdag, door:
Madelon Duijts (ma, do) en door Miranda Hoekman (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
Melanie van Biemen
Nieneke van de Akker
Bemmie Schorer
Sarah Al-bander: 1e jaars
Roos Basri: 1e jaars
Majed Majeed: 3e jaars

Praktijkmanager:

Samira Tijani

Praktijkondersteuners - somatiek

Angelique Erkemeij
Anissa Mai

Praktijkondersteuner GGZ:

Daniëlle Dijkshoorn
Monique Bautista
Astrid van Staveren

Praktijkondersteuner Jeugd

Leonie van Velzen

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)

Gesprekstherapie:

Sarah Goudsmit (06-20974636, levenscoach)

Alice Roeten (06-19623446, GZ-psycholoog)

Diëtiste:

Mechteld Baken

06-42626729, www.vodiservice.nl

Verloskundigen:

Telefoon: 079-3217172

Spreekuur: wo-ochtend en -avond

Kéïta verloskundigenpraktijk (079-3217172)

Acupunctuur

Shiktong 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: Rob van Zaaen, Jelle van der Schuit,

Marco Ephraïm, Roland Vanoverschelde,

Ewoud Meijroos en Richard de Ceuninck

Tuingroep

Contactpersoon: Jeannette van der Schuit

Stichting Therapieënfonds Aurum

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

Onno de Gans (079-3212173)

Eugène Verwiel (079-3514460)

Hans Nijns (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

De Mythische zon in de Edda

De Edda met Odin en Balder als hoofdpersonen is een geschrift uit de 13de eeuw afkomstig uit Noorwegen en IJsland. Balder is de zonnegod, de zoon van Odin en Frigg. Balder wordt gedood door zijn blinde broer Hodur. Hodur is blind geworden voor de hogere wereld. Hij kan de goden niet meer zien en is een mens zoals wij. Volgens de mythe zijn er aan de mens twee aspecten: we zijn in wezen van hoge goddelijke komaf, maar we zijn ook bewoners van de aarde met een nuchtere blik op het alledaagse. Het is de listige en sluwe Loki die Balder via Hodur doodt met een pijl gemaakt van de maretak. Op een brandend schip vaart Balder, de zonnegod naar de andere wereld. Maar ook Balder komt weer tot leven, zoals de zon in de lente de duisternis weer overwint. Balder is in de Edda de zonnegod verwant met Christus. Loki staat symbool voor het altijd aanwezige kwaad.

Goud

In veel culturen zagen mensen het goud als het metaal van de zon. Goud was het edelste van alle metalen en er werd bovenaardse kracht aan toegeschreven. Goud heeft, behalve de bijzondere kleur, zeer bijzondere kwaliteiten. Goud kan tot flinterdunne blaadjes worden platgewalst en toch blijft goud dan samenhangend. Ook kan goud heel lang worden en toch aaneen blijven. Je kunt van een gram goud een draad trekken van een kilometer lengte. De draad is dan niet meer als zodanig te zien, maar meer als een glinstering in het licht. Op die manier lijkt het op het licht zelf. Deze lichtkwaliteit is het ene uiterste van het metaal. Het andere uiterste is zijn meest aardse en zware kant, in de vorm van gedegen goud. Goud komt als metallische vorm voor in de goudaders op aarde: o.a. in Zuid-Afrika, de Verenigde Staten en Rusland. Goud is het zwaarste metaal op aarde met uitzondering van platina en iridium. Je zou kunnen zeggen dat goud alles omvat, net zoals de zon en dat het symbolisch gezien het hoogste in de mens vertegenwoordigt. Goud heeft zoals de zon een sterke verbinding met het hart, als zetel van de ziel. Goud versterkt de zonnekracht in ons en versterkt daarmee het Ik, onze geestelijke kern.

Goud kan dan ook worden voorgeschreven in periodes van somberheid om de lichtkrachten in ons te versterken. Zoals Aurum per Hypericum, dit is goud met Sint-Janskruid. Ook na een hartinfarct kan Aurum per primulam worden gebruikt om de vitale krachten van het hart te versterken. Ook wanneer de mens uit balans is geraakt door een crisis of een burn-out kan goud helpen om het midden weer te vinden. De krachten kunnen met goud worden hersteld.

Tenslotte

In deze periode van het jaar met de grootste duisternis is het belangrijk om onszelf meer te richten op onze eigen zonnekracht, onze spirituele kracht, als licht en liefdeskrachten in ons. Zoals de oude Kelten en de Egyptenaren deze verering en aanbidding van de zon in hun cultuur laten zien, zo kunnen wij ons ook weer gaan verwonderen over de bezielende kracht van de zon, die diep verbonden is met het christendom.

