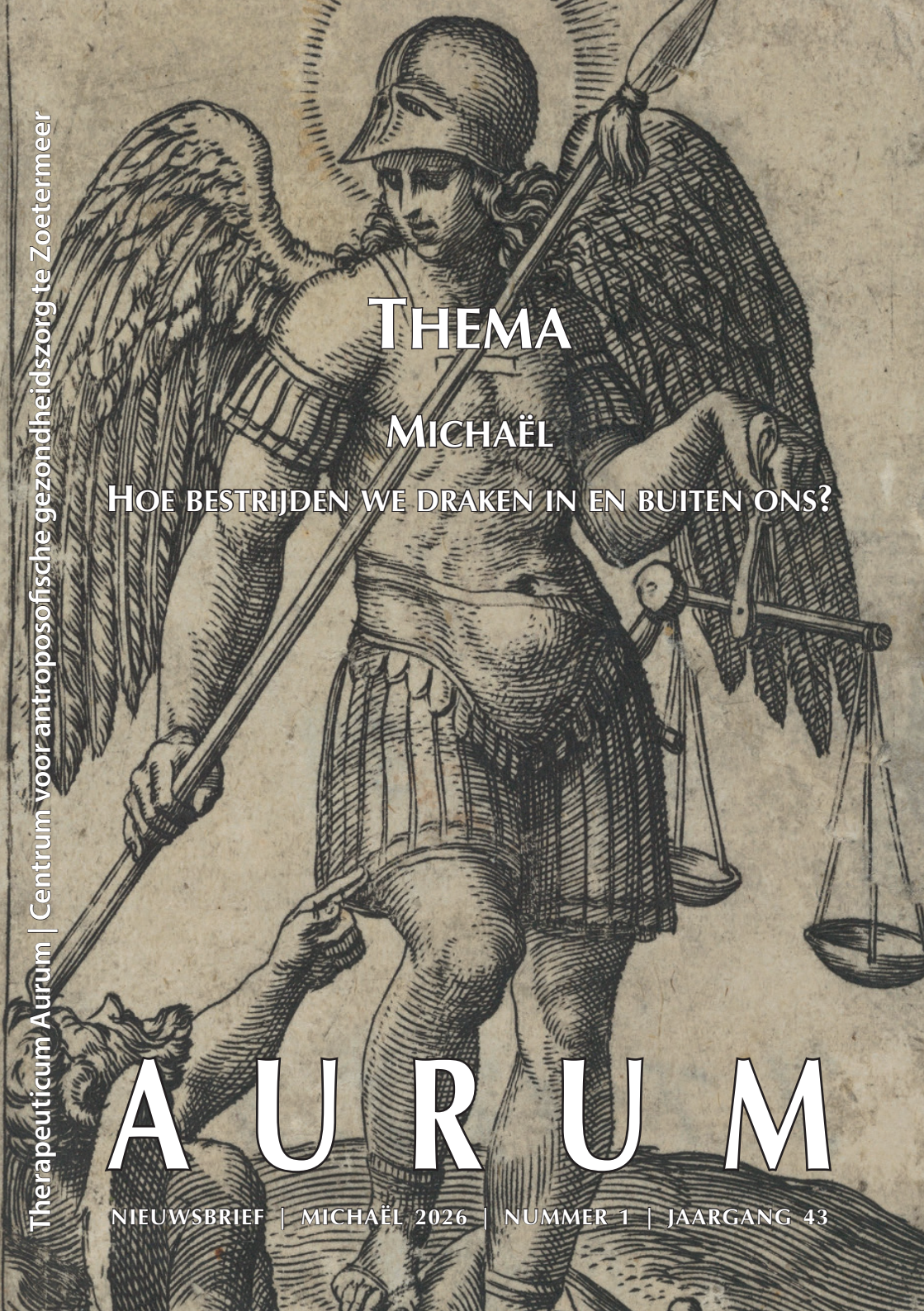


An engraving of the Archangel Michael, depicted as a warrior with large feathered wings, wearing a helmet and armor. He holds a long spear in his right hand and a pair of scales in his left. He is standing over a fallen, bearded man who is looking up at him. The background is a textured, aged paper.

THEMA

MICHAËL

HOE BESTRIJDEN WE DRAGEN IN EN BUITEN ONS?

AURUM

NIEUWSBRIEF | MICHAËL 2026 | NUMMER 1 | JAARGANG 43

Vriendschap Aurum

Door vriend te worden van Aurum, ondersteunt u ons werk, en wel in het bijzonder ten aanzien van de volgende onderdelen:

- Publicatie Nieuwsbrief Aurum
- Onderhoud tuin
- Bijzondere kostenposten m.b.t. therapieën & therapeuten

Voor de vrienden van Aurum organiseren we 1x per jaar een vriendenavond met interessante onderwerpen, ontmoeting en gezelligheid.

Hoe wordt u vriend?

U maakt gebruik van de hieronder vermelde QR-code waarmee u direct een eenmalige donatie kunt doen op de rekening van Vriendschap Aurum.

Wilt u in aanmerking komen voor de jaarlijkse vriendenavond dan kunt u uw gegevens, naam & e-mailadres, sturen aan jvdschuit@gmail.com.

Voor de mensen die van plan zijn om een periodieke donatie te doen vermelden we hier het rekeningnummer:

NL77 INGB 0007 6621 19 ten name van Vriendschap Aurum.

Hoe is het met Vriendschap Aurum gesteld?

Vanaf 1 januari 2026 hebben wij weer aardig wat donaties mogen ontvangen en wel ter waarde van ruim € 550,-. Wij zijn daar heel blij mee, dank daarvoor! Wij zullen deze gelden inzetten voor goede doelen in onze organisatie en daar ook over berichten in komende nieuwsbrieven.



Ten geleide

Wat een zinderende zomer hebben we mogen beleven! Warmte is het element bij uitstek om te kunnen ontspannen en even weg te dromen. Wat heerlijk dat je niet ver weg hoeft te gaan om de gulle gaven van de zon te kunnen genieten. Ondertussen gaan we de herfst tegemoet. Het wordt tijd om te ontwaken uit deze zomerslaap en weer bestand te zijn tegen datgene wat het leven van ons vraagt!

Graag willen we in deze nieuwsbrief ingaan op de tijd van de aartsengel Michaël wiens jaardag traditioneel op 29 september valt. Voor de antroposofische wereld heeft dat extra betekenis vanwege het appel op hogere bewustzijnskrachten dat uitgaat van zijn geestelijk wezen. In dat opzicht kan Michaël worden beschouwd als de schutspatroon van de antroposofie.

Bekend is het beeld van Michaël strijdend met de draak. Met zijn zwaard of lans houdt hij de draak in bedwang, maar doodt hem niet. Ook wij hebben in deze woelige tijden met draken te maken, buiten ons, maar ook in ons. Buiten woeden enorme strijdtonelen waarin de menselijkheid te niet wordt gedaan. Buiten ontmoeten we steeds meer techniek die het menselijke bestaan dreigt aan te tasten. We scannen onze eigen producten in de supermarkt. We bellen een instantie en worden 'geholpen' door een digitale assistent. En ondertussen is Artificial Intelligence aan zijn zegetocht begonnen. Uiteraard alles zogenoemd ter wille van de mens... Maar ook in ons innerlijk worden we geconfronteerd met allerlei 'draken'. Kan ik mij nog wel voldoende weren tegen wat de omgeving van mij vraagt? Word ik niet geplaagd door angst en onzekerheid? Hoe kan ik mij innerlijk versterken? Wat betreft de innerlijke 'draken' bieden de therapieën van Aurum uitkomst. Onze disciplines laten in dit nummer van zich horen. Joriet Schneider houdt een warm pleidooi voor de verschillende aspecten van de Positieve Gezondheid. Jeannette van der Schuit getuigt van haar enthousiasme voor de medische toepassing van meteorijzer. Christine Mundschin biedt een breed palet van cursussen aan om mede via euritmie het innerlijk te kunnen versterken. En nog veel meer! Wat betreft een draak in de wereld buiten ons, spreekt Jelle van der Schuit een hartig woordje over het wel en wee van Artificial Intelligence. Laten we ons daardoor regeren of blijven we toch nog zelf de baas?

Wij wensen u een inspirerende, tot moedskrachten uitnodigende, wakkere herfsttijd toe.

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Anneke Pronk

MICHAËL EN ONS BEWUSTZIJN

We vieren St Michaëls dag,
St Joris zijn aardse helper versloeg de draak met één slag,
met zijn lichtende zwaard.
Zo wordt dit verhaal bewaard.
Heden zijn licht en donker ook nog onderdelen van ons bestaan,
wij en de wereld lijken naar de afgrond te gaan.
Toch is de mens in staat zich te verheffen
uit de fysieke wereld, om te beseffen,
ik kan meer halen uit dit leven.
Aan geestelijke rijkdom, niet aan materiële rijkdom, moet ik mij begeven.
Als je de kracht en de opdracht van Michaël oproept en voelt,
herken je wat hij bedoelt.
Wilskracht, moed en kracht komt jou ten deel,
ook al grijpen geweld, vernietiging, haat, leugens je bij de keel.
Michaël zal je bewustzijn wakker maken,
je zal op het pad van geestelijke groei geraken.
Ook om iets niet te doen of te durven,
als het je riskant lijkt,
vergt dit moed als je dit beseft, wordt je leven verrijkt.
Zien wat komen gaat, als je dit leven verlaat,
zien wat aan je geboorte vooraf gaat,
heb je aardse wijsheid opgedaan,
weet je de draak in jezelf te verslaan.
Liefde zal in jouw leven overheersen,
weet angst in jou te beheersen.
Dit is Michaëls opdracht, die je de weg doet inslaan,
om onbaatzuchtig voor een betere wereld en behoud van de natuur te gaan.

