

The background of the page is a complex, abstract composition. It features a large, dark blue rectangular area in the upper right quadrant. Below and to the left of this rectangle, there are several overlapping, textured regions in shades of pink, red, orange, and yellow, resembling a watercolor or marbled paper effect. To the right of the blue rectangle, there is a vertical strip of green and blue textured material. The overall aesthetic is modern and artistic.

Nieuwsbrief ATL & VOAG

Februari 2012

Gezond Nieuwjaar

Inhoud

- 2 Voorwoord
- 3 Nieuws over de praktijkorganisatie
- 4 Aankondiging GeZZond Check
- 5 Bent u verzekerd voor fysiotherapie in 2012?
- 6 Te Huur: bent u op zoek naar een sfeervolle vergaderruimte, oefenruimte of spreekkamer?
- 6 Mededelingen praktijk B. Janssen
- 7 Digitale nieuwsbrief (nieuwsflits) → mogen wij uw mailadres ontvangen?
- 7 Oproep leden kascommissie

Thema's

- 8 **Een Gezonde Start**
Petra Alkema- de Jong, praktijkmanager
Harco Alkema, huisarts
- 9 **Het levenslichaam**
Bart Janssen
- 11 **Blaasontsteking- natuurlijk behandelen**
Toke Bezuijen
- 13 **Een sleutel naar gezondheid**
Mirthe Duindam
- 15 **Een gezond lymfesysteem, gaat dat vanzelf ?**
Judy van den Berg
- 18 **Wishing on a star, meditatie**
Sabine de Raaf
- 20 **Gezonde (ont-)spanning**
Sisca van der Hell
- 22 **Gezondheid bevorderen - het ontwikkelen van preventieve vaardigheden**
Manja Wodowoz - de Boon
- 25 **Met internet een Gezond Nieuwjaar!**
Tromp de Vries

Diversen

- 26 Interview van Adri Staats met Toke Bezuijen
- 28 De nieuwe praktijkverpleegkundige (POH) van het ATL: Paulien Engels
- 28 Een nieuwe collega POH - GGZ: Joeke Houwaard
- 29 Terug in het ATL....Remco Vervoorn, huisarts
- Informatieavond/Cursus/lezingen**
- 30 Lezing Guus van der Bie
- 31 Cursus euritmie
- 31 Lezing over euritmie van de Antroposofische Vereniging Leiden
- 31 Informatieavond over antroposofische geneeskunde in het algemeen en hooikoorts in het bijzonder
- Informatie, adressen en telefoonnummers**
- 32 Het Antroposofisch kinderspreekuur
- 34 Het assistente spreekuur
- 35 VOAG en solidariteitsfonds
- 36 **Colofon**

Voorwoord

Het nieuwe jaar is weer begonnen en voor u ligt de eerste nieuwsbrief van dit jaar. Het thema van de nieuwsbrief sluit helemaal aan bij datgene wat we elkaar aan het begin van het jaar het meeste toewensen: een jaar in goede gezondheid. Opvallend dat als het erom gaat gezondheid wel het meest waardevolle is wat men zich kan wensen. Hoe zwaar de crisis ook is die op ons afkomt, als we gezond zijn dan komen we die in de meeste gevallen wel weer te boven. U treft een aantal interessante artikelen aan die u zullen inspireren en helpen bij het uitvoering geven aan uw goede voornemens die u op het gebied van gezondheid vast wel zal hebben gemaakt.

Zoals gebruikelijk treft u naast deze nieuwsbrief ons jaarlijks verzoek om uw bijdrage te betalen aan de VOAG en het Solidariteitsfonds. Wij hopen dat u daar gehoor aan wilt geven. We hebben ten opzichte van vorig jaar de bijdrage niet verhoogd maar hopen wel dat zoveel mogelijk mensen hun bijdrage zullen overmaken.

Op 29 maart organiseren wij voor de patiënten van het ATL een lezing. We zijn zeer blij dat we Guus van der Bie bereid hebben gevonden om een lezing te houden met als thema: "Antroposofische Gezondheidszorg: lang zullen we **leven**." Guus is een boeiend spreker en daardoor een lust om naar te luisteren. U vindt er meer over in deze nieuwsbrief.

Verder willen ook wij met onze tijd meegaan en in de naaste toekomst gebruik maken van moderne middelen als de mail om u nog beter te informeren omtrent ontwikkelingen op medisch gebied. Alvorens daartoe over te gaan willen we de mailadressen van patiënten verzamelen. Dit doen we via de website van het ATL. In deze nieuwsbrief kunt u lezen hoe u zich kunt aanmelden.

Tot slot wens ik u veel leesplezier en natuurlijk een gezond 2012.

Johan Halverhout, *voorzitter VOAG*

Nieuws over de praktijkorganisatie

Petra Alkema - de Jong, *praktijkmanager*

Medewerkers

Sinds 1 oktober is ons team uitgebreid met een praktijkondersteuner op het gebied van psychische en maatschappelijke ondersteuning. De officiële benaming van deze functie is POH GGZ en wordt ingevuld door Joeke Houwaard. Zij werkt op maandag en woensdag en u kunt via de artsen eventueel naar haar verwezen worden. In deze Nieuwsbrief kunt u kennis met haar maken via een kort verhaaltje over haarzelf.

Daarnaast heeft Paulien Engels ook een kennis-makingsartikeltje geschreven. Zij is onze nieuwe POHS, de praktijkverpleegkundige die zich bezighoudt met de behandeling van patiënten met diabetes, hart- en vaatziekten e.d. Zij volgt Bonnie Slegtenhorst op die per 31 december niet langer bij ons in dienst is omdat zij graag weer in het ziekenhuis aan de slag wilde gaan. Wij wensen haar veel succes in haar nieuwe loopbaan.

Sinds 1 januari j.l. is Remco Vervoorn werkzaam in de praktijk van Bart Janssen, op donderdag en vrijdag. Remco heeft hier zo'n anderhalf jaar geleden zijn laatste stage tot arts in opleiding gelopen en is dus nu als gekwalificeerd huisarts aan de slag binnen het ATL.

Praktijkaccreditering

Sinds december j.l. zijn de huisartsenpraktijken van het ATL het NHG-praktijkaccrediterings-keurmerk rijk. Verderop in de Nieuwsbrief kunt u wat meer details hierover lezen in het artikel "Een Gezonde Start".

Gebruik email adres van het ATL

Sinds een aantal jaar hebben wij een mooie website. Hierop staat veel informatie over het ATL, algemeen en actueel, maar ook is er een mogelijkheid om via de site een email te sturen. Op dit contactformulier staat aangegeven **dat dit email adres niet bestemd is voor medische vragen**. Dit is zo omdat **deze email-box niet dagelijks wordt gelezen en omdat de artsen niet via de email werken**.

Dus het email adres administratie@atl-leiden.nl is alleen bestemd voor algemene, financiële of organisatorische vragen, **niet voor medische aangelegenheden**. Voor contact met de artsen of therapeuten over medische zaken als verwijzingen, verslagen van andere verwijzers e.d. wordt u dus met klem verzocht om te bellen naar de assistentes: 071 512 16 41.

Niet verschijnen op afspraak wordt berekend

Helaas komt het af en toe voor dat zonder af te zeggen, 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 te voren af** zodat een andere patient deze plek eventueel kan benutten.

Aankondiging GeZZond Check / Preventie Check

Ook dit jaar is het nog mogelijk om een **GeZZond Check** bij ons te laten verrichten waardoor u een actueel beeld krijgt van een aantal aspecten van uw gezondheid. De prijs van deze check is dit jaar verlaagd van € 90,- naar € 75,-.

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 - 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 € 75,- en worden per incasso geïnd. Overigens vergoedt een aantal andere verzekeraars ook GeZZond Check / Preventie Check (gedeeltelijk of helemaal); informeer hiervoor bij uw verzekeraar.

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

Bent u verzekerd voor fysiotherapie in 2012?

Petra Jongbloed, *fysiotherapeut*

De laatste tijd bereiken mij veel vragen mbt de vergoedingen voor fysiotherapie. Ik zal proberen het een en ander toe te lichten.

De vergoeding van behandelingen voor klachten aan het bewegingsapparaat worden zoals u gewend bent vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Hoeveel behandelingen u vergoed krijgt hangt af van de zwaarte van uw aanvullende verzekering. Wat dat betreft is er dus niets veranderd ten opzichte van vorig jaar. Kijk wel goed uw aanvullende polis na.

Chronische klachten

Uit de basisverzekering wordt fysiotherapie beperkt vergoed. Bij bepaalde aandoeningen waarvoor veel fysiotherapie nodig is, kunnen volwassenen na de 20e behandeling in aanmerking komen voor vergoeding uit de basisverzekering. Dit zijn een groot aantal aandoeningen. Kijk voor een toelichting op www.defysiotherapeut.com.

Kinderen en jongeren (tot 18 jaar)

Voor kinderen en jongeren tot 18 jaar geldt voor het kalenderjaar 2012 als basisregel dat de eerste 9 behandelingen fysiotherapie gedekt worden door de basisverzekering, met de mogelijkheid van nog 9 extra behandelingen als de eerste 9 behandelingen nog niet het gewenste resultaat hebben. Mochten er meer behandelingen nodig zijn, dan geldt in principe dat deze niet door de basiszorgverzekering worden gedekt. Voor bepaalde aandoeningen geldt echter dat mogelijk alle behandelingen worden vergoed.

Vergoeding voor sommige chronische aandoeningen stopt

De vergoeding voor fysiotherapie in 2012 uit de basisverzekering wordt verder beperkt. De vergoeding is nu al beperkt tot mensen die een

bepaalde aandoening hebben die op een lijst staat. Mensen met deze aandoeningen moesten in 2011 de eerste 12 behandelingen zelf betalen, in 2012 wordt dat voor de eerste 20 behandelingen. U betaald deze rekeningen zelf, wanneer u niet aanvullend verzekerd bent. Bent u wel (voldoende) aanvullend verzekerd dan worden deze 20 behandelingen vergoed uit uw aanvullende verzekering. Wij raden u aan om een goede aanvullende verzekering te nemen, dan vergoedt de aanvullende verzekering zowel de eerste 20 behandelingen als de behandeling van aandoeningen die niet op de lijst staan. Voor verzekerden die jonger dan 18 jaar zijn, blijft de situatie hetzelfde. Zij hebben recht op de vergoeding van een aantal behandelingen vanuit de basisverzekering. NB. de verplichting om de eerste 12 (2011) of 20 (2012) behandelingen zelf te betalen is eenmalig en komt dus niet elk jaar terug. Uitzondering hierop zijn de aandoeningen waarvan de behandeling in de tijd beperkt is (jaar, half jaar of drie maanden).

De volgende aandoeningen worden **niet** vanuit de basisverzekering vergoed:

- wervelfractuur als gevolg van osteoporose
- reumatoïde artritis of chronische reuma
- chronische artriden
- spondylitis ankylopoëtica (morbus Bechterew)
- reactieve artritis
- juveniele idiopathische artritis
- myocard-infarct
- status na coronary artery bypass
- status na percutane transluminale coronair angioplastiek
- status na hartklepoperatie
- status na operatief gecorrigeerde congenitale afwijkingen

Bent u op zoek naar een sfeervolle vergaderruimte, oefenruimte of spreekkamer?