Zin in spreken

door Cinthia van der Ham, spraak- en dramatherapeut

‘Ah, je bent hier! Ik heb je overal gezocht.’ In de klinkers kun je je gevoel uiten. In de ‘A’ bijvoorbeeld ligt verbazing, verwondering. Met medeklinkers en klinkers samen kun je woorden vormen, die betekenis hebben. Pas in een zin kun je een gedachte uitdrukken. De zin van het uitspreken hiervan is dat je je gedachte met een ander deelt. Je doet en zegt dingen, omdat je die zinvol acht. In het algemeen heb je ook zin om dingen te zeggen en te doen. Als je erbij stilstaat is je hele leven doortrokken van zin. Toch zijn er ook momenten dat je geen zin hebt en dat je de zin van de dingen die je doet of zelfs van je hele leven niet meer ziet. Je kunt dan bemerken, dat dit een weerslag heeft op je stem; de kracht is eruit. In je stem wordt naast je gevoel ook je levenskracht hoorbaar. Je levenskracht en je motivatie om dingen te zeggen of te doen beïnvloeden elkaar wederzijds. Daarom gebruiken we waarschijnlijk ook hetzelfde woord voor ‘zin in iets hebben’ en ‘de zin ergens van inzien’.

Onze persoonlijkheid leeft in onze ziel en die beiden doordringen samen ons lichaam en onze levenskrachten. Ons spreken komt voort uit onze persoonlijkheid en uit de impulsen van onze ziel. Het proces van het spreken, klank na klank en woord voor woord, wordt door onze levenskrachten gedragen. Ons spreken stroomt, doordat het ritmisch is; doordat het uit korte en lange lettergrepen bestaat. En dat dit zo is komt doordat ons spreken verbonden is met onze levenskrachten.

De impuls om te spreken komt uit onze ziel en is direct verbonden met onze adem. Als je iets wilt zeggen adem je vanzelfsprekend in. En op de uitademing spreek je dan. Je hebt altijd genoeg adem voor wat je wilt zeggen. Dit komt doordat je adem met je bewustzijn verbonden is. Je uit je ideeën op de stroom van de adem in het ritme van de taal. Iedere impuls bevat zin en van daaruit vorm je een zin. We spreken één zin op één adem, omdat een zin één geheel is.

In een gedicht geeft een dichter in beknopte vorm als afgerond geheel een thema weer wat in hem of haar leeft. Een heel mooi voorbeeld hiervan is het volgende gedicht van Neeltje Maria Min, geschreven in 1944:

**mijn moeder is mijn naam vergeten,
mijn kind weet nog niet hoe ik heet.
hoe moet ik mij geborgen weten?
noem mij, bevestig mijn bestaan,**



laat mijn naam zijn als een keten.
noem mij, noem mij, spreek mij aan,
o, noem mij bij mijn diepste naam.
voor wie ik liefheb, wil ik heten.

Iedere regel van een gedicht dien je op één adem te spreken. In dit gedicht is iedere regel een aparte zin. Als je iedere regel van tevoren in je opneemt en dan spreekt heb je genoeg adem om de hele regel te spreken. In dit gedicht zit ook een vast ritme, namelijk kort lang, kort lang etc. Dit wordt een jambe genoemd. Als je het gedicht spreekt kun je merken dat je de inhoud door het ritme gemakkelijker kunt inprenten. Door de inhoud verbind je je met de zingeving in het gedicht en door het ritme van het gedicht verbind je je met de stroom van je levenskrachten. Dit wekt enerzijds je levenslust en anderzijds je gevoel voor wat zinvol is in het algemeen en voor jezelf in het bijzonder.

Bij de spraaktherapie doe je spraakklank-, adem- en ritmeoefeningen aan de hand van oefenzinnen of teksten en oefen je een gedicht vanuit de inhoud en de adem, het ritme en de spraakklanken. Zo kan spraaktherapie je levenszin aanspreken en je nieuw elan geven voor de zin van je leven.

Zingeving, crisis, omgaan met verlies en Positieve Gezondheid

door Sarah Goudsmit, levenscoach antroposofisch gesprekstherapeut

Zingeving is één van de zes domeinen die bijdragen aan positieve gezondheid volgens het model van Machteld Huber, www.ipositivehealth.com. En naar mijn mening een heel belangrijk domein.

