

The background features a dark blue rectangular area in the upper right quadrant. Below and to the left of this rectangle are large, textured areas in shades of pink, red, orange, and green, resembling a watercolor or fabric texture. The top and bottom edges of the page are white.

Nieuwsbrief ATL & VOAG

Februari 2011

Het Kind

Inhoud

2	De beste wensen voor 2011	
2	Nieuws over de praktijkorganisatie	
4	Aankondiging GeZZond Check	
	Thema's	
5	Interview met Bart Janssen: De eerste 25jaar van Bart Janssen bij het ATL Adri Staats	
7	Kalkvoedingszouten Bart Janssen	
8	Kinderspreekuur samen met Bart Janssen Judy van den Berg	
10	Wat doe je als de schrik niet vanzelf verdwijnt? Sisca van der Hell	
11	Kleine Beer en GROOTE Beer Ingrit Hoogendoorn	
15	Effect van moeizame bevallingen op de wervelkolom Brian Meerveld	
16	Huilbaby in de nacht Harco Alkema	
17	Kinderen in de euritmitherapie Manja Wodowoz - de Boon	
19	Hoe bevorder je het gezonde slapen bij kinderen Toke Bezuijen	
22	Kinderen en kleuren, de waarde van het kleuren mengen Sabine de Raaf	
	Diversen	
21	Gedicht: Marc groet 's morgens de dingen	
24	Gedicht: Kinderangst	
25	Oproep nieuwe bestuursleden	
25	Ingezonden oproep	
	Cursussen/lezing	
26	Aandachtraining: MINDFULNESS	
27	Cursus Euritmie 'een wisselbad van ritmen'	
27	Lezing 'spiritualiteit in de actualiteit'	
27	Lessen in beweging, ontspanning en ademhaling gebaseerd op elementen uit Yoga en Indiase dans	
	Informatie, adressen en telefoonnummers	
20	Het Antroposofisch kinderspreekuur	
21	Het assistente spreekuur	
30	VOAG en solidariteitsfonds	
32	Colofon	

De beste wensen voor 2011

Voor u ligt de eerste nieuwsbrief van 2011. De vorige nieuwsbrief was voor het eerst in een nieuw jasje gestoken. Tijdens de open dag in oktober, die tevens in het teken stond van de opening van het nieuwe pand, hebben we vele positieve reacties op de nieuwe nieuwsbrief van u mogen ontvangen. Die open dag was trouwens ook een groot succes. Een groot aantal mensen heeft op een informele manier nader kennis kunnen maken met het ATL, haar artsen/therapeuten en wat het ATL zoal te bieden heeft. Jong en oud kreeg uitleg over de therapieën, konden ruiken aan heilzame kruiden, konden het verschil proeven tussen echte en kunstmatige voeding en konden voor een deel ook zelf aan de slag. De organisatie liep op rolletjes en we kunnen dan ook alleen maar zeggen: "dit is voor herhaling vatbaar".

Wat betreft de nieuwsbrief hebben we dit keer gekozen voor het thema "Kind". Dat is niet geheel zonder reden. Het kinderspreekuur is een van de belangrijke pijlers van het ATL en Bart Janssen, de geestelijke vader van het kinderspreekuur, is dit jaar 25 jaar als huisarts aan het ATL verbonden. Dat willen we natuurlijk niet ongemerkt voorbij laten gaan. In deze nieuwsbrief treft u dan ook een aantal artikelen aan, die nader op het thema kind ingaan en natuurlijk kan ook een interview met Bart niet ontbreken.

Ingesloten bij de nieuwsbrief treft u de gebruikelijke contributiebrief aan, waarin u wordt verzocht om de jaarlijkse contributie voor de VOAG en de bijdrage aan het solidariteitsfonds over te maken.

Ik wens u veel leesplezier toe en natuurlijk een gezond en gelukkig 2011.

Johan Halverhout, *voorzitter VOAG*

Nieuws over de praktijkorganisatie

Petra Alkema - *de Jong, praktijkmanager*

Sterk verbeterde diagnostiek rond hart- en vaatziekten

Door de aanschaf van een ECG apparaat en een 24-uurs bloeddrukmeter hebben we nieuwe diagnostische mogelijkheden in de huisartsenpraktijken. Met het ECG apparaat zijn we in staat sneller een betrouwbare diagnose bij hartklachten te stellen en daarmee verwijzingen te voorkomen of juist te versnellen indien nodig. Met behulp van de 24-uurs bloeddrukmeter is het mogelijk om het verloop van de bloeddruk te meten en bijvoorbeeld in de nacht, of op rustiger momenten een normale bloeddruk op te sporen. Daardoor kan het weer redelijk zijn bloeddrukverlagende medicijnen in heroverweging te nemen. ECG en 24-uurs bloeddrukmeting zullen op indicatie van de artsen of de praktijkondersteuner worden ingezet.

Avondspreekuur praktijk Harco Alkema

Ons bereiken steeds meer signalen dat het wenselijk is om een avondspreekuur in te richten. Vanaf begin januari is er voor de patiënten van Harco Alkema een avondspreekuur op de maandagavond. Het spreekuur zal afwisselend door Harco Alkema en Susanne van Tuyl gedaan worden. De proef met het avondspreekuur duurt een jaar. In het najaar van 2011 zullen we evalueren hoe het loopt en over voortzetting daarvan besluiten. Afspraken voor het avondspreekuur maakt u bij de assistente.

Praktijkaccreditering

Wij zijn kort geleden begonnen met de zogenaamde praktijkaccreditering van het Nederlands Huisartsen Genootschap. Dat is het verwerven van een kwaliteitskeurmerk waarmee op professionele wijze gewaarborgd wordt dat de praktijken continue streven naar verbetering in dienstverlening en kwaliteit van de diagnostische

en therapeutische zorg. Het is een lang traject dat drie jaar vergt, maar voor ons een enorme stimulans is om door te gaan met het blijven streven naar goede patiëntenzorg.

Medewerkers

Op 16 november 2010 heeft onze assistente Eline Koekenbier een dochtertje gekregen. Haar naam is Veerle Sophie en moeder en dochter maken het uitstekend.

De uitwendig therapeute Toke Bezuijen heeft vanaf 01-01-2011 een jaar vrijaf van het ATL genomen. Op deze manier hoopt zij tijdelijk meer ruimte en tijd te krijgen voor haar andere bezigheden.

Reizigersvaccinaties

De reizigersvaccinatie adviezen vallen niet in de basiszorg. Dat betekent dat ze voortaan berekend worden en door de reiziger zelf voldaan moeten worden. Voor veel reizigers worden de kosten (deels) vergoed vanuit de aanvullende verzekering. (o.a. bij Zorg en Zekerheid, maar ook bij vele andere zorgverzekeraars). U ontvangt dus van ons een nota die u zelf moet voldoen en meestal vanuit de aanvullende verzekering (deels) terug krijgt.

De tarieven die wij in rekening brengen zijn:

Compleet advies (intake, recepten uitschrijven en toedienen van vaccins)	€ 36,75
Reisadvies zonder toediening vaccins	€ 24,50
(Herhaal) recept vaccin/reismedicatie	€ 12,25
Uitsluitend toedienen van reisvaccins	€ 12,25

Niet verschijnen op afspraak wordt berekend vanaf 01-01-2011

Helaas komt het af en toe voor dat zonder af te bellen, patiënten niet op een spreekuurafspraak verschijnen. Daarmee gaan in de drukke praktijken spreekuurplaatsen verloren. Hebt u een afspraak en kunt u onverhoopt niet komen, **bel dan minimaal 24 uur van tevoren af** zodat een andere patiënt deze plek eventueel kan benutten.

Vanaf 1 januari worden niet afgezegde spreekuurbezoeken (minimaal 24 uur van tevoren) bij niet verschijnen in rekening gebracht (€ 9,- voor een afspraak van 10 minuten, € 18,- voor een langere spreekuurafspraak). Deze kosten dient u zelf te voldoen en zijn niet declareerbaar bij uw zorgverzekeraar.

Aankondiging GeZZond Check / Preventie Check

Sinds kort is het mogelijk om een **GeZZond Check** bij ons te laten verrichten waardoor u een actueel beeld krijgt van een aantal aspecten van uw gezondheid.

Tijdens deze **GeZZond Check** wordt uw gezondheid op een aantal belangrijke lichamelijke punten beoordeeld:

- Bloeddruk
- Cholesterol en suikerbepaling in het bloed
- Kans op diabetes en hart- en vaatziekten
- Verhouding tussen lengte, gewicht (BMI) en buikomvang
- Voeding en beweging
- Longfunctie onderzoek (indien nodig)

U krijgt aan het eind van dit onderzoek – dat ongeveer 30 à 45 minuten duurt – een persoonlijk advies van onze assistente of praktijkverpleegkundige (afhankelijk van uw medische voorgeschiedenis) die het onderzoek uitvoert.

Indien van toepassing kunt u als vervolg op uw GeZZond Check, in overleg met uw huisarts, doorverwezen worden naar één van onze therapeuten of de verpleegkundige.

Hebt u interesse in dit onderzoek en bent u aanvullend verzekerd bij Zorg en Zekerheid, dan krijgt u deze GeZZond Check om de twee jaar vergoed. Indien u geen aanvullende verzekering bij Zorg en Zekerheid heeft of bij een andere verzekeraar bent ingeschreven, dan kunt u ook een GeZZond Check / Preventie Check laten verrichten. De kosten voor u bedragen dan € 90,- en worden per incasso geïnd.

Een aantal verzekeraars vergoedt ook (gedeeltelijk of helemaal) de GeZZond Check / Preventie Check; informeer hiervoor bij uw verzekeraar.

Voor een afspraak of vragen kunt u contact opnemen met de assistente; tel. 071 512 16 41, **keuze 4**.

De eerste 25 jaar van Bart Janssen bij het ATL

Interview door Adri Staats, *bestuurslid VOAG*

“In Brabant ben ik opgegroeid. Ik kom uit een gezin van 5 kinderen, ik was de jongste. We hadden een grote familie, er waren veel neven en nichten. Van jongs af aan ben ik altijd veel buiten geweest. Ik heb veel met vriendjes hutten gebouwd, gevoetbald en later gehockeyd. Dat hockeyen doe ik nog steeds. Niet om te winnen maar om het samenzijn. Ik had al vriendjes op de kleuterschool waarmee ik buiten speelde. Mijn opvoeding heeft plaats gehad in een katholieke omgeving. Fraters op school, pastoors als huisvrienden. Ik heb een goede basis meegekregen, een vrijzinnige religieuze jeugd. Waarschijnlijk was dat ook de basis voor de antroposofie. Als kind had ik angsten voor de dood en tegelijkertijd was ik gevoelig voor spiritualiteit. Er is meer dan het fysieke, dat heb ik altijd gevoeld en beleefd en ook altijd geweten dat het er was.

Voor mijn VWO heb ik hard moeten werken, het ging niet vanzelf. Ik was voor leraren niet een makkelijke leerling, wel alles binnen de perken, maar ik was een flinke puber. In '74 ben ik gaan studeren en heb toen voor tandheelkunde gekozen hoewel geneeskunde mij meer trok. Voor tandheelkunde werd je veel makkelijker ingeloot. Voor tandheelkunde heb ik toen nog het kandidaatsexamen gehaald wat me toen de mogelijkheid gaf om alsnog geneeskunde te gaan studeren. Ik was erg gelukkig met deze overstap. In Amsterdam heb ik een hele leuke tijd gehad met een leuk sociaal leven. Daar heb ik ook mijn vrouw ontmoet en via haar ben ik later in contact gekomen met de antroposofie. Ik had nog nooit over antroposofie gehoord. Het duurde even voor het me pakte maar toen ook heel stevig. Ik twijfelde nog of ik als aanvulling op mijn studie homeopathie of antroposofie zou gaan doen. Het is de Vrije Hogeschool in

Driebergen geworden. Daar gingen de deuren voor mij open. Dat kwam ook doordat ik snel een opleidingsplaats kreeg in de huisartsenpraktijk van Dr. Beukman. Dat was een buitenkans want het was in die tijd niet eenvoudig een opleidingsplaats te bemachtigen.

