

The background features a dark blue rectangle in the upper right quadrant. Below it, there are two textured, colorful areas: one with warm tones of red, orange, and pink on the left, and another with cooler tones of green and blue on the right. The overall composition is abstract and layered.

Nieuwsbrief ATL & VOAG

April 2015

Jeugd en Opvoeding

## Voorwoord

Opvoeding en gezondheid is een actueel thema dat menigeen bezig houdt. Kijkend naar de problematiek van obesitas onder kinderen, gebruik van energiedrankjes, smartphone gebruik, etc. kan ik me wel voorstellen dat ouders zich afvragen hoe ze hiermee om moeten gaan. Ook de gezondheid van een kind houdt ouders voortdurend bezig. Mijn ervaring is dat hieromtrent bij de patiënten van het ATL de meeste vragen rijzen. Reden voor ons om daar maar eens een nieuwsbrief aan de wijden. In deze nieuwsbrief geven de artsen en therapeuten van het ATL u ieder vanuit hun eigen therapeutische achtergrond inzicht in de ontwikkeling van het kind en de wijze waarop de antroposofische gezondheidszorg daarop aansluit.

Ook het thema van onze jaarlijkse lezing sluit daarop aan. Op 8 april a.s. organiseren wij om 20:00 uur voor de patiënten van het ATL de lezing in de Mareland School te Leiden. We zijn zeer blij dat we kinderarts Edmond Schoorel bereid hebben gevonden om een lezing te houden met als thema "opvoeden en gezondheid". Warm aanbevolen. U vindt er meer over in deze nieuwsbrief. \*

Eind vorig jaar heeft u ons jaarlijks verzoek ontvangen om uw bijdrage te betalen aan de VOAG en het solidariteitsfonds. De VOAG contributie stelt ons in staat om deze nieuwsbrief te bekostigen. Drie nieuwsbrieven per jaar is ons streven maar de stijging van de kosten van de nieuwsbrief en de dalende contributieopbrengsten noodzaken ons om de oplage terug te brengen naar twee. Vandaar een verzoek aan u om, voor zover u dat nog niet heeft gedaan, toch in ieder geval de VOAG met uw contributie te ondersteunen. Voor wie de brief niet meer heeft: uw bijdrage is welkom op rekening NL INGB 0003704731 t.n.v. VOAG.

Johan Halverhout, *voorzitter VOAG*

\* Zie ook oproep voor lezing op blz. 5

- 1 **Voorwoord**
- 3 **Nieuws over de praktijkorganisatie**
- 4 **Aankondiging GeZZond Check / Preventie Check 2015**
- 5 **Lezing kinderarts Edmond Schoorel**
- Praktijkinformatie ATL (bewaar exemplaar)**
- 

<b>Thema's</b>	<b>Diversen</b>
5 <b>Warmte</b> Bart Janssen	22 <b>Interview met Susca van der Hell</b> Adri Staats
7 <b>Knopen en Knoppen</b> Manja Wodowoz – de Boon	23 <b>Oproep voor onderzoek</b> Sabine de Raaf
10 <b>ADHD en Voeding</b> Judy van den Berg	24 <b>Mindfulness training</b> Liesbeth Borg
12 <b>Leren surfen</b> <i>Mindfulness voor kinderen en hun ouders</i> Susca van der Hell	26 <b>Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde</b>
13 <b>Kinderen en astma</b> Paulien Engels	28 <b>Het Antroposofisch kinderspreekuur</b>
14 <b>Van eerste streep tot Rembrandt van Rijn</b> Sabine de Raaf	28 <b>Colofon</b>
17 <b>Stevig Ouderschap</b> Liesbeth Borg	
20 <b>Boekbespreking</b> Tromp de Vries	