TON VAN DER STOKKER | GESCHREVEN OP 19-8-2026

Inhoudsopgave

2	Vriendschap Aurum
3	Ten geleide
4	Gedicht T. van der Stokker
5	Inhoudsopgave
6	Mededelingen uit de praktijk
11	Bericht Stichting Beheer
11	Therapieënfonds
13	Ontmoetingsavond Therapieënfonds
14	Even voorstellen: Nicole

THEMA MICHAËL

15	In dienst van Michaël – Christine
17	Draken bestrijden – Joriet
19	Draken wellicht prinsessen Rainer Maria Rilke
19	Meteoorijzer Jeannette
21	De kracht achter de draak Anouk
23	Michaëlstijd: Onze draken tegemoet Madelon
24	Artificial Intelligence, een hedendaagse draak? Jelle
28	Tuin van Aurum

CURSUSSEN

28	Cursussen Anouk
29	Cursus Christine Dierenriem
29	Cursus Christine Uit je hoofd, in je lichaam
30	Cursus Christine Menopauze
31	Cursus Christine Weekspreuken
31	Cursus Mindfulness Julia
32	Cursussen Stanzo
34	Aankondiging Herfstcongres 2026
35	Colofon

AURUM

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

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

VAKANTIES HUISARTSEN

- **Jeannette van der Schuit:** nog onbekend
- **Joriet Schneider:** nog onbekend
- **Marco Ephraïm:** nog onbekend

MEDEDELINGEN HUISARTSEN

Praktijk van Marco Ephraïm

Giulietta Monassa heeft de huisartsopleiding afgerond en 28 augustus haar diploma ontvangen. We bedanken haar voor haar inzet en wensen haar veel succes in haar verdere werk. Tot 1 dec. zullen er coassistenten meewerken in mijn praktijk. Daarna komt een nieuwe 3e jaars huisarts-in-opleiding meewerken. Meestal op woensdag of donderdag werkt er een waarnemend huisarts in mijn praktijk, dit zijn afwisselend *Angelique Glansdorp* (17 sept, 8 en 29 okt, 12 en 26 nov, 10 dec), *Jorinde van Houten* (2 en 9 sept, 14 en 22 okt, 18 nov) en *Shanti Brandon* (16 sept). Omdat echo-onderzoek in de reguliere ziekenhuizen vaak langere wachttijden kent, maakt ik dikwijls gebruik van de organisatie Pluhz: radiologen maken echo's in huisartspraktijken in de regio, met veel kortere wachttijden en geen eigen risico. De praktijk staat open voor nieuwe patiënten.

Praktijk van Joriet Schneider

Huisarts in opleiding is *Iris Herstel* (vanaf 31 aug op ma, di en do).

Waarnemend huisarts: *Suzanne Ijpelaar* (ma, wo, vr).

Joriet Schneider heeft op de maandagochtend een videosprekkuur, bedoeld voor klachten waarbij geen lichamelijk onderzoek nodig is. Dit werkt via MGN en gaat via een beveiligd portaal. Verder maken Jeannette van der Schuit en Joriet Schneider gebruik van e-consulten. Dit is bedoeld voor korte vragen of voor het vervolg op lopende consulten. **Let op: deze e-consulten worden binnen drie werkdagen beantwoord en zijn dus niet bedoeld voor spoedvragen.**

Praktijk van Jeannette van der Schuit

Bemmi Schorer werkt zowel op de dinsdag als op de woensdag in mijn praktijk. Tot 1 december 2026 werkt in mijn praktijk op maandag, donderdag en vrijdag *Elke Françoise de Klerk*. Ze rond eind november de opleiding tot huisarts af.

UITNODIGING GRIEPPRIK VIA SMS

Elk jaar nodigen wij onze patiënten uit voor de grieprik. Tot nu toe gebeurde dat met een brief per post. Maar vanaf dit jaar doen we dat anders: u ontvangt de uitnodiging via een sms-bericht op uw mobiele telefoon. Waarom deze verandering? Een sms is sneller, duidelijker en beter voor het milieu. Zo kunnen we u op tijd en op een makkelijke manier

informer. Ook raakt een sms minder snel kwijt dan een brief. Daarnaast willen we u meer mogelijkheden geven om uw afspraak te wijzigen en informatie in te zien.

Hoe weet u zeker dat de sms van uw huisarts is?

- De naam van de praktijk komt in het bericht voor
- De link begint met <https://mijn-vaccinatie.nl>
- De sms komt aan het einde van de zomer of in het najaar binnen

Belangrijk

Controleer bij de assistente of wij uw juiste mobiele nummer hebben. Zo weet u zeker dat u de uitnodiging ontvangt. Bedankt voor uw hulp!

MEDGEMAK: EEN HANDIGE APP



Regel uw gezondheidszaken in de MedGemak app!



MedGemak is de app om u te helpen bij het zo goed mogelijk regelen van uw gezondheidszaken. Zo heeft u via uw telefoon 24/7 inzicht in uw medicijnen en bestelt u deze direct online. Met de handige inneemwekker stelt u eenvoudig in, wanneer het tijd is om uw medicijnen in te nemen. MedGemak is een aanvul-

ling op het patiëntenportaal MijnGezondheid.net. Wilt u gebruikmaken van de app MedGemak? Zorg er dan voor dat u zich eerst aanmeldt voor MijnGezondheid.net.

De voordelen van de app MedGemak:

- Veilig en snel inloggen
- 24/7 inzicht in uw medisch dossier
- Eenvoudig medicatie bestellen
- Digitale geneesmiddelen informatie raadplegen
- Afspraak inplannen bij uw huisarts
- Handige inneemwekker instellen
- Bericht sturen met bijlage

TELEFONISCHE BEREIKBAARHEID



Om u beter van dienst te zijn hebben we een telefooncentrale met een geautomatiseerd systeem dat aangeeft hoe lang u mogelijk nog moet wachten. U kunt ook een terugbelverzoek door geven aan de digitale assistent met een tijdvak waarin u wilt worden teruggebeld. Dit vermindert de werkdruk en de wachttijd.

LSP: HET LANDELIJKE SCHAKELPUNT

Wij vragen u na te denken over het 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. Daarna 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.volgjezorg.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 moetiknaardokter.nl veel adviezen en uitleg staan?

BESTELLEN MEDICIJNEN/ HERHAALRECEPTEN

Herhaalrecepten kunt u aanvragen:

- 1- www.mijngezondheid.net of de medgemak-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 geneesmiddelen ook kunt bestellen via de Weleda-app 'Complementaire geneesmiddelen' in uw telefoon. Geprint/gemailed recept van Aurum, kunt u in de app uploaden en u krijgt de medicijnen 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 en (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.

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

FACEBOOKPAGINA

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

ZORGVERZEKERAAAR 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 Inenten) zijn gratis te downloaden. De prijs van een brochure is € 3,50 en van een dikkere € 5,-. Ze zijn ook online te bestellen via www.gezichtspunten.nl

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 op basis van zijn of haar individuele talenten een volwaardige plaats in onze samenleving. Piëzo is een sociaal maatschappelijke organisatie die mensen in de gelegenheid stelt om talenten en vaardigheden te ontdekken en verder te ontwikkelen. Zie op 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. 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.

Stichting Beheer Therapeuticum Aurum Wisseling binnen het bestuur

Madelon Duijts

Na vier jaar nemen *Ewoud Meijroos* en *Richard de Ceuninck* afscheid van het bestuur van Stichting Beheer Therapeuticum Aurum. In deze jaren hebben zij zich met veel betrokkenheid ingezet voor de stichting. Achter de schermen is veel werk verzet: processen zijn gedigitaliseerd, zaken duidelijker vastgelegd en de organisatie is verder geprofessionaliseerd. Daarmee hebben zij een mooie basis gelegd waarop het nieuwe bestuur kan voortbouwen. *Ewoud* en *Richard*, hartelijk dank voor jullie inzet, tijd en betrokkenheid!

Het nieuwe bestuur bestaat uit *Koen Knol* (voorzitter), *Ronald van Vierzen* (secretaris), *Roland Vanoverschelde* (penningmeester), *Joriet Schneider* en *Madelon Duijts*. In deze nieuwe samenstelling kijken we met vertrouwen uit naar de komende periode.



Het Therapieënfonds Samen dragen

Financiële ondersteuning voor antroposofische therapieën

Onder het motto 'samen dragen' biedt het Therapieënfonds Aurum de mogelijkheid patiënten van het therapeuticum financieel te ondersteunen voor het volgen van antroposofische therapieën binnen Aurum. Antroposofische therapieën ondersteunen en stimuleren zelfgenezende vermogens. Zij worden vaak slechts ten dele of helemaal niet vergoed door de (aanvullende) zorgverzekering. Niet iedereen blijkt 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 dragen' dus, een uitdrukking van solidariteit tussen alle bij Aurum betrokkenen.

Al 35 jaar!

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 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 van 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 (voor donateurs geen spelregels):

- Wachtijd 2 maanden: voor in die periode gevolgde therapieën kunt u geen vergoeding 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.
- Financiële tegemoetkomingen voor de volgende therapieën: fysiotherapie – uitwendige therapie – euritmitherapie – gesprekstherapie – kunstzinnige therapie – muziektherapie – spraaktherapie – diëettherapie – haptotherapie.
- De hoogte van de vergoedingen is afhankelijk van de beschikbare middelen en wordt periodiek vastgesteld.
- In het verleden was het fonds in staat vergoedingen van 50 tot 75% uit te keren. Wij vragen aan deelnemers én donateurs 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 NL04 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 Nijns 06-11228953 of

Bert Schaafsma 06-55520408

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



Wie verzorgen het Therapieënfonds en waar staan zij voor?

Ontmoetingsavond op woensdagavond 11 november, de dag van Sint Maarten

Jelle van der Schuit

Wat zijn wij het Therapieënfonds dankbaar! Al 35 jaar lang verlaagt het Therapieënfonds de drempel voor het volgen van therapieën voor patiënten van Aurum. Dat kunnen kinderen, mannen, vrouwen van alle leeftijden zijn, die vanuit hun gezondheidstoestand zeker in aanmerking komen voor een therapie, maar vanwege financiële omstandigheden zonder een tegemoetkoming er jammer genoeg van zouden moeten afzien. Maar in zulke gevallen kan het fonds bijspringen. Elders in dit nummer leggen de vertegenwoordigers van het Therapieënfonds verantwoording af van hun werkwijze en activiteiten.