In die periode ben ik getrouwd en ben ik vader geworden van 2 dochters en een zoon. We zijn toen heel serieus en met veel enthousiasme bezig geweest met de opvoeding. Verantwoorde kleding en voeding, de kinderkamer met zachte kleuren ingericht en speelgoed van natuurlijke materialen. Het heeft ons veel jaren van geluk en verdieping gegeven. En nog steeds is het gezin heel belangrijk voor ons. De kinderen komen nog regelmatig thuis en we plannen vaak leuke uitjes.

In '85 ben ik naar Leiden gekomen. Daar trof ik een praktijk aan met enthousiaste en bevlogen mensen. Het werk beviel mij, maar ik moest wel wennen na mijn Brabantse en Amsterdamse leven. We zijn toen in Oegstgeest gaan wonen. De kinderen gingen naar de antroposofische kleuterschool, de onderbouw en de bovenbouw van de Vrije School. We voelden ons daarna al spoedig thuis in Leiden. Het was een kleine praktijk in een andere tijd. De geneeskunde was anders en nog niet zo ontwikkeld als nu. We werkten nog met kaartsystemen, er waren nog weinig protocollen en we hadden ook minder therapeutische mogelijkheden in huis. Toen ik begon waren er 2 praktijken met in totaal 2.000 patiënten en nu hebben we geruime tijd 2 normpraktijken met ieder 2.300 patiënten. We hebben ook al een aantal jaren huisartsen in opleiding. Daardoor ontstaat er voor mij meer tijd voor de patiënten en meer antroposofische consulten. Onze patiënten zijn inmiddels gewend aan de aanwezigheid van assistenten en co-assistenten. Vanwege mijn belangstelling voor de jeugdzorg hebben we nu ook al jaren een kinderspreekuur. Als dat nodig is kunnen we nu ook intern

verwijzen naar orthopedagogische en psychologische begeleiding en kunstzinnige therapie speciaal voor kinderen. Ook psychologisch onderzoek naar bijvoorbeeld ADHD en dyslexie is mogelijk.

Soms vragen mensen wanneer ik antroposofische medicijnen voorschrijf. Dat gaat altijd in overleg, het is een aanbod waar mensen gebruik van kunnen maken. Recent las ik een boek over Tibetaanse geneeskunde en daar werd ook gesproken over intuïtieve geneeskunde. Je kunt je tijdens het consult ook open stellen voor de psychologische vraag (zielsontwikkeling) en de spirituele vraag (waar staat hij/zij). Diagnostisch kijk je naar het fysieke organisme, naar de levenskracht en waar eventueel blokkades zijn. Als vrij mens moet je je kunnen ontwikkelen, jezelf kunnen zijn. De vraag is: heb je ruimte om uit de verf te komen en kun je je openstellen. Intuïtie speelt hierbij een rol naast het goed leren waarnemen. Zodat je binnen en buitenwereld met elkaar probeert te verbinden. Je komt dan tot een beeld waardoor je de persoon beter begrijpt en de therapeutische mogelijkheden zich aandienen.

In die 25 jaar is er niet veel veranderd aan de patiënten in de praktijk. We werken met een open groep mensen. Wel koppelen we meer terug dan vroeger. We verifiëren gewoonlijk aan het eind van een consult. Heb ik het goed begrepen en heeft de patiënt geen vragen meer en zijn ze het wel eens met het afgesproken beleid. Dat lukt niet altijd maar we streven er wel naar. Mijn inspiratie vind ik nog steeds in mensen. Doordat ik de ontwikkeling zie, ontwikkel ik ook zelf. Je leert het leven beter kennen. Ik vind het een heerlijk vak en heel leuk om het te doen. Ik ben ook blij met de artsen in opleiding, die inspireren mij ook. Er zijn 3 boeken van Rudolf Steiner die mij aanvankelijk geïnspireerd hebben. "Theosofie", 'Wetenschap van de geheimen van de ziel' en 'Hoe krijgt men bewustzijn op hogere gebieden'.

Als het lukt gaan we een paar keer op reis. Vaak met gezin. Sinds een paar jaar ook naar het Verre Oosten. Eerst zijn we in Thailand geweest en hebben kennis gemaakt met het Boeddhisme. We hebben ons daarna nog meer verdiept in het Boeddhisme en Hindoeïsme in India. India is een land vol spiritualiteit dat me fascineert. Het eten wordt gezegend, de huizen, bij alles wordt rekening gehouden met de andere wereld. We gaan dan ook naar een Ashram, daar vinden we rust en harmonie die verkwikkend is. Op de bijeenkomsten worden oude Veda's gezongen die levenskrachten voeden, het denken tot rust brengt en het bewustzijn verruimt. Het maakt je open. Ik hou van reizen om kennis te maken met andere culturen en er moet ook wat te leren en te zien zijn. Het geeft mij nieuwe energie. Je leert ook hoe je moet loslaten. Dat komt van pas om een goed evenwicht te vinden tussen betrokkenheid en afstand tot het werk.

De sfeer waarin ik werk is heel goed. Ik heb ook het gevoel dat we in Leiden bij andere collega's goed ingebed zijn. Via de nascholingen ken ik inmiddels ook veel specialisten en dat vergemakkelijkt het contact. Het is ruim 18 jaar geleden dat ik aan Harco Alkema gevraagd heb bij het ATL te komen werken. Dat is een gouden greep gebleken. Er is ook een goede werksfeer. Met Petra Alkema de Jong die manager is, is de praktijk ook geprofessionaliseerd en de huisvesting verbeterd en uitgebreid zodat we nu meer ruimtes ter beschikking hebben. Regelmatig probeer ik te ontspannen. Ik doe graag aan sport en vind ik het leuk ook om met vrienden samen te zijn. Ik ben geboeid door geschiedenis. Ik lees graag hierover en kijk ook graag dvd's die vaak over waar gebeurde verhalen gaan of verhalen die zich afspelen in belangrijke geschiedkundige tijden. Het moet wel een beetje waar zijn. Ik volg nu de serie van Tolstoj, Oorlog en Vrede'. Over de Tweede Wereldoorlog lees ik veel en het interesseert me hoe het kwaad zich zo kon ontwikkelen". *Er valt nog veel meer te vertellen, maar dit ging over de eerste 25 jaar bij het ATL.*

Kalkvoedingszouten

Bart Janssen, arts

Kalk vormt samen met kiezel het grootste deel van de aardkorst. De bodem is vaak kalkrijk en er zijn ook de bergen die veel kalk bevatten. Deze kalk is afkomstig van de kalkhoudende schelpen die afkomstig zijn uit neerslag van de zeeën. Weke zeediertjes scheiden kalk uit en vormen kalkschalen zoals oesterschalen en schelpen. De zee bevat veel opgeloste kalk die de zeediertjes gebruiken voor hun skelet, pantser en schelpschalen. Deze diertjes hebben ook een kleine hoeveelheid kalk in opgeloste vorm nodig die noodzakelijk is voor het onderhouden van een aantal levensfuncties.

Bij de bomen wordt kalk afgezet in de schors. As van de eikenschors bestaat voor 90% uit kalk. Bij mens en dier wordt het grootste deel van de kalk afgezet in het skelet. 2 % van het menselijk gewicht wordt door kalk bepaald, 99 % hiervan bevindt zich in de botten en 1% is opgeloste kalk die nodig is voor verschillende orgaanfuncties. Bijvoorbeeld als katalysator van biochemische processen. Ook is kalk nodig bij de processen van moedermelk-vorming, bloedstolling, zenuwgeleiding en spiercontracties.

Kalk geeft enerzijds in neergeslagen vorm stevigheid en vastheid en anderzijds is het in opgeloste vorm van wezenlijk belang voor het verloop van verschillende levensprocessen.

Een "zichtbare" en een "onzichtbare" kwaliteit. In de zichtbare skeletvorm heeft kalk de warmte, lucht en levensprocessen buiten gesloten. In de onzichtbare opgeloste vorm is kalk nog een wezenlijk onderdeel van de warmte-, lucht- en levensprocessen.

Voor het kinderspreekuur is het voorschrijven van kalkpreparaten heel belangrijk.

Het gaat dan om de **kalkvoedingszouten I en II van Weleda**.

De ochtendkalk bevat kalk in een verbinding met fosfor (Apatiet). Fosfor heeft een sterke luchtkwaliteit. Het zorgt ervoor dat het kind goed wakker wordt en daarnaast zorgt fosfor ervoor dat de kalkimpuls de weg naar de botten vindt.

Het maakt wakker, zichtbaar en verbindt het kind op deze manier met de aarde en stimuleert zo de botvorming en de aardse ontwikkeling. Het kind wordt meer aards en minder kosmisch.

De avondkalk bevat oesterkalk (Conchae) en eikenschors (Quercus). Oesterkalk heeft een begrenzend, structurende werking. Eikenschors is rijk aan kalk en heeft een samentrekkende werking door het looizuurgehalte. Deze combinatie zorgt ervoor dat het kind zich beter kan centreren en minder naar buiten gericht is.

De aandacht gaat naar binnen en het kind wordt rustiger en gaat zo makkelijker slapen. Beide middelen ondersteunen het dag- en nachtritme: s ochtends beter je lichaam in en s avonds makkelijker de nacht in. Deze middelen samen hebben door hun ritmische werking ook een opbouwend, eetlust opwekkende werking en rustgevende werking.

Conchae kan ook gebruikt worden voor snotterkinderen, allergieën en nattende eczemen. Hier helpt het de ontstekingsprocessen te beteugelen. Tot slot nog een samenvatting van het calcium carbonicum type uit de homeopathie. Het gaat hier om een groothoofdige (wat wij noemen kosmisch) kind met een opgezet gezicht, een zwakke spijsvertering met vaak een zuivelintolerantie en neiging tot ontstekingen (verkouden, oren, bronchitis) en eczeem.

Kinderspreekuur samen met Bart Janssen

Judy van den Berg, *diëtist*

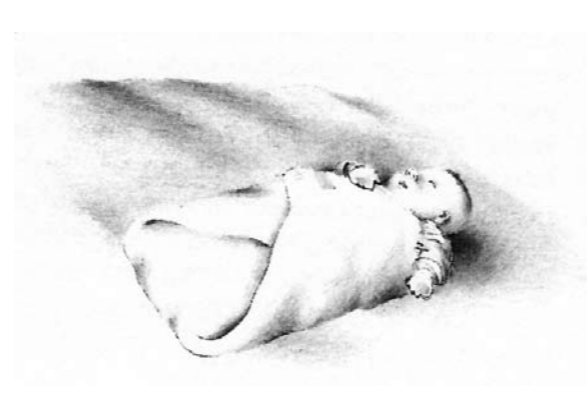
Mijn eerste stappen binnen het ATL waren direct richting Bart in 1996.

De vraag van mij aan Bart was of hij met mij een Kinderspreekuur wilde opzetten. Ik werkte reeds enkele jaren mee aan een antroposofisch consultatiebureau in Den Haag. Het zogenaamde toeval wilde dat hij ook benaderd was door een jonge moeder uit de praktijk met die vraag én het voorstel om dit initiatief mede te dragen. En zo startten Bart en ik samen met Judith Bloedjes (hedendaags bekend als keramist en sieradenmaakster) in september 1996 het kinderspreekuur.