Het ATL verhuurt een aangename, sfeervolle vergaderruimte voor 10 personen in de avond of in het weekend. Ook is het mogelijk de oefenzaal of een van de andere ruimtes te huren.

Informatie kunt u verkrijgen bij Petra Alkema-de Jong via ons email adres: administratie@atl-leiden.nl.

Mededelingen praktijk Janssen

Bart Janssen, *huisarts*

Vanaf 1 januari werkt huisarts Remco Vervoorn donderdag en vrijdag in de huisartsenpraktijk van Bart Janssen.

Susan van Tuyl is per 31 december 2011 gestopt in de praktijk van Bart Janssen. Zij werkt nog wel 2 dagen in de huisartsenpraktijk van Harco Alkema.

Susan heeft bijna twee en half jaar bij mij gewerkt en heeft goed voor de praktijk gezorgd. Ik kende haar kwaliteiten vanuit de opleiding en die heeft zij ook ingezet voor mijn praktijk en blijft dat ook doen voor de praktijk van Harco Alkema. Ik dank haar voor haar inzet en vakkundigheid voor mijn praktijk.

Ik ben erg blij dat Remco Vervoorn nu weer 2 dagen bij ons komt werken. Ook Remco heeft een jaar van zijn huisartsenopleiding bij ons gedaan en zoals u kunt lezen in zijn stukje heeft hij op meerdere gebieden ervaring opgedaan. Met zijn kwaliteiten is hij een aanwinst en de samenwerking met hem is altijd en prettig en goed geweest.

Voor mij betekent dat, dat ik op donderdag geen huisartsensprekuren heb en me op vrijdag vooral ga bezig houden met het kindersprekuren en wat verder die week nog gedaan moet worden. Maandag, dinsdag en woensdag heb ik huisartsen spreekuren.

Momenteel is Anne Taylor huisarts in opleiding in mijn praktijk. Zij is bezig met haar derde jaar van de huisartsenopleiding en zal tot eind november 2012 bij mij werken. Zij heeft spreekuur op maandag, dinsdag en donderdag. Een derdejaars in de huisartsenopleiding werkt zelfstandig. Wel worden de meeste patiëntencontacten nabesproken. In het kader van haar opleiding zal zij ook 2 weken geheel zelfstandig mijn praktijk doen. Dit zal waarschijnlijk in de maand maart zijn.

Digitale nieuwsbrief (nieuwsflits) → mogen wij uw mailadres ontvangen?

Tot nu toe verschijnt onze nieuwsbrief met een frequentie van drie maal per jaar. Een hogere frequentie zouden we ons op dit moment uit kostenooptpunt niet kunnen veroorloven. Tegelijkertijd merken we dat we soms tussentijds nieuws hebben dat we graag met u zouden willen delen.

Om die reden hebben wij het plan om naast de (papier) nieuwsbrief (3x per jaar) de mogelijkheid te onderzoeken om tussentijds met een zogenaamde digitale nieuwsbrief (nieuwsflits) te komen. Deze tussentijdse nieuwsbrief willen we dan vooral gebruiken om tussendoor aankondigingen te doen van cursussen en lezingen, antroposofisch nieuws, medisch nieuws, etc. We willen u niet overvoeren met mails en willen dan ook de nieuwsflits uitsluitend inzetten wanneer er belangrijk nieuws te melden is. We kiezen dan ook niet voor een verzending met een vaste frequentie.

De mail biedt ook de mogelijkheid om op termijn in plaats van de huidige papieren nieuwsbrief een digitale versie te versturen. Dat kan belangrijke kostenbesparingen opleveren. Onze eerste insteek zal echter zijn: ervoor zorgen dat we in het bezit komen van voldoende mailadressen. Pas wanneer we voldoende mailadressen hebben zullen we overgaan tot het versturen van een digitale nieuwsbrief.

Vanzelfsprekend zullen we altijd rekening houden met het feit dat niet iedereen via de mail bereikbaar is. Nadrukkelijk willen we hierbij ook aangeven dat we de mail niet zullen gebruiken voor het versturen van medische gegevens.

Zoals gezegd is onze eerste insteek het verzamelen van mailadressen. We hebben op dit moment van vrijwel niemand het mailadres in ons bezit.

Vandaar dat we u hierbij willen oproepen om naar de website van het ATL te gaan (www.atl-leiden.nl) en linksonder op de webpagina te kiezen voor "aanmelden nieuwsbrief". U wordt dan naar een pagina geleid waar u uw gegevens kunt invullen. Dit geldt voor iedereen die nieuws via de mail wilt ontvangen. Dat kunnen dus meerdere personen per gezin zijn. Vanzelfsprekend kunt u zich te allen tijde ook weer afmelden.

Wij hopen dat veel mensen gehoor zullen geven aan onze oproep en hun mailadres zullen opgeven.

Oproep leden kascommissie

Als VOAG bestuur stellen we ieder jaar een financiële verantwoording op die namens de leden door de kascommissie wordt gecontroleerd. Voor de controle van de cijfers van 2011 zijn we nog op zoek naar iemand die de bestaande kascommissie kan versterken.

Er wordt van u gevraagd om medio maart circa twee uur van uw tijd te besteden aan het controleren van de financiële verantwoording van de VOAG en het Solidariteitsfonds.

Indien u belangstelling heeft verzoeken wij u dit kenbaar te maken aan onze secretaris Tromp de Vries: trompdevries@casema.nl

Een Gezonde Start

Petra Alkema- de Jong, *praktijkmanager*
Harco Alkema, *huisarts*

Niet zonder trots kunnen we melden dat de huisartsenpraktijken van het ATL per afgelopen december het keurmerk "kwaliteitspraktijk" van het Nederlands Huisartsengenootschap heeft behaald.



Wat hebben we daar voor moeten doen?

Allereerst hebben we laten zien dat we in de organisatie en dagelijkse gang van zaken aan een aantal richtlijnen voldoen. Zoals het hebben van een spoedlijn en diverse vastgestelde procedures voor hygiëne, herhaalreceptuur, sterilisatie enzovoorts en verder is de spreekurenregistratie, kwaliteit van ondersteunend personeel, inhoud van de dokterstassen, de telefonische bereikbaarheid, de omgang met medicatie op de praktijk doorgelicht.

Veelal formele zaken die voor het merendeel natuurlijk al in orde waren maar die nog niet allemaal op papier gezet waren en waarvan de kwaliteitsbewaking nu formeel geregeld is. Zo hebben we daarvoor de hele sterilisatie procedure veranderd. Hadden we eerst een droogsterilisator en geen apart verpakte instrumentaria, dat is nu vervangen door sterilisatie in een aparte ruimte met een stoomsterilisator (moderner en beter) en het apart verpakken van

instrumentarium met het bijhouden van sterilisatiedatum. Het was altijd al goed maar tijden veranderen en richtlijnen worden strenger en soms ook beter.

Verder hebben we onderzoek moeten doen naar het patiëntenoordeel. Hiertoe hebben we een steekproef gehouden waarin allerlei zaken aan de orde kwamen zoals de wachttijden voor de spreekuren, de algemene indruk van de praktijken, de schoonmaak, de behandeling door de assistentes e.d. Een belangrijk punt dat naar voren is gekomen is dat de artsen relatief vaak telefonisch gestoord worden, ook in vergelijking tot andere huisartsen in het land. Om dit punt te verbeteren is er nu een plan opgesteld waarmee we dit willen aanpakken. Dit verbeterplan is ook onderdeel van het praktijk-accrediteringstraject.

Naast het verbeterplan op basis van het patiëntenoordeel hebben wij ons verplicht om ook jaarlijks verbeterplannen op te stellen op twee andere niveaus: organisatorisch en medisch. Het mooie van de verplichting om verbeterplannen te maken is dat het ons dwingt om te kijken wat er beter kan en dat het ons van de zelfgenoegzame illusie afhoudt dat alles al goed is. Wij realiseren ons dat we zeker nog geen perfecte praktijken en praktijkorganisatie hebben en zullen blijven werken aan verbeteringen. Het NHG-keurmerk geeft niet de garantie dat er nooit meer klachten zullen zijn, hoewel we daar wel naar blijven streven.

We weten nu wel dat we echt aan geaccepteerde standaarden voldoen en we voelen ons zo ook toekomstbestendig.

Gezond is dat je op zoek gaat naar hoe het beter kan.

Het levenslichaam.

Bart Janssen, *huisarts*

De bedoeling van deze nieuwsbrief is te schrijven over gezondheid of over een gezond Nieuwjaar.

Ik wil in dit kader schrijven over wat wij het levenslichaam noemen ofwel het leven scheppend organisme. Het wordt ook wel met een oudere aanduiding het etherlichaam genoemd.

Vanochtend werd ik wakker in een hotel gelegen in de Betuwe. Wij hadden daar een leuk huwelijksfeest en het is dan ook bijzonder om wakker te worden in een omgeving waar ik nog nooit geweest was. Ondanks een leuke maar vermoeiende voorafgaande dag trek ik loopschoenen aan om vroeg naar buiten te gaan en de omgeving te ontdekken en te beleven. Ik stuitte al snel op diverse vruchtbomenkwekerijen. Doorlopend, kwam ik op de dijk van de Waal uit waar het nog heerlijk ochtendfris was. De beleving van de sfeer om de rivier en het spel van de elementen licht en water was indrukwekkend. Het deed mij denken aan het bezoek aan de Ganges, de moeder en levenscheppende rivier van India. Hoewel er daar heel andere licht- en warmtekwaliteiten zijn. De ervaring van de levende, energetische krachten van beide rivieren zijn met name in de ochtend goed waar te nemen.

De Ganges geeft leven en neemt ook het leven terug. Aan de oevers in Varanasi, een van de heilige plaatsen in India, vinden de rituele lijkverbrandingen plaats. In datzelfde water baden in de vroege ochtend de Indiërs met als doel dat dwalingen gezuiverd worden. Vooral in de vroege ochtend, als het licht wordt, zijn de levenscheppende energieën het krachtigst.

In de Betuwe geven de rivieren het landschap levenskracht en een vruchtbare bodem welke belangrijk zijn voor het kweken van de vruchten.

Zo stel ik mij het levensorganisme van ons organisme voor: als rivieren, die door ons stromen in de hoedanigheid van bloed, lymfe, weefselvocht en kliersappen. Deze levensstromen geven kracht, vitaliteit en herstelvermogen aan het uit materie bestaande fysieke lichaam. Overal waar leven is, is het etherlichaam. Het is de gezondmaker, de genezer, de instandhouder van het leven. In India wordt dit weerspiegeld in de god Vishnu, de instandhouder van het leven. Shiva neemt het leven en geeft de mogelijkheid tot een volgend levend en Brahma is de schepper van het nieuwe leven.