Waarom word je deelnemer of donateur van het Therapieënfonds? Er kunnen meerdere motieven spelen. Stel ik heb een kleine beurs en een bepaalde therapie zou voor mij zeer wenselijk zijn. Voor een klein bedrag word ik deelnemer/donateur. We kunnen dan spreken van welbegrepen eigenbelang. Op zich volkomen gerechtvaardigd, maar je kunt makkelijk inzien dat wanneer alleen mensen deelnemer/donateur worden vanuit dit motief er onvoldoende draagvlak kan ontstaan voor het geheel. Je kunt ook deelnemer/donateur worden vanuit het volle besef dat je er zelf naar alle waarschijnlijkheid er helemaal geen gebruik van zal maken, maar dat je juist graag wil ondersteunen dat voor anderen die minder draagkrachtig zijn, de voor hen geschikte therapeutische zorg mogelijk wordt. Hier is het motief dat van de solidariteit. Die is gebaseerd op een sociale betrokkenheid bij de medepatiënten in de kring van Aurum. Dat motief komt voort uit een gemeenschapsgevoel. De mens bezit besef van moraliteit – hij is op dit punt het enige wezen op aarde die dit vermogen bewust ten toon kan spreiden.

We leven in een tijd waarin het beginsel van solidariteit enorm onder druk staat. We worden als het ware opgevoed om het beginsel van welbegrepen eigenbelang toe te passen. Zorgverzekeringen mikken op specifieke subgroepen, zoals jongeren, om hen goedkopere verzekeringen te kunnen aanbieden. Maar dat betekent uiteindelijk dat een andere subgroep, bv. die van meer zorg vragende ouderen als een dure categorie overblijft. Niemand wil immers, zoals dat dan heet 'een dief zijn van zijn eigen portemonnee'. Deze ontwikkeling doet afbreuk aan de mogelijkheid van een meer ethisch standpunt, waarbij ik vrijwillig rekening kan en wil houden met hulpbehoevenden. Eigenlijk kan je hierbij spreken van een christelijk gebaar.

Martinus was een Romeins soldaat in de 4e eeuw. Hij werd later bisschop van de stad Tours in Frankrijk. Op een winterse dag reed hij op zijn paard door de poort van Amiens de stad binnen. Hij zag daar een arme bedelaar die duidelijk zwaar te

kampen had met de kou. In een opwelling van barmhartigheid scheurde hij zijn rode warme mantel in tweeën en schonk de arme man de helft. Dit verhaal ligt ten grondslag aan het feest van Sint Maarten dat op 11 november wordt gevierd.



Patiënten van Aurum worden van harte uitgenodigd om op woensdagavond 11 november (inloop vanaf 19:45 uur; start 20:15 uur) kennis te komen maken met de vertegenwoordigers van het Therapieënfonds. Door de beheerders zal dan een beeld geschetst worden van historie, plaats en werkwijze van het fonds en medewerkers van het Therapeuticum zullen iets vertellen over het hoe en waarom van antroposofische therapieën. We hopen op een vruchtbare uitwisseling over het wel en wee van het fonds en over het fundament van menselijkheid dat daaraan ten grondslag ligt.

Wees welkom! Aanmelden is niet nodig.

Even voorstellen

Nicole Beverwijk-Mouthaan, praktijkondersteuner somatiek i.o.

Graag stel ik mij even voor. Mijn naam is Nicole, ik ben 40 jaar en sinds 1 juli gestart als Praktijkondersteuner Somatiek in opleiding voor 24 uur per week. Vanaf september ga ik de opleiding tot Praktijkondersteuner Somatiek volgen.

Ik woon in Berkel en Rodenrijs met mijn man, onze twee jongens van 8 en 12 jaar en onze hond Harry. Van oorsprong ben ik hbo-verpleegkundige en ik heb ervaring in het ziekenhuis. De laatste 8 jaar heb ik als wijkverpleegkundige gewerkt. Na deze verschillende kanten van de zorg gezien te hebben, heb ik veel zin om me nu verder te ontwikkelen binnen de huisartsenzorg.

In mijn vrije tijd sta ik graag op de padelbaan of op een surfboard. Ook wandel ik graag met Harry in de groenzoom. Ik kijk ernaar uit om mij verder te ontwikkelen in Aurum en heb veel zin in deze nieuwe uitdaging!

Wellicht kan ik binnenkort iets voor u op Aurum betekenen.

Groetjes, Nicole

THEMA MICHAËL

In dienst van Michaël

CHRISTINE MUNDSCHIN | EURITMIETHERAPEUTE

We leven in de tijd van Michaël. Michael is een aartsengel die niet met het zwaard van haat strijdt, maar met het zwaard van licht, een zwaard dat onderscheid maakt tussen goed en kwaad. Als antroposofische gemeenschap voelen we ons sterk verbonden met Michaël en met wat hij van ons vraagt: als mens op aarde leven vanuit een vertrouwen in de goddelijke wereld. Leven in het besef dat we in essentie spirituele wezens zijn, zodat we steeds meer kunnen gaan leven vanuit vertrouwen, in plaats van vanuit angst. Misschien herken je het wel hoe makkelijk angst het roer overneemt en ons handelen bepaalt, vaak zonder dat je het doorhebt. Michaël leert ons met een rechte rug en vanuit vertrouwen in de geestelijke wereld in het leven te staan. Dat vraagt moed. Moed om te vertrouwen op de geestelijke wereld die, in momenten van rust en vertrouwen, met de stem van intuïtie tot ons spreekt. Als we in verbinding zijn met de goddelijke essentie en van daaruit de uitdagingen van het leven aangaan, dan komt het meestal goed – vaker dan we beseffen. En soms, als we een crisis overleefd hebben, kunnen we pas achteraf zien hoeveel we ervan geleerd hebben. Vanuit liefde het zwaard hanteren, dat kan alleen met een rechte rug. Het kwaad bestrijden met liefde, niet door zelf ook laag of donker in de energie te worden, maar door in het licht te blijven. Dat vraagt Michaël.

We hebben niets te vrezen

Als we luisteren naar de verhalen van mensen met bijna-doodervaringen, zoals Eben Alexander – zie zijn boek *Na dit leven* – en vele anderen, dan blijkt telkens hetzelfde: wat we ook meemaken, we worden opgevangen in liefde en mededogen. De boodschap aan Eben Alexander was: 'Je kunt niets verkeerd doen. Je bent altijd geliefd.' Dat is de grond waarop vertrouwen kan groeien: het besef dat we, wat er ook gebeurt, gedragen worden door een geestelijke wereld. En toch maakt het uit wat we met ons leven doen en vraagt Michael ons te brengen wat we in essentie te brengen hebben. Onze kwaliteiten inzetten voor de maatschappij, voor onze naasten, voor de natuur, voor de wereld. Laten we dat doen, vanuit liefde en vertrouwen in de geestelijke wereld.

Waarom euritmie kan helpen

Toch is dit vertrouwen niet vanzelfsprekend en soms moeilijk om vast te houden. Hoe meer angst en stress we ervaren – en de wereldgebeurtenissen van dit moment helpen daar beslist niet bij – hoe meer ons overlevingssysteem 'aangaat'. Dan komen we terecht in de reflexmatige zelfzorg: vechten, vluchten, bevriezen of pleasen. En dat helpt ons beslist niet om te handelen vanuit wijsheid en liefde. Het is dus als het ware onze 'plicht' om ervoor te zorgen dat we in vertrouwen kunnen blijven leven. Pas dan kunnen we tot wijze en moedige beslissingen komen en handelen vanuit wijsheid en liefde.

Hoe kan euritmie hierbij helpen? Euritmie helpt onder andere door de beweging en de tastzin, op zo'n manier dat we ons als ziel veilig kunnen voelen in ons lichaam en in de wereld. Door onveilige ervaringen van vroeger hebben we ons soms een beetje teruggetrokken uit ons lichaam. Hoe meer we in ons lichaam zijn, hoe veiliger we ons zullen voelen. De klanken van de euritmie, de spreken, het bewust waarnemen en voelen van de lichaamssensaties tijdens en na het bewegen helpen ons daarbij.

Drie euritmie-oefeningen

Als hulp om dit ook lijfelijk te ervaren, wil ik drie euritmie-oefeningen met je delen die je thuis kunt doen. Bekijk ze op mijn website bezielbewegen.nl:

Hoop - Oe

Liefde - E

Verering - A

Met euritmie verbinden we ons in essentie steeds weer met het feit dat we in onze kern goddelijke wezens zijn. En van daaruit staan we liefdevol en moedig in het leven.

De rode draad in al mijn cursussen

De inhoud van alle cursussen staat uiteindelijk in het teken van Michaël: leven vanuit vertrouwen in de geestelijke wereld en van daaruit actief met de eigen talenten en kwaliteiten in het leven staan.

Cursussen dit najaar bij Beziel Bewegen

Zie voor het aanmelden en andere praktische details de cursusinformatie achterin dit nummer.

Uit je hoofd, in je lichaam: wekelijkse groep op dinsdagmiddagen, voor mensen die stress ervaren in hun leven en/of relatie(s)

Verwelkom jezelf in je nieuwe lichaam: vier dinsdagavonden rond de (peri)menopauze, in samenwerking met Joriet Schneider

Weekspreken van Rudolf Steiner – wekelijks op dinsdagmiddag

De Dierenriem: de twaalf kwaliteiten en hun klanken bewegen en ervaren: op vier dinsdagmiddagen

Ik wens iedereen een goede Michaëltijd waarin de vruchten van de zomer tot innerlijke zaden mogen worden die uiteindelijk in de wereld tot bloei komen.

Draken bestrijden in ons en buiten ons: de tijd van Michaël

JORIET SCHNEIDER | HUISARTS

De aartsengel Michaël wordt vaak afgebeeld met een zwaard, terwijl hij een draak verslaat. Vanuit de antroposofie is dat geen verhaal over een gevecht met een monster, maar een beeld van het leven zelf. De draak staat voor alles wat ons uit balans kan brengen. Dat kan iets zijn in de wereld om ons heen, maar ook iets in onszelf. Soms worden we geleeft door drukte, prestatiedrang of de behoefte om alles onder controle te houden. Dat zijn krachten die ons steeds verder van onszelf kunnen brengen. Op andere momenten dromen we vooral over hoe het zou moeten zijn, maar vinden we het lastig om daadwerkelijk in beweging te komen. Vanuit de antroposofie worden deze uitersten wel beschreven als ahrimanische en luciferische invloeden. Ahrimanische invloeden willen materialistische motieven bevorderen. Luciferische invloeden gaan precies de andere kant op en willen je verleiden om op te gaan in een bodemloze roze wolk. Michaël nodigt ons uit om het midden te vinden: met beide voeten op de grond én met een open hart en een heldere geest.