De eerste jaren was het een spreekuur samen met een gastvrouw (een moeder uit de praktijk) die in de wachtkamer een kopje thee schonk, kledingruil deed, allerlei informatie voor het jonge kind over bijvoorbeeld goed speelgoed, bruikbare boeken, informatie over andere antroposofische initiatieven zoals baby- en peuteropvang gaf en een gezellig praatje over ouderschap en kleine kinderen kon beginnen met de ouders. Hierdoor raakten ouders ook vaak met elkaar in gesprek.

Honderden kinderen hebben wij 4 jaren kunnen volgen in hun ontwikkeling. Voor mij is dit heel bijzonder, aangezien ik tijdens mijn diëtisten-spreekuur mensen kon ondersteun bij het zetten van stappen naar een beter voedingspatroon. Voor de eerste ontmoeting met de kinderen kom ik aan huis voor het zogenaamde huisbezoek. De ouders vertellen over het wel en wee rondom de bevalling en de eerste dagen met elkaar. Hoe groot is het verschil tussen de sfeer in huis en de vragen van ouders bij een eerste kind of een tweede kind. Kinderen verzorgen en helpen ont-wikkelen (!) roept de eerste keer heel veel vragen op, terwijl ik bij de ouders ook meestal een 'eigenlijk wel weten' bespeur, dat is mooi om waar te nemen.

Ik beantwoord vragen en vertel iets over de overeenkomsten en verschillen tussen het reguliere consultatiebureau en ons kinderspreekuur. Vanuit de antroposofische zienswijze is er veel aandacht in de eerste weken voor het creëren van een geborgen sfeer en het bewust bieden van omhulling en warmte. Inwikkelen en dragen van de baby kan de overgang van baarmoeder naar het gezinsleven vergemakkelijken. Baby's die veel 'maaien' met de armpjes krijgen nadrukkelijker het advies om in te wikkelen; dit zijn vaak de meer prikkel-gevoelige kinderen en hebben voor ontspanning/geborgen voelen behoefte aan het niet te vrij bewegen van de armen en benen. Reguliere consultatiebureaus werken met meer standaard 'eisen' aan de ontwikkeling dan wij doen. Ouders ervaren onze werkwijze mede hierom als erg prettig. Verder kan er afgeweken worden van het standaard vaccinatieprogramma en is het vitamine D-gebruiksadvies niet altijd standaard het hele jaar door 10 mcg per dag, maar meer afgestemd op geboortemaand, aanleg en gezondheid, tijd van het jaar en ontwikkeling van het kind.



Afbeelding 'gewikkeld kind' uit de Antroposofische Groeiwijzer van nul tot één jaar van M. Huber en P. Bom

Mettertijd heeft Bart ervoor gezorgd dat wij binnen het ATL alle therapiën in huis hebben om bij stagnaties in de ontwikkeling te helpen. Toke Bezuijen onze verpleegkundige is expert op het gebied van uitwendige therapie (wikkels, inwrijvingen, compressen) bij kinderen, tevens op het gebied van massages én zij kan ouders coachen bij opvoedingsvragen. Zij verzorgt jaarlijks enkele keren een workshop voor ouders over gebruik van kruiden (wikkels) bij kinder kwaaltjes en zij begeleidt een moederschapscursus. Sisca van der Hell is ortho-pedagoog, Brian Meerveld kan m.b.v. osteopathie veel betekenen en Sabine de Raaf doet met kinderen kunstzinnige therapie. Voor de wat oudere kinderen is er de kinderpsycholoog Michiel Schillhorn. Kijkend naar de toekomst hoop ik dat ik samen met Bart ons werkende leven het kinderspreekuur kan blijven verzorgen. Bart is voor mij een fijn mens om mee samen te werken!

Ik vind het leuk om lezers te wijzen op een ouderpaar wat nu bij ons komt met hun zoontje dat via deelname aan het programma Generatie 2010 ons op de 'kaart gaat zetten' omdat er bij ons tv-opnames zijn gemaakt. Het programma start weer op 23 maart, wij zullen de week erna in beeld komen.

Voor degenen die het programma niet kennen: het is een programma waarbij 5 kinderen vanaf de wieg tot hun volwassenheid gevolgd worden. Elk jaar laat de NCRV in het begin van het jaar in een aantal afleveringen zien hoe het de gezinnen het afgelopen jaar is vergaan.

Wat doe je als de schrik niet vanzelf verdwijnt?

*Behandeling van kleine en grote trauma's bij kinderen en jongeren:
er is veel meer mogelijk dan tien jaar geleden!*

Sisca van der Hell, *orthopedagoog/gz-psycholoog*

Gelukkig komt het meestal vanzelf goed: je kind heeft iets akeligs meegemaakt, het is daarvan stevig onder de indruk en met steun en liefde vanuit de nabije omgeving verdwijnt de angst die het ervaren heeft. Het is een ervaring rijker en heeft waarschijnlijk iets geleerd.

Maar als de akelige gebeurtenis te groot was voor het kind kan na enkele weken duidelijk worden dat er te weinig herstel optreedt. Wat te denken van de volgende gebeurtenissen bijvoorbeeld? Je kind is getuige geweest van geweld. Sinds die gebeurtenis is het drukker dan voorheen, is het (te) snel kwaad en het uit zich vaker agressief. Of je kind werd op school gepest, dit is gestopt maar desondanks voelt je kind zich duidelijk niet op z'n gemak in contact met andere kinderen. Stel je voor dat je kind, nadat het opgesloten zat in een onbekende wc, nooit meer alleen naar de wc wil. Je kind is op straat enorm geschrokken van een hond en reageert sinds dit incident panisch op alle honden. Of je kind heeft nare ervaringen rondom een ziekte waardoor het een te grote angst heeft voor noodzakelijke medische ingrepen. Het kan zijn dat je peuter eetproblemen heeft doordat het zich een keer stevig verslikte en op basis daarvan een slikangst ontwikkelde. In al deze voorbeelden wordt de angst die het kind kende op 't moment van de akelige gebeurtenis niet langzaamaan minder. Integendeel, deze angst breidt zich uit en wordt de voedingsbodem voor een minder gezonde ontwikkeling. De liefdevolle ondersteuning van de omgeving heeft onvoldoende effect. Ouders ervaren dat de ontwikkeling van hun kind op onderdelen stagneert. Vaak zien zij een toename van vermijdend gedrag

(niet meer naar de dokter willen, als ze een hond zien in de verte een straatje om willen lopen, etc.) en een toename van afhankelijkheid. Soms laat hun kind gedrag zien dat zij niet van hem/haar kennen: te druk zijn en niet tot rust kunnen komen.

In deze situaties kan een korte behandeling heel veel effect hebben. Nadat is vastgesteld dat er een relatie is tussen wat het kind meemaakte en zijn/haar huidige ontwikkeling, zal in de behandeling eerst EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ingezet worden. Dit is een vriendelijke en snelle methode waarin zowel kinderen als ouders betrokken worden (afhankelijk van leeftijd en problematiek). Na deze behandeling hebben de kinderen/jongeren geen last meer van de nare gevoelens die bij de herinnering hoorden. Hun angst is dus minder waardoor hun gedrag verandert – ze voelen immers de noodzaak ertoe niet meer. Kinderen en jongeren ervaren dit heel positief: ze voelen zich lichter en vrolijker. Het kind kan zijn/haar energie weer inzetten voor een gezonde ontwikkeling. Soms is het nodig om na de EMDR cognitieve gedragstherapie in te zetten om het kind te helpen toekomstige situaties beter het hoofd te bieden. Zowel EMDR als cognitieve gedragstherapie zijn wetenschappelijk bewezen effectieve behandelmethoden. Deze behandeling is bruikbaar voor kinderen/jongeren vanaf de leeftijd van 0 jaar. Bij jonge kinderen worden de ouders betrokken, bij oudere kinderen en jongeren gebeurt dit in overleg met betrokkenen.

Kleine Beer en GROOTE Beer

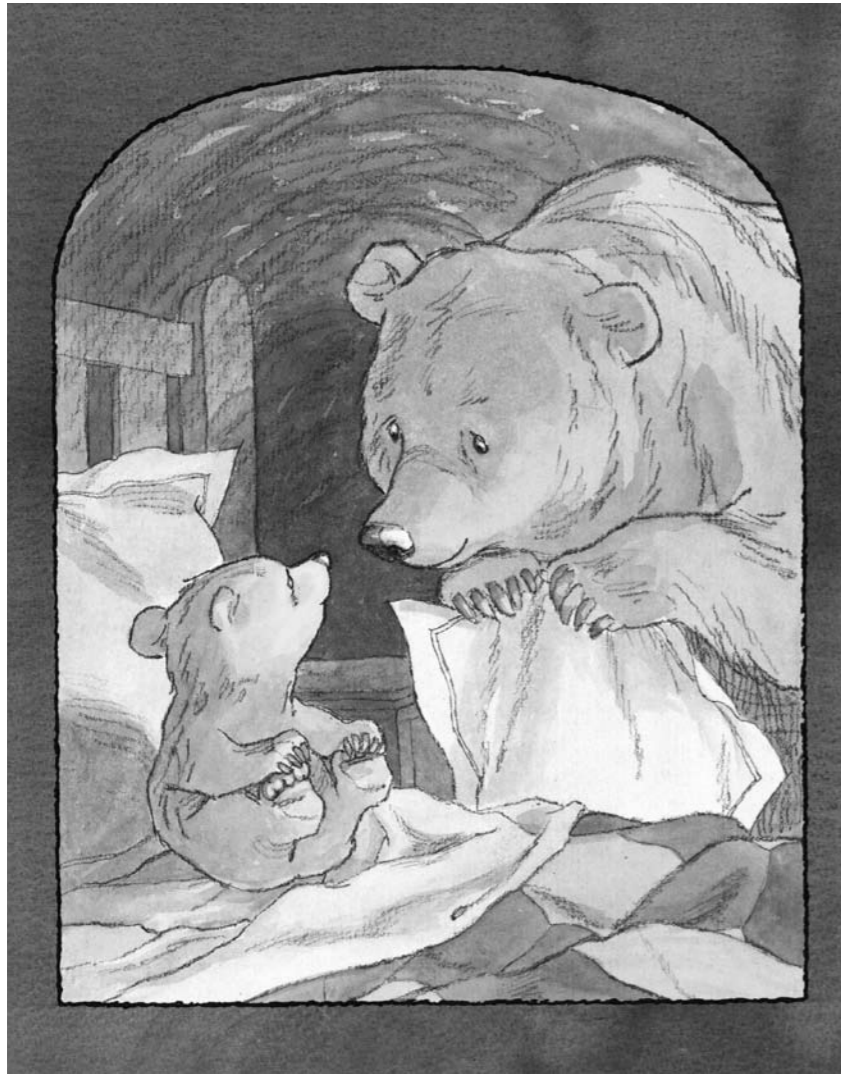
Ingrit Hoogendoorn, *psycholoog*

Het is 30 december 2010, morgen wordt de kleine Mies zeven jaar! Mies is blij opgewonden: het is ZO spannend om morgen weer een jaar ouder te worden!!! Mijn dochter, Youri, die al negen jaar is, is bijna net zo opgewonden als haar nichtje, alsof zij zelf morgen jarig is. Mies' verjaardag is het gespreksonderwerp van de dag. Bij het ontbijt liggen beide meisjes op de witte stenen vloer en mijn dochter laat haar nichtje ervaren hoe uit de '6' de '7' ontstaat. Beide meisjes vormen hun lichaampjes tot een zes en dan breekt de zes open en transformeert zich langzaam en gestaag tot een zeven!!! Een prachtig en ontroerend schouwspel. Met de nuchterheid van een negenjarig kind zegt mijn dochter tegen haar nichtje: "Nou zo gaat dat dus vannacht!" Mies is duidelijk onder de indruk van deze wijsheid van haar oudere nicht: Dat het zo gaat, nee dat wist zij niet, maar tja Youri is dan ook al negen jaar en tja dan weet je natuurlijk gewoon hoe zulk soort dingen werken! De verdere dag zijn beide meisjes druk bezig met de voorbereiding van Mies' verjaardag. Mies wil graag een spannende cadeautjes-speurtocht morgenochtend en ook heeft zij besloten dat zij vanaf morgen niet meer zo snel zal huilen om dingen, die haar pijn doen: "Ja, duh, dat doen meisjes van zeven jaar natuurlijk niet meer!". Gelukkig mag het vandaag nog wel. Ik vind het altijd weer mooi om te zien dat het (jonge) kind nog zo'n waarachtig gevoel voor zijn ontwikkeling in de Tijd heeft. Het voelt nog geheel vanzelfsprekend aan, dat elk levensjaar een geheel eigen kwaliteit heeft. En dat elk levensjaar het kind nieuwe vermogens schenkt en hem voor nieuwe opgaven stelt, waaraan het deze vermogens verder kan ontwikkelen. Elk gezond (jong) kind wil niets liever dan zich steeds verder ontwikkelen en daarom wil het in zijn spel altijd