Is er een wond dan zorgt het etherlichaam ervoor dat het herstelt. Snel bij een gezond en langzaam bij een verzwakt levenslichaam. Is er een infectie dan ruimt het levensorganisme het op. Zijn we ziek dan zorgt dit organisme voor het herstel.

Bij overlijden trekken deze krachten zich terug en vervalt het fysieke lichaam.

Deze levensenergie komt uit de ons omringende etherwereld. Voor de fysieke bevruchting vindt er al een etherische conceptie plaats die zich vervolgens gaat verbinden met het embryo. De moeder is hierbij de bemiddelaar tussen de kosmische omringende etherwereld en het groeiende kind.

Gaandeweg de eerste 8 jaren, inclusief de groei van het embryo tijdens de zwangerschap komt er een steeds stevigere verbinding tot stand tussen de fysieke en etherische organisatie. Deze etherische organisatie is steeds bezig met veranderingen en aanpassingen. Zo wordt de fysieke substantie die door de ouders aangeleverd is steeds meer een fysiek lichaam dat past bij het kind.

Het etherlichaam heeft zo een plasticerende werking op het fysieke lichaam. Het herstelt, vernieuwt, impulseert de groei, voedt en past het lichaam aan aan de levensomstandigheden. Er gaat zo een boetserende werking uit van dit levenslichaam op het fysiek lichaam.

Het is wat betreft de gezondheid en vitaliteit onder andere gebonden aan de beperkingen van het genetisch erfelijke materiaal van het fysieke lichaam.

Het is een organisatie die we niet met fysieke zintuigen kunnen waarnemen maar we kunnen wel de uitstraling waarnemen. Bijvoorbeeld: gezonde huidskleur, rood gekleurde wangen, frisheid, opgewektheid, wakkerheid, vochtgehalte van de huid en weefsels, herstelvermogen, eetlust, goede nachtrust, je goed voelen.

We kunnen deze organisatie sterk maken vooral in de eerste 14 jaar. Hierbij denk ik aan ritme en regelmaat, gezonde voeding, veel buiten spelen, bewegen, kunstzinnig onderwijs en opvoeding, fantasie ontwikkelen, eerbied voor natuur, cultuur en religie.

Bij ziekte kunnen we het herstellvermogen van het etherlichaam ondersteunen: ook door gezonde voeding, door massages, voedingsbaden, inwrijvingen, homeopatische en antroposofische geneesmiddelen, kunstzinnige activiteiten, genieten van kunst en muziek, buitenlucht, ritme, op tijd naar bed, niet te veel achter het beeldscherm.

Blaasontsteking- natuurlijk behandelen

Toke Bezuijen, *verpleegkundige in de uitwendige therapie*

U leest vast ook de dubbele boodschap: natúúrlijk moet u de blaasontsteking behandelen, maar liefst ook nátuurlijk. En in het kader van eigen regie over de eigen gezondheid, oftewel het heft in eigen handen nemen en goed zorgen voor uw blaas die “ziek” is, het volgende:
Vele vrouwen, maar ook mannen en zelfs kinderen kunnen last hebben van een blaasontsteking (cystitis). Veel vrouwen hebben er zelfs met grote regelmaat last van, en alleen diegenen die eens een blaasontsteking hebben ervaren, weten hoe pijnlijk dat is en hoe vervelend en vermoeiend wanneer je zulke aanvallen 4-5 x per jaar hebt.

Het belangrijkste symptoom is het branderige gevoel tijdens het plassen en de stekende pijn in de blaasregio van de onderbuik. Ook kan de ontsteking meer bij de urethra (urinekanaal) zijn gelegen en dat veroorzaakt dan een aanhoudende aandrang tot plassen, soms misselijkheid of neiging tot overgeven, donkergekleurde urine en rillerigheid. Omdat de tere weefsels van de binnenkant van de blaas ontstoken zijn en de wand in voortdurend contact staat met urine (die een bepaalde zuurgraad heeft) geeft het veel pijn.

Wanneer u naar de dokter gaat zal hij/zij u adviseren een “plasje” mee te nemen naar de praktijk alwaar de assistente het bekijkt en aan de hand van de diagnose krijgt u een recept mee (meestal antibiotica).

De bacteriële infectie is inderdaad één van de mogelijke oorzaken. Tenslotte zijn de bacteriën die gevonden worden in de urine vaak dezelfde als die in het gebied rond de anus of in de ontlasting. De opening van de urineleider bevindt zich dan ook maar enkele centimeters van de anus: het is heel eenvoudig om onbewust die bacteriën te

transporteren naar de urineleider, zeker bij vrouwen want die afstand is kort.
Verstandige leefregels die we dagelijks in acht kunnen nemen (in geval van vaker terugkerende blaasontsteking of “prikkelblaas” zeker!):
- Gebruik toiletpapier van voor naar achteren
- Geslachtsgemeenschap is een makkelijke overdracht (niet dat u niet meer heerlijk mag vrijen!) en zorg beiden dus voor een schone onderkant voor aanvang, “zachte” sex tijdens het vrijen (ivm het tere weefsel) en plas nadien op het toilet de eventuele bacteriën uit
- Elke dag het onderkantje schoon wassen, zonder geparfumeerde zeep (alleen in badwater liggen of waterstraal langs rug laten stromen tijdens douchen is niet voldoende)
- Synthetisch ondergoed, pantys, inlegkruisjes of maandverband leveren door warmte en vochtigheid een ideaal kweekmilieu. Kies daarom bij intieme verzorging voor de Natracare producten, die vrij van chemische grondstoffen zijn, vervaardigd uit plantcellulose of biologische katoen, niet gebleekt met chloor, ongeparfumeerd en zacht zijn (deze broeien dus niet)
- Minder het vaginale tampongebruik (koordje van de tampon is mooi bruggetje voor de bacteriën)
- Drink altijd minstens 2 liter (ook weer niet meer dan 2 ½ l.) vocht. (Houdt de geproduceerde urine dun)

Tijdens de blaasontsteking:

- zorg voor rust (er is iets met je lichaam aan de hand en daar past buitenshuiswerk niet bij, wel binnenshuisblaaswerk) en ga in een warm bed liggen, neem tijd voor deze klus, en ga er niet overheen, of langszij
- zorg voor extra warmte (wedden dat u koude voeten heeft en een koude nierenregio?). Zorg voor warme voeten. Draag wollen sokken of katoenen sokken in wolslaffen, wollen bedsokken, zorg voor warme knieën, wollen

- nierwarmer of wollen omslagwikkels of sjaal om de buik/nieren. Op de bank in een warm plaid gewikkeld, met een warmwaterzak of pittenzak aan de voeten, nierstreek, onderbuik etc. (bezuinig niet op aanschaf van goede degelijke warmwaterzak, 2 per huishouden)
- draag een tijdje eens een grotere onderbroek over je slip, draag een wollen slip extra over de onderste slip of trek eens een tijdje twee onderbroeken over elkaar aan
- subliem: Besprenkel 1 eetlepel Eucalyptusolie op een wildzijden kompres, doe dit in een gripzakje, verwarm tussen 2 warmwaterzakken, leg dit op de blaas, dek af met groot pluk Heilwolle of het wol/zijden afdekkussentje, en omwikkel je buik met een wollen omslag, leg warmwaterzak groot aan de voeten, en warmwaterzak klein op de blaasstreek, meermaal daags in acute fase, vervolg 1 x dgs voor de nacht
- bij kramperige pijnen ook zinvol: hooibloemenzak op de blaas. Vul pan met water en breng aan de kook. Leg een zeef op de pan met daarin de hooibloemenzak, laat de damp de zak verwarmen (meestal 20 min). Neem de zak zorgvuldig uit de zeef, wikkel hem in theedoek, en ontvouw bij de buik aangekomen. Leg hem voorzichtig (pas op is erg warm, controleer!) op de blaas, fixeer met een omslagwikkels. Van te voren inwrijven met sintjansolie versterkt de werking. Na gebruik, afdekken met pluk wol.
- draag overdag een mooi dikke pluk schapenwol continue op de onderbuik (Heilwolle) gewoon dus in je onderbroek
- vermijd alcohol, suikers, wit-meelproducten (ontdaan van al het waardevolle, de kiem en vezels), koffie, chocola, zwarte thee
- eet geen prikkelende specerijen, weinig zout, en een weekje rijst is uitstekend (rijst groeit in water...)
- drink kruidenthees extra zoals guldenroede, akkerpaardenstaart (heermees), berkenblad,

- kamille, beredruif, rozebottels
- veenbessensap zoals cranberry juice (zonder suiker of als extract – soms is de werkzame stof als concentraat nodig als cranberry puur niet genoeg doet, dat is D-mannose), sap met vezels van de vruchten, thee
- extra vitamine C
- peterseliewater
- de goede drogist (Boerhave - Haarlemmerstraat, de Tuinen) en onze diëtiste Judy van den Berg adviseren u graag en goed!

Wanneer je behalve de blaasontsteking ook verhoging of koorts hebt, vergeet niet de geneeskrachtige werking van vlierbloesem en lindebloesem. Maar ook je eigen geneeskracht: zorg voor helende warmte en neem rust. Gun je blaas de tijd uit te zieken. En dan niet te vergeten: het aanmaken van urine gebeurt in de nieren, ons emotievolle orgaan. Urine uitscheiden is een zinnig gegeven om de elementen die we opgenomen hebben in onze ontmoetingen met de wereld (voedsel, indrukken en emoties) te verwerken en uit te scheiden dat wat ballast is. Deze ballast afvoeren gebeurt met de vorming van urine, via de urineleider, de blaas, terug aan de aarde. Ben je in staat om emotionele afvalstoffen voldoende los te laten uit je leven en uit te plassen? Huil je voldoende uit? Is de blaas erg "gevoelig"? Probeer stil te staan bij emotionele gebeurtenissen, voel je verdriet, angst of boosheid? Leg in elk geval een warm wolkje als liefdevolle aandachtskussentje op je "gevoelige" blaas.

Producten zie www.wikkelfee.nl

Een sleutel naar gezondheid

Mirthe Duindam, *spraaktherapeut*

Nervositeit, onrust en angst zijn alledaagse verschijnselen. Wie heeft er zo af en toe geen last van? Het wordt een probleem als het teveel op de voorgrond treedt.

Herkent u dit: een opgejaagd gevoel, innerlijke onrust, gedachten die van de hak op de tak springen; niet in staat zijn om een gedachte vast te houden en in al zijn consequenties te overzien? Het is net alsof zij een eigen leven leiden en we er geen sturing aan kunnen geven. Ons ik is er in wezen niet bij betrokken. Dit kan ook leiden tot besluiteloosheid; je kunt maar niet tot een beslissing komen.

Het niet met aandacht en betrokkenheid zijn bij wat je denkt of doet kan leiden tot vergeetachtigheid en vluchtigheid. Het is erg uitputtend, want je verbruikt hiermee heel veel energie in plaats van dat je ze op een goede manier benut.

Ze versproeien als het ware.

Dan wordt het tijd om de levenskrachten te bundelen en te versterken, door er weer meer greep op te krijgen.