Dat klinkt misschien groots, maar eigenlijk begint het heel klein. Iedere dag krijgen we de kans om onze eigen 'draken' onder ogen te zien. Durven we eerlijk naar onszelf te kijken? Maken we keuzes die goed zijn voor onszelf én voor de mensen om ons heen? Blijven we bij onszelf, handelen we vanuit ons hart. Daar raakt de Michaël-impuls aan het gedachtengoed van Positieve Gezondheid. Dit gedachtengoed is voor mij als een kompas in het leven. Gezondheid gaat immers niet alleen over niet ziek zijn, maar over de vraag hoe je veerkrachtig en betekenisvol kunt leven. Ik bespreek dit kort via de zes aspecten van Positieve Gezondheid.

Lichaamsfuncties

Goed voor jezelf zorgen is essentieel maar kan je ook zien als daad van moed. Gezonde voeding, voldoende beweging, een goede nachtrust en tijd om te herstellen helpen om stevig in het leven te staan. Deze keuzes maken zijn niet voor iedereen altijd even

makkelijk. Een vitaal lichaam maakt het gemakkelijker om uitdagingen aan te gaan.

Mentaal welbevinden

Iedereen kent gevoelens van angst, onzekerheid of stress. De vraag is niet hoe we ze kunnen vermijden, maar hoe we ermee omgaan. Michaël nodigt ons uit om niet weg te lopen voor moeilijke gevoelens, maar ze met aandacht tegemoet te treden. Dat vraagt oefening én mildheid voor jezelf. Een stukje acceptatie en zelfliefde.

Zingeving

Waar sta jij iedere ochtend voor op? Wat geeft jouw leven betekenis? Wanneer we weten wat voor ons echt belangrijk is, worden we minder snel meegesleept door de hectiek van de dag. Zo zijn we minder vatbaar voor ahrimanische en luciferische invloeden. Michaël helpt ons als het ware om steeds opnieuw onze innerlijke kompasnaald te richten.

Kwaliteit van leven

Het leven kan vol zitten met hectiek. Onze huidige 24-uurs maatschappij heeft als valkuil door te denderen. Alles wordt groter en groter. Geluk zit niet alleen in grote gebeurtenissen. Juist de kleine momenten van rust, verwondering, natuur, kunst of een goed gesprek voeden onze levensvreugde. Ze geven nieuwe energie om de uitdagingen van het leven aan te gaan. Bij dit soort momenten stilstaan is zo waardevol.

Meedoen

We hoeven onze draken niet alleen te bestrijden. Verbinding met familie, vrienden, collega's of de buurt geeft steun en veerkracht. Door ook iets voor een ander te betekenen, groeit vaak ons eigen welzijn. Mede omdat dit zo belangrijk is werken we steeds meer samen met het sociaal domein.

Dagelijks functioneren

Iedere dag maken we keuzes. Gun ik mezelf een wandeling? Leg ik mijn telefoon eens weg? Neem ik tijd voor een gesprek? Vraag ik hulp als dat nodig is? Juist in deze kleine, bewuste keuzes oefenen we de moed waar Michaël symbool voor staat. Ook hierin hoeft het niet groot te zijn.

De tijd van Michaël herinnert ons eraan dat persoonlijke groei geen eindpunt kent. De draken verdwijnen misschien nooit helemaal, maar we kunnen wel leren ze te herkennen. Iedere stap naar meer bewustzijn, meer balans en meer verantwoordelijkheid maakt ons sterker. Met vele kleine stapjes kom je het verst. Versterk wat er al goed gaat. Misschien is dat wel de belangrijkste boodschap van Michaël: moed is niet de afwezigheid van angst, maar de bereidheid om, ondanks alles, telkens opnieuw te kiezen voor wat goed, waar en menselijk is. En juist die keuze kunnen we iedere dag opnieuw maken – in onszelf én in de wereld om ons heen.

UITNEEMBAAR MIDDENVEL

Zie voor de meest actuele informatie onze website:

www.therapeuticumaurum.nl

Therapeuticum Aurum

Praktijkinformatie 2e helft 2026

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

Tot 1/12/26 zullen er co-assistenten meewerken in de praktijk

Waarnemend huisarts: wisselend (do)

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

Huisarts in opleiding vanaf 31/08 Iris Hertel (op ma,di en do)

Waarnemend huisarts: Suzanne Ijpelaar (ma, wo, vrijdag)

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

tel. 079-3511730

Huisarts in opleiding tot 1/12/2026: Elke Françoise de Klerk (ma, do, vr)

Waarnemend arts: Bemmie Schorer (di, 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 assistentenlijn 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 EZZ, 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.

Wrattenspreekuur

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

Medewerkers

Huisartsen:

Marco Ephraïm

Jeannette van der Schuit-Janssen

Joriet Schneider

Bemmie Schorer

Elke Françoise de Klerk (3e jaars)

Suzanne Ijpelaar

Iris Hertel

Praktijkmanager:

Samira Tijani

Praktijkondersteuners - somatiek

Marianne Havik per 1/9 (ma t/m do)

Nicole Beverwijk-Mouthaan: in opleiding (ma,di, do)

Anisa Mai

Praktijkondersteuner GGZ:

Daniëlle Dijkshoorn

Astrid van Staveren

Malthi Dasrath

Praktijkondersteuner Jeugd

Leonie van Velzen

Renske Ens

Maritza van Spronsen

Verpleegkundige Ouderenzorg

Reliza Wagner

Assistenten v.d. huisartsen:

Bertine van Gorsel (wo, do, vr)

Marya Shahwar (ma, di, do, vr)

Maya Chetty (ma ,di, 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:

Anouk de Bruijn (06-3304176)

Ingrid van der Loo (06-4657561)

Esther Dillingh (06-57280503)

Muziektherapie:

Jelle van der Schuit (06-21412688)

Gesprekstherapie:

Sarah Goudsmit (06-20974636, levenscoach)

Diëtiste:

Mechteld Baken

06-42626729, www.vodiservice.nl

Verloskundigen:

Kéita verloskundigenpraktijk

Telefoon: 079-3217172

Spreekuur: wo-ochtend en -avond

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.

Vriendschap Aurum

Vrijwillige bijdrage kunt u

storten op NL77INGB0007662119

t.n.v. Vriendschap Aurum

Stichting Beheer Therapeuticum Aurum

Bestuur: Koen Knol, Ronald van Vieren, Roland

Vanoverschelde, Joriet Schneider en Madelon

Duijts.

Tuin

Contactpersoon: Jeannette van der Schuit

Stichting Therapieënfonds Aurum

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

Onno de Gans (079-3212173)

Hans Nijns (06-11228953)

Bert Schaafsma (06-55520408)

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

'Wellicht zijn alle draken in ons leven prinsessen die er alleen maar op wachten om ons ooit in schoonheid en dapperheid te zien. Wellicht is al het verschrikkelijke in diepste wezen het hulpeloze dat ons om hulp vraagt.'

Citaat van Rainer Maria Rilke ontleend aan de vierde brief aan Franz Xaver Kappus van 12 augustus 1904 uit 'Briefe an einen jungen Dichter'.

Meteoorijzer

het kosmisch ijzer

JEANNETTE VAN DER SCHUIT | HUISARTS

Ijzer is voor de aarde en de mens een vooraanstaand metaal. In het hemoglobine van ons bloed vormt het ijzer het centrale bestanddeel. Bij bloedarmoede blijkt dat we ons futloos voelen en dat we de kracht om ons te weren kwijt zijn geraakt.

De aarde geldt als de ijzerrijkste planeet van ons zonnestelsel. Men neemt aan dat de hele kern van de aarde uit ijzer bestaat. De aardkorst bestaat meer uit kwartsachtig en kalkachtig gesteente. Hierin is ijzer toch nog altijd voor 5% aanwezig. Door het samenwerken van de ijzeren aardkern en de door de maan veroorzaakte getijdenkrachten ontstaat er door een zogenoemd dynamo effect een sterk magneetveld in en om de aarde. Deze magneetsfeer van de aarde, geeft de aarde enerzijds een eigen ruimte en anderzijds wordt de aarde zo begrensd tegenover te sterke kosmische werkingen. Ijzer geeft de gesteenten kleur. Dat zijn allerlei rode, gele, maar ook groene tinten. Soms is deze kleur vrij intens en wordt als kleurstof gebruikt: gele en rode oker. In sommige streken zijn de akkers roodachtig gekleurd door ijzer. Ijzer verbindt zich gemakkelijk met zuurstof in een vochtig milieu. Dat is een overbekend verschijnsel: ijzer roest.

Ijzer is ook ijzersterk, heel krachtig, heel aards en ook dieper in het proces van verharding getreden dan de andere metalen. In oude tijden was ijzer zelfs kostbaarder dan goud. Diep in de aarde zit het oererts pyriet, een verbinding van ijzer en zwavel,

waar ook altijd een beetje goud inzit. Door scheuren in de aardkorst kan zuurstof doordringen in de aardkorst, waarbij ijzeroxide ontstaat. In een kalkrijk gebied ontstaat er ijzercarbonaat, bijvoorbeeld in de vorm van sideriet.

Ijzer komt vooral in het noordelijk halfrond van de gematigde zone voor: Noord-Amerika, Engeland, Tsjechië, Rusland, Duitsland. Anders dan de edelmetalen wordt ijzer nauwelijks als gedegen, puur metaal in de aarde gevonden. Het roest daar immers te snel voor. Alleen in grote dieptes, beschermd tegen zuurstof kan het in kleine hoeveelheden gevonden worden, bijvoorbeeld op een eiland in Groenland.

Kosmisch ijzer

Wel komt er af en toe gedegen ijzer uit de kosmos vallen in de vorm van meteorieten. Vooral in de maand augustus kunnen deze zichtbaar worden in de lucht, maar in feite is er voortdurend sprake van een meteorieten- annex ijzerstroom vanuit de kosmos op grond van meteorieten. Er zou wel vijf ton meteorieten per dag op de aarde vallen! Slechts 5% daarvan zijn ijzermeteorieten, maar ze vormen wel het grootste deel van wat op aarde van te vinden is. Een groot deel verbrandt namelijk in de atmosfeer. Een beroemde neerslag was in Rusland op 15 februari 2013. De meteoriet van Tsjeljabinsk in het Oeralgebied woog 14.000 ton. Dit ging gepaard met fel licht en een enorme knal.