## **Nieuws over de praktijkorganisatie**

Petra Alkema - de Jong, *praktijkmanager*

### **Belangrijke mededelingen vanuit de praktijkorganisatie**

#### **Herinnering; meldt u aan voor de uitwisseling van het elektronisch patiëntendossier.**

In de vorige Nieuwsbrief hebt u een formulier gekregen waarop u kon aangeven of u wel of niet akkoord ging met de uitwisseling van uw belangrijke medische gegevens met de dokterspost en de EHBO. Wij hebben nog niet van iedereen dit formulier teruggekregen en willen u er graag aan herinneren ons ervan op de hoogte te stellen of u met deze uitwisseling akkoord bent of niet. U kunt het formulier uit de vorige Nieuwsbrief nog inleveren maar u kunt ook via [www.ikgeeftoestemming.nl](http://www.ikgeeftoestemming.nl) uw beslissing kenbaar maken.

#### **Medicatie door specialisten voorgeschreven**

Medicatie die door specialisten wordt voorgeschreven is, kan niet door onze praktijk worden voorgeschreven als de specialist dit niet heeft overgedragen. Herhalingsrecepten van uw specialist zult u dus bij de desbetreffende specialist in het ziekenhuis moeten aanvragen als wij hier vooraf geen brief of overdrachtsbericht uit het ziekenhuis over hebben ontvangen.

#### **Nieuwe assistente in opleiding**

Sinds januari jongstleden is de nieuwe stagiaire Nancy Hiralal in het ATL werkzaam. Zij zal tot de zomer bij de assistentes werkzaam zijn. Wij wensen haar een leerzame tijd in ons gezondheidscentrum toe.

## Aankondiging GeZZond Check / Preventie Check 2015

Het is ook in 2015 mogelijk om een **GeZZond Check** bij ons te laten verrichten waardoor u een actueel beeld krijgt van een aantal aspecten van uw gezondheid. Deze check geldt voor mensen tussen de 30 en 75 jaar.

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 praktijk-verpleegkundige (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.

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. 071-5121641, **keuze 4.**

\* Mocht u in 2013 / 2014 reeds een GeZZond Check / Preventie Check ondergaan hebben, dan komt u niet meer in aanmerking voor een vergoeding van uw zorgverzekeraar. Als u nogmaals een check wilt laten uitvoeren dan dient u deze zelf te betalen.

### 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](mailto:administratie@atl-leiden.nl).

## LEZING

Op 8 april organiseert de **Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde (VOAG)** weer een lezing. Dit keer zal de lezing worden verzorgd door de bekende kinderarts **Edmond Schoorel**.

Het thema van de lezing is:

### **"Opvoeden tot gezondheid"**

In deze lezing gaat Edmond Schoorel in op de vraag "kun je door de opvoeding de gezondheid van je kind bevorderen en er zelf gezond bij blijven"?

De lezing zal worden gehouden in de Vrije school Mareland en begint om 20.00h. De toegang is gratis en er wordt gezorgd voor koffie en thee.

Graag aanmelden bij: [voag@atl-leiden.nl](mailto:voag@atl-leiden.nl)

## Warmte

Bart Janssen, *huisarts*

Het lichaam bestaat uit 4 elementen: aarde, water, lucht en warmte.

De eerste 2 elementen zijn fysiek zichtbaar. Lucht en warmte zijn dat niet.

Wel is warmte meetbaar met een thermometer.

Zonder warmte geen leven. Warmte is een bron van energie. Het lichaam produceert zelf warmte (verbranding) en past zich aan de temperatuur van de omgeving aan.

De lichaamstemperatuur stijgt in de loop van de dag en neemt af in de avond.

Door de warmte kunnen we tot actie komen en in de warmte kan de individualiteit zich ontplooiën.

Zoals water de bron van het leven is, zo is warmte het voertuig van onze persoonlijkheid.

Koorts geeft ons de mogelijkheid om via stimulering van het afweersysteem bacteriën en virussen te bestrijden. Koorts ondersteunt om weerbaar te zijn op momenten dat er vreemde indringers binnenkomen.