graag de oudere zijn. En daarom verheugt het zich zo op zijn verjaardag: weer een jaartje ouder! De ogen van het jarige kind stralen dus niet alleen uit contentement over zijn verjaardagscadeaux, maar vooral uit blijdschap over zijn eigen ontwikkeling!

Terug naar 30 december. Als de avond valt en het tijdstip om te gaan slapen nadert, neemt de spanning bezit van de beide meisjes. De avond spreidt, als een machtig heerser, zijn donkere kleed uit over het gehele aardeleven. En als de dingen om de meisjes heen langzaam minder zichtbaar worden, wordt opeens ALLES minder duidelijk en slaat de twijfel toe. Zo zijn de bomen in oma's tuin opeens geen bomen meer, maar zwarte gestalten in een donkere, spookachtige en verlaten ruimte, want des avonds is oma's tuin natuurlijk oma's tuin niet meer. En zo vraagt Mies zich opeens angstvallig af of zij morgen wel echt jarig is? Gelukkig kan haar moeder deze twijfel nog van haar wegnemen. Zij laat Mies de versierde woonkamer zien en in de wetenschap dat het morgen dus écht zal gebeuren kan Mies met een gerust hart in slaap vallen. Wat zij dus ook doet.

Ook bij mijn dochter slaat de twijfel toe. De hele verlichte dag was zij zo zelfverzekerd. Zij stelde, als de oudere, de jongere gerust. Maar nu, in de donkere nacht en in de armen van haar 'oudere almachtige & alwetende moeder' - en als haar nichtje het niet ziet - kan zij zichzelf ook weer even als 'de jongere onwetende' beleven. Ja, zij kan weer even zijn als 'Kleine Beer' in de stevige armen van 'Grote Beer'. Zij vraagt mij, ietwat beschaamd over haar plotseling verdwenen zelfverzekerdheid, "Mam, als vannacht nou die zeven in Mies komt, waar blijft dan die zes eigenlijk???" "Mooie vraag", antwoord ik haar en zwijg.



Afbeelding uit:
Welterusten Kleine Beer
 van M. Waddell en B. Firth

Inmiddels weet ik dat mijn dochter het antwoord op zulk soort GROTE Levensvragen niet van mij verwacht. "Stiekem" weten wij beiden dat ik, haar mensen-moeder, niet 'Alwetend' ben. "Nee, ik ben God niet, God woont aan de overkant", zoals de Belgische zanger Raymond van het Groenewoud het bezingt. We spreken dit 'weten' echter wijselijk nog niet uit! Nee, dat komt pas in

haar puberteit. In deze fase van haar ontwikkeling – de 2e levensfase van 7-14 jaar - heeft zij het Archetype van de Alwetende en Almachtige Moeder en Vader nog nodig. Geen kind zou op deze aarde geboren durven te worden zonder zich VEILIG te weten in de alwetende en almachtige bescherming van zijn ouder(s) tegen het "Kwade" uit de buitenwereld

of uit zijn eigen binnenwereld. Elk kind, moet zich net zoals een pasgeboren hertje eerst 'veilig weten' en 'grond' onder zijn voeten voelen, alvorens het zijn eerste wankele stapjes kan doen. Of net zo veilig weten, als een klein twee maanden oude ijsbeertje, dat onder het ijs geboren is en nu net zijn eerste stapjes doet op het glibberige, gladde, ijzige sneeuwlandschap. Hij kan deze eerste stapjes slechts nemen in de wetenschap, dat zijn moeder nabij is, hem nauwlettend in de gaten houdt en hem begeleidt met haar zacht gebrul: "Kom maar, hier ben ik!". Instinctief weet moeder ijsbeer van de gevaren, die vanuit de zwarte ondergronden van de zee op haar jong loeren, maar zij 'spreekt' met haar jong nog niet over deze gevaren en 'denkt': Eerst goed leren lopen, dan zien we wel verder!

Op de vraag van mijn dochter -Waar blijft de zes als bij Mies vannacht de zeven binnenkomt? - zwijg ik. Ik zwijg bewust. Het bewuste zwijgen heeft een volstrekt andere kwaliteit, dan het onbewuste zwijgen en dat vaak leidt tot de geïrriteerde reactie "Ja, weet ik veel???" In het 'bewuste zwijgen' geef je jezelf (je ego) over aan de Stilte in een vermoeden dat een Zwijgende Ander antwoord zal geven. Dit 'bewuste zwijgen' noemt Herbert Witzenmann in zijn boekje 'De deugden; twaalf meditaties op de maanden van het jaar': De beheersing van de tong. Volgens Herbert Witzenmann leidt de beoefening van de deugd '(inzichtelijk) GEDULD tot beheersing van de Tong en leidt de beheersing van de Tong tot een waarheidsgevoel". Ik vind dit heel mooi uitgedrukt: 'Waarheidsgevoel'! De beheersing van de tong – het bewuste zwijgen - leidt dus tot een voelen, voorvoelen, gevoelen of aanvoelen van de Waarheid. Deze 'waarheidsbeleving' speelt zich dus alleen af in het gevoelsgebied. Voor de rest zwijgt men, vermoedt men, maar men spreekt nog niets uit. Deels uit onmacht, want welke woorden kunnen dit waarheidsgevoel juist beschrijven? Deels in de wetenschap dat Woorden zo veel 'macht' hebben dat ze de waarheid kunnen 'maken of breken'.

Hoe dan ook, op de vraag van mijn dochter laat ik bewust een stilte vallen. Zo doende is het Stil tussen ons en verkeren wij samen in de Zwijgende dimensie van het bestaan. Het prentenboek "Welterusten, kleine beer!" laat, in mijn beleving, op een heel mooie manier zien, hoe Grote Beer ten einde raad ook die Stilte laat vallen en wat er uit deze stilte geboren kan worden, zodat deze stilte met recht "een vruchtbare stilte" genoemd kan worden. Het verhaal gaat als volgt: Kleine Beer kan de slaap niet vatten. Hij is bang voor het donker. Grote Beer wil kleine Beer geruststellen en brengt hem dus een lichtje. Eerst een kleine lantaarn, dan een wat grotere lantaarn en tot slot de grootste lantaarn, die zij in huis hebben. Maar al dit aardse licht kan kleine Beers angst voor het duister niet wegnemen: hij blijft bang! In dit prentenboek wordt prachtig geïllustreerd hoe Grote Beer worstelt met het gevoel van onmacht. Hij kan niets meer verzinnen om Kleine Beer uit zijn angst te verlossen. Grote Beer raakt zichtbaar steeds gefrustreerder en op zijn gezicht staat geïrriteerd te lezen: 'Val mij niet langer lastig met jouw angsten, waarop ik het antwoord niet weet!! En zeker niet na een drukke dag. Ga toch a.u.b. lekker slapen Kleine Beer, zodat ik lekker mijn boek kan lezen!' Ondertussen lijkt Kleine Beer te genieten van de worsteling van zijn ouder met zichzelf, want nu hoeft hij gelukkig nog niet te slapen en kan hij nog even lekker spelen in bed. Maar schijn bedriegt! Want als lezer zien wij dat Kleine Beer buiten zichzelf raakt. Hij wordt steeds baldadiger en is uiteindelijk TE moe om nog te kunnen slapen. Als lezer zijn wij dan ook opgelucht als Kleine Beer op 1 van de laatste bladzijden van het boek in slaap is gevallen ... in de veilige, warm behaarde armen van Grote Beer. Eindelijk rust!!! Als meelevende ouder vragen wij ons, ietwat jaloers en vertwijfeld, af: Hoe is het Grote Beer gelukt, om zijn buitenzinnen zijnde jong in slaap te krijgen??? Welke truc heeft hij toegepast!!! Geef mij dit inslaap-breng-protocol, opdat ik het bij

mijn eigen kind kan toepassen!! Tegelijkertijd weet elke ouder dat kant-en-klare-gedrags-recepten niet bij kinderen werken. Het kind vraagt om maatwerk. En, omdat een kind zo snel groeit, moeten wij als ouder telkens opnieuw zijn 'maten' opnemen en (innerlijk) telkens weer nieuwe kleren naaien om het kind te beschermen tegen fysieke, psychische of spirituele Koude. Het kind vraagt dus om ouderlijk gedrag dat werkelijk afgestemd is, op zijn fysieke, psychische en spirituele behoeften en vragen van dat moment en passend bij zijn constitutie of temperament. Het bovengenoemde prentenboek laat de lezer zien dat de afstemming op de werkelijke behoeften en vragen van het kind van zo'n fundamenteel belang is. Want Grote Beer heeft geen trukendoos naast zich staan, waaruit hij kan putten. Noch vindt hij het antwoord op Kleine Beers angst (=hulpvraag) in het boek dat hij aan het lezen is en dat hij tot slot terzijde legt. Het enige dat Grote Beer hielp was zich zodanig in Kleine Beers angst te verdiepen, als ware het zijn eigen angst. Want "toen zag Grote Beer dat Kleine beer gelijk had. Wat moest hij nu doen? Hij dacht diep na". Liet een Stilte vallen, want pas na een poosje zei hij: "Kom kleine Beer, we gaan naar buiten!" Blijkbaar had de Stilte, de Zwijgende Ander, hem een antwoord ingefluisterd. Een antwoord dat hijzelf nooit had kunnen bedenken: Ga, naar buiten! Grote Beer volgde deze intuïtie en ging naar buiten met Kleine Beer op zijn arm. En buiten zag hij de door de Zon verlichte Maan en allemaal flonkerende sterren, waaronder de Grote en Kleine Beer! En toen voelde Grote Beer zich weer herenigd met zijn 'thuisland', waar het Licht eeuwig brandt en sterk genoeg is om alle duisternis te verdrijven. En Kleine Beer? Die was al lang in slaap gevallen, want die was nog zo jong dat hij nog wist van zijn 'thuisland'. Kleine Beer wilde alleen maar, dat Grote Beer zich dit 'thuisland' weer even zou herinneren, opdat Grote Beer hem beter zou kunnen begrijpen in zijn diepste wezen! En dat had hij maar weer mooi voor elkaar gekregen. Eind goed, al goed!