Valt het u op dat u vaak dingen kwijt bent, zoals uw sleutels of andere zaken die u ergens gedachteloos hebt neergelegd? Doe dan eens een tijdje de volgende oefening.

De oefening gaat als volgt:

Leg een voorwerp – wat je dagelijks gebruikt, bijvoorbeeld je sleutelbos, tandenborstel...enz. (laat je fantasie maar gaan, het mogen ook steeds andere voorwerpen zijn) – iedere dag op een andere plek neer. Maak je van deze handeling bewust door te denken 'ik leg dit voorwerp hier neer'.

Vervolgens maak je voor jezelf een duidelijk beeld van de omgeving waar je het voorwerp neerlegt. Alle details neem je in je op en benoem je voor jezelf. Bijvoorbeeld als je de sleutels op een tafeltje met een hoek neerlegt, dan prent je deze hoek in.

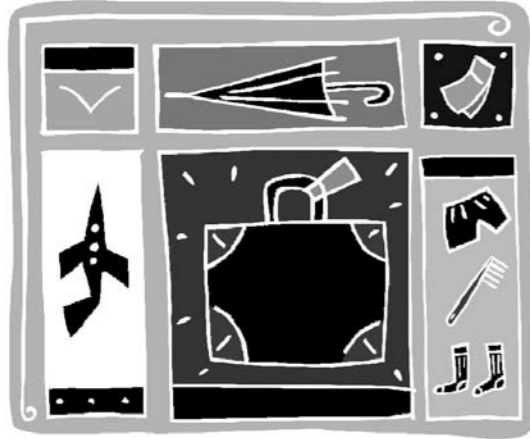


De volgende dag probeer je eerst het beeld terug te halen in je herinnering, voordat je het voorwerp weer opzoekt. Bouw het beeld rustig weer op.

Maak de oefening leuk, door steeds iets anders te verzinnen, zo blijf je actief en betrokken en blijft het leuk om te doen.

Door de gedachte verbind je, je ik met de handeling. Met het vormen van het beeld van de omgeving wordt de aandacht en interesse gewekt, waardoor je innerlijk betrokken wordt bij de handeling en de gedachte. De krachten van denken, voelen en willen worden als het ware gebundeld en daardoor versterkt.

Het is niet specifiek een oefening om je sleutels voortaan niet meer kwijt te zijn. Dat is een fijne bijkomstigheid. Door deze simpele oefening, die je lange tijd kan oefenen, wordt je vitaliteit en het gehele geheugen versterkt, je wordt minder vergeetachtig en nerveuze trekjes verdwijnen.



Bron: Omgaan met stress en nervositeit - Rudolf Steiner, uitgeverij Pentagon.

Beschrijving:
Stress, spanningen, nervositeit – veel voorkomende verschijnselen. In deze voordracht bekijkt Rudolf Steiner de moderne mens in het drukke leven. Hij belicht de relatie van ons innerlijk met de wereld om ons heen. Het boekje staat vol met tips, voorbeelden en oefeningen waardoor we greep kunnen krijgen op deze moderne psychische problemen. Ook fenomenen als vergeetachtigheid en besluiteloosheid krijgen aandacht. De inhoud is gemakkelijk leesbaar, en geschikt zowel voor leken als voor artsen, psychologen en therapeuten.

Een gezond lymfesysteem, gaat dat vanzelf?

Judy van den Berg, *diëtist*

Iets meegeven via de nieuwsbrief over het thema 'gezond nieuwjaar' is voor een diëtiste niet lastig te bedenken.

Even verbinden met het moment van uitkomen van de nieuwsbrief in februari en de werking van de natuur op dat moment en ik kom al gauw op het onderwerp **reinigen**.

Vele nieuwe plantjes staan op ontluiken (nou ja, dit jaar nogal vervoegd), dit zijn vooral de vroege voorjaarsplantjes en dus de plantjes die de mens en de natuur in het voorjaar kunnen helpen met reinigen. Planten vol met organische zuren, bitterstoffen, slijmstoffen, looistoffen, kiezelzuur en mineralen. Stoffen die in kruiden nog rijkelijk aanwezig zijn en nog maar minimaal voorkomen in de gangbaar geteelde voedingsgewassen gezien verarming van de bodem en éénzijdige bemesting voor grootschalige oogsten.

Één van de belangrijke systemen om reiniging van ons lijf te realiseren is **het lymfatisch systeem**.

Het lymfatisch systeem heeft als één van de hoofdtaken om afvalstoffen af te voeren uit de tussencelvroestof. In ons lymfesysteem circuleren vele cellen (o.a. lymfocyten) die alert moeten zijn op het detecteren van lichaamsvreemde stoffen (gifstoffen, bacteriën/virussen, onbruikbare stukjes eiwit, vetdeeltjes, kankercellen e.d.); maar even speciaal is de eigenschap om lichaamseigen stoffen met rust te laten, niet aan te vallen en af te breken.

Om elke cel bevindt zich lymfevloestof, wat op een moment op vele plaatsen in ons lijf overgaat in een fijn lymfevatje en vervolgens gaat dit over in een groter lymfevat en passeert de lymfe vele tussenstations de lymfeklieren (met veel zuiverende activiteit en tevens de aanmaak van nieuwe lymfocyten). Uiteindelijk als alle specifieke taken gedaan zijn wordt de lymfevloestof opgenomen in een bloedvat in de buurt van ons sleutelbeen.

Elk deel van het lichaam heeft een eigen groep lymfeklieren, de belangrijkste liggen in het bindweefsel van borst- en buikorganen, de oksels, de ellebogen, de knieholtes en liezen, langs de grote bloedvaten van de hals, borst en buik en langs de luchtpijp en bronchiën. Het bloed vervolgens transporteert de afvalstoffen en afbraakstoffen naar de lever, nieren, huid en darmen om deze uit te scheiden.

Het bloedvatenstelsel ervaren wij heel duidelijk, je kunt de vaten onder de huid zien liggen en wij nemen onze hartslag waar. Het bloed circuleert met hulp van het hart. Het lymfevatenstelsel is net zo uitgebreid als het bloedvatenstelsel, maar we kunnen het niet zien (behalve als een lymfeklier ontstoken raakt, deze is dan vergroot, voelbaar en zichtbaar).

De lymfevloestof circuleert als wij bewegen. Onze spiersamentrekkingen stimuleren de lymfe om te stromen.

Hier stuiten we op het eerste element van het onderwerp van mijn artikel. Onze lymfe beweegt niet vanzelf, wij dienen onze spieren te gebruiken alvorens deze vloestofstroom in gang te brengen. Ofwel bij weinig beweging circuleert de lymfe trager en bij minimale beweging kan waargenomen worden dat er sprake is van stagnatie met alle gevolgen van dien. In een extreem geval ontstaat oedeem, een vochtophoping. Bij stagnatie van de lymfestroom kunnen ontstekingen makkelijker ontstaan; een ontsteking is namelijk een reactie van het lichaam om zichzelf van afvalstoffen te ontdoen.

Een ontsteking nemen wij wel waar, maar het voorstadium ervan kan vage klachten geven als moeheid, somberheid, slaperigheid, niet actief kunnen zijn. Vervolgens als het lichaam zich nog niet van de afvalstoffen kan ontdoen worden deze opgeslagen in verschillende 'hoekjes' van ons lijf,

denk aan gewrichten en de aanleg van vetcellen om de afvalstoffen in op te slaan (een type overgewicht ontstaat wat niet makkelijk te verklaren is naar de hoeveelheid eten, maar ontstaat door vervuiling).

Hieronder het praktische gedeelte van mijn verhaal, tips om gezond(er) te worden of te blijven.

- Pak elke kans om je lijf te bewegen, een half uur per dag is echt heel heel minimaal. Even opspringen om wat te drinken te pakken, vervolgens door veel drinken vaak naar het toilet moeten lopen is heilzaam voor de lymfestoornis...

Een pleidooi voor bewegen hoeft ik verder niet te geven, is bij iedereen wel bekend; maar denk eens wat vaker aan de lymfe als je wat uurtjes hebt gezeten – het moet in stroming blijven !! Hoe anders is het om de armen te laten zwieren bij het lopen, wat beweegt er veel mee in vergelijking met een trage tred met de handen in de zakken. De draaibeweging door het zwieren van de armen zet het hele middenrif met omringende organen (lever, nieren, darmen) in beweging, verdiept de ademhaling waardoor het long-lymfe contact vergroot enz. enz. Een goede ademhaling is in onderstaande reeks tips de **1e kans om te reinigen, namelijk uitademen van koolzuur.**

- Bovenaan de adviezen rondom een schoon lymfesysteem is voldoende vocht te nuttigen. Beter een lijf met schone vloeistoffen dan een lijf wat zich moet zien te redden met te weinig vocht of vervuild vocht. Het voordeel van kruidenthee boven water is dat er vele beschermende stoffen, zuiverende stoffen en lichaamsverrijkende stoffen in kruiden aanwezig zijn. Sterk reinigend werkt: berk, braam, brandnetel, goudbloem, guldenroede,

madeliefje, driekleurig viooltje, rozemarijn om er maar een paar te noemen. Lichte reinigers zijn bijvoorbeeld: lindebloesem, vlierbloesem, duizendblad, peterselie. Een plant die specifiek de lymfe helpt reinigen is de berk. Heel praktisch in het gebruik is de berkenelixir van Weleda. Minder bekend is het blad van de kastanje (juglans) of braamblad, welke ook specifiek via de lymfe het lichaam reinigen. Sommige genoemde kruiden zijn niet zo gangbaar, firma Het Blauwe Huis verkoopt de meeste wel (verkrijgbaar in de meeste natuurvoedingswinkels) of kijk op www.kruidenrijk.nl en verder diverse soorten via www.wikkelfee.nl

- Ons lijf is ook gebaat bij **beperkt** gebruik van voeding die vervuilend werkt en voeding die erg geraffineerd is en hierdoor geen nuttige nutriënten meer bevat. Vervuilend werkt met name veel vlees van de reguliere vleesindustrie, kunstmatige toevoegingen en zoetstoffen, voedingsmiddelen waar iemand intolerant voor is (ofwel voedingsmiddelen die niet volledig in de spijsvertering worden afgebroken en vervolgens wel opgenomen worden en verstorend werken). Simpelweg te veel eten is ook vervuilend voor ons lijf. Van de vetten zijn het de bewerkte vetten die het lichaam opzadelen met iets onnatuurlijks (van een mooie olie vet maken zoals in de margarine-industrie, wat vervolgens in vele snacks en koek terug te vinden is).
- Voldoende van het goede nuttigen is natuurlijk heilzaam: groenten (lieft van het seizoen en biologisch of beter nog biologisch-dynamisch), zaden en noten, fruit van het seizoen en denk vooral ook aan de rijkdom van de **'noordvruchten'**, dit zijn de bessen en vruchten van het Noorden als vlierbes (medicinaal als sambuccus bekend), cranberry's, duindoorn als elixer van Weleda, bosvruchten - deze zijn

makkelijk te nuttigen als fruitbeleg. Liever zure zuivelproducten van natuurlijke oorsprong dan melk; kaas met mate. Hier kan ook genoemd worden: volkoren graan, peulvruchten, haring-sardines-makreel, af en toe goede leverproducten, melkzure groente als zuurkool en nogmaals de kruiden → gebruik veel kruiden bij het koken!!