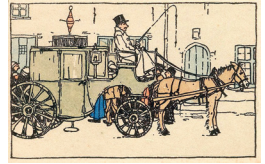
Citaat van Machteld Huber:

In mijn werk houd ik mij bezig met gezondheid en het versterken daarvan. In ons land wordt 96 procent van het zorgbudget besteed aan medische zorg en behandelingen en slechts vier procent aan preventie. Die verhouding zou flink moeten verschuiven! Gezondheidsbevordering zou veel belangrijker moeten worden, want daar valt een wereld te winnen. Zingeving speelt daarin een belangrijke rol. Onder zingeving versta ik dat een mens probeert te beseffen wat voor hem het allerbelangrijkste is in het leven, dat hij daarvan de kern van het bestaan maakt en daar de rest van zijn leven als het ware omheen bouwt.

Ikzelf ervaar zingeving als één van de belangrijkste pijlers van mijn werk als levenscoach. Mensen met een sterk doel om voor te leven, kunnen heel veel lichamelijk en ook geestelijk leed verdragen. Ook mensen die steeds opnieuw, in welke situatie ze

ook zijn, zelf de regie kunnen nemen en bepalen hoe ze zelf met deze situatie willen omgaan, ervaren zingeving. Ze zijn koetsier op hun eigen koets en hebben een grote mate van veerkracht.

In mijn werk kom ik veel mensen tegen, die zich onmachtig en moedeloos voelen in een situatie waarin ze terecht zijn gekomen of in de relatie met de ander. Kinderen die hun ouders niet meer willen zien, een relatie die opeens anders loopt,



werksituaties die veel stress geven, een ongeluk in je leven, een ziekte, aandoening, noem maar op. Zodra er een gevoel van onmacht komt, is het belangrijk daarnaar te kijken. Welke overtuigingen liggen daaronder? Misschien wat heftig gesteld, maar wellicht toch wel een beetje waar: is het leven alleen goed als het loopt zoals ik wil, gepland, verwacht of gehoopt had? Heel begrijpelijk dat je je dan teleurgesteld of zelfs depressief voelt als het leven anders loopt. Er zijn situaties die we als heftig ervaren en die redelijk simpel deels of helemaal kunnen worden opgelost. En het is absoluut duidelijk dat bepaalde situaties gewoon zijn zoals ze zijn, wat je er ook van vindt. Dat er absoluut iets nieuws aan de orde is, omdat het oude er niet meer is, of (nog) niet hersteld kan worden. Soms is het accepteren als een feit nodig, zoals een afscheid van een geliefde, van iets dierbaars, van werk, gezondheid, van have en goed.

Vaak kan er wel wat aan de beleving ervan gedaan worden, door er anders naar te kijken. Elke keer de vraag, hoe wil IK er mee omgaan, wat kan nog wel!

Belangrijk in mijn werk:

- De juiste vragen stellen, die recht doen aan de situatie waar diegene in zit, waar zit de pijn, wat is het moeilijkst? Bijvoorbeeld onzekerheid, angst, boosheid, schaamte, verdriet.
- Vaak is er verlies, soms groot verlies, onherstelbaar verlies, rouw, grote onzekerheid en wat kan dan wel.
- Belangrijk is visie, wat is dienend voor mij in deze situatie, eerlijk de zaken nemen zoals ze zijn en jezelf met al de vragen die je hebt serieus te nemen.
- Onderzoeken wat wel kan en waar nog wel regie mogelijk is.
- Werken aan nieuw perspectief.

Het geeft rust om te zien wat bij jou past in een pijnlijke situatie. Wat past bij wie je bent en wat je te doen hebt in je leven. Wat past bij jouw waarden en normen. Dat is zingeving. Heel graag wil ik je in deze processen begeleiden. Juist in deze onzekere tijden nu er zoveel in de wereld speelt, kan een steun in de rug en een luisterend oor zinvol zijn.

Ik wens jullie veel licht in de duisternis toe!

PS

Op mijn website www.sarahgoudsmit.nl vind je bij Blogs meerdere blogs over belangrijke levensthema's die dienstbaar zijn aan het thema Zingeving.

Uitwendige therapie en zingeving

door Miranda Hoekman

Wat geeft het leven zin? Dat is voor ieder mens weer anders. Want wat vind jij waardevol? Dat kan onder andere liggen op het gebied van het gezinsleven, familie, vrienden, werk of gezondheid, spiritualiteit of andere gebieden. En wat waardeer je daar dan echt in?

En hoe gaat dat dan in de praktijk? Kun je hiervoor genoeg tijd en aandacht vrijmaken? Of heerst er de haast en heb je telkens het gevoel hierin te kort te schieten. Worden dit weer nieuwe voornemens voor 2025?