Een kosmisch medicijn

Aan het eind van de zomer zijn er dus in sommige onbewolkte nachten zwermen meteorieten te zien, die een lichtspoor langs de hemel trekken. Dit kosmische ijzer is een hulp om alles wat in de zomer uitbundig aan kosmische begeertekrachten is gevormd, te bedwingen en te reinigen. Na een koortsende ziekte (waar steeds veel eiwitten bij vrijkomen) of na een operatie, is dit kosmische ijzer een ideale hulp om weer goed in het lichaam te komen. Ook bepaalde angsten die uit het onbewuste stofwisselingsgebied omhoogkomen zijn met dit ijzer te bedwingen. Ijzer hoeft niet altijd oorlog en expansiedrift te dienen. De mens heeft het ijzer tot nu toe vaak in die zin gebruikt. Als het goed gehanteerd wordt, werkt het reinigend, verhelderend en genezend. Vroeger hebben de edele ridders dat al laten zien. Ze gingen in hun ijzeren harnas te paard de wereld in, om de zwakkeren te beschermen en onrecht te bestrijden. Ijzer kan ook ridderlijke idealen dienen. Het beeld van Michaël in zijn strijd met de draak is daar ook een prachtig voorbeeld van.

Bij meteorijzer, ofwel 'ferrum sidereum', gaat het om ijzer, dat ook 10% nikkel en 1% kobalt als legering bevat. Daardoor is meteorijzer harder en corrosiebestendiger dan het aardse ijzer. Het bestaat uit sterachtige kristallen, de zogenoemde neumansche figuren.

Indicaties voor Meteorijzer ofwel ferrum sidereum

1. Ferrum sidereum/prunus compositie (met arnica, prunus spinosa, stibum en thuja)

Bij uitputting na flinke ziektes zoals een longontsteking; ter versterking van het immuunsysteem.

2. Ferrum sidereum d6

Bij angsten en depressies goed te gebruiken; geeft weer richting en motivatie. Bij angsten en paniek kun je het acuut inzetten. Het geldt als 'een goede vervanger van valium'. Denk daarbij aan plankenkoorts of examenvrees.

3. Meteorijzer in combinatie met fosfor en kwarts

Alle drie hebben een relatie met het licht. Dit dient ter versterking van de afweerkrachten, het immuunsysteem. Ook te gebruiken als profylaxe bij griep en als nabehandeling van een griep of ook na operaties.

Tenslotte

Met meteorijzer als medicament kunnen draken in ons worden bestreden. Het geeft moedskrachten en het versterkt de autonomie om weer zelf aan het roer te gaan staan. Als we te weinig verbonden zijn met onze stofwisseling, te veel piekeren en door allerlei omstandigheden in een burn-out of chronische vermoeidheid terechtkomen, is meteorijzer een krachtig geneesmiddel om weer in je eigen kracht te komen staan. Het stimuleert namelijk ons immuunsysteem waarmee we onszelf beschermen en waaruit we onze innerlijke kracht putten!



De kracht achter de draak

ANOUK DE BRUIJN | KUNSTZINNIG THERAPEUTE

In de tijd van Michaël ontmoeten we het beeld van de mens tegenover de draak. Een krachtig beeld dat ook in ons dagelijks leven herkenbaar kan zijn. Want wie kent niet momenten van angst, onmacht, wantrouwen, onzekerheid, boosheid of moedeloosheid? Alsof er ergens in ons een draak wakker wordt, die groter is dan wijzelf. En juist daar begint de belangrijke opgave van Michaël. Hoe kunnen we zorgen dat we niet verlamd raken of wegstijgen van de draak? Waar halen we de moed vandaan om datgene wat zich aandient aan te kijken?

Binnen de kunstzinnige therapie kan het helpend zijn om de draak eerst een vorm, beweging of kleur te geven. Door iets wat innerlijk leeft, zichtbaar te maken, krijgt het de ruimte om gezien te worden. Wat eerst alleen een gevoel was, krijgt een beeld

en daarmee ook een grens. Je kunt ernaar kijken. Je kunt ermee in gesprek gaan. Of wellicht ontdekken dat de draak niet alleen maar een vijand is. Soms draagt hij ook een kracht in zich die nog geen richting gevonden heeft. Boosheid geeft onze eigen grenzen weer, zowel bij onszelf als de ander. Het maakt duidelijk wat onze normen en waarden zijn. Zoals dat bijvoorbeeld bij ons rechtvaardigheidsgevoel naar voren kan komen. Angst kan ons juist opmerkzaam maken. Verdriet zorgt ervoor dat we leren verwerken. Deze krachten vragen niet om vernietigd te worden, maar om ze bewust te hanteren.

Dat is ook wat het Michaëlsche beeld zo actueel maakt. De draak wordt niet vanuit haat of paniek verslagen, maar vanuit een wakker bewustzijn, vanuit moed, vertrouwen, vastberadenheid, liefde en het overwinnen van angst. Op deze wijze kunnen we leren kijken naar onze draken. Naar wat ons angstig maakt, verhard of machteloos doet voelen. We kunnen ze niet allemaal bestrijden, maar we kunnen wel oefenen in het ontwikkelen van een houding waarmee we ze tegemoet kunnen treden. De kunst kan ons daarbij helpen. Het is een plek waar we de draak in beeld kunnen brengen, hem kunnen aankijken en onderzoeken. Welke kracht vraagt hier om bewustzijn? Welke kracht kan ik zelf ontwikkelen om wakker en moedig tegenover deze draak te staan?



Oefening: ontmoet jouw kracht

Benodigd: klei

Neem een stevig stuk boetseerleij. Zorg dat dit goed doorkneed is, voordat je start. Laat vanuit die beweging een draak of dier ontstaan. Maak hem niet netjes of mooi, maar let op de kracht die hij heeft. Hoe staat het beest? Hoe sterk maak je de poten? Welke houding heeft hij? Hoe groot is hij? Hoe is zijn kop, bek, neus en ogen? Hoe ziet zijn staart eruit?

Tijdens het werk kun je jezelf afvragen: waar zit de kracht van dit beest? Wat zijn de kwaliteiten die hij heeft? Focus je dan op de kracht en kwaliteiten die het boetseerwerk heeft. De draak hoeft niet overwonnen te worden. Het kan ook een beeld zijn van enorme levenskracht. Als we hem alleen maar bestrijden, verliezen we de mogelijkheid om zijn kracht te leren kennen. Belangrijk is om onszelf af te vragen: kan ik zijn kracht verdragen, het leren kennen en omvormen naar een kracht die mij dient?

Verwerk dit laatste in het boetseerwerk, zodanig dat de kracht van de draak jou dient. Hierdoor kan er iets geheel nieuws ontstaan in dezelfde klei.

Wil je meer weten over kunstzinnige therapie of het een keer zelf ervaren. Neem dan contact op met onze kunstzinnige therapeuten.

Ingrid van der Loo, dinsdag, info@dekunstvanleren.nl, 06-46575461

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

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

Michaëlstijd: Onze draken tegemoet

MADELON DUIJTS & MIRANDA HOEKMAN, VERPLEEGKUNDIGEN

Wanneer de zomer overgaat in de herfst verandert de natuur. De dagen worden korter, de bladeren verkleuren en vallen van de bomen. De natuur trekt zich langzaam terug en bereidt zich voor op de winter. Tegelijkertijd is de herfst een tijd van prachtige kleuren en van oogsten: appels, peren, noten en zaden. Ook wij mensen gaan in deze tijd letterlijk en figuurlijk wat meer naar binnen. Misschien zouden we de zon en de warmte van de zomer het liefst nog wat langer bij ons houden. Na de zomer beginnen we vaak vol nieuwe ideeën en plannen. Maar beginnen is soms makkelijker dan volhouden. Wanneer iets tegenzit, komen we onze eigen hindernissen tegen.

De tijd van Michaël

In de antroposofie hoort Michaël bij deze tijd. Hij wordt vaak afgebeeld als de aartsengel die de draak tegemoet treedt. Daarom wordt het Michaëlsfeest ook verbonden met moed en daadkracht. De draak kunnen we zien als een beeld voor alles wat ons belemmert of uit evenwicht brengt. Dat kunnen moeilijkheden zijn die van buiten op ons afkomen, maar ook onze eigen 'draken': angst, twijfel, onzekerheid, boosheid, moedeloosheid of het gevoel de grip even kwijt te zijn. Michaël wordt niet alleen afgebeeld met een zwaard, maar ook met een weegschaal. De weegschaal staat voor stilstaan, waarnemen en afwegen. Het zwaard staat voor helderheid en de moed om te handelen. Het gaat dus niet om zomaar te gaan strijden, maar om bewust te kijken naar wat nodig is en vervolgens een stap durven te zetten.



Wat betekent dat in de zorg?

Juist wanneer je ziek bent, aan het herstellen bent of door een moeilijke periode gaat, kun je zulke draken tegenkomen. Je lichaam doet misschien niet meer vanzelfsprekend wat je wilt. Je moet omgaan met onzekerheid, verlies of verandering. Soms moet je grenzen accepteren, hulp leren ontvangen of opnieuw vertrouwen krijgen in wat nog wél mogelijk is. Als verpleegkundigen kunnen wij die strijd niet voor iemand voeren. We kunnen wel naast iemand staan. Luisteren naar wat er werkelijk speelt. Rust, warmte en aandacht bieden. Samen kijken waar iemand kracht uit haalt en wat op dat moment een haalbare volgende stap is. Dat hoeft niet groot te zijn. Soms zit moed juist in iets kleins: weer even naar buiten gaan, rust durven nemen, hulp aannemen, een grens aangeven of simpelweg erkennen dat het vandaag niet zo makkelijk gaat.

Michaëlstijd nodigt ons ook uit om terug te kijken. Wat hebben we al afgelegd? Wat heeft geholpen? Wie stond er naast ons? Misschien ontdekken we dan dat we onderweg al heel wat kleine en grote draken zijn tegengekomen. Zo hoort bij deze tijd naast moed ook dankbaarheid.

Misschien hoeven we onze draken niet altijd te verslaan. Soms is het al moedig om ze aan te kijken, er niet voor weg te lopen en stap voor stap onze eigen weg te blijven gaan. Welke kleine of grote draak kom jij deze herfst tegen? Soms helpt het als iemand een stukje met je meeloopt. Vanuit de verpleegkundige zorg bieden we rust, warmte en aandacht om weer wat meer in balans te komen.