- **'zintuig-vasten'** is ook zo'n term die ik graag gebruik in het kader van reinigen. Als wij continu onze zintuigen overladen met prikkels raakt het lichaam overvol met het verwerken van die prikkels, ten nadele van o.a. het reinigen van het lijf. Doe overdag ook eens je ogen dicht al is het maar een minuut (hoe voelt het van binnen, kunnen er nog spiertjes even losgelaten worden, de adem wat vrijer maakt...). Sla het nieuws eens over (of kijk eens hoe het voelt een periode geen nieuws tot je te nemen...). Kan dat wat de oren binnenkomt gedoseerd worden?? Als ik dat wat ik eet met smaak eet, kan ik dan met minder toe??
- Ik merk dat ik nog vele, vele tips zou kunnen geven met uitleg en ik realiseer mij dat het goed is dat niet te doen in 1 artikel; dan nog maar snel in één adem wat opsommen: zure en bittere smaken werken reinigend, gebroken lijnzaad kan de darmreiniging stimuleren waarmee minder toxinen opnieuw in het lichaam worden opgenomen, knoflook + ui, artisjokken, gekiemde groenten en zaden, groene thee, enkele dagen alleen groenten, fruit en kruiden nuttigen.

Hopelijk heb ik wat mensen geïnspireerd om de lymfe eens wat aandacht te geven. Holistisch naar de mens kijkend kan ik nog vermelden dat ik terug heb kunnen vinden dat de naam lymfe komt van het woord lichtdrager. Het licht staat voor de geest, dus lymfe 'is' geestdrager. Dan is de link

ook gelegd met het nut van onszelf uiten en onze talenten benutten, dit werkt natuurlijk ook reinigend en stromend. In de natuurgeneeskunde wordt een vervuilde lymfe qua symptomen ook 'zichtbaar' als mensen initiatiefloos worden en negatief en dan tot besluit valt nog te overdenken, wat was er eerder de vervuilde lymfe of de negativiteit en het initiatiefloze...

Om te bewaren

Februari 2012



Vereniging
Ondersteuning
Antroposofische
Geneeskunde



Antroposofisch
Therapeuticum
Leiden

Praktijkinformatie ATL

Praktijkinformatie ATL

Antroposofisch Therapeuticum Leiden

Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
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

13.05 - 17:00

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 in principe dezelfde dag terug.

Assistentespreekuur

Injecties

Oren uitspuiten

Bloeddruk metingen

Hechtingen verwijderen

Reisvaccinaties

Bloedsuiker onderzoek

Urine onderzoek

ECG afnemen

Afspraken mogelijk op:

Maandag en woensdag 08.00 - 10.30

Dinsdag, donderdag
en vrijdag 09.15 - 10.30

Uitslagen

Laboratoriumonderzoek

Röntgenfoto's

Uitstrijkjes

Kweken

En dergelijke

Bellen tussen: 13:00 - 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

Remco Vervoorn

Huisarts in opleiding

Anne Taylor

Sonja Peters

Praktijkverpleegkundige

Paulien Engels

Praktijkverpleegkundige

Geestelijke GezondheidsZorg

Joeke Houwaard

Kunstzinnig therapeut

Liesbeth Borg

Kunstzinnig kindertherapeut

Sabine de Raaf

Euritmietherapeute

Manja Wodowoz - de Boon

Fysiotherapeute

Petra Jongbloed

Diëtiste

Judy van den Berg

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

Eline Eyckelhof

Praktijkmanager

Petra Alkema - de Jong

Wishing on a star, meditatie

Sabine de Raaf, *kunsthoudend kindertherapeut*

Gezondheid, heeft veel te maken met balans. Naast gezellige, sportieve en noodzakelijke dingen is er ook tijd nodig om gewoon te zijn. Lekker thuis wegkruipen met een boek of op de bank. Even 'quality-time' met elkaar. Eerder heb ik het gehad over hoe creativiteit een mooie balans kan brengen in het leven. Zo ook rust, aandacht en even stil staan bij jezelf. Er zijn verschillende manieren om rust in je leven te hebben. De dagelijkse rituelen, voorlezen voor het slapen gaan bijvoorbeeld, samen ontbijten. Een meditatie kan ook rust brengen, ik gebruik regelmatig meditaties in mijn kunsthoudende therapie sessies. Voor het ene kind om rust te brengen, voor het andere kind om zijn lijf te ontspannen en het volgende kind om zijn zelfbeeld te versterken. Ik gebruik daarvoor de meditaties uit 2 boekjes van Marneta Viegas: 'Relax, Sprookjesmeditaties' en 'De Wensster' Speciaal voor het nieuwe jaar een wensmeditatie. Soms schrijf ik zelf een passende meditatie. Zo hier de Nieuwjaarsmeditatie. Heerlijk om met elkaar te doen, zittend of liggend, op elk tijdstip van de dag.

Geniet er van!



'Wishing on a star'

Ga lekker zitten of liggen, wat jij fijn vindt.

We beginnen met een oormassage, met je duim en wijsvinger pak je de bovenkant van je oren stevig vast en wrijf er over en trek zachtjes aan je oren, langzaam ga je op deze manier langs je oren naar beneden, je doet je oorlelletjes extra lang. Sluit dan je ogen, of leg je hoofd op je armen zodat je even niets meer ziet.

Adem even lekker in, laat je adem helemaal tot je buik komen, en adem rustig weer uit. Adem rustig door terwijl je heel stil bent, en luister maar naar het verhaal.

Binnen is het lekker warm terwijl het buiten fris en helder is. Het is winter en het is al donker buiten. Je zit voor het raam en kijkt naar buiten. Je kijkt omhoog naar de donkere nacht en zit allemaal glinsterende stipjes in de lucht. De sterren sprankelen en stralen terwijl jij allemaal mooie patronen ziet in de lucht. Kijk maar rustig even naar de sterren, geniet van hun stralende kracht.

Na een poosje valt je oog op één bepaalde ster, hij is groot en hij lijkt wel extra te stralen, alsof het een schitterende diamant is. Welke kleuren kun je allemaal zien in die ster, het lijkt vooral wit maar je ziet ook rood, en blauw, en geel – eigenlijk als je lang kijkt zie je alle kleuren van de regenboog. Hij lijkt wel te groeien en hij lijkt dichterbij te komen, het is net alsof jij hem aan kunt raken. Het is een hele speciale ster. Het is een wensster. Je kunt iets wensen voor alle

mensen op aarde. Neem even de tijd om de volgende zin een paar keer te herhalen in je hoofd: ik stuur met mijn wens vrede en licht de wereld in, ik stuur met mijn wens vrede en licht de wereld in, ik stuur met mijn wens vrede en licht de wereld in. Adem vrede in, adem vrede uit. Je zult zien dat de ster nog groter wordt en nog meer lijkt te stralen, de ster is blij met jouw wensen. Hij straalt jouw vredesboodschap de wereld in. Naast dat jij iets voor de mensen op aarde kunt wensen, mag jij nu ook iets voor jezelf wensen bij deze wens-ster.

Neem maar even de tijd om te bedenken wat je zou willen wensen. Als je zo ver bent, vertel je wens dan maar aan de ster. Je zult zien dat hij nog extra gaat stralen en glitteren, hij is blij met jouw wensen en trots op jou dat jij je wensen kenbaar maakt. Je voelt je heel blij en tevreden nu de ster jouw wens gehoord heeft en je hoopt dat jouw wens op een dag in vervulling zal gaan. Blijf stil liggen en stel je voor hoe het voelt als je wens vervuld zou worden. Voel dat gevoel maar in je hele lijf en in je hart. Verheug je op het uitkomen van je wens.

Open nu langzaam je ogen, beweeg je hele lichaam eens lekker tot je er weer helemaal bent. En weet: Al mijn wensen komen uit.

Een extra aanvulling op de meditatie kan zijn om op mooi papier of blanco postkaarten je wens, of als je die voor jezelf wilt houden de wens voor de aarde, op te schrijven en deze mooi te versieren.

Gezonde (ont-)spanning

Sisca van der Hell, *orthopedagoog/GZ psycholoog*

Allereerst wens ik u een gezond 2012 toe! Gezondheid heb je niet altijd zelf in de hand en garanties zijn er niet. We weten wel dat te veel stress de gezondheid niet bevordert en daarom leek het me leuk om in deze nieuwsbrief daarover iets te schrijven vanuit mijn vakgebied. Stress an sich is geen slecht verschijnsel, te veel stress is ongezond. Een goede hoeveelheid stress geeft ons energie die we kunnen gebruiken om van allerlei dingen te doen die op ons pad komen. Bijvoorbeeld leren gaat vaak gepaard met een beetje stress: je begint aan iets nieuws dat je wilt gaan beheersen. Je moet er een inspanning voor leveren. Gevolgd door het grote plezier als het je gelukt is! Deze hoeveelheid stress kunnen de meeste kinderen goed aan. Waaraan merk je bij kinderen dat er te veel stress is? Ze zullen het je vaak niet rechsreeks zeggen! Hooguit noemen ze iets 'saai' of 'stom'. Vaker zie je het in hun gedrag en emoties terug: ze zijn sneller geïrriteerd, 'doen moeilijk', zijn minder soepel in gedrag, slapen slechter in en moeilijker door, genieten minder.

Je vindt het misschien één van je opdrachten in de opvoeding: je kind leren omgaan met stress. Als ouder is het dan je eerste taak ervoor te zorgen dat je zelf, in je eigen leven niet te veel stress ervaart. Immers je kinderen ervaren veel van jouw spanning en zij kijken naar/imiteren je. Bovendien draag je er dan aan bij dat je kind niet te veel stress ervaart. Dus: loop je eigen leven eens langs. Vraag jezelf op een mooie zondagmiddag eens af welke heftige stressmomenten er de afgelopen week waren in jouw leven. Waar hadden deze mee te maken? Met werk? Met geld? Met organisatie van het gezin? Met te veel dingen tegelijk willen doen? Met iets anders? Kun je hierin iets veranderen en zo ja, wat? En: hoe ga je

zelf om met te veel stress? Mensen hebben hiervoor vaak hun eigen manier - denk bijv. aan een lange wandeling maken, met vrienden praten, muziek luisteren, een boek lezen. Het kunnen simpele dingen zijn waarmee je echt iets verandert in je leven.

Je tweede taak als ouder is het dan om te zorgen voor rust en overzicht thuis. We willen graag dat onze kinderen gelukkig zijn en hebben het idee dat 'nee' zeggen daarmee strijdig is. Toch maakt onderzoek duidelijk dat kinderen meer stress ervaren als er weinig grenzen worden gesteld aan hun gedrag. Als je duidelijke grenzen stelt en deze consequent naleeft, zorg je voor minder stress in huis, voor iedereen. Het kan voor iedereen erg handig zijn deze regels duidelijk zichtbaar op te hangen. De ervaring leert dat een briefje met vijf huisregels op de koelkast wonderen kan doen.