Koorts is ook een manier om innerlijke rust te krijgen en zo gevoelens en indrukken die we nog niet verwerkt hebben een plaats te geven.

Bij jonge kinderen komt koorts het meeste voor. Koorts ondersteunt het afweersysteem. Maar er is bij kinderen ook een belangrijk ander aspect: het helpt hen om meer grip te krijgen op het fysieke lichaam. Als drager van de individualiteit zijn wat aanpassingen in het van de ouders meegekregen lichaam nodig. Zo zien ouders dat kinderen na een koortsperiode een stap vooruit gemaakt hebben. Volwassenen ontwikkelen ook tijdens koorts, maar meer op het persoonlijke gebied.

Alle reden om behoedzaam met koorts om te gaan en koorts te zien als nuttige reactie van het fysieke lichaam om enerzijds het afweersysteem te steunen en anderzijds de persoonlijkheid de kans te geven te ontwikkelen. Onderdrukken van de koorts is alleen nodig wanneer extra warmte veel last geeft zoals bij ijlen en pijn. Bestrijden van een bacteriële indringer kan nodig zijn ( in de vorm van antibiotica) als de infectie te heftig wordt. Virussen zijn vooral met koorts onder controle te krijgen.

Er zijn wel homeopathische middelen om het lichaam te steunen bij koorts zoals chamomilla (ontspannend), belladonna (bij koorts met warmtestuwing in het hoofd maar ook ontstekingsremmend en pijnstillend), aconitum (pijnstillend), ferrum fosforicum (koorts- verlagend). Een aantal van deze middelen zijn verwerkt in chamomilla comp zetpillen (Weleda), kinfludo en infludo (Weleda) en nisyleen van VSM.

Als de weerbaarheid goed is lukt het om zonder koorts virussen en bacteriën buiten te houden.

Vasthouden van warmte is afhankelijk van de constitutie. Slankere mensen hebben meer moeite om warmte vast te houden. Als het niet lukt om voldoende de grenzen te bewaken dan gaat er warmte verloren ( komt vaak bij hooggevoeligheid). Maar ook te veel denken onttrekt warmte aan het lichaam. Een zwakkere vertering levert te

weinig warmteproductie. Vaak zijn verteringsproblemen ook weer het gevolg van stress en piekeren.

Bij het verzorgen van kinderen is warme kleding belangrijk. Het zorgt ervoor dat de warmte makkelijker vastgehouden kan worden. Hiervoor zijn wol en zijde erg geschikt. Wol geeft een goede omhulling en houdt warmte vast.

Zijde geeft een extra laag op de huid: het werkt tegen invloeden en indrukken van buiten maar zorgt ook voor een grens tussen binnen- en buitenwereld. Bovendien werkt zijde rustgevend. Letterlijk maar ook figuurlijk want zijde werkt kalmerend en jeukstillend bij eczeem.

Bij zuigelingen kan het nodig zijn om een muts te laten dragen. Het hoofd is relatief groot en verliest daardoor veel warmte. Bovendien hebben de meeste baby's weinig haar waardoor het hoofd kwetsbaarder is en gevoeliger voor afkoeling. Buiten een wollen of zijden muts. Binnen zo nodig als het kindje koud voelt, verkouden is, veel buik krampen heeft of de ouders het gevoel hebben dat de baby's extra omhulling nodig heeft.

In de warmte voelen de mensen zich meestal gezond. Heerlijk dat het buiten weer warmer en lichter wordt.