Terug naar de nacht van 30 op 31 december j.l. Ik heb geen flauw idee hoe lang mijn dochter en ik in Stilte zijn geweest? Een fractie van een seconde of een eeuwigheid? In mijn beleven verkeerden wij samen in een Tijdloze Stilte. Blijkbaar heeft de Stilte – die Zwijgende Ander – mijn dochter een antwoord ingefluisterd op haar vraag 'Waar blijft de 6 als de 7 in Mies komt?' Want vanuit het niets zegt mijn dochter opeens: "Ja duh, logisch, die zes wordt gewoon in je lichaam en ziel opgenomen!" En in deze wetenschap kan ook mijn dochter met een gerust hart in slaap vallen. Wat zij dus ook doet. Nu ligt alleen haar moeder nog wakker in de donkere nacht. En die moeder mijmert nog wat na over haar dochters antwoord. En denkt: Ja, dit is zo waar, alle leeftijden zitten in ieders lichaam en ziel, dat zie ik elke dag weer in mijn psychologenpraktijk. In de gesprekken met volwassenen, hoor ik hun kind-zijn-van-alle leeftijden meespreken. En zo beluister ik bijvoorbeeld de onvervulde behoeften van het heel jonge kind, de angstige gedachten over de wereld, de ander en zichzelf van het schoolgaande kind en de eenzame worsteling van de puber. Door de klachten of problemen van de volwassene heen spreekt dus vaak de onopgeloste problemen van het kind, dat niet helemaal "gewoon Kind" heeft kunnen zijn. Rudolf Steiner zegt dan ook: opvoeden doe je voor de toekomst, want de problemen van het kind worden pas zichtbaar in de volwassene! Ja, opvoeden doe je voor de toekomst, want ook de kwaliteiten van het kind, zoals het vermogen tot liefde, verwondering en creativiteit worden zichtbaar in de volwassene. Ik denk dit alles, word er blij van, maar ik zeg het lekker niet! Nee, ik zwijg en val ook met een gerust en tevreden hart in slaap.

Hierbij wens ik u allen: veel Stil genot in 2011!!!

Effect van moeizame bevallingen op de wervelkolom

Brian Meerveld, *osteopaat*

Tijdens de uitdrijving staat het kind onder invloed van allerlei krachten. Verticale krachten werken in op de verticale as van het kind. De krachten op de overgang van nek naar schedelbasis worden hier opgevangen. Met name is het deze overgang die tijdens de partus een buigingskracht ondergaat. Een compressiekracht is een andere vorm. De compressiekrachten werken met name in op het centrale deel van het kind. De brede delen als het bekken, schouders en de thorax worden belast tijdens de uteruscontractie en de uitdrijving. De compressie kracht op het hoofd wordt efficiënt verdeeld. Om de kracht tijdens de bevalling te absorberen schuiven bepaalde schedelbotten iets over elkaar, wat zich doorgaans spontaan binnen enkele dagen corrigeert. Rotatiekrachten zijn met name aanwezig als het kind een spildraai moet maken. Dit is een beweging van het hoofd om, vanuit de stand waarin het indaalt, op de bekkenbodem met het achterhoofd tegen het schaambeent te eindigen. Het zijn de bovenste drie nekwervels en vervolgens de overgangen op de verschillende delen (nek-, borst- en lendenwervelkolom) die bij dit krachtenveld een hogere belasting ondergaan. Het komt voor dat bij een korte of lange uitdrijving excessieve krachten ontstaan. Maar ook zaken als een kunstverlossing, een sectio en medicamenteus gebruik ten bate van de bevalling kan het krachtenveld op de wervelkolom tijdens de bevalling beïnvloeden.

De osteopaat behandelt verhoogde spanning in weefsel. Een strain kan een verhoogde spanning veroorzaken. Een strain wordt omschreven als een letsel of verandering van structuur ten gevolge van een flinke kracht of krachtsinspanning. Dit betreft de weke delen (bindweefsel) en de gewrichten in het lichaam. De mobiliteit van de wervelkolom hangt samen met het samenspel van

deze verschillende weefsels in het lichaam. De behandeltechnieken zullen gezien de kwetsbaarheid van de wervelkolom altijd zeer mild zijn. Binnen de manuele geneeskunde ziet men bij de osteopathie dat de voorkeur wordt gegeven aan indirecte zachte handgrepen.

Strains worden in de literatuur verantwoordelijk gehouden voor bepaalde symptomen, zoals spugen, hyperactieve peristaltiek, hoge spierspanning en geïrriteerdheid.

Voor meer informatie over een osteopathie behandeling: www.meerveldosteopathie.nl

Gebruikte literatuur:

Bergmans, M. et al, Kopzorgen, onderzoek naar de mogelijke gevolgen van een vacuumextractie bij kinderen, Amsterdam 2005.

Frymann, V., The collected papers of Viola Frymann DO, AAO 1998.

Om te bewaren

Februari 2011



Vereniging
Ondersteuning
Antrosofische
Geneeskunde



Antroposofisch
Therapeuticum
Leiden

Praktijkinformatie ATL

Praktijkinformatie ATL

Antroposofisch Therapeuticum Leiden

Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
T 071 512 16 41
www.atl-leiden.nl

Praktijk open

08.00 - 17.00

Spoedgevallen

Tijdens praktijkuren: 071 512 16 41 keuze 1
Buiten praktijkuren: 0900 513 80 39

Spreekuur

(uitsluitend op afspraak)

Voor spoedeisende zaken zijn wij altijd bereikbaar middels onze spoedlijn.

De gewone telefoonlijnen zijn bereikbaar tussen:

08:00 - 10:45

11:05 - 12:30

14:00 - 16:45

Afspraken die niet minimaal 24 uur van tevoren afgezegd zijn, kunnen in rekening worden gebracht.

Telefonisch spreekuur

Afspraak maken tussen 08:00 - 12:00

Uw huisarts belt u dezelfde dag terug, meestal tussen de middag.

Als u na 12:00 belt, belt uw huisarts de volgende dag terug.

Assistente spreekuur

Injecties

Oren uitspuiten

Bloeddruk metingen

Hechtingen verwijderen

Reisvaccinaties

Bloedsuiker onderzoek

Urine onderzoek

Afspraak maken op:

Maandag t/m donderdag 13:00 - 14:00

Woensdag 14:00 - 16:00

Vrijdag 11:00 - 13:00

Uitslagen

Laboratoriumonderzoek

Röntgenfoto's

Uitstrijkjes

Kweken

En dergelijke

Bellen tussen: 14:00 - 17:00

(in vakantieperiodes afwijkende tijden)

Urineonderzoek

Urine graag 's morgens bij de assistente afgeven.

Vermeld duidelijk uw naam, geboortedatum, huisarts en waarop het onderzocht moet worden.

Wratten aanstippen

Zonder afspraak:

Woensdag: 14:00 - 15:00

Andere dagen op afspraak.

(in vakantieperiodes afwijkende tijden)

Herhalingsrecepten

071 512 16 41

keuze: 2

Het is belangrijk dat u de precieze naam, sterkte, hoeveelheid, gebruik van het medicijn en uw apotheek doorgeeft. Houd de oude verpakking bij de hand. Aanvraag van vijf of meer herhalingsrecepten graag schriftelijk! Vermeldt u dan ook duidelijk uw huisarts, apotheek en geboortedatum.

Huisartsen

Harco Alkema

Bart Janssen

Suzanne van Tuijl

Huisartsen in opleiding

Evelien Hamelink

Stijntje Roes

Praktijkverpleegkundige

Bonnie Slegtenhorst

Kunstzinnig therapeut

Liesbeth Borg

Kunstzinnig kindtherapeut

Sabine de Raaf

Euritmietherapeute

Manja Wodowoz - de Boon

Fysiotherapeute

Petra Jongbloed

Diëtisten

Judy van den Berg

Ellen Huisman

Psycholoog

Ingrit Hoogendoorn

Kinder- en jeugd Psycholoog

Michiel Schilhorn

Orthopedagoog/GZ-psycholoog

Sisca v.d. Hell

Spraaktherapeut

Mirthe Duindam

Uitwendige Therapie

Toke Bezuijen

Osteopaat

Brian Meerveld

Assistentes

Eline Koekenbier

Conny Verhoog

Thérèse v.d. Ham - Stolk

Praktijkmanager

Petra Alkema - de Jong

Huilbaby in de nacht

Harco Alkema, arts

Regelmatig komen bleke en vermoeide ouders bij mij op het spreekuur: hun kind slaapt niet maar huilt in de nacht grotendeels. Het is ontroostbaar als het alleen is en daarom wordt er mee rondgelopen, luiers verwisseld enzovoorts, maar eigenlijk helpt niets. Ouders raken steeds vermoeider en het kind slaapt nog minder, het lijkt een vicieuze cirkel.

Wat helpt: de eierwekkermethode.

Koop een eierwekker, breng je kind met een vast ritueel naar bed, leg het neer en ga weg. Het kind gaat dan huilen. Ga niet terug maar loop naar je eierwekker en stel deze af op 5 minuten. Als de wekker af gaat en je kind huilt nog: ga er dan naar toe, raak het aan (pak het niet op), laat je zien en spreek het toe: "De nacht is om te slapen, voor jou en voor mij/ons. Ik ga nu weer even weg maar zal terugkomen als je na 5 minuten nog huilt." Ga dan weg, en stel je eierwekker opnieuw in. Herhaal dit zo nodig 20 keer, (en stel je er van tevoren op in dat de eerste nacht inderdaad misschien wel 20 keer zo gaat). De volgende avond stel je de wekker op 6 minuten in. Na maximaal drie nachten is het probleem opgelost.

Waarom werkt de eierwekkermethode?

1. De eierwekkermethode vat kort en bondig samen wat moderne onderzoeken naar huilbaby's laten zien. De methode sluit aan bij je natuurlijke intuïtie een huilend kind te helpen en niet alleen te laten. Een kind, hoe jong ook, heeft behoefte aan zekerheid, vertrouwen, regelmaat en rust. Uit onderzoek is gebleken dat een kind langdurig laten huilen niet goed is (langer dan een half uur). De meeste moeders voelen dat intuïtief ook goed aan, in tegenstelling tot sommige grootmoeders die nog wel eens pleiten voor gewoon laten huilen (sorry grootmoeder, u had geen gelijk). Door het kind wel even, maar niet lang te laten

huilen ontstaat vertrouwen, het vertrouwen dat het niet alleen gelaten wordt. Vertrouwen moet geleerd worden. Door steeds als het kind even gehuild heeft er naar toe te gaan leert het kind vertrouwen op te bouwen.

2. Een bioritme heeft de neiging alsmaar door te gaan. Een verkeerd bioritme heeft dus ook de neiging door te gaan. Er is krachtig optreden nodig om een bioritme te veranderen. Daarom werkt de eierwekkermethode, omdat het een krachtige aanpak is. De methode werkt zelfs nog beter als deze gecombineerd wordt met een (kleine) andere verandering. Bijvoorbeeld het kind op een andere kamer leggen, bij voorkeur (!) op de kamer van een broertje of zusje erbij, of in bad gaan voor het slapen, of daar juist mee stoppen. Een verhaaltje voorlezen of een liedje zingen...

3. De eierwekkermethode geeft structuur. Er is een vaste methode volgens welke gewerkt wordt. Verdere bijdrage aan structuur zijn ook een vast dagritme, vaste tijden van eten en drinken en wassen, vaste tijden van in en uit huis zijn. Uit onderzoek blijkt ook dat ouders die een training in dagstructuur voor hun huilbaby krijgen veel sneller van de gebroken nachten af zijn.