Bij de uitwendige therapie keer je helemaal naar binnen. In de warmte, in een laken en deken even rust. Helemaal op jezelf. En in die warmte en rust kunnen er van binnenuit helende krachten en inspiratie opkomen. Innerlijk weten mensen heel vaak wat ze willen en wat goed voor ze zou zijn. Het (be)denken, het voelen en doen. Wat is er nodig om tot handelen over te gaan en het echt neer te gaan zetten? Welke hindernissen zijn er? Bij de uitwendige therapie kunnen wij op het gebied van hindernissen die worden ervaren - dat kunnen allerlei lichamelijke en/of psychische klachten zijn - onze wikkels, zalven en geneeskrachtige oliën gebruiken bij inwijvingen. Dit doen we gedurende een periode van minstens zes weken om het lichaam en de geest de kans te geven om herstel in te gaan zetten.

Bel ons gerust voor een afspraak!

Wij wensen iedereen een fijne Kerstperiode met rust, bezinning en een waardevol 2025!
Hartelijke groet van Madelon Duijts en Miranda Hoekman

KunstZinnig tot jezelf komen in het winterse seizoen

door Anouk de Bruijn, kunstzinnige therapie

De wereld verandert. Nieuwsberichten gaan snel van gebeurtenis naar de lezer. De ene krantenkop na de ander over oorlog, geweld, klimaatverandering, huizencrisis en dingen die niet goed gaan in de wereld. Het is de kunst om vanuit jezelf te onderzoeken wat voor jou goed is. Want wie ben jij in dit geheel? Wat wil jij uitdragen of wat zijn jouw waarden? Waar word jij blij van?

Nu, einde van de herfst begin van de winter komen de donkere dagen. Onze huiskamers vullen we met lichtjes, warmte en gezelligheid. Er gebeurt van alles binnen, maar aan de buitenkant lijkt de tijd stil te staan. Dit is de tijd van inkeer en rust, net als in de natuur de dieren zich terugtrekken voor een winterslaap en de bomen hun blad verliezen. In de kunstzinnige therapie gebruiken we dit als metafoor om vanuit je kracht weer tot jezelf te komen. Bert Voorhoeve heeft een passend sprookje geschreven bij het winterseizoen. Onderstaand een verkorte versie met een kunstzinnige oefening.

De knotwilg

Een zaadje van de wilg werd meegevoerd door de wind en viel neer aan de rand van een weg. Het zaadje ontkiemde vanuit het donker naar het licht en werd een forse, krachtige wilg. Op een winterdag schrok de wilg plotseling van harde geluiden. De stammen van de wilgen in het weiland werden een stuk boven de grond afgezaagd. Met ontzetting zag de wilg dat de kale stammen eenzaam in het landschap stonden. De



volgende morgen kwamen de houthakkers terug met een zaag en een bijl. De wilg voelde de scherpe tanden van de zaag in zijn stam. Zijn sierlijke kroon lag op de weg. Was ik maar dood, dacht de wilg. Mensen die mij nu zien zullen zeggen: 'Kijk die kale staak, hadden ze die niet helemaal weg kunnen halen?' Een boom zonder kroon, zonder wuivende bladeren, zonder

takken waarin vogels zingen en hun nesten bouwen. Na enige tijd voelde de wilg een bruisende kracht in zijn stam en wortels. Deze krachtstroom vond een uitweg naar buiten. Talrijke slapende knoppen aan de bovenzijde van de stam openden zich en vele nieuwe takken ontsproten. Van blijdschap strekte de wilg zijn takken jubelend in alle richtingen van de hemel. Ook zag hij dat de andere geknotte wilgen nieuwe kronen vormden. Vogels, vlinders, kevers en rupsen konden weer wonen in de wilg. In het voorjaar vonden bijen de eerste nectar en stuifmeel uit de bloeiende wilg. Toen de wilg opnieuw werd geknot, vertrouwde hij op zijn slapende knoppen en innerlijke kracht om in het voorjaar te kunnen uitbotten. Zijn takken konden goed gebruikt worden voor het vlechten van manden, het maken van stoelen en andere kunstzinnige gebruiksvoorwerpen.

Door het knotten werd de wilg steeds grilliger en in de boom ontstonden scheuren en holtes. Hierin ontkiemden zaden van andere bomen en planten. Zo groeiden er op de wilg het wilgenroosje en de vlier.

De inwoning van planten en dieren, onder andere een uil, gaven de stam een wonderlijke vorm. De boom leek dood en was uiterlijk misvormd. Toch leefde de wilg voort, waarin elk voorjaar weer groene takken aan de stam ontsproten. De wilg werd een kunstwerk, een monument in het landschap.

Kunstzinnige oefening

Benodigdheden: papier (A3/A4) (pastel)krijt of schildermaterialen.