Voor de meeste volwassenen en kinderen is ruzie een stressvolle gebeurtenis. Iedereen heeft wel eens ruzie, maar het zou uitzondering moeten zijn. Als er veel gekibbeld, geschreeuwd of op een andere manier geruzied wordt, is het tijd voor actie. Ook jonge kinderen kunnen leren om vrede te sluiten en conflicten op te lossen. Hier zijn een paar ideeën die hierbij werkzaam kunnen zijn: luister actief en respectvol naar elkaar, leer je kinderen hoe belangrijk het is om je in anderen te verplaatsen en voor elkaar te zorgen. Speel spelletjes met je gezin waarbij je moet samenwerken. Als je merkt dat de problemen binnen je gezin niet door je zelf op te lossen zijn, kun je hulp zoeken.

Tenslotte kun je je kind leren om zelf de stress te verminderen en om op een positieve manier met stress om te gaan in situaties waar niets aan te veranderen is. Ik denk dan aan de iets oudere kinderen, vanaf ongeveer 9 jaar oud. Ze zullen eerst moeten leren de signalen van stress en ontspanning bij zichzelf te herkennen (in gevoel

en gedrag) en een idee moeten vormen over de veroorzakers van te veel stress. Ook kunnen zij leren wat gezond gedrag is, zodat zij minder stress zullen oplopen. Bijv. praten over gevoelens. Net als bij volwassenen zijn er ook voor kinderen een heleboel manieren om een overmaat aan stress kwijt te raken en tot ontspanning te komen. Van kleine, alledaagse dingen waarvan ze weten dat die hen ontspannen (voetballen, gamen bijv.) tot gerichte ontspanningsoefeningen (bijv. mindfulness, yoga). Het gaat er om een vorm te vinden die voor je kind het gewenste effect heeft. In veel oefeningen is een speciale rol weggelegd voor de ademhaling (kinderen zijn er mee geholpen als ze de buikademhaling leren). Voor meer ideeën kunt u terecht in het werkboek 'ontspanning voor kinderen' door Lawrence Shapiro en Robin Sprague.

Bij nader inzien wens ik u een ontspannen 2012!

Gezondheid bevorderen - het ontwikkelen van preventieve vaardigheden

Manja Wodowoz-de Boon, *euritmitherapeut*

Op de vergadering van het eerste college van de Vrije School in Stuttgart op 6 februari 1923 waar ook de schoolarts Eugen Kolisko aan deelnam, zijn door Rudolf Steiner een aantal punten genoemd met betrekking tot een gezonde ontwikkeling.

In november 2010 was er in Leiden een Symposium met het thema 'Gezondheid bevorderen' georganiseerd door het lectoraat van de Hogeschool Leiden. Met name de lezing van Bengt Lindström, arts en hoogleraar uit Helsinki Finland zal hier genoemd worden. In het navolgende wil ik proberen deze twee inhouds met elkaar in verbinding te brengen.

Op het symposium was het heel inspirerend te horen dat er wereldwijd onderzoeken gaande zijn met betrekking tot dit onderwerp. In zekere zin een inhaalslag, aangezien er intussen meer kennis over ziekte (de pathologie) is dan over hoe je gezondheid kunt onderhouden en bevorderen (de salutogenese). Interessant was te kijken naar de ontwikkeling van definities van de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO): Zo werd er in 1948 nog naar gezondheid gekeken als een situatie waar er geen ziekte in het systeem is of anders gezegd de afwezigheid van ziekte. Dit lijkt een vrij statische benadering.

In 1980 is er naast de drie dimensies van fysiek, sociaal, en mentaal welzijn nog een vierde geplaatst, het spiritueel welzijn dat voor de bevordering van gezondheid een rol speelt. Deze vier van elkaar gescheiden gebieden kunnen elkaar ook ondersteunen of ondermijnen. Zo kan iemand bijvoorbeeld in een fysiek welgestelde situatie leven en wel of geen invloed op zijn gezondheid ondergaan door een sociaal zieke omgeving. Sinds 1986 kun je in het Ottawa Charter van de WHO een meer dynamische definitie vinden: 'Gezondheidsbevordering is het

proces dat mensen in staat stelt controle te gaan uitoefenen over zaken die hun gezondheid bepalen, zodat ze hun gezondheid kunnen verbeteren en zodoende een actief en productief leven kunnen leiden.'

Uit deze definitie wil ik het eerste begrip naar voren brengen: Hier gaat het om het verwerven van de **stuurkracht** in je leven oftewel met een antroposofische term aangeduid je ik-kracht.

Een tweede begrip dat ter sprake kwam is de **veerkracht** (resilience). In een langtijdstudie over kinderen die onder riskante omstandigheden opgroeien, werd aangetoond dat de veerkracht om deze omstandigheden te trotseren afhankelijk was van de buffers die het desbetreffende kind heeft en ervaart (Werner & Smith, 1982;2001). Hier gaat het om een samenspel van gunstige omstandigheden in de vorm van :

1. een goede levensstart hebben gehad, vitaal zijn, alert en actief kunnen reageren, voor de ouders het makkelijke kind zijn;
2. ten minste één persoon hebben in de onmiddellijke omgeving die veilig, voorspelbaar en betrouwbaar is;
3. ten minste één persoon hebben buiten de dichtst bijzijnde omgeving die een speciale interesse voor het kind heeft of met wie het zich kan identificeren.

Mocht één van deze buffers er niet zijn, dan zijn de anderen dubbel belangrijk, zo laat het onderzoek zien. De veerkracht en daarmee het succes in het leven en het welzijn neemt toe bij een goede verbinding tussen deze drie gebieden.

Een derde begrip is het vermogen om **samenhangen te kunnen herkennen** en ze te kunnen gebruiken ('sense of coherence' SOC), die door Aaron Antonovsky in zijn salutogene-theorie

geïntroduceerd werd. Om dit vermogen te ontwikkelen, blijkt het een voorwaarde te zijn in een samenleving op te groeien van mensen die sociale belangstelling voor elkaar hebben.

Alle drie begrippen (voor dit artikel houd ik het op deze drie, maar er zijn er natuurlijk nog meer te noemen) voor gezondheidsbevordering: de stuurkracht, de veerkracht en het vermogen om samenhangen te herkennen, vormen zich voornamelijk tijdens de kinder- en jeugd jaren.

In bovengenoemde lerarenvergadering beklemtoont Rudolf Steiner in een paar zinnen hoe de Vrije School pedagogie een gezond makende werking kan hebben. Daarbij zou men kunnen kijken naar de ontwikkeling en de behoefte van het kind naar **nabootsing, autoriteit en oordeelskracht** in verhouding tot de juiste leeftijd. Hij beschrijft tevens drie kwaliteiten van de ziel de dankbaarheid, de liefde en het plichtbesef en brengt deze eveneens in verband met de verschillende leeftijden. Deze pedagogie gaat uit van drie ca. zevenjarige ontwikkelingsfasen. De kinderen zijn vandaag de dag zeker niet meer in deze zevenjaars perioden in te delen als je naar hun ontwikkeling kijkt. Sommige stappen worden eerder gezet, andere later. Maar daarom is deze aanpak alsnog niet verouderd, dit zevenjaars ritme wordt immers als een pedagogisch-therapeutische visie gebruikt om het kind in zijn latere leven een optimale basis te kunnen geven voor een gezond volwassen zijn. Er wordt dus niet gereageerd op hoe het kind zich ontwikkelt, maar hoe het zich idealiter zou ontwikkelen en hoe je hem het beste kunt helpen om een gezond mens te worden. Deze drie zeven jaar perioden wil ik kort schetsen en in verband brengen met euritmische oefeningen die in deze fases op hun plaats kunnen zijn.

Het kind van 0-7 jaar (de tijd van het zelfstandig worden van het fysiek lichaam)
In grote stappen ontwikkelt het kind, het kunnen staan, het kunnen lopen, het kunnen spreken, een eerste kiem tot denken en zet zich met de aardse voeding uiteen. Deze stappen kan het zetten dankzij het voordoen van zijn opvoeders en de mensen in zijn directe omgeving. Het bootst voornamelijk na. Als de mensen in zijn omgeving een gevoel voor dankbaarheid en eerbied kunnen tonen, zich kunnen opstellen als een ontvangend wezen dat uit de omgevende wereld mag ontvangen, dat zij verbaasd kunnen zijn dat het bijvoorbeeld dag wordt, dat het nacht wordt, en de onschatbare waarde daarvan kunnen inzien, dat er iets te eten is, dat er een deur is die je kunt openen en dicht doen, dat er een jas is om mee naar buiten te gaan, dat de vogel op een tak zit en een liedje kwinkelt, als men daarvoor dankbaar kan zijn dan bootst het kind ook dat na en ontwikkelt zelf deze sterke levenskracht.

Euritmisch hoort de beweging van de A en de H tot de oefeningen die ook met een gevoel van verering verbonden kunnen worden. Rudolf Steiner zegt daarover dat zich door deze oefening het hele organisme stemt op dit gevoel en dat het door het vaker te oefenen een habitueel gevoel kan worden dat op den duur in het organisme de weerstandskrachten kan bevorderen. Hoe kan nu "het dankbaarheid kunnen ervaren" en weerstand met elkaar samenhangen? Misschien is het boven genoemde begrip de veerkracht een sleutel daarvoor. Als men in staat is om dankbaar te zijn voor de kleinste dingen dan is de ziel meer elastisch voor tegenslagen en laat zich niet zo gauw verduisteren. Dit heeft ook weer invloed op de vitaliteit en daarmee op de gezondheid.

Het kind van 7 - 14 jaar (de tijd van het zelfstandig worden van het etherlichaam of ook wel het levenskrachtenlichaam genoemd) is na het begin van de tandenwisseling rijp om samenhangen te zien en te denken. Het verlangt naar een autoriteit, die hem iets over de wereld kan leren. Iemand die de schoonheid kent van een muur te metselen of een muziekstuk te spelen. Of de autoriteit ook waar kan maken wat hij aangeeft te zijn, wordt in het midden van deze fase in de periode tussen het 9de en 10de jaar ervaren en in de derde periode vaak uitbundig op de proef gesteld. Bijzonder gezond makend is het als de mensen in de omgeving van het kind in deze leeftijdsfase deze drie kwaliteiten ook van binnen kennen en daarna proberen te leven. In deze kritische periode wordt het kind extra gevoelig voor de waarachtigheid van de mensen om hem heen. Lukt het een vertrouwensband te smeden tussen de leraar en het kind dan kan dat een sterkende kracht zijn voor het opbouwen van een stabiele gevoelswereld van het kind. Het ritmische systeem komt in een nieuwe verhouding tussen polsslag en adem en daarmee verbonden in een nieuw afwegen van gevoelens. Is de verhouding tussen kind en autoriteit gezond dan kunnen op deze basis sociale vaardigheden gewekt worden en liefdewarmte ontstaan voor het willen leren in de volgende fase.