Bron : het belang van warmte voor het opgroeiende kind (Edmond Schoorel)  
Zie boekbespreking blz. 18

## KNOPEN en KNOPPEN

Manja Wodowoz-de Boon, *euritmietherapeut*

Dit is de vertaalde titel van een artikel in het februari-nummer van 'Erziehungskunst', maandblad van de Duitse Vrije Schoolbeweging. De inhoud van de bijdrage van Werner Kuhfuss, een adviseur voor het opvoeden van de zintuigen, gaat over de ontwikkeling van kinderen in de kleuterleeftijd. Ik werd erdoor geïnspireerd om vanuit mijn specialisme, de euritmie, naar het kind te kijken. Zelf heb ik drie kinderen, inmiddels het huis uit en heb ik door mijn werk op de Haarlemse Vrije School veel gelegenheid mij in deze levensfase, de kindheid, te verdiepen.



Duidelijk is dat het opgroeien van de mens verbonden is met een afwisselend proces van 'knopen' ( moeilijke tijden, crisistijden) en 'knoppen' ( tijden van een evenwichtige zachtheid, waar al een eerste kleur van de latere 'levensbloem' doorschemert). De tijd van 'knopen' gaat vaak gepaard met allerhande klachten, het kind stoot aan, trekt zich terug en zet zich af tegen alles om hem heen ( met ca. 3 jaar – de 'nee'-fase, met 10/11 jaar de Rubikon-fase, met ca.13/14 jaar de puberteit).

In de tijd van 'knoppen' lijkt het als of het kind zich weer uitbreidt, met de wereld in een meer evenwichtige verhouding komt te staan. ( dit ontwikkelingsritme is trouwens niet beperkt tot de kinderjaren, alleen is het later vaak minder goed zichtbaar.)

Door al deze fasen van opgroeien geven we aan het kind opvoeding, voeding dus, waardoor het zich kan ontwikkelen. Enerzijds is daarmee de letterlijke voeding van belang voor de groei-processen van het fysieke lichaam met als eerste de moedermelk en daarna alles wat zo bij ons in de aarde groeit. Het langzaam wennen en leren te verteren, is het opvoeden van de smaak en het stofwisselingsstelsel met al zijn organen, zoals maag, darm, lever, etc..

We geven hem 'voeding' door middel van het leren een gezond slaapritme te ontwikkelen – dit is immers ook een soort van 'voeding', want in de slaap kunnen we ons weer opbouwen, regenereren: een eerste stap in het gezond worden van het ritmische systeem met hartslag en ademhaling.

Anderzijds, in overdrachtelijke zin, geven we het kind 'voeding' door woorden: "Kijk, hier doen we het zo", "Wat een mooie bloem!", "Pas op, erg gevaarlijk!" Onze woorden zijn misschien in die zin, voeding voor het latere denkvermogen en van groot belang om in onze kinderen te 'investeren' niet alleen vanwege hun daarmee te winnen woordenschat.

Door alles heen en met alles verbonden is de aller belangrijkste voedingstof natuurlijk onze liefde voor en verbondenheid met het kind, waardoor alle andere voedingsstoffen veel beter werkzaam kunnen zijn en waarmee we wezenlijk aan de warmtekrachten ( fysisch en psychisch) van het kind voeding geven.



Nu weten we als volwassenen dat kunst voor ons een voedingsbron van betekenis kan zijn: zelf scheppend aan de slag gaan of geraakt worden door wat een ander heeft gemaakt, daar kun je je ziel mee voeden. Voor het kind is dat nog in grotere mate van toepassing – het vrije spel, een vrije tekening, waar het zich zelf scheppend mag uiten zijn voedingsbronnen om te groeien. Daarnaast zijn er vaardigheden, die door nabootsen worden veroverd: het leren lopen, huppelen, bal spelen, touwtje springen of fijn motorisch: het leren omgaan met bestek, met penseel of pen of met een muziekinstrument, het knippen en knutselen. Het kind is in het veroveren van deze vaardigheden alsmaar op kunstzinnige wijze bezig, speels, waarnemend en scheppend. Als we ook op deze wijze, speels, waarnemend en scheppend proberen ‘voeding’ voor het kind te bereiden in onze opvoeding, zal het misschien zijn nieuwe impulsen, waarmee hij of zij is gekomen, beter kunnen verwerken. In die zin is opvoeden werken aan de toekomst!