- Leg het papier verticaal voor je neer
- Begin vanaf de onderzijde met het maken van een bodem, een voedzame bodem waar wat uit zou kunnen ontstaan en groeien.
- Na de bodem maak je de lucht. In de lucht zit licht en zonnekracht. Deze schijnt op de bodem om hem te voeden en verwarmen.
- Zodra het papier gevuld is met bodem en lucht, plant je een zaadje in de bodem. Het zaadje rust in de aarde en voelt zich gedragen door de aarde.
- In het zaadje begint dezelfde krachtstroom te ontstaan als de knotwilg ervaarde. Deze stroom zal zorgen dat het zaadje zich kan wortelen en ontkiemen. Laat dit ook op het papier maar groeien.
- De stengel zal zich strekken, uitrekken en reiken naar het licht.
- Het zaadje groeit op, de eerste zijtakken ontspruiten, krijgen blaadjes. Hij zal uitgroeien tot een plant of boom. Misschien heeft hij verder nog wat nodig, voeg dit toe.
- Rond de oefening af.
- Bekijk daarna jouw boom van een afstand. Wat zie je? Wat valt je op? Welke kwaliteiten heeft het? Wat komt het jou vertellen?

Oefeningen naar aanleiding van verhalen of sprookjes zetten we vaker in tijdens kunstzinnige therapie. De verhalen zijn afgestemd en passend bij wat er op dat moment nodig is. Door te reflecteren en nabespreken wat er zichtbaar is geworden in het kunstzinnige (op papier, in de klei etc.) kunnen we in de verdieping komen en tot de kern.

Wil je graag zelf ervaren hoe kunstzinnige therapie is en wat het voor jou kan betekenen? Neem dan contact met ons op en kom kennismaken.

Hartelijke groeten,
Maaïke, Esther, Ingrid en Anouk

Bel of mail naar:

Maaïke Kroese (werkt op vrijdag en geeft regelmatig cursussen): 06-23 209 116

Esther Dillingh (werkt op woensdag): info@praktijkdeduinroos.nl, 06-57 280 503

Ingrid van der Loo (werkt op dinsdag): info@dekunstvanleren.nl, 06-46 575 461

Anouk de Bruijn (werkt op donderdagochtend): info@hetschilderpad.nl, 06-33 041 763

Waarin beleef ik zingeving als huisarts in Aulum?

door Marco Ephraïm

Omdat ik als huisarts zingeving belangrijk vind voor mijn patiënten, leek het mij ook goed om eens te kijken, hoe dat bij mijzelf is. Mijn vrouw Sarah vroeg mij laatst: wie of wat mij zo motiveert je (en nog steeds na 31 jaar!) om in Therapeuticum Aulum te werken? Ondanks de drukte, de lange werkdagen, de administratieve last, etc.

In het onderstaande wil ik proberen om hier een antwoord op te geven:

- **‘Mijn’ patiënten.** En ik ben ‘hun’ huisarts. Ik houd van mijn patiënten! Belangrijk vind ik het om goed naar ze te luisteren. Ik bewonder ze, ik verwonder me, ik leer veel van ze. Begrenzen en confronteren hoort daar ook bij. Heb jij nu weer last van je schouder of heeft jouw schouder last van jou? Er wordt gelachen en gehuild in de spreekkamer, samen plannen gesmeed van aanpakken of juist meer berust of minder ongerust.
- **Levensloopgeneeskunde.** Ik zie mensen soms of vaak. En van voor de geboorte t/m na het sterven. Thema's en verschillen door generaties heen zien en begrijpen. Een paar weken geleden werd ik geraakt door de lach van een kindje in de armen van haar moeder: de moeder die ik 30 jaar geleden als kindje in de armen van haar moeder mocht ontvangen.
- **Multicultureel.** Ik geniet van al die verschillende nationaliteiten en culturele achtergronden. Ik heb tenminste circa vijf woorden in veel talen geleerd wat mij helpt (zeker met de oudere generatie) snel contact en vertrouwen te ontwikkelen. Er wordt soms gelachen om mijn uitspraak die dan graag even wordt gecorrigeerd. Wat vraag ik de Syriërs die langskomen, over de omwenteling in hun land? Of de Oekraïners die steeds meer snakken naar vrede? Hun klachten in die context begrijpen. De hardloper met zijn blessure die weet dat ik het echt begrijp, omdat ik zelf ook hardloop en blessures heb gehad...
- **Integrale, holistische, antroposofische zorg, positieve gezondheid!** Nieuwe term: ‘persoonsgerichte zorg’. Een probleem of klacht vierledig bekijken: fysiek, vitaal, psychosociaal en qua eigen regie! Wat is de hulpvraag en op welke laag/lagen is er iets nodig? Veel mensen zijn gebaat bij leefstijlverandering en/of natuurlijke geneesmiddelen. Minder reguliere geneesmiddelen, maar zeker wel als het nodig is!
- **Acute zorg, spoedzorg** ervaar ik als dynamisch, actie- en oplossingsgericht. Vaak helder en duidelijk. Fijn om daar ook vaardig in te zijn en hierin verder te blijven leren.
- **Chronische lichamelijke of psychische aandoeningen.** Die komen steeds vaker voor en hebben vooral baat bij een leefstijl- en integrale aanpak. Ook hier door positieve gezondheid meer hoop en eigen regie!