Ik wens alle jonge ouders een goede nacht

Literatuur: *Rust en regelmaat: goed voor kind en ouders én hun interactie* verschenen in het Tijdschrift voor Verloskundigen (van Sleuwen e.a. 2009).

Kinderen in de eurythmie therapie

Manja Wodowoz-de Boon, eurythmie-therapeut

Voorkomende vraagstellingen voor medisch ingrijpen bij kinderen zijn volgens het onderzoek van de Leidse Hogeschool (2009) in twee groepen te verdelen:

1. psychische, psychosomatische en/of pedagogische zorgvragen
2. somatische zorgvragen

Vijf van de meest gestelde vragen in groep 1 betreffen:

gedragsproblemen, emotionele problemen, ontwikkelingsproblemen, concentratieproblemen en leerproblemen.

In de somatische groep betreffen het: allergie, luchtwegproblemen, moeheid, eczeem en motorische problemen.

Op de school in Haarlem, waaraan ik als eurythmist verbonden ben, zijn dit de vragen die het meest aan de zorggroep gesteld worden, waarbij in de tweede groep moeheid en motorische problemen op de eerste plaats staan.

De kinderen, die ik op het ATL zie, kunnen ook verdeeld worden in deze twee groepen. Onder de eerste groep vallen vaak ook onrust, angsten, slaapproblemen en in de tweede groep komt o.a. ook buikpijn, problemen met zindelijk worden, obstipatie en bedplassen voor.

Behalve medicatie kan de arts hier in het Therapeuticum nog voor een ondersteunende therapie kiezen. In het onderstaande zal ik proberen te beschrijven hoe ik met kinderen in kleuterleeftijd een behandeling van eurythmie-therapie begin.

Op de verwijzing van de arts vind ik de hulpvraag. Maar Lisa met ontwikkelingsproblemen staat weer anders in het leven dan Maïssa en de angsten bij Miel werken anders dan bij Joris. In de eerste fase van het therapieverloop zal het er om

gaan het kind te leren kennen om de behandeling individueel toe te kunnen passen. Het kind komt meestal een keer in de week over een periode van 7- 14 weken. Omdat het kind mij vaak nog niet kent en ik alleen informatie over het kind heb op papier, is de eerste stap het zich vertrouwd maken met elkaar. Soms blijven vader en/of moeder de eerste keren meekijken of meedoen. Maar als de vertrouwensband er is, kunnen we ook alleen verder. Wat wil ik met dat kind? Hoe kan ik het kind in zijn belevingswereld bereiken dat het met mij mee wil bewegen? Om hierop een antwoord te vinden heeft zich de klank R, een ritmisch ronde beweging, als goede helper bewezen.

Kinderen in kleuterleeftijd zijn in hun spel vaak in reïssituaties. Er worden schepen of auto's gebouwd of spoorbanen gelegd. Dit gegeven neem ik als uitgangspunt en ga met het kind op reis. Tot de voorbereidingen behoort het wakker maken van de voeten en de handen, de tenen en de vingers. Ons vertrekpunt is ons eigen huis en de proef of je wel stevig op je voeten kan staan. Wij gaan door minstens drie landen te voet, stampend, huppelend of springend over stenen en komen aan de zee. Nu hebben wij een boot nodig. In de hoek van de kamer staat een vaas. Daarin bevinden zich verschillende 'boten' (korte of lange stokken van hout of metaal). Wij nemen een kleine houten boot – hout drijft het beste. We stappen in de boot doordat we beiden de stok horizontaal vasthouden. Ons doel is de muur aan de overkant, die we in het land achter de horizon hebben omgetoverd. Daartussen ligt de zee. Het kind mag kapitein zijn en moet absoluut 'ho' zeggen als de boot aan de overkant is beland, anders krijgt de boot immers lelijke deuken. Bovendien mag het bepalen hoe het weer wordt : geen wind – gladde rustige zee, dan zijn de roeibewegingen licht en gelijkmatig. Ruggewind

– dan gaat het vlot. Tegenwind – met weerstand, storm, regen, onweer, wat je er allemaal zo mee kan maken. Onderweg is er een melodie of een ritmisch versje waarin de R-klank veel aanwezig is en waarmee ik de R-bewegingen kan begeleiden. Zo maken we b.v. twee R's op de plaats en zetten we bij de derde keer een stap. In de herhaling wordt het ritmisch. De R kan klein zijn bij een rustige zee of hoog en laag, als de zee woest is.

De bootstocht wordt een middel, om de stemming van het kind beter te ervaren en waar te nemen. Het geeft mij diagnostische informatie. Hoe wordt de stok vast gehouden? Nauwelijks? Zeer krampachtig? Is er een verlangen naar rustige beweging of zal het stormen? Gaat het aan de stok hangen of is er een kapitein die de beweging stuurt? Wanneer en hoe gaat het kind 'ho' zeggen? Al drie stappen voor de muur of helemaal niet? Schreeuwt het uit volle borst of wordt het gefluisterd? Soms hoor ik hier voor het eerst de stem van het kind.

Nu zijn we aangekomen. De boot wordt vastgemaakt en wacht op onze terugreis. Intussen ben ik wijzer geworden en kan ik uit mijn rugzak na deze inleiding mijn therapeutische plannen proberen zo toe te passen dat dit specifieke kind geholpen zou kunnen worden. Misschien gaan we een dikke boom zoeken waaronder men goed een hut kan bouwen die begrenzing kan bieden, misschien zijn er geiten die houden van stoeien en oefenen we zo het zich kunnen verweren. Of we gaan naar de molenaar die twee zakken meel voor ons maalt, waarmee we heerlijke broodjes kunnen bakken en wekken we zo de interesse voor het opnemen en verwerken van voeding. Ten slotte maken we de boot weer los en roeien terug. Vaak heeft er een weersverandering plaatsgevonden.

De R heeft het kind geholpen om in beweging te komen en mij heeft het geholpen iets van de innerlijke stemming van het kind te ervaren.

Hoe bevorder je het gezonde slapen van kinderen?

Toke Bezuijen, *uitwendig therapeut*

Wel eens een kind zien slapen?

Heerlijk ontspannen, totale rust en innige overgave aan een andere wereld.

Geen idee waar het kind zich op dat moment bevindt. Maar we zeggen wel: wat een engeltje.. met die roze wangetjes..die ontspannen houding... die zachte glimlach.

Overdag staat er meestal een b voor dat engeltje: een kind dat wakker is, alert, totaal aanwezig in het Hier en Nu. En ook zich laat gelden als iets niet in het Nu gerealiseerd wordt. Een kind dat beweegt, loopt, springt, tekent, speelt, eet en drinkt, huilt en lacht, kortom wakker is.

Slapen en waken bij kinderen en volwassenen is een prachtig levensritme, net als de inademing en de uitademing, dat er altijd is, dat zich steeds afwisselt, dat als kralen op een koord dag en nacht verbindt en waarop zich het zichtbare en onzichtbare leven afspeelt.

Wanneer slapen en waken niet gezond elkaar afwisselen, dan heeft dat verregaande gevolgen voor het lichaam en de ziel. Wanneer de nacht niet "erholsam" is, of niet voldoende verkwikkend, dan werpt dat een schaduw op de dag. En dat weten ouders met kinderen als geen ander: je wordt er echt brak van. Net als de kinderen.

Wat helpt kinderen om in een goede slaap te komen?

allereerst warmte

- een hemdje van wol of wolzijde
- een lekker warmwaterzakje bij de voeten (veel kinderen zijn gewoon te koud om fijn in te slapen)
- voeten inwrijven met koperzalf (op recept) of met warme lavendelolie op de onderbenen en voeten
- masseren van hele lijfje met verwarmde kamille-olie of lavendel-olie

- inwrijven van onderbenen en voeten met lavendel-olie of sintjans-olie
- bed voorverwarmen met een kruikje, eventueel ook pyama en slaapzak
- wel frisse lucht

ordening

- is de kamer opgeruimd?
- is de "dag" opgeruimd?
- is het hoofd op orde?

begrenzen en kleiner maken

- aan alles komt een eind
- gedecideerdheid en duidelijkheid
- "zo zijn onze manieren" en gewoontevorming
- inbakeren
- goed onderstoppen, zorg ervoor dat het dekontje of dekbed zwaar genoeg is
- warme slaapzak
- hemeltje over wieg, ledikantje. Zelfs over peuter- en kleuterbedjes kan het nog zinvol zijn.

tot rust komen

- kamer verduisteren
- is de buik genoeg gevuld (hongerig gevoel?) en de blaas gelegegd?
- ter ontspanning en ontkramping van de buik:
 - * inwrijven met kamille-olie
 - * een buikkompres maken met kamille-olie
 - * aanleggen van een buikwikkkel met kamillethee
- is het hoofd tot rust gekomen of tolt het nog?
 - * bovenarmen en borst inwrijven met lavendel-olie
 - * lavendelbloempjes in kussentje om te geuren en te ontspannen
 - * een goedenacht-bijenwaskompres met passiebloem en lavendel of met roos, dan afdekken met schapenwolpolster en omsluiten met hemd

- ritueel (voorlezen, neuriën, lierspel, nachtlied, gebed, goede-nachtspreuk e.d.)
- innerlijke rust voorleven door de ouders!!! Goed uitademen, zuchten en weer nieuw inademen, 10 minuten, zodat de dag losgelaten kan worden.

Vraag je af bij alle slaapproblemen:

- aan het hoofd: vandaag te veel aan prikkels, hectiek, onrust (televisie, computer, games) geweest?
- aan de buik en benen (en armen): vandaag te weinig aan actieve beweging, spel, lopen, fietsen, sporten, buitenspel, vrije fantasie gedaan en niet warm genoeg geworden en gewoon lekker moe?
- ben je zelf als ouder écht aanwezig geweest bij je kind, je verbonden gevoeld, of zit je met je hoofd ergens anders?
- kun je het zelf wel, rustmomenten creëren?
- adem je als ouder wel voldoende uit?

Heb je het gevoel dat het een groter probleem is, bezoek je huisarts!

Die kijkt of er ondersteuning nodig is. Een huisarts heeft een onuitputtelijke schatkist vol aan ideeën van natuurlijke geneesmiddelen die het kind beter doen slapen. Minstens 50! Enkele voorbeelden: het met zilver besprenkelde Goetheplantje (Argentum per Bryophylum); of een mengsel van het blad van het bosaardbeitje en wijnstok voor verwerking van dagindrukken in de lever (Hepatodoron); goud als harmoniserend medicijn in zalf of korreltjes; kruiden als lavendel, hop, passiebloem in thee, olie, bijenwaswikkels of medicijn; Solumolie of pure turfolie om mee in te wrijven; een voedend en ontspannend bad van melk, honing, citroen en ei. Net wat bij uw kind past.

Sommige middelen zijn verkrijgbaar op recept; de meeste inwrijf-olieën, wikkels, bijenwaskompressen zijn gewoon te bestellen bij wikkelfee.nl. Daar worden ook cursussen georganiseerd.