Euritmie, als één van de kunsten, kan ‘voeding’ zijn voor het kind. Er zijn verschillende ‘smaken’: bijvoorbeeld snelle of langzame bewegingen, kleine of grote. En verschillende ‘substanties’: bijvoorbeeld bewegingen van klinkers, stoot- of blaasklanken. Ook de hoeveelheden, de porties, en de frequenties, hoe vaak de beweging herhaald wordt, kunnen verschillen. Door de euritmische

bewegingen, die hun bron in het etherische hebben, net als de taalklanken of de tonen van muziek, is het ‘voedingsaanbod’ te vergelijken met de opbouwkrachten van de slaap, alleen is het kind hier wakker. En zo als in de slaap werkt het kind dan aan zijn eigen ‘instrument’, zijn lichaam, maar omdat het wakker is ook aan zijn ziel door het aanvoelen van de bewegingen die het uitvoert en aan zijn wil in het aansturen van de bewegingen.

Het mooiste is het profylactische werken: zo als een tuinman zijn planten uit voorzorg een bedding maakt, zo zou je kinderen vóór de ‘knooptijden’ kunnen sterken, zodat zij deze met kracht doorstaan en de vruchten kunnen plukken die alle dramatiek heeft opgeleverd voor de volgende fase. Aan school werk ik op deze manier met kinderen in de derde klas (groep 5) om het kind in aanloop voor de Rubikon te ondersteunen. Er worden ritmen geoefend om de ademverandering die in deze fase op hun afkomt voor te bereiden en o.a. de klinkerbewegingen van A en E met de gevoelsnuance van het open kunnen staan en het bij zich zelf kunnen zijn.

Maar ook in crisistijden kan de euritmie kinderen een hulprijke ‘voeding’ bieden en soms worden de ‘substanties’ dan speciaal toebereid en zullen de bewegingen meermaals moeten worden herhaald om tot een goed effect te komen, net als een ‘medicament’: een kleuter, die zich niet durft los te maken van zijn moeder en die dreigt in eenkennigheid te verstarren of een kind dat angsten beleeft door scheiding van ouders of een verlies van een familielid kan zelfvertrouwen opbouwen door verschillende euritmische ‘maaltijden’ en daarmee gesterkt een stap te zetten zich weer voor de wereld te openen. Toch zal ieder kind zijn eigen ‘smaak’ hebben en voor zijn ‘stofwisseling’ een unieke samenstelling nodig hebben.



De indicaties voor euritmie met kinderen zijn dan ook zeer divers en uiteenlopend, kunnen puur gericht zijn op lichamelijke processen, zoals bijvoorbeeld het niet goed kunnen verteren van echt voedsel, astmatische- of allergische klachten, nier-of blaasproblemen, epilepsie, neiging om te dik te worden, hoofdpijnen en oog- en tandafwijkingen, etc.. Maar ook aandoeningen of ontwikkelingen in de richting van een aandoening van psychische karakter, zoals bijvoorbeeld angsten, onzekerheden, depressies, dwangmatigheden of geplaagd zijn door onrust, etc.. Rudolf Steiner heeft met veel bewegings-oefeningen een voorbeeld gegeven. Aan ons om ermee te werken, ze verder te ontwikkelen en te ‘proeven’. De basis is, net als bij de opvoedkunst, een benadering vanuit het kunstzinnige, een genezende kracht om mens te worden door knoop en knop heen.

“...en opvoeden werd beschouwd als het genezingsproces dat aan het kind, gepaard aan zijn rijping, de gezondheid bracht voor het voltooiën van het menszijn in zijn leven.”  
Rudolf Steiner 11.3.1924 in een rondbrief voor de artsen.