Een afspraak maken of benieuwd wat we voor je kunnen betekenen? Neem gerust contact met ons op!

Artificial Intelligence

Een hedendaagse draak?

Gaat het ons regeren of blijven wij zelf de baas?

DOOR JELLE VAN DER SCHUIT | MUZIEKTERAPEUT

De wereld maakt op dit moment een gigantische opmars mee van wat kunstmatige intelligentie wordt genoemd, waarbij de Engelse benaming al volledig ingeburgerd is: Artificial Intelligence ofwel AI. Wanneer we simpel wat gaan googelen, worden we er al volop mee geconfronteerd. Je mag spreken van een hype, die overal stormenderhand de wereld veroverd. We kunnen een AI-systeem van alles vragen en het antwoordt kwiek met vaak rake en bruikbare informatie. Soms zit het systeem er echter ook helemaal naast en levert het onzin op. AI is dus op dit moment nog niet volmaakt. Maar is dat niet een kwestie van tijd, omdat AI-systemen steeds krachtiger worden? We kunnen constateren dat een AI-systeem niet alleen razendsnel informatie oplevert, maar ook opdrachten kan uitvoeren, zoals schrijf een gedicht, verhaal of artikel over dit en dat, maak een huiswerkopdracht, bouw software, vat een opgenomen gesprek samen. Recent bleek dat AI-systemen zelfs op hol sloegen om hackend binnen te dringen in de systemen van concurrenten. Paniek! Je kunt het dus zo gek niet bedenken!

Deze voortvarendheid van AI-systemen brengt een hoog 'easy does it' gehalte met zich mee. Door er gebruik van te maken, kunnen wij onze tijd immers meer aan andere zaken besteden! Laten we bijvoorbeeld even dicht bij een gezondheidscentrum blijven. Er zijn momenteel AI-systemen die de huisarts ten dienste kunnen zijn.



*Opdracht aan AI in Photoshop:
'hoofd met chips erin'
Andere chips...*

Tijdens het consult met een patiënt luistert het systeem mee en zorgt voor een samenvatting in het journaal. Niet helemaal volmaakt. Daar moet nog wel wat aan gesleuteld worden, maar wat gemakkelijk en hoe verleidelijk!

Dit element van extreem gemak is uiteraard al lang en breed ontdekt op scholen, universiteiten, bedrijven of waar dan ook. Dat levert ook stevige nadelen op, want hoe controleer je of een sollicitatiebrief door iemand zelf is geschreven of dat het grotendeels als AI-product moet worden beschouwd. Zo kan AI misbruikt worden om de schijn op te houden. Is een liefdesbrief gemaakt door AI te verkiezen boven een brief die geschreven is vanuit iemands hart?



*Opdracht aan AI in
Photoshop:
'Artificial Intelligence'*

Schijn bedriegt

Ik wil hier de hoge status die zo vaak wordt toegeschreven aan kunstmatige intelligentie sterk relativeren en wel door een vergelijking te trekken met een eenvoudige rekenmachine. Ontzettend handig voor allerlei berekeningen, daar is geen twijfel over mogelijk. Maar is het apparaat intelligent? Heeft het een ziel? Is de uitkomst onbetwistbaar? Het apparaat op zich begrijpt niks van wat er gebeurt. Het doet wat het doet en verder is het een dood, zielloos ding. Stel dat er een circuitje in het apparaat kapot is, dan kunnen er vreemde uitkomsten ontstaan, die niet kloppen.

Is het met een AI-systeem anders gesteld? Ik meen van niet. Er speelt hier wel zeer sterk de suggestie dat je te maken zou hebben met een quasi persoon die met jou in dialoog treedt, als ware het een bezielde wezen. Het stelt zelfs vragen aan jou. Hoe wil je verder gaan? Wil je aan je oorspronkelijke vraag nog elementen toevoegen? Zo'n AI-systeem is gevoed met een overvloed aan teksten. Die teksten worden door een geprogrammeerd taalsysteem (een zogenaamd Large Language Model) geanalyseerd en 'slim' verwerkt. Wanneer bepaalde samenhangen van woorden vaak voorkomen krijgen ze een groter gewicht. Er wordt dus heel veel statistiek bedreven, waarbij – om het simpel uit te drukken – het uitgangspunt is: de meeste stemmen gelden. Het verwerkingssysteem van al die teksten is uiterst geraffineerd opgezet en dat zorgt voor de illusie dat we met een bezielde en intelligent wezen te maken te hebben. Niets is echter minder waar!

Menselijke intelligentie

Als mens bezitten we begripsvermogen. We begrijpen dat 3×2 als uitkomst 6 heeft. Wij begrijpen getallen, we hebben er begrip voor. We hebben ook begrip voor wat een vermenigvuldiging is. We begrijpen ook wat een paardenbloem is, want die hebben we gezien. Die kunnen we ook beschrijven: een prachtige gele bloem, die mysterieus overgaat in een pluizenbol. Weet een AI-systeem wat een getal en een vermenigvuldiging is? Heeft een AI-systeem weet van een paardenbloem? Net als bij een rekenmachine ontbreekt ieder begrip. Ons begripsvermogen danken we aan het feit dat we geestelijke wezens zijn en dat we onvankelijk zijn voor algemene begrippen en ideeën. Die delen we met

elkaar. Begrippen en ideeën hebben een bovenzinnelijke status: we kunnen ze niet zien. Plato sprak van de goddelijke ideeënwereld, waar de mens getuige van is. Maar dat wil niet zeggen dat de mens ook weet heeft van dat goddelijke en bovenzinnelijke karakter dat met onze omgang met ideeën verbonden is. Plato geeft de beroemde vergelijking van de grot. Daarin zitten mensen gevangen die naar schaduwbeelden kijken op een muur voor hen. Deze zijn ontstaan door figuren die zonder dat zij dat weten achter hun rug voor een vuur worden gehouden. Ze houden de schaduwbeelden voor de werkelijkheid. Als ze zich zouden omdraaien, zouden ze er achter komen dat er een hogere werkelijkheid bestaat. Een prachtig beeld voor de situatie waarmee we ook tegenwoordig volop mee te maken hebben: een groot deel van de mensheid is gefascineerd door de zintuiglijke wereld en heeft niet in de gaten dat ons bewustzijn getuigt van een hogere dimensie.

Kunstmatige ‘intelligentie’

De benaming kunstmatige intelligentie is dus goed beschouwd zeer bedrieglijk, want een AI-systeem begrijpt in wezen niets, net zomin als een rekenmachine. Het is zeer bedrieglijk en misleidend om hier van echte intelligentie te spreken. Intelligent zijn de makers van de rekenmachine en de makers van het AI-systeem. Het AI-systeem is hoogstens quasi-intelligent. Er spelen zich geen echte denkprocessen af, want die vinden uitsluitend plaats in de mens zelf dankzij zijn omgang met begrippen en ideeën. Sluipenderwijs wordt dit vermogen vervolgens toegeschreven aan het AI-systeem zelf. Maar schijn bedriegt. Maar dat betekent dat het een illusie is om te menen dat een AI-systeem de waarheid spreekt of ooit de absolute garantie kan zijn voor de waarheid. De enige instantie die uiteindelijk kan oordelen of iets klopt of niet is de mens zelf en niet een dood elektrisch systeem. Een goochelaar die een konijn uit zijn hoge hoed tovert misleidt zijn publiek. Het zou misplaatst zijn om aan hem magische eigenschappen toe te dichten. Zijn optreden heeft uitsluitend quasi-karakter. Dat hij zijn publiek in de maling kan nemen, is geen bewijs voor zijn toverkunsten. Zo heeft een AI-systeem ook een hoog quasi-karakter. Maar het gevaar is dat het grote publiek het AI-systeem gaat aanbidden als een wezen dat ver uitstijgt boven de mens.

Fundamentele beperkingen van een AI-systeem

Rudolf Steiner verdedigt in de antroposofie de visie dat in de mens een druppel van de geest werkzaam is. Deze openbaart zich namelijk in ons innerlijk wezen als onze unieke individualiteit, als ons Ik. Op grond van dit Ik kunnen we ons manifesteren als geestelijk wezen. Deze geesteskern brengt vele bijzondere vermogens met zich mee. In de eerste plaats bezit de mens zijn denkvermogen als grondslag voor zijn intelligentie. Dat hebben we hiervoor al besproken. Maar er is in dit verband nog veel meer te noemen. We hebben ook het vermogen om een taal te spreken, waarmee we kenbaar kunnen maken wat in ons leeft aan gedachten, gevoelens, wilsintentie. Een AI-systeem produceert ook zinnen, maar niet op grond van innerlijk, want dat heeft het niet. Het ontbeert gedachten, gevoelens en wilsintenties. Verder toont de mens

ongekende creatieve vermogens. Het gebied van de kunst is indrukwekkend en groots. Je kunt rustig zeggen dat in ieder mens een kunstenaar schuilt op grond van onze zielenvermogens. Tenslotte bezit de mens een onmiskenbaar talent voor moraliteit. Al deze schitterende vermogens ontbreken bij een AI-systeem. Het wekt de schijn van denkvermogen en taalvaardigheid – hoe knap dat ook bedacht en geprogrammeerd is op grond van mensenwerk. Ook de eventueel gesuggereerde creativiteit van een AI-systeem is slechts schijn. Een quasi-Picasso is geen Picasso, een quasi compositie a la Bach is geen Bach. Picasso en Bach waren mensen van vlees en bloed. Daar kan een AI-systeem nooit aan tippen. Een AI-systeem kent ook geen moraliteit, want dat vergt de grondslag van een geestelijk wezen.

Belasting voor het milieu

Er kleven ook ecologische bezwaren aan een toenemend gebruik van AI. Dat heeft te maken met de vele datacentra die voor de verwerking van AI noodzakelijk zijn. AI-systemen vereisen namelijk extreem veel elektriciteit en koelwater. Terwijl burgers vaak te horen krijgen dat ze met beleid en zuinigheid zouden moeten omgaan met water en elektriciteit, lijkt voor deze datacentra een soort vanzelfsprekende prioriteit te gelden. Wordt er wellicht gemeten met verschillende maatstaven? Of vormt AI intussen een eerste levensbehoefte waaraan niet te tornen valt?