Marc groet 's morgens de dingen

*Dag ventje met de fiets op de vaas met de bloem
ploem ploem*

dag stoel naast de tafel

dag brood op de tafel

dag visserke-vis met de pet

pet en pijp

van het visserke-vis

goeiendag

Daa-ag vis

dag lieve vis

dag kleine visselijn mijn

Paul van Ostaijen

Kinderen en kleuren, de waarde van het kleuren mengen

“De kleur is de ziel van de natuur en van de gehele kosmos, en wij hebben deel aan die ziel als wij de kleur meebelevan” Rudolf Steiner

Sabine de Raaf, *Kunstzinnig kindtherapeut*

Kleuren zijn overal om ons heen, zij geven ons vreugde, waarschuwen ons voor gevaar, zijn in onze taal vervlochten om bijvoorbeeld emoties tot uitdrukking te brengen (groen zien van jaloezie, de blues hebben). Aan de kleuren kunnen we de wisselingen van de jaargetijden waarnemen, bijvoorbeeld aan bomen: fris en helder groene bladeren in de lente, diep en donkergroen in de zomer, geel rood en bruin in de herfst, de afwezigheid van bladeren en kleur in de winter. Kleuren kunnen onze stemming beïnvloeden en kleuren kunnen herinneringen oproepen.

Als je rood en geel mengt wordt dat..... oranje. Een antwoord dat een groot deel van de mensen kan beantwoorden, maar een groot deel van de mensen ook niet. Alle kleuren zijn kant en klaar te verkrijgen om te tekenen en te schilderen. Als je oranje nodig hebt, koop je oranje, als je paars nodig hebt, dan koop je paars. Net als dat een groot deel van de kinderen niet meer beseft dat de melk oorspronkelijk uit een koe komt, en niet uit een pak, weten ze vaak ook niet beter dan dat kleuren al kant en klaar zijn.

Kleuren mengen is een standaard onderdeel van de therapie sessies. In de therapie worden de (primaire) kleuren rood, geel en blauw aangeboden. Door de kleuren met elkaar te vermengen gaat een kind experimenterend op zoek naar de (secundaire) kleuren oranje, groen, paars en zelfs de (tertiaire) kleuren bruinachtig, grijsachtig en zwartachtig door het mengen van alle drie de kleuren. Dit zelf uitproberen schoolt de zintuigen en de waarneming en roept verwondering en blijdschap op. Doordat de kleuren op papier

gemengd worden ontstaan er veel nuances en kleurschakeringen, de kleur komt tot leven.

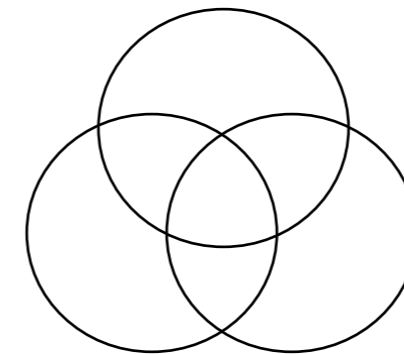
“Wanneer het wezenlijke belevan van de kleurenwereld in onze tijd niet verzorgd wordt en de mechanische theorieën over de natuur van de kleur verder in de mensheid voortleven, zullen er kinderen geboren worden, die geen organen meer bezitten voor het waarnemen van kleur. Door de kleur openbaart zich het leven. De mensheid zal echter niet meer in staat zijn de kleuren te zien, zoals zij nu al niet meer in staat is om de wevende elementwezens waar te nemen. De wereld zal grijs worden” Rudolf Steiner, in gesprek met de schilderes Margaria Woloschin, aangehaald vanuit Schilderen op School, Dick Bruin – Atti Lichthart.

Het schilderen en ontdekken van de kleuren levert veel vreugde maar ook frustratie op, bijvoorbeeld als het niet lukt de juiste kleur meteen te bereiken. Kleuren gaan hun eigen leven leiden op papier en in hun menging. Samen kijken we naar de kwaliteit van de kleuren, en ontdekken we dat een kleur die niet de bedoeling was, niet minder mooi hoeft te zijn. Met oefening leert het kind welke verhoudingen tot de gewenste kleur mengen. Voor kinderen is het schoonspoelen van de penseel minstens zo'n grote ontdekkingsreis als het mengen op papier. Per kleur die uitgespoeld wordt, en dus wordt toegevoegd aan het water, verandert het water van kleur, tint en doorzichtigheid.

Uiteraard werk in de therapie sessies ook met kant-en-klare kleuren, bijvoorbeeld met potloden, bijenwaskrijt en pastelkrijt. Vooral in het werken met pastelkrijt kunnen kleuren intensief beleefd

worden. Het werken met de kleuren, schakeringen, duister en licht roept zo veel blijdschap op bij de kinderen dat ze er zelfs letterlijk een kleur van kunnen krijgen. Bleke kinderen krijgen vaak meer kleur in de loop der sessies, en tijdens het harde werken ontstaat een rode bloes op de wangen. Kleur spreekt tot de ziel, kleur beweegt te ziel, kleur verblijdt de ziel of, zoals Wassily Kandinsky zo goed verwoordt: *“In 't algemeen is de kleur dus een middel om een directe invloed op de ziel uit te oefenen. De kleur is de toets. Het oog is 't hamertje. De ziel is de veelsnarige vleugel.”* Laten we de vleugel stemmen door ons te verbinden met de kleuren, door te begrijpen hoe kleuren ontstaan en bewegen. Door ons zelf en door kinderen te laten verwonderen over de kleurenpracht in de natuur.

Pak een rood, een geel en een blauw kleurpotlood en geef elke cirkel geheel een kleur, zodat in de overlappende delen de kleuren groen, paars, oranje en in het midden een bruintint ontstaan. Kleur zacht opbouwend met het potlood.



Kinderangst

Ik durfde niet omzien, doch wist ik dat het er was:

een witte heks voor het vensterglas.

Nachten genoeg, dat je haar niet ziet,

maar juist als je bang bent, zij je ziet.

Ik lig met mijn rug naar het raam, zij kan

niet zien wat ik denk, maar ik voel een vlam

steken van angst in mijn rug, o dat

iemand mijn mond openriep, want dat

een witte heks voor het venster danst,

achter de angst van mijn hart verschanst,

die mij met tintelend tarten verraadt

aan de maan, waarmee zij te lachen staat.

Gerrit Achterberg

Oproep

Wie heeft er zin om het VOAG bestuur een handje te komen helpen?

Het bestuur zou graag in contact komen met mensen die de doelstelling van de vereniging delen. Die doelstelling, kort gezegd, is het ondersteunen van de antroposofische geneeskunde zoals die in het ATL wordt beoefend. Maandelijks is er een bestuurs-vergadering en daarnaast wordt deelgenomen aan de Beleids-vergadering van het ATL. De honorering bestaat uit een grotere betrokkenheid bij alle activiteiten van het ATL.

Wie belangstelling heeft kan contact opnemen met de secretaris, Tromp de Vries: 071 541 67 32 of trompdevries@casema.nl of andere bestuurs-leden (zie colofon) voor een oriënterend gesprek.

Ingezonden oproep

Ik ben op zoek naar mensen die net als ik graag de oefeningen van het zesvoudige pad willen gaan doen.

Joop van Dam heeft een boekje geschreven waarin hij het zesvoudige pad behandelt: "Bij 'spirituele ontwikkeling' denken we in de eerste plaats aan verheven gedachten, bijzondere ervaringen, meditatie en dergelijke. Maar het is mogelijk spiritualiteit ook te verbinden met het leven van alle dag. Dat voorkomt dat je wegzweeft, of minder wakker en slagvaardig in het leven staat.

Zo'n down to earth-benadering biedt dit boekje van Joop van Dam. De auteur beschrijft hierin zes oefeningen die ertoe leiden dat je jezelf steeds beter in de hand krijgt – in het dagelijks leven, in de omgang met mensen, in het reageren op alle mogelijke situaties.

De oefeningen brengen je dichter bij jezelf en de wereld om je heen. Ze helpen je een evenwicht te vinden tussen daadkracht en openheid, zelf-beheersing en gevoel, denken en vertrouwen. Van Dam gaat uit van aanwijzingen die in het werk van Rudolf Steiner te vinden zijn."

Mijn idee is een groepje te vormen waarmee we dan geregeld samen komen om de ervaringen/bevindingen die we opdoen te bespreken.

In eerste instantie denk ik aan een periode van een half jaar om alle oefeningen (6 keer een maand) te doorlopen.

Geïnteresseerden kunnen contact met mij opnemen:

Klaas van der Ploeg (ik ben 31 jaar)

Email: ploeg418loud@gmail.com

Tel 071 879 59 77

Aandachtstraining; MINDFULNESS

Vanaf eind maart is het mogelijk om in het ATL deze meditatie training te volgen.



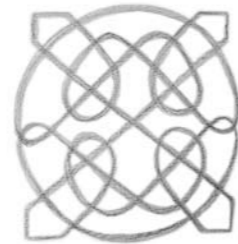
Het doel van deze training is: leren bewust in het leven te staan. Door middel van doelbewust aandacht te besteden aan je ervaringen. Ervaringen van het hier en nu, van dit moment, op een gerichte wijze en zonder daar een oordeel aan te verbinden. Tevens biedt de training mogelijkheden om door de oefeningen op een andere manier te leren omgaan met stress en pijn. De oefeningen die gebruikt worden zijn: meditatie, eenvoudige bewegingsoefeningen en aandachtsoefeningen. Belangrijke thema's zijn: loslaten, acceptatie, omgaan met emotionele en fysieke pijn en relativering van eigen denken waarbij wordt uitgegaan van het idee: "gedachten zijn geen feiten".

Het principe van de "Mindfulness" komt voort uit de boeddhistische levenswijze. De Amerikaan Jon Kabat-Zinn heeft deze levenswijze vormgegeven in een praktische training voor mensen met terugkerende depressies. Inmiddels is de werkzaamheid van de training evidence based aangetoond en wordt ook in Europa met enthousiasme ontvangen.

Dagelijks thuis oefenen is een centraal onderdeel van de training. Uitgegaan moet worden van gemiddeld één uur oefening per dag. Het "huiswerk" moet worden gezien als een moment voor jezelf. Doorzettingsvermogen is hierbij belangrijk. Tijdens de bijeenkomsten worden de meditatieoefeningen groepsgevoerd. Tevens is er ruimte om ervaringen met het thuis oefenen uit te wisselen. Om thuis de oefeningen te realiseren, worden er cd's en een werkboek uitgereikt.

De training vindt plaats op 8 dinsdagochtenden van 10.00 - 12.30 uur in een groep van maximaal 6 deelnemers. Plaats van de training is het ATL Leiden.

De kosten, inclusief cd's en werkboek, zijn € 400,00. Bij de eigen zorgverzekeraar kan worden nagevraagd of deze training voor vergoeding in aanmerking komt. Vóór deelname vindt een intake gesprek plaats om te bespreken of de training passend is en tegemoet komt aan de verwachtingen van de deelnemer. Voor informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met de assistente van het ATL. De training wordt gegeven door: Liesbeth Borg, kunstzinnig therapeut en gecertificeerd mindfulness trainer.



Mindfulness betekent
Aandacht geven op een bepaalde manier
Gericht in het hier en nu
Niet (ver) oordelend
(Jon Kabat-Zinn)

Cursus EURITMIE: 'Een wisselbad van ritmen'

Stijgende en dalende ritmen, tot rust komen en met energie de wereld in gaan. Deze keer willen we ons bezig houden met de verkwikkende krachten van de ritmen. Ervaring met euritmie is niet noodzakelijk.

5 woensdagen: 23 en 30 Maart,
6, 13 en 20 April 2011
11.00 - 11.45

Rijn-en Schiekade 16
Kosten: € 50,-
Aanmelden bij wodox-deboon@planet.nl of
via de assistenten van het ATL
(er zijn vijf plaatsen beschikbaar)

Lezing: 'spiritualiteit in de actualiteit'

Ter gelegenheid van het 150e geboortjaar van Rudolf Steiner organiseert de ledengroep van de Antroposofische Vereniging in Leiden een lezing. We zijn zeer verheugd om Loek Dullaart, die bekend is door zijn boeken over de apocalypse en de dierenriem in Leiden te horen spreken.