- Ik moet denken aan die psychiatrische patiënt van begin 50 met meerdere **verslavingen** die wel bij acht organisaties in zorg was o.a. schuldhulpverlening. Een positieve-gezondheid-gesprek leidde ertoe dat hij zijn te weinig ontwikkelde, creatieve vermogens ging ontdekken bij onze kunstzinnige therapeut! Hij werd fotograaf met opdrachten, kwam uit de schulden en uiteindelijk ook uit de verslavingen.
- Ik zie regelmatig mensen met langdurige **postcovidklachten**. Ze hebben dikwijls baat bij een antroposofische- en leefstijl-behandeling. We doen dat vaak met maretakprikjes voor het immuunsysteem, uitwendige therapie (weldadige olie-inwrijving met na-rusten) en wandelen volgens een opbouwschema. Schiet me een mevrouw te binnen van begin 40 die niet opschoot na een jaar fysiotherapie en ergotherapie en na het daaropvolgende antroposofische behandelplan na drie maanden weer bijna volledig kon werken.
- **Opleiden van jonge dokters.** Dit ervaar ik als heel leuk en motiverend, om ervaringen van het vak te delen, ook van hun te leren en te zien hoe zij het vak op een manier ontwikkelen die bij hun past.
- **Aurum bestaat 44 jaar en heeft nu 44 teamleden!** Dankbaar en trots voel ik me voor ons bijzondere, hardwerkende en bevlogen team. Wat hebben wij veel voor elkaar gekregen en wat is er nog veel te doen! Ons team is dynamisch, met verschillende gezichtspunten, bruisend en laverend door drukte (artsenvleugel) en rust (therapievleugel). En toekomstgericht.

Ik wens ons allen – medewerkers en cliënten & patiënten – veel goeds toe, voor een zingevingsvolle en positief gezonde toekomst!

Tuingroep van Aurum



Nieuwe start vanaf maart

Elke zaterdag, vanaf maart tot november, wordt al jarenlang van 9:45 tot 13:00 uur gewerkt in de tuin van het Aurum door een vaste groep vrijwilligers. Op dit moment is de prachtige tuin van Aurum in ruste en dit betekent een winterpauze voor de tuingroep. Maar zodra de Lente haar zegetocht heeft inzet, is er werk aan de winkel! We zijn dus op zoek naar vrijwilligers. Ben jij die energieke man/vrouw die ook een beetje van aanpakken weet? Dan nodigen we je hierbij uit om vanaf komende maart een keertje mee te doen en de sfeer te proeven van het in plezierige sfeer mee te werken aan onze schitterende tuin!

Ook als je niet veel afweet van planten ben je van harte welkom. En naast het werken in de tuin is er altijd tijd voor een praatje, onder het werk of tijdens de koffie, waarbij ook altijd iets lekkers te versnaperen is.

Kortom, een ochtendje tuinen bij het Aurum doet je goed!

Meld je aan via e-mail bij Jeannette van der Schuit jeannettevanderschuit@gmail.com

Over de Klimop

door Winny Koelé

We zien ze in het bos wel eens tegen een boom aan klimmen, kunnen ook een tapijt op de bodem vormen en in onze tuinen wordt deze planten vaak gebruikt om een afscheiding te verfraaien. *Hedera helix* betekent in het Latijn omklemmen en klimmen. Daarmee is duidelijk wat Klimop doet. Soms zien we bomen die tot op grote hoogte begroeid zijn met Klimop. Vroeger werd dat als een gevaar voor de boom gezien, Nieuw inzicht wijst juist op de samenwerking tussen de plant en de boom. Klimop is geen parasiet en voedt zich niet met de sappen van de boom. Klimop geeft schaduw aan de boom, geeft een onderkomen aan talloze insecten, kleine vogels vinden een veilige plek voor een nestje of schuilplaats. Met elkaar vormen ze een levendige biotoop.