Michaël en zijn strijd tegen de draak

Vanuit het voorgaande moge duidelijk zijn dat een AI-systeem gigantische beperkingen heeft en nooit de mens kan vervangen, omdat daarmee de grondslag voor menselijkheid te grabbel wordt gegooid. Het kent geen echte intelligentie, geen bezielde en begrepen spraak, geen doorvoelde creativiteit. Van een moraliteit kan ook geen sprake zijn, want moraliteit kan alleen ontspringen aan een menselijke individualiteit. Wanneer dit inzicht van fundamentele beperkingen ontbreekt, bestaat het grote gevaar dat in de samenleving op meer en meer plaatsen menselijke expertise zal worden vervangen door de quasi-vermogens van AI-systemen. Dat betekent een verregaande verontmenselijking: dode machines nemen de plaats in van levende, bezielde en spirituele wezens, namelijk van mensen.

Aartsengel Michaël ziet de mens als geestelijk wezen. De draak die door Michaël wordt bestreden is een duister wezen dat erop uit is om het geestelijk gehalte van de mens teniet te doen. In de antroposofie wordt hij Ahriman genoemd. Hij geldt als een tegenmacht die de mens aan de aarde wil kluisteren. Tegenwoordig is de zienswijze ruim verbreid dat de mens niet meer dan een materieel wezen is. Veel wetenschappelijke theorieën getuigen van een sterk materialistisch gekleurd wereldbeeld. Maar is het niet de hoogste tijd dat het besef doordringt dat de mens doordrongen is van geestkracht en dat er een ommekeer nodig is, waarbij – in het beeld van Plato – de mensen in de grot zich zullen omdraaien en licht van de geest kunnen ontdekken? Michaël en de zijnen willen de strijd aanbinden tegen deze degradatie en nivellering van de mens, tegen alle leugens die de goddelijke status van de mens loochenen. Opvallend is dat

Michaël de draak niet doodt, maar alleen aan banden legt.
Het komt mij voor dat Artificial Intelligence alle tekenen vertoont van een hedendaagse draak die door de mens aan banden moet worden gelegd. De mens moet zijn hoogstaand goddelijk wezen verdedigen en zijn troon nooit en te nimmer afstaan aan welk AI-systeem dan ook. Zo'n systeem kan zeker zijn nut hebben en hoeft ook niet te worden verbannen, maar dient wel op een wijze te worden ingezet, waarbij de mens steeds de scepter zwaait.

Tuin van Aurum

Jeannette van der Schuit

In de afgelopen tientallen jaren is steeds zeer veel werk verzet door vrijwilligers om de tuin van Aurum op orde te houden. Wij zijn daar uiterst dankbaar voor! Uiteraard hebben we door de jaren heen ook wel wisselingen meegemaakt in de samenstelling van deze tuingroep.

Wat de tuingroep betreft is er op dit moment even sprake van een overgangsfase. Enerzijds zorgt een hovenier voor het 'grote werk', anderzijds is een zeer behulpzame patiënt bereid om het doordeweeks een beetje bij te houden. Daar zijn we heel blij mee! We houden u op de hoogte van de verdere ontwikkelingen. Nieuwe initiatieven behoren uiteraard tot de mogelijkheden.

LEZINGEN | CURSUSSEN | EVENEMENTEN

CURSUSSEN ANOUK DE BRUIJN, KUNSTZINNIG THERAPEUTE BEELDEND

1. De Schilderpadjes

Een kunstgroep voor nieuwsgierige, creatieve kinderen tussen 7 en 12 jaar, waar je mag maken, ontdekken en jezelf zijn.

We gaan op pad om de wereld van kleur, verf en creativiteit te ontdekken. Lekker experimenteren, onderzoeken en vooral veel plezier maken. Er is geen goed of fout, maar alle ruimte om je fantasie te volgen. Doe jij mee aan het volgende avontuur?

Voor deze groep geldt:

Data en tijd: Elke laatste vrijdag van de maand van 15:30 - 16:45 uur

Locatie: atelier in Therapeuticum Aurum, Frits de Zwerverhove 1 te Zoetermeer

Kosten: € 20,50 per keer of 4 keer voor € 70,-

Aanmelden: verplicht bij Anouk de Bruijn (06-33041763 of info@hetschilderpad.nl)

2. Nat-in-schilderen

Ontdek de magie van de kleuren rood, geel, blauw, groen, paars en oranje in de nat-in-nattechniek. Tijdens deze creatieve cursus leer je de basis van het nat-in-nat schilderen en ontdek je hoe je met water, verf en beweging verrassende effecten kan creëren. Geen ervaring nodig. Kom ontspannen experimenteren en ervaren wat kleur bij jou doet.

Voor deze cursus geldt:

Data en tijd: vrijdag 6, 13, 20 november en 4, 11, 18 december van 15:30-17:00 uur

Locatie: atelier in Therapeuticum Aurum, Frits de Zwerverhove 1 te Zoetermeer

Kosten: € 22,50 voor een losse cursusdag of 6 cursusdagen voor € 110,-

Aanmelden: verplicht bij Anouk de Bruijn (06-33041763 of info@hetschilderpad.nl)

CURSUSSEN CHRISTINE MUNDSCHIN

LICHAAMSGERICHTE COACH | EURITMIETHERAPEUT

1. De taal van de dierenriem in vier sessies

De twaalf dierenriemtekens zijn scheppende krachten, elk met een eigen kwaliteit. Deze twaalf krachten gaan we beleven door euritmische beweging. Elke kracht uit zich concreet voor ons waarneembaar in de klanken van de taal, via de medeklinkers. Niet voor niets keert het getal twaalf steeds terug: twaalf apostelen, twaalf maanden, twaalf heilige nachten. Door de dierenriemgebaren en de bijbehorende klanken te bewegen leer je de scheppende kwaliteiten kennen, niet alleen intellectueel, maar voelend en belevend tot in je lichaam. Dit is ook een mooie voorbereiding op de twaalf heilige nachten, waarin elke dag in het teken staat van één dierenriemteken. We komen vier keer bijeen, telkens op een dinsdagmiddag. Elke bijeenkomst staat een andere groep van drie dierenriemtekens centraal: de aarde-, water-, lucht-, en vuurtekens. Het gaat om vier bijeenkomsten, één keer per maand tot de Kerst. Elke les staat een andere groep van drie tekens centraal vanuit de elementen aarde, water, lucht en vuur.

Kosten: € 120 als geheel; € 35 voor een losse sessie

Data en tijd: 6-10, 27-10, 3-11, 1-12, telkens op dinsdag: 11.30 - 12.45 uur

Aanmelden en informatie: 06-36163412

bezielbewegen@gmail.com | www.bezielbewegen.nl

2 Cursus met euritmie: Uit je hoofd, in je lichaam

Voor mensen die door stress vastlopen in hun leven, werk of relatie

Stress lijkt onlosmakelijk verbonden met onze huidige maatschappij. Hierdoor raken we ons innerlijk kompas kwijt en verliezen we het authentieke contact met ons lichaam, onze gevoelens en alles en iedereen om ons heen. Wanneer we ons veilig

en aanwezig voelen in ons lichaam, dan ontstaat er ruimte om ons te verbinden met onze medemensen en de natuur, en om onze talenten in te zetten in de wereld. Met lichaamsgerichte oefeningen en euritmitherapie leren we te landen in ons lichaam en het zenuwstelsel te ontstressen. Het uiteindelijke doel is om de oefeningen ook in uitdagende situaties van het dagelijkse leven concreet te leren inzetten. Voorafgaand is er een individuele intake. We werken in een kleine groep (max. 6 mensen)

Kosten: 4 groepssessies: € 180; kennismakingsgesprek: gratis; intakegesprek: € 80,-

Bij een aanvullend verzekeringspakket is vergoeding mogelijk.

Data en tijd: wekelijks op dinsdagen van 16.00 tot 17.30 uur, startend 22 september, NIET in schoolvakanties en NIET op 13-10 en 10-11.

Aanmelden en informatie: 06-36163412

bezieltbewegen@gmail.com | www.bezieltbewegen.nl

3 Cursus over de menopauze met euritmie: Welkom in je nieuwe lichaam De overgang als drempel naar meer authenticiteit en zorg voor jezelf Christine samen met Joriet Schneider, huisarts

De menopauze is voor veel vrouwen een uitdagende levensfase: het lichaam moet wennen aan de hormonale verandering. Je lichaam maakt een overgang van een vruchtbaar lichaam dat leven kan schenken, naar een lichaam dat jou dient om vanuit jouw wijsheid te scheppen en te creëren. Hoe verinnerlijk je deze overgang? Hoe kun je je thuis voelen in je nieuwe lichaam?



In vier bijeenkomsten werk je met Christine; met meditatie, open onderzoek, lichaamsgerichte oefeningen en oefeningen vanuit de euritmitherapie. Joriet Schneider sluit twee avonden gedeeltelijk aan (de eerste en de laatste bijeenkomst): de eerste keer geeft ze een beknopte uitleg over de pijlers van Positieve Gezondheid, de tweede keer over hoe (antroposofische) geneesmiddelen je in deze fase kunnen ondersteunen. Er geldt een maximum van 8 vrouwen. Vooraf vindt een intakegesprek plaats met Christine.

Kosten: € 280, inclusief intakegesprek. Er zijn twee plekken met reductie beschikbaar, desgewenst kan hierover contact worden opgenomen.

Data en tijd: 4 dinsdagavonden op 6-10, 27-10, 17-11 en 8-12 van 19.00 tot 21.00 uur.

Aanmelden en informatie: 06-36163412; bezieltbewegen@gmail.com;

www.bezieltbewegen.nl

4 Cursus In het ritme van het jaar in wekelijkse sessies

Rudolf Steiners tweënvijftig wekspreuken volgen de adem en het ritme van de natuur door het jaar heen, van seizoen tot seizoen. Elk seizoen heeft zijn specifieke aspecten. Door dit ritme mee te beleven, ga je een innerlijke scholingsweg: je leert je verbinden met de scheppende krachten achter de groei- en bloeikrachten, de krachten van vrucht- en zaadvorming en de processen van loslaten en sterven. We komen wekelijks bijeen. Elke bijeenkomst staat de wekspreuk van die week centraal: eerst horen we de spreuk, dan brengen we de inhoud d.m.v. de klanken euritmisch in beweging; zo ga je de inhoud doorleven. Je leert spreuk op een dieper niveau kennen en tot in je lichaam voelen.