Een van de eurytmische oefeningen die bij deze fase past, is de beweging van de E, verbonden aan een gevoel van liefde voor de wereld. Deze oefening kan op weldadige wijze door herhaling de bloedcirculatie verwarmen zonder hem daarbij te versnellen of te verlangsamen. Een doorwarmd kind is eerder in staat om ja tegen de wereld te zeggen en zich ermee te kunnen verbinden en samenhangen op te sporen (SOC).

In de laatste fase van **14-21 jaar** (de tijd van het zelfstandig worden van het astraal lichaam) is de jonge mens klaar om zijn eigen individueel oordeelsvermogen te ontwikkelen. Dit is de fase waar men goed eraan doet om vragen te stellen en het kritische vermogen te wekken. Hoe vaak zijn we niet geneigd om dat veel, veel vroeger te doen? Hier is het echter op zijn plaats. Hier pas zijn de fysiologische vooruitzettingen gegeven om te kunnen oordelen. Nu kan ook een liefde voor het doen ontstaan uit een vrije wil. Een uitspraak van Goethe kan misschien de verbinding leggen naar het iets beladen begrip van plichtbesef: 'Wat is plicht? Waar je van houdt wat je jezelf hebt bevolen.' Het ontwikkelen van de stuurkrachten is het thema van deze fase in allerlei levensomstandigheden.

Je zou een wens ook hoop hebben kunnen noemen. Vanuit een houding die je gevoelsmatig met hoop kunt verbinden, gaat de eurytmische beweging over in de klinkerbeweging van de OE. Meermaals herhaald kan er verwarmende werking op het ademhalingssysteem gevoeld worden. Door de OE beweging is een sterke verbondenheid met de grond onder je voeten waar te nemen een soort anker, die het je mogelijk maakt ook bij slecht weer de koers niet kwijt te raken.

In die zin zijn de eurytmische oefeningen A - verering, liefde - E een hoop - OE begeleiders op een weg om een gezond mens te worden.

Literatuur:

E.W.Baars & G.H.van der Bie (red.),
Health promotion: preventief en curatief,
naar een duurzame gezondheidszorg,
Amsterdam 2011,
ISBN 978-90 8850-290-3

Persephone, Anregungen zum Studium der Anthroposophischen Medizin,
zusammengestellt von Mona Ruf,
Grundprinzipien seelischer Gesundheit in Erziehung und Unterricht,
Dornach 2007,
ISBN 978-3-905791-00-6

Peter Selg,
„ICH BIN ANDERS ALS DU“,
vom Selbst- und Welterleben des Kindes in der Mitte der Kindheit,
Dornach 2011,
ISBN 978-3-905919-32-5

Met internet een Gezond Nieuwjaar!

Tromp de Vries, *secretaris VOAG*

Het internet is een rijke bron van informatie, maar daar moet wel op een verstandige wijze mee worden omgegaan. Er zijn op dit moment meer dan 6 miljard internetsites, dus ongeveer 1 site per aardbewoner. Internet is altijd en vrijwel overal beschikbaar. Men spreekt dan ook wel van een informatiesamenleving. Dat wil zeggen dat wij altijd en vrijwel overal informatie op een eenvoudige wijze kunnen bewerken en delen. Ook kunnen wij altijd en vrijwel overal met iedereen communiceren en samenwerken. Daar zit natuurlijk ook een negatieve kant aan. Het betekent namelijk ook dat iedereen kan publiceren op het internet. De uiteindelijke informatie op een site komt vaak van verschillende bronnen, wie kan dan vertellen of de informatie juist is en de bedoelingen integer? Het is dus altijd de vraag of de geraadpleegde informatie wel betrouwbaar is en van voldoende kwaliteit. Met de voortschrijdende ontwikkelingen van het internet wordt dat wel steeds beter. Ook niet-professionele gebruikers kunnen nu op verschillende manieren laten weten wat zij van de "content" vinden en deze zelfs verrijken. De invloed van de sociale netwerken op de beschikbare informatie is sterk aan het toenemen. Zo kun je ook naar informatie over gezondheid en ziekte zoeken. Houd ook hier de regel aan dat het uiteraard goed is als je meer informatie wilt hebben over een bepaalde ziekte of aandoening, het wordt echter bedenkelijker als je zelf een diagnose gaat stellen. Dat kunnen wij beter over laten aan arts en therapeut. Hier volgt wat informatie over een paar sites die een gezonde levensstijl ondersteunen.

In de wachtkamers van het ATL kunt u brochures vinden van het Centrum Sociale Gezondheidszorg (CSG) die worden uitgegeven onder de naam 'Gezichtspunten'.

Deze brochures zijn zeer lezenswaardig. Het doel van deze brochures is om informatie te verschaffen over gezondheid, ziekte en preventieve aanpak, zodat we meer inzicht kunnen krijgen in ziekte en gezondheid. Bovendien worden denkwijzen en therapeutische benaderingen beschreven, waardoor we beter in staat zijn om ziekte te beoordelen en ons zelfgenezend vermogen te versterken. De Gezichtspunten komen voort uit de antroposofische geneeskunst, die aan het begin van de twintigste eeuw is ontstaan op aanwijzingen van Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie. Uiteraard kunt u ook alle informatie vinden op het internet waar het centrum een eigen internetsite heeft: www.gezichtspunten.nl.

Op 28 september 2011 hield Michiel Rietveld een lezing op het ATL. Het werd een interessante en leerzame avond waarbij Michiel in feite een toelichting gaf op zijn nieuwe boek: "Houden van de aarde". Voor degenen die deze avond niet aanwezig konden zijn, op zijn website www.michielrietveld.nl is een link aangebracht naar een interview met hem in het "BewustZijn" Magazine. In dit artikel is meer over Michiel en zijn werk te lezen.

Tot slot nog een interessante site over voeding en kijk vooral verder via de links op die site www.antroposofischedietisten.nl.

Interview met Toke Bezuijen, uitwendig therapeut

Adri Staats, *Algemeen bestuurslid*

Ze is begonnen als verpleegkundige en heeft later een opleiding gevolgd als antroposofische verpleegkundige en is sinds 2004 verbonden aan het ATL aan de Rijn en Schiekade.

Hoe ben je met de antroposofie in aanraking gekomen?

"Eigenlijk via mijn biologisch-dynamische moestuin. Ik ontdekte in die tijd ook dat de antroposofie veel te bieden heeft op het gebied van landbouw, geneeskunde, gezondheid en ziekte en dat is mij steeds meer gaan boeien. Daarna heb ik in de Ita Wegmankliniek in Arlesheim in Zwitserland een opleiding voor antroposofisch verpleegkundige gevolgd en toen was ik definitief gewonnen. Ik heb daar kennis gemaakt met uitwendige therapieën".

Kun je daar iets over vertellen?

"Dat is niet zo makkelijk, maar ik zal het proberen. Uitwendige therapie werkt met de natuurlijke geneeskracht van planten (maar ook met mineralen en metalen), die vervolgens op de huid aangebracht wordt als geneeskrachtige substantie. De behandeling bestaat in feite uit drie fases, het aanbrengen/aanwenden van de medicinale substantie, het inpakken in warme doeken/de inbakering en ten slotte de rustpauze. In feite zijn het warmtetherapieën die bestaan uit inwrijvingen, baden en wikkels. Dit alles natuurlijk als complementaire aanvulling op de reguliere behandeling". Het is de bedoeling dat er een ontmoeting plaats vindt tussen de geneeskracht van de plant en de heilzame kracht in onszelf. Eigenlijk wordt geprobeerd de relatie tussen aarde en kosmos, de geestelijke wereld, weer in harmonie te brengen".

Wanneer worden deze behandelingen ingezet?

"O, dat is bij uiteenlopende aandoeningen. Bij kinderen wanneer ze niet goed slapen, angstig zijn, buikpijn hebben of ADHD en wanneer ze niet goed in hun vel zitten. Bij volwassenen bij allerlei acute problemen als blaasontsteking, koorts, longontsteking, en de meer chronische klachten zoals vermoeidheid, burn-out, depressie, slaapklachten, kanker, suikerziekte, 'onbalans' en pijn. Soms melden mensen zich rechtstreeks bij mij of via een verwijzing van de huisarts of therapeut".

Een collega noemde je "vrijgevig" in de zin dat je je kennis met anderen wilt delen. Vind je dat inderdaad belangrijk?

"Zeker, eigenlijk is mijn uitgangspunt de zelfredzaamheid te stimuleren en dat patiënten zo veel mogelijk de regie in eigen handen nemen. In Zoeterwoude waar ik mijn verpleegkundige praktijk aan huis heb, is ook mijn bedrijf 'Wikkelfee' dat als internetshop oliën, kruiden, bijenwas en allerlei wikkeldoeken levert zodat mensen dat thuis kunnen gebruiken als gezonde weldaad bij ziekte. In cursussen geef ik de kennis graag door. Mijn eigen kennis hou op ik peil door veel te lezen en mijn inspiratie bronnen zijn Steiner en Wegman, maar ik neem ook deel aan landelijke bijeenkomsten en internationale ontmoetingen op mijn vakgebied".

Je hebt pas een boek* geschreven over uitwendige therapie in de oncologische zorg. Hoe kwam je daartoe?

Een patiënte van mij Ellen, heeft mij daartoe aangezet. Ze zei dat zij zoveel goede dingen in de behandelingen ervoer en vroeg mij dat op te schrijven voor artsen, verpleegkundigen en patiënten. Ik ben daar toen aan begonnen en het was niet makkelijk maar ik ben nu reuze blij dat het boek er ligt. Ik hoop dat veel mensen er wat aan zullen hebben. Ik heb het boek opgedragen

aan Ellen met wie ik een hele goede band had. Ik leer trouwens veel van de mensen die bij mij komen voor behandelingen. Ik volg trouw mijn innerlijke lijn, maar sta tegelijkertijd open voor nieuwe ervaringen"



*Toke Bezuijen, *Heilzame toepassingen uit de antroposofische verpleegkundige zorg; uitwendige therapie in de oncologische zorg, 2011 ISBN 9789081549394, te bestellen bij www.wikkelfee.nl*

De nieuwe praktijkverpleegkundige (POH) van het ATL

Paulien Engels



Beste mensen,

Mijn naam is Paulien Engels en ik volg per 1 januari 2012 Bonnie Slegtenhorst op als praktijkverpleegkundige.

Als verpleegkundige heb ik in het ziekenhuis gewerkt, in de thuiszorg en op het consultatiebureau voor kinderen. Ik heb net mijn opleiding tot doktersassistente afgesloten en in februari start ik op de Leidse Hogeschool de opleiding tot praktijkondersteuner.

In het therapeuticum werk ik in opdracht van en in samenwerking met de huisartsen op het gebied van diabetes, astma, copd, hypertensie, hart en vaatproblemen en de gezond-check. Op mijn spreekuur wil ik graag samen met u kijken wat ik voor u kan betekenen en welke zorg het beste bij u past.

Samen met mijn zus heb ik een speelgoedwinkeltje gerund, maar de zorg blijft mijn eerste liefde en ik ben blij hier weer in terug te keren. Verder ben ik getrouwd, heb twee studerende dochters en mijn hobbies zijn hardlopen en zeilen.