Door de Grieken en de Romeinen werd de plant als heilig beschouwd. De plant werd als verplant voor de kleur saffraangeel gebruikt en werd ingezet bij vergiftigingen. De Germanen hingen het boven hun deur als bescherming tegen kwade geesten. In de Middeleeuwen werd het kruid ingezet bij reuma en jicht. Bij Keltische rituelen was Klimop gewijd aan de smid-god Gwydion. De Keltische smeden hadden een reputatie van transformatie, om het gewone naar het goddelijke te transformeren. Klimop staat voor zelfontwikkeling en transformatie, voor vriendschap en trouw.

Klimop wordt een godinnenboom genoemd en is wintergroen. Daarmee zien we de associatie met ons huidige Kerstfeest en worden de takken gebruikt als kerstversiering. Klimop is dus het hele jaar groen en wijst daarmee op de onsterfelijkheid van de ziel.

Bij Klimop valt op dat de bladeren verschillende vormen hebben, van eirond aan jonge, bloeiende takken tot hartvormig aan de volwassen, niet-bloeiende takken. In de schaduw kan de plant een woekerend tapijt vormen en andere planten verdringen. Dit kun je zien als de schaduwkant in het menselijk onderbewustzijn en al de emoties die verdrongen worden. In het zonlicht komt Klimop tot bloei. Zo vormt de plant een verbinding tussen donker en licht en kan hij de mens helpen in het proces van bewustwording. Klimop helpt om mensen, die te veel steunen op een ander, in de schaduw blijven, te leren zichzelf vorm te geven zoals ze



bedoeld zijn. De plant bloeit in de herfst en in het begin van de winter en is daarmee een belangrijke bron van nectar voor solitaire bijen en andere insecten.

Medicinale toepassingen

Als we naar de vele inhoudsstoffen kijken valt een hoog gehalte aan zeepstoffen op, saponinen genoemd. Zij hebben o.a. de eigenschap dat ze in de luchtwegen helpen om slijm op te lossen en de bronchiën helpen ontkrampen. Tegelijk kunnen ze de rode bloedcellen versneld doen afbreken. Cumarine in Klimop werkt pijnstillend en bloedverdunnend. Kan als wormdrijvend middel ingezet worden. Uitwendig bij stijve spieren en gewrichten, bij reuma, pijnstillend. Op de huid werkt Klimop desinfecterend

en ontstekingsremmend en wordt toegepast bij zweren, wonden en eczeem. Vers blad kan gebruikt worden als EHBO kruid om bij insectensteken de aangedane plek in te wrijven.

Het vernauwt de haarvaatjes. Het blad kan ook gebruikt worden om de was te doen.

Omdat Klimop verschillende onveilige

stoffen bevat zoals alkaloïden mag

inwendig de tinctuur alleen in een

homeopathische verdunning gebruikt

worden. Zalf mag uitwendig gebruikt

worden. De bessen zijn giftig voor de

mens en voor pluimvee en schadelijk

voor honden door het oxaalzuur.

Vogels kunnen de bessen wel eten.

Klimop is een fascinerende plant die

ons veel kan leren. Brengt ons wijsheid

en versterkt de weerstand. De plant kent

verschillende geneeskrachtige mogelijkheden,

echter wel onder begeleiding van een arts of

kruidengeneeskundige. En in deze tijd van het jaar zeer

decoratief als kerstversiering te gebruiken. Mooie, levendige, groene, versterkende en opbouwende Kersttijd gewenst!



Tenslotte de Wilde Kruiden Wandeling

Heb je zin om een keer mee te gaan met een Wilde Kruiden Wandeling en je in de natuur te verwonderen over de geneeskrachtige kruiden en eetbare planten in onze directe omgeving? Meld je aan voor mijn eigen nieuwsbrief en ontdek welke activiteiten op het programma staan.

Wees welkom om voor vragen contact met me op te nemen.

Mail naar: wildekruidenwandeling@gmail.com

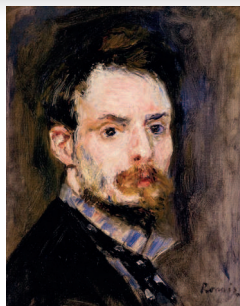
Instagram: [wilde_kruiden_wandeling](https://www.instagram.com/wilde_kruiden_wandeling)

CURSUSAANBOD

VOORJAAR 2025

Maaïke Kroese

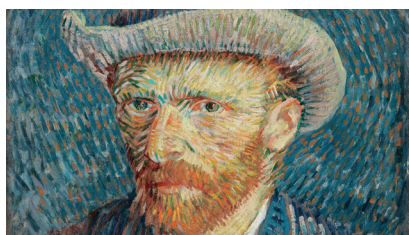
beeldend therapeut



1. Vincent van Gogh 1843-1890 Warme expressie in de kleur

Zijn mooie schilderijen zijn de moeite waard om beter te leren kennen. Zowel in zijn begintijd in Nederland als in zijn latere jaren in Frankrijk is zijn schilderstijl steeds in ontwikkeling geweest. Elke les begint met een korte inleiding over zijn biografie en werken we elke les aan één schilderij van Vincent. Zo leren we deze kunstenaar op een nieuwe manier kennen.