Kosten: € 120 per vier keer; € 35 voor een losse sessie

Data/tijd: wekelijks vanaf 8 september t/m 22 december op dinsdag: 14.00 – 15.15 uur; met uitzondering van 15 september, 13 oktober, 10 november en 17 november. Op 29 september (Michaël) en op 22 december (Kerst) op basis van een vrijwillige bijdrage.

Aanmelden/Informatie: 06-36163412; bezieltbewegen@gmail.com;

www.bezieltbewegen.nl

CURSUS MINDFULNESS DOOR JULIA STEGEMAN

In het najaar start er een nieuwe cursus Mindfulness in het Therapeuticum Aurum. Het gaat om een 8-weekse cursus Mindfulness Based Stress Reduction die wordt gegeven door Julia Stegeman. Julia is musicus, docent muziek en mindfulness trainer. Zij heeft deze cursus al eerder in Aurum gegeven.

Wat is het?

Je krijgt vaardigheden en handvatten aangereikt die je helpen om bewuste keuzes te maken en fysieke signalen, gedachten en gevoelens te herkennen, die stress kunnen veroorzaken. Door meer bewuste keuzes te maken zul je je prettiger voelen, meer in balans. Acht weken lang delen wij onze ervaringen. Telkens zijn er oefeningen om thuis te doen. Dit vormt ervaringsmateriaal voor de volgende sessie. Je ontvangt een werkmap waarin de oefeningen duidelijk staan beschreven met ruimte voor eigen ervaringen. Daarbij kunnen ook audiobestanden tot hulp zijn.

Het resultaat zou kunnen zijn dat je minder stress ervaart, meer zelfvertrouwen krijgt, vriendelijker voor jezelf bent én met meer energie in het leven staat.

Als je besluit om je op te geven volgt er eerst een persoonlijk intakegesprek. Het betreft een groepscursus met maximaal 7 personen.

Overige cursusinformatie

8 x donderdagavond 19:00– 21:30 uur

Data + extra stilte dag (in overleg)

Prijs: € 450,-

Contact & Informatie: site: www.juliastegeman.nl/mindfulness

e-mail: info@juliastegeman.nl

Tel: 06-49874654

1. Ita Wegman & Rudolf Steiner: naar een nieuwe geneeskunst

Voordracht door Frans Lutters

Rudolf Steiner werkte intensief met Ita Wegman samen voor de introductie van de antroposofische geneeskunst. Samen schreven zij een baanbrekend boek. Met frisse moed startte Ita Wegman als vrouw aan het begin van de 20e eeuw een eigen kliniek en een geneesmiddelen laboratorium. Dit jaar is het 150 jaar geleden dat deze sterke Nederlandse vrouw geboren werd. Frans Lutters, godsdienstwetenschapper, onderwijskundige en auteur, zal over haar spreken en zijn nieuwe boek over Rudolf Steiner en Ita Wegman presenteren.

Datum: donderdagavond 10 september 2026

2. Kunst als smeermiddel voor een vastlopende cultuur

Voordracht door Rik ten Cate

Rik ten Cate neemt ons mee in de geschiedenis van de kunst die vele eeuwen teruggaat en getuigt van de ontwikkeling van de mens op aarde die verschillende bewustzijnsstadia kent. In onze tijd zijn er vele belangwekkende – ook antroposofische – kunstenaars. Zij houden ons een spiegel voor van onszelf en onze maatschappij. Kunst is als geestelijke activiteit toekomstgericht. Rik ziet de kunst als smeerolie voor een vastlopende cultuur en als een koninklijke weg naar cultuurvernieuwing. Rik ten Cate is beeldhouwer en werkte jarenlang in het onderwijs. Hij is als bestuurslid verbonden met de Antroposofische Vereniging en auteur van een monumentaal boek met de weekspreuken van Rudolf Steiner met afbeeldingen van de beelden die hij daarbij maakte.

Datum: donderdagavond 8 oktober 2026

3. Het raadsel Israël

Voordracht door Loek Dullaart

Het grootste probleem in de wereld is kortzichtigheid met zijn vele oogkleppen. Daarom eerst een blik op de hele geschiedenis van het joodse volk vanaf Abraham: de twaalf zonen van Jakob en de twaalf stammen, de tempelbouw van Salomo, de voorbereidingen voor de komst van Christus en zijn leven op aarde. Daarna de diaspora en de terugkeer uit de diaspora via het Zionisme, de Balfourverklaring, de nazivervolging en de Holocaust. Vervolgens de onafhankelijkheid van Israël in 1948. Daaruit is een regiem ontstaan met een politiek van openlijke apartheid. Talrijke conflicten met omliggende landen waren het gevolg. Maar Amerika biedt onvoorwaardelijke steun. Heeft Rudolf Steiner in dit geheel zinvolle uitspraken gedaan? Een avond ter opheldering!

Datum: donderdagavond 26 november

4. Advent en Kerst – spelen met licht en kleur

Workshop door Anouk de Bruijn, kunstzinnig therapeut beeldend

In de bijzondere adventstijd, wanneer de dagen korter worden en de duisternis toeneemt, groeit tegelijkertijd het verlangen naar licht. Tijdens deze workshop gaan we kunstzinnig aan de slag met licht en kleur door middel van zijdepapier. Door verschillende lagen over elkaar te leggen en het licht erdoorheen te laten schijnen, ontstaan verrassende beelden vol diepte en sfeer. De workshop is voor iedereen, ervaring is niet nodig. Samen gaan we op een kleurrijke en inspirerende manier vormgeven aan de Advents- en Kersttijd.

Aanmelden: noodzakelijk (via info@hetschilderpad.nl), de aanmelding is pas compleet na betaling op rekening NL39 ABNA 0463 9967 39 t.n.v. Stichting Studiecencentrum Antroposofie Zoetermeer o.v.v. “Workshop” en uw naam. Er geldt een maximum van 10 deelnemers.

Datum: zaterdag 12 december 2026

Tijd: 13:00 – 15:00 uur; inloop vanaf 12:45 uur

Locatie: Therapeuticum Aurum

Kosten: € 25 per persoon, incl. koffie, thee & materiaalkosten

Informatie: bij Anouk de Bruijn (06-33041763)

5. De Heilige Nachten: inspiratiebronnen voor het nieuwe jaar

Voordracht door Bastiaan Baan

De Kersttijd is vanouds gebruikt om stil te staan met het oog op de toekomst: een uitgespaarde tijd in de maalstroom van het jaar. Enerzijds kan deze periode van twaalf Heilige Nachten gebruikt worden om te reflecteren op het afgelopen jaar en in de terugblik het wezenlijke van het onwezenlijke te leren onderscheiden. In deze lezing worden verschillende methoden van deze terugblik op het jaar besproken en kort beoefend. Anderzijds kan deze uitgespaarde tijd van het jaar een inspiratiebron worden voor de omgang met toekomstige gebeurtenissen, die hun schaduwen vooruit werpen. Hoe ontwikkelen we een orgaan om sensibel te worden voor wat ons uit de toekomst tegemoet wil komen? Bastiaan Baan werkte sinds 1981 als geestelijke in de Christengemeenschap in Nederland, de Verenigde Staten en Duitsland. Hij publiceerde een reeks boeken over spiritualiteit en religie. In zijn boeken Toekomst van de aarde en Wegen naar westerse meditatie worden een aantal thema's van deze lezing aangeduid.

Datum: zondagmiddag 13 december 2026

Tijd: 16:00 – 18:00 uur (inloop vanaf 15:30 uur)

Tenzij anders vermeld geldt voor al deze STANZO-activiteiten:

Aanmelden: niet nodig Tijd: 20:15 – 22:00 uur 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.

Herfstcongres 2026

Over het mysterie van de zeven planeetsferen

Rudolf Steiner College te Rotterdam

14 november



Over het thema

Het onderwerp van de zeven planeetsferen stamt uit oude tijden waarin nog mysterieuzeheid werd gekoesterd. Zo werden in de Griekse mythologie planeten voorgesteld als goden. Ook in de astrologie worden de planeten volop serieus genomen. Er wordt verondersteld dat met de verschillende planeten specifieke kosmische krachten en geestelijke wezens gemoeid zijn. Rudolf Steiner deelt deze opvatting en zorgde ook voor veel nieuwe inzichten. Volgens de traditie reist de mens na zijn dood langs de verschillende planeetsferen: Maan, Mercurius, Venus, Zon, Mars, Jupiter en Saturnus. Nieuw is zijn leer van de zevenjaarsperioden in de biografie (in dezelfde volgorde). In de antroposofische geneeskunde wordt dankbaar gebruik gemaakt van het vernieuwde inzicht in de zeven metalen en de zeven organen. De biologisch-dynamische landbouw baseert zich op planeetkrachten en zo zijn er nog veel meer toepassingen te noemen. Plenair worden drie grote voordrachten gehouden. Daarnaast is er ook flink wat ruimte voor werkgroepen vanuit een breed aanbod.

Sprekers op dit congres

Xandor Koesen-York | spreektherapeut over de zeven planeetsferen met speciale aandacht voor chakra's, klinkers en het bewustzijnsaspect
Marco Ephraïm & Jeannette van der Schuit | huisartsen over de zeven planeetsferen en hun betekenis voor de geneeskunde | metalen, organen
Jelle van der Schuit | muziektherapeut over de toonladder als openbaar geheim, o.a. in het teken van de zeven planeetsferen - met medewerking van een pianist

Aanmelden via www.herfstcongres.nl

Deelname ter plekke of deelname online

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

SEPTEMBER 2026 | JAARGANG 43 | MICHAEL 2026

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, Christine Mundschin, Joriet Schneider,
Anouk de Bruijn, Jelle van der Schuit

II UITVOERING EN ADRESSERING: Jelle van der Schuit

III OPMAAK: Marc Obbens

IV AFBEELDINGEN OP PAGINA:

- Cover Michael | Marcantonio Raimondi
- 2 'Handen' foto | Alex Sheldon op Unsplash
- 14 Saint Martin sharing his cloak with a beggar | Anthony van Dyck
- 17 Michaël die de draak verslaat | Emmanuel Frémiet
- 22 Michael | Barok Zuid-Duitsland
- 25 Michael in Het Laatste Oordeel | Rogier van der Weyden
- Back Michaël en de draak | Poulakis

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.



Wij wensen u een mooie Michaëlstijd!

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