Loek Dullaart zal spreken over:
Rudolf Steiner - spiritualiteit in de actualiteit

Maandag 28 februari 2011
Om 20.15
Vrije School Mareland, Maresingel 19, Leiden
Vrijwillige bijdrage
Informatie: 071 513 52 90

Nieuwe cursus op het ATL

Lessen in beweging, ontspanning en ademhaling gebaseerd op elementen uit Yoga en Indiase dans

Voor:

- versterking van de rug
- ontspanning van de nek en schouders
- rust in plaats van stress
- hyperventilatie

Praktisch:

Kosten: € 12,50 per les
Betaling: € 125,- per 10 lessen (vooraf betalen)
Tijden: Donderdag: 16.00 - 17.00
17.15 - 18.15
18.30 - 19.30

Maximaal 5 personen per les

Cursusbegeleiding: Ushi Geert, fysiotherapeute

Voorafgaand aan de lessen zal er telefonisch contact met u worden opgenomen door cursusbegeleidster Ushi Geerts. Dit ter voorbereiding van uw persoonlijke begeleiding tijdens de lessen.

Wilt u zich aanmelden of meer informatie over de lessen, dan kunt u hierover contact opnemen met Ushi Geerts: telefoon: 071 362 66 65 of e-mail: info@fysiotherapie-ushigeerts.nl

Het antroposofisch Kinderspreekuur

Iedere vrijdagochtend is er kinderspreekuur voor kinderen van 0 tot 4 jaar. Afspreekmogelijkheden zijn van 9:00 tot 14:00 uur. Voor gezinnen die niet op vrijdag kunnen is een afspraak in de week ook mogelijk. U komt dan in het huisartsenspreekuur van Bart Janssen. We nemen dan wel extra tijd. De afspraak op vrijdag bestaat uit 2 delen, u komt eerst bij Judy van den Berg. Zij vraagt naar de voeding, slaappatroon, lichaams-verzorging, veiligheid, ontwik-keling en opvoeding. Vervolgens weegt en meet zij de kinderen. De voeding wordt vooral benaderd vanuit biologisch dynamische gezichtspunten. De verzorging vanuit natuurproducten.

Vervolgens gaat u naar Bart Janssen, de huisarts. Hij onderzoekt de kinderen, neemt de anamnese af, vraagt naar de ouders en geeft de vaccinaties. Voeding, gezondheid, ziekten en ontwikkeling worden bekeken vanuit antroposofisch (meer holistisch) gezichtspunt. Er wordt ook rekening gehouden met de constitutie van de kinderen. Zo kan er sprake zijn van sensitieve, open kinderen ook wel kosmische kinderen die meer tijd nodig hebben om op aarde te komen en derhalve zich wat langzamer ontwikkelen, later tanden krijgen en aanvankelijk vaak problemen hebben met de voeding. Dit in tegenstelling met wat wij noemen de meer aarde gerichte kinderen die zich sneller ontwikkelen en vroeger tanden krijgen.

Het is mogelijk dat wij een antroposofisch medicament ter ondersteuning adviseren bijvoorbeeld bij darmkrampen, onrust, slecht slapen, eczeem, verminderde eetlust, minder groei en verhoogde vatbaarheid voor infecties. Wij adviseren vaak te letten op de hoeveelheid indrukken die het kleine kind te verwerken heeft; te veel indrukken maken onrustig en staan de ontwikkeling in de weg. Rust & regelmaat adviezen alsook bakeradviezen worden nogal eens aangeraden.



Ook is er zorg voor de moeder. Vraagt de borstvoeding niet te veel, in combinatie met slecht slapen en weer beginnen met werk. Ondersteunende inwijvingen of massage door onze uitwendige therapeut of fysiotherapeut kunnen dan een optie zijn of het voorschrijven van voedende baden. Voor oudere kinderen kan uitwendige therapie ook goed zijn bijvoorbeeld bij slechte eetlust, onrust en slaapproblemen. Over de kosten kunt u informatie krijgen van Bart Janssen. Voorwaarde voor gebruik van het kinderspreekuur is wel dat u zich inschrijft bij de patiëntenvereniging die een jaarlijkse subsidie geeft aan het Kinderspreekuur. Het minimale bedrag is jaarlijks € 45 en het streefbedrag is € 55 per gezin (voor alleenstaanden is dit resp. € 25 en € 30). Voor de mensen met een uitkering is een lager bedrag bespreekbaar. Tijdens de intake leggen wij U dit nog eens uit. Het ING rekeningnummer van de VOAG is: 3704731. Hebt U belangstelling of wilt U zich aanmelden dan graag een telefoontje naar Bart Janssen of Judy van den Berg: tel 071 512 16 41. Na de geboorte van een baby komen wij in de 2e week op huisbezoek indien U daar om vraagt, voor een intake en wegen. Vervolgens wordt er een afspraak gemaakt, in het algemeen 4 weken later op het Kinderspreekuur.

Bart Janssen
Judy van den Berg

Het assistente spreekuur

Tijdens het assistente spreekuur kunnen een aantal zaken afgehandeld worden zoals:

- Injecties
- Oren uitspuiten
- Bloeddruk metingen
- Hechtingen verwijderen
- Wratten aanstippen
- Reisvaccinaties
- Bloedsuiker onderzoek
- Urine onderzoek

Voor al deze handelingen geldt dat er duidelijke afspraken zijn gemaakt wat assistentes wel en niet kunnen of mogen doen en bij welke situaties alsnog de huisarts er bij geroepen moet worden. U helpt de huisartsen geweldig door in voorkomende gevallen direct een afspraak te maken bij de assistente voor één van bovengenoemde zaken. Het spreekuur van de artsen wordt er mee ontlast en de wachttijd voor anderen daarmee bekort. Om deze reden, maar ook om beter in te schatten hoe lang iets zou kunnen wachten, zullen de assistentes aan de telefoon vragen wat de reden is om een huisarts te raadplegen. Het gaat er dan niet om dat u de assistente omstandig uitlegt wat er aan de hand is natuurlijk, maar dat u vertelt of het consult gaat om de oren uit te laten spuiten of dat u wilt dat er bijvoorbeeld naar de longen geluisterd wordt. De assistentes moeten redelijkerwijs daarmee inschatten hoe urgent een bepaalde vraag is en daarmee de spreekuren aanpassen.

Het assistente spreekuur (uitsluitend op afspraak) is op:

Maandag t/m donderdag	13.00 tot 14.00
Woensdag	14.00 tot 16.00
Vrijdag	11.00 tot 13.00

Wrattenspreekuur (zonder afspraak)
Woensdag **14.00 tot 15.00**
Andere dagen op afspraak
(in vakantieperiode afwijkende tijden)

Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde



De Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde (VOAG) wordt gevormd door patiënten van het Antroposofisch Therapeuticum, Rijn en Schiekade 13 en 16 te Leiden en stelt zich ten doel de inkomsten die voortkomen uit het lidmaatschap van de vereniging te gebruiken voor:

- het verzorgen van de Nieuwsbrief en rondschriften
- cursussen en lezingen
- informatiebijeenkomsten voor nieuwe patiënten
- informatie, boeken en seizoenetafel in de wachtkamers
- ondersteuning Antroposofische (Zorg)instellingen
- ondersteuning van het kinderspreekuur
- ondersteuning particuliere therapiekosten

VOAG

Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
071 512 26 41
ING rekeningnummer: 37.04.731

Solidariteitsfonds

ING rekeningnummer: 85.69.083

Twee acceptgirokaarten

Ieder jaar, in januari krijgt u twee acceptgirokaarten toegezonden. Deze zijn bestemd voor het betalen van het lidmaatschap voor de Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde en voor een schenking aan het solidariteitsfonds. Alle patiënten krijgen de twee acceptgirokaarten toegezonden. Ook de patiënten die tot nu toe geen lid van de Vereniging waren. We hopen uiteraard dat deze patiënten nu ook lid willen worden van de vereniging en/of aan het solidariteitsfonds willen schenken.

Verenigingsjaar 2011 loopt van 1-1-2011 tot en met 31-12-2011. Het verenigingsjaar loopt gelijk met het kalenderjaar en dient bij voorkeur in de eerste maanden van het verenigingsjaar vooruit betaald te worden.

Solidariteitsfonds

Het 'Solidariteitsfonds' biedt patiënten, die op een of andere wijze niet in de gelegenheid zijn zich te verzekeren of zich niet voldoende kunnen verzekeren, de mogelijkheid een verzoek in te dienen voor financiële ondersteuning van therapiekosten.

Om een verzoek in te kunnen dienen, moet u wel lid zijn van de Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde. Uw gift stelt andere patiënten in staat om antroposofische therapieën te kunnen volgen.

De patiëntenvereniging vindt het solidariteitsfonds één van haar belangrijkste taken, daarom wil de patiëntenvereniging u dan ook van harte aanmoedigen een schenkbijdrage in het solidariteitsfonds te storten.

Wanneer u gekozen heeft om patiënt te zijn bij het Therapeuticum, is een aanvullende verzekering naast uw basisverzekering onontbeerlijk. Om later niet voor onvoorziene verrassingen te staan is een aanvullende verzekering, waarin antroposofische therapieën + medicijnen vergoed worden, van wezenlijk belang.

Lidmaatschap VOAG

per jaar

alleenstaande
minimaal € 25
streefbedrag € 30

gezin

minimaal € 45
streefbedrag € 55

Bestuur VOAG

Voorzitter
Johan Halverhout

Secretaris
Tromp de Vries
(trompdevries@casema.nl)

Penningmeester
Johan Halverhout

Algemene bestuursleden
Sanatha Busch
Adri Staats

Reacties

Inhoudelijke reacties aan

De secretaris van de VOAG
Tromp de Vries
Trompdevries@casema.nl

of

Antroposofisch Therapeuticum Leiden
Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
071 512 16 41

Adreswijzigingen

Graag doorgeven aan
Antroposofisch Therapeuticum Leiden
Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
071 512 16 41

Colofon

© februari 2011 ATL

De Nieuwsbrief is een uitgave van de
Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde
(VOAG) in samenwerking met het Antroposofisch
Therapeuticum Leiden (ATL).

Het blad verschijnt 3 maal per jaar in een oplage van
ca. 2500 ex. en wordt verspreid onder VOAG leden
en patiënten van het ATL.

Vormgeving, André van de Waal, Coördesign

Papier

Biotop, FSC Mixed Sources papier (productgroep uit
goed beheerde bossen e.a. gecontroleerde bronnen).
De transparante verpakking: is gemaakt van afbreekbaar
maïsfolie.

Drukker, Sparta

Mandaten en mandaathouders

Nieuwsbrief

Liesbeth Borg
Adri Staats
Judy van den Berg
Tromp de Vries

Solidariteitsfonds

Liesbeth Borg
Petra Alkema - de Jong
Johan Halverhout

Wachtkamers

Sanatha Busch
Judy van den Berg
Sabine de Raaf
Petra Alkema - de Jong

Kinderspreekuur

Bart Janssen
Judy van den Berg

Cursussen/lezingen

Adri Staats
Harco Alkema
Bart Janssen

Website

Petra Alkema - de Jong
Petra Jongbloed
Johan Halverhout

Kwaliteitsbeleid

Petra Alkema - de Jong
Tromp de Vries



Vereniging
Ondersteuning
Antrosofische
Geneeskunde



Antroposofisch
Therapeuticum
Leiden