Start: vrijdag 10 januari 2025



2. Pierre-August Renoir 1841-1919 Impressionistische zachtheid

Renoir blinkt uit in het gebruik van prachtige, zachte kleuren. Zijn thema's zijn vooral landschappen, mensen en portretten. Elke les begint met een korte inleiding over zijn leven en zijn kunstwerken. Vooral landschappen en mensen zijn thema's voor zijn kunstwerken,

waarbij zachtheid de boventoon voert.

Start: vrijdag 7 maart 2025

Voor deze cursussen geldt: 7x op vrijdagmiddag van 15.30-17.00 uur

Locatie:

atelier in Therapeuticum Aurum

Frits de Zwerfverhove 1 te Zoetermeer

€ 60,- per cursus | 7 vrijdagmiddagen.

Aanmelden:

Bij Maaïke Kroese (06-23209116, maaïke.kunsttherapie@gmail.com)

ONS INNERLIJK LICHT

VERZORGEN

Christine Mundschin

euritmietherapeute

Lichtpuntjes

Soms zijn ze groot

Soms zijn ze klein

Je hoeft ze niet te zoeken

Je kunt ze ook zijn.

Op weg naar Kerst wordt het donkerder en de dagen worden korter. Hoe mooi zijn nu de sterren die we 's nachts aan de heldere hemel zien. Ook mensen

kunnen als lichtpuntjes verschijnen: de leraar die de kwaliteiten van een leerling ziet, een vriend of vriendin die de juiste vraag stelt. Lichtjes die de lichtjes in medemensen kunnen aanwakkeren, versterken? Het is een kunst om in de duisternis van de huidige wereld en de alledaagse uitdagingen, een lichtje te zijn en te blijven. Hoe vaak wordt door angst of pijnlijke geraaktheid met vooroordelen onze blik op de ander vertroebeld? Een centrale vraag is: hoe verzorgen we ons innerlijke licht zodat het kan blijven schijnen? Net als bij een vlam, kan ik mijn innerlijke licht *beschermen* tegen wind en soms zelfs storm, en *voeden* met brandstof en ruimte geven voor zuurstof.

In dit drieluik willen we ons innerlijk lichtje verkennen. Middels euritmische oefeningen en onderzoekend gesprek

willen we ontdekken hoe we in ons dagelijks leven ons licht kunnen verzorgen, juist ook in uitdagende situaties.

*Data 3 dinsdagmiddagen:
14 en 28 januari, 11 februari*

Tijd: 15.00-17.00 uur

*Locatie: Therapeuticum Aurum,
Muse ruimte (boven de hal)*

*Kosten: € 150.-
(reductie mogelijk in overleg)*

Informatie & Aanmelding:

*Christine Mundschein
euritmietherapeut & coach
bezieldebewegen@gmail.com
of 06-36163412*

www.bezieldebewegen.nl

Mocht je geïnteresseerd zijn, maar de data/tijden passen niet, laat het mij weten. Bij voldoende interesse zal later een tweede cursus plaatsvinden.

VOORJAARSPROGRAMMA 2025

Studiecentrum Antroposofie Zoetermeer

zie: www.stanzo.nl

Er wordt op dit moment nog hard gewerkt aan het definitieve programma, zodat we hier helaas geen concreet overzicht kunnen bieden. Voor de actuele informatie verwijzen wij graag naar onze website: www.stanzo.nl.

Sowieso is het raadzaam om voorafgaand aan een evenement op de website na te gaan er op het laatste moment om wat voor reden dan ook sprake is van een onverwachte annulering.

Tenslotte maken wij u erop attent dat, zodra alles in kannen en kruiken is, de digitale folder van het Voorjaarsprogramma naar u kan worden gemaïld.

Mocht u nog niet in ons contactenbestand bekend zijn, stuur dan een e-mail naar Jelle van der Schuit: jvdschuit@gmail.com.

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

DECEMBER 2024 | JAARGANG 41 | WINTER 2024

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

Jeannette van der Schuit, Madelon Duijts
en Miranda Hoekman, Bestuur
Therapiënfonds, Cinthia van der Ham,
Marco Ephraïm, Sarah Goudsmit,
Christine Mundschin, Gerco Kanbier,
Anouk de Bruijn, Winny Koelé

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.
Afbeelding omslag: Newgrange

AFZENDER:

Therapeuticum Aurum
Frits de Zwerverhove 1
2717 TP Zoetermeer