Als kind heb ik op de vrije school gezeten en hoop hier meer over de antroposofische geneeskunde te leren.

U weet nu iets meer over mij en u bent van harte welkom op mijn spreekuur.

Een nieuwe collega POH - GGZ op het ATL

Joeke Houwaard

Ik ben Joeke Houwaard, 62 jaar en sinds 1 oktober 2011 in dienst bij het Therapeuticum als praktijkondersteuner voor psychische en maatschappelijke ondersteuning (POH GGZ) voor 9 uur per week. Als voetreflexzone-therapeut ben ik 15 jaar geleden een praktijk gestart in Zoetermeer. Door het “werken op de voeten”, vaak in eerste instantie vanwege somatische klachten, kwam er veel achterliggende problematiek van psychosociale aard naar boven. Omdat ik dat heel interessant vond, ben ik voor psycho-sociaal werkende gaan leren en daarna voor communicatie-trainer. Deze drie vakken heb ik met veel plezier gecombineerd en veel voldoening gehaald uit het op deze wijze mogen begeleiden van de (groei-)processen van veel verschillende mensen.

Ik heb jaren basiscursussen en specialisatie (binnen de opleiding schoonheidsverzorging) voetreflexologie gegeven en trainingen communicatie, persoonlijke effectiviteit en assertiviteit.

Ik ben getrouwd met André de Regt, gepensioneerd teken- en kunstgeschiedenisleraar. Allebei hebben we 1 zoon en 1 dochter, met aanhang en 4 kleinzoons. Mijn tijd verdeel ik graag tussen hen, mijn bestuursfunctie bij het Nederlandse Rode Kruis, het zingen bij 2 koren, vriendschappen en natuurlijk – last but not least – mijn werk. Allemaal zaken waar ik volop van geniet.

Mijn ervaring tot nu toe bij het Therapeuticum is erg positief. Prettige sfeer, leuke collega's, goede overlegmogelijkheden. Ik ga altijd met heel veel plezier naar mijn werk en hoop dat nog een flinke tijd te kunnen doen.

Terug in het ATL....

Remco Vervoorn, huisarts

Vanaf januari 2012 ben ik, Remco Vervoorn, werkzaam in het Antroposofisch Therapeuticum in Leiden. Velen van u zullen mij nog kennen uit mijn opleidingstijd tot huisarts van mei 2009-2010.

Ik zal op de donderdagen en vrijdagen de huisartsenzorg voor u verzorgen wanneer u bent ingeschreven in de praktijk van Bart Janssen. Bart Janssen blijft natuurlijk uw eigen huisarts en zal op vrijdagen zoals gebruikelijk kinderspreekuur werkzaamheden verrichten. Bart en ik hebben altijd veel voldoening gehad in onze samenwerking en zien er naar uit om dit nu op deze manier voort te kunnen zetten.

Ik zal me in het kort nog even voorstellen. In ben in 1973 onder de rook van Rotterdam geboren en heb daar mijn lagere en middelbare schooltijd doorlopen. In 1991 ben ik naar Leiden verhuisd om Psychologie te gaan studeren. Tijdens mijn studie Psychologie en deels Engelse Taal en Literatuurwetenschappen heb ik ervoor gekozen om in 1995 over te stappen naar de studie Geneeskunde. In 1999 heb ik mijn doctoraalstudie Geneeskunde afgerond. Mijn wetenschappelijk onderzoek ter afronding van de opleiding vond plaats in Afrika, Gabon, Lambarene. Het praktijkdeel van het artsexamen (co-schappen) heb ik grotendeels in de Haagse ziekenhuizen afgelegd. Vanaf deze tijd heb ik het geliefde Leiden als woonplaats ingeruild voor mijn ook nu nog huidige woonplaats Den Haag. Na mijn artsexamen ben ik gestart binnen het specialisme Gynaecologie en Verloskunde oa. in de ziekenhuizen LUMC te Leiden, Kennemer Gasthuis te Haarlem, Isala Klinieken te Zwolle en Sint Franciscus Gasthuis te Rotterdam.

Vanaf 2006 heb ik de Gynaecologie verlaten en ben ik werkzaam geweest in Amsterdam binnen de Maatschappelijke Geestelijke Gezondheidszorg. In zowel de Bijlmer als in het centrum van Amsterdam was ik samen met enkele andere collega artsen verantwoordelijk voor dak-thuislozen, prostituees, heroine, en cocaine-verslaafden.

In maart 2008 besloot ik mij te specialiseren tot Huisarts aan de Universiteit te Leiden. Mijn eerste jaar heb ik mogen doen in een grote reguliere Huisartspraktijk naast het Leyenburg Ziekenhuis in Den Haag. Het laatste jaar Huisartsgeneeskunde heb ik in het ATL afgelegd.

Momenteel werk ik op de dinsdag en woensdagen in een praktijk in Zoetermeer en nu dus voor de donderdag en vrijdag in het ATL.

Ik ben een fervent kunst en cultuurliefhebber en heb van 2006-2008 in deeltijd Kunstgeschiedenis in Leiden gestudeerd. In mijn vrije tijd probeer ik nog steeds zoveel mogelijk tijd aan kunst, cultuur en literatuur te besteden. Ik ben dan ook frequent te vinden in de musea voor beeldende kunsten in de omgeving. Ook mijn liefde voor Italië en met name Venetië vooral tijdens de jaarlijkse Biënnale is hierop terug te voeren. Op sportief gebied doe ik aan squash, Bikram Yoga en sinds kort ben ik in training voor de City Pier City (halve marathon) bij de The Hague Road Runners.

Lezing donderdag 29 maart 2012 + ALV

Op 29 maart a.s. organiseren wij, als VOAG, een lezing door Guus van der Bie met als thema "Antroposofie en gezondheidszorg lang zullen we **leven**". Als locatie hebben wij de aula van Vrije School Mareland gereserveerd aan de Maresingel in Leiden.

Guus van der Bie heeft in het verleden als huisarts gewerkt. Thans is hij werkzaam als docent aan de Universiteit Utrecht en is hij als docent antroposofische geneeskunde verbonden aan de universiteit Witten /Herdecke (D). Daarnaast is hij betrokken bij het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg aan de Hogeschool Leiden en is hij internationaal coördinator voor antroposofische artsenopleidingen (IKAM) aan de Vrije Hogeschool voor Geesteswetenschap te Dornach, Zwitserland.

Guus staat bekend als een autoriteit op het gebied van antroposofische gezondheidszorg en is een briljant spreker. We zijn blij dat hij bereid is om voor ons een lezing te houden.

Voorafgaand aan de lezing willen wij als bestuur een paar minuten stilstaan bij de gang van zaken rond de VOAG en het Solidariteitsfonds. Statutair dienen wij ons als bestuur jaarlijks aan de leden te verantwoorden en dit lijkt ons een goed moment om dit kort te doen. Wij verwachten dat dit "formele" onderdeel weinig tijd zal vergen.

Plaats **Mareland, Maresingel 19, Leiden**
Aanvang **20.00**

Aanmelden door **vóór 21 maart a.s.** een mailtje te sturen naar voag@atl-leiden.nl met vermelding van het aantal personen. De toegang is gratis.

Euritmie cursus

Vitaliserende oefeningen met staaf en bol
5 woensdag ochtenden
7, 14, 21, 28 maart en 4 april.

Tijd **11.00 - 12.00**
Plaats **oefenzaal op Rijn-en Schiekade 16**
Kosten **€ 60.-**

(incl.19% BTW) eventueel te declareren bij de zorgverzekering

Aanmelden bij de assistentes of via de mail:
wodowoz-deboon@planet.nl

Haatsjeee!!! De natuur staat in bloei.

Informatieavond over hooikoorts door:
Harco Alkema, *huisarts*
Manja Wodowoz-de Boon, *euritmie therapeute*

Introductie in antroposofische geneeskunst aan de hand van:

- Bespreking van de fenomenologie bij hooikoorts
- Antroposofische aspecten van het ziektebeeld
- Therapeutische benadering met euritmie therapie
- Antroposofische medicamenteuze behandeling

Datum **Woensdag 7 maart**
Tijd **20.00 - 22.15**
Plaats **ATL, Rijn en Schiekade 16, Leiden**

De koffie staat klaar vanaf 19.30.

U kunt zich aanmelden bij de assistentes of via email: wodowoz-deboon@planet.nl

100 JAAR EURITMIE

Dit jaar is een jubel-jaar voor de euritmie, daarom organiseert de ledengroep van de Antroposofische Vereniging Leiden in maart een openbare lezing met de titel

Geschiedenis van 100 jaar euritmie

door Imke Jelle van Dam van het Euritmie Impresariaat Nederland

Datum **maandagavond 26 maart 2012**
Tijd **20.15**
Plaats **Vrije School Mareland,
Maresingel 19, Leiden**
Kosten **vrijwillige bijdrage**

Het antroposofisch Kinderspreekuur

Bart Janssen
Judy van den Berg

Iedere vrijdagochtend is er kinderspreekuur voor kinderen van 0 tot 4 jaar. Afspraakmogelijkheden 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, lichaamsverzorging, veiligheid, ontwikkeling 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, registreert de ontwikkeling, 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 VOAG die een jaarlijkse subsidie geeft aan het Kinderspreekuur. Het minimale bedrag voor het lidmaatschap is jaarlijks 45 euro en het streefbedrag is 55 euro per gezin (voor alleenstaanden is dit resp. 25 euro en 30 euro). 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: 37.04.731. 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.



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
- ECG afnemen

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.

Afspraak mogelijk op:

Maandag en woensdag: **08.00 - 10.30**
Dinsdag, donderdag en vrijdag: **09.15 - 10.30**

Uitslagen: laboratoriumonderzoek, röntgenfoto's, uitstrijkjes, kweken en dergelijke

Bellen tussen: **13:00 - 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)

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

VOAG

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

Solidariteitsfonds

ING rekeningnummer: 85.69.083

Twee acceptgirokaarten

Ieder jaar, in februari 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 2012 loopt van 1-1-2012 tot en met 31-12-2012. 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
Kees van Ettekoven

**Mandaten en
mandaathouders**

Nieuwsbrief
Liesbeth Borg
Adri Staats
Judy van den Berg
Tromp de Vries

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

Cursussen/lezingen
Adri Staats
Harco Alkema
Bart Janssen

Solidariteitsfonds
Liesbeth Borg
Petra Alkema - de Jong
Johan Halverhout

Kinderspreekuur
Bart Janssen
Judy van den Berg

Website
Petra Alkema - de Jong
Petra Jongbloed
Johan Halverhout

Kwaliteitsbeleid
Petra Alkema - de Jong
Tromp de Vries

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 2012 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.
Prijs: € 5,50

Vormgeving, André van de Waal, Coördesign

Papier
Biotop, FSC Mixed Sources papier (productgroep uit
goed beheerde bossen e.a. gecontroleerde bronnen).

Drukker, Sparta



Vereniging
Ondersteuning
Antroposofische
Geneeskunde



Antroposofisch
Therapeuticum
Leiden