## ADHD en Voeding

Judy van den Berg, diëtist

Dat voeding met onze lichamelijke gezondheid te maken heeft is voor iedereen wel bekend en aannemelijk. Dat voeding ook invloed heeft op ons brein, ons gevoel en gedrag is minder bekend. Toch is de kennis en ervaring hierover de laatste jaren sterk in ontwikkeling. In deze nieuwsbrief wil ik me richten op de invloed van voeding op ADHD. Er zijn ook vele aanwijzingen dat er een relatie is tussen voeding, de darmen en autisme. Hierover kan ik u desgewenst van informatie voorzien.

De meest bekende onderzoekster op het gebied van ADHD en voeding in Nederland is Dr. L. Pelsser. Zij heeft het **RED dieet** ontwikkeld, dit is de afkorting van Restricted Elimination Diet, ofwel 'beperkt eliminatie dieet'. De ervaring is dat ongeveer 60 - 70% van de mensen die dit eliminatiedieet volgen geen ADHD meer hebben. Na het strikt beperkte dieet wat ongeveer 5 weken wordt gevolgd volgt de introductiefase. In deze fase wordt nagegaan welke voedingsmiddelen klachten veroorzaken. Vaak blijken er maar enkele voedingsmiddelen klachten te geven. Dit dieet is niet openbaar gemaakt, slechts enkele artsen in Nederland kunnen dit dieet begeleiden. Op de website is wel veel over deze behandelwijze te lezen, zie: [www.adhdenvoeding.nl](http://www.adhdenvoeding.nl).

Bepaalde stoffen in de hersenen zijn nodig voor een goede verwerking van prikkels, deze stoffen heten neurotransmitters. Onze voeding dient de bouwstoffen te bevatten om deze neurotransmitters aan te maken, dat is al een eerste vereiste om te erkennen dat er een relatie is tussen voeding en gedrag. Dopamine is de neurotransmitter die sterk betrokken is bij onze motoriek en motivatie. Het aminozuur tyrosine, vitamine B6 en de mineralen ijzer en zink zijn essentieel voor de aanmaak van dopamine. Een gevarieerde voeding van goede kwaliteit bevat deze nutriënten

voldoende; een vegetarische voeding dient rijk te zijn aan eieren, noten, zaden en peulvruchten. Uit onderzoek blijkt echter dat er bij ADHD vaak een tekort is aan ijzer, zink én vitamine B6, evenals magnesium. Dit kan veroorzaakt worden door de éézijdige voorkeur die er vaak is voor koolhydraatrijk voedsel als brood, pasta, koek en snoep, dan ontstaan tekorten. Deze **koolhydraatrijke voedingsmiddelen** veroorzaken ook te veel schommelingen van glucose in het bloed waardoor hyperactiviteit kan ontstaan. Sterk verminderen van deze voedingsmiddelen geeft al vaak veel verbetering. Erg lastig is wel dat er meestal sprake is van een verslaving aan deze voedingsmiddelen. Het lichaam hunkert ernaar omdat het kort een goed gevoel geeft en vervolgens weer onrust, wat weer aanzet tot eten van deze voeding.

De relatie tussen **kleurstoffen** en gedrag is al tientallen jaren bekend en ik hoor het nog vaak in de praktijk van ouders met kleine kinderen. De ouders hebben dan nog veel kijk op wat er wordt gegeten en hoe het eten het gedrag beïnvloedt. Er bestaan inmiddels 5000 soorten kleur-, geur- en smaakstoffen en gemiddeld worden er per persoon enkele kilo's per jaar van genuttigd!!!

### Exorfinen

Naast koolhydraatgevoeligheid en kleurstofgevoeligheid blijken veel mensen met ADHD overgevoelig te zijn voor **gluten, soja, spinazie en melkeiwit**. De eiwitten uit deze voedingsmiddelen worden door een gebrekkig verteringsproces onvoldoende afgebroken. Vervolgens worden uit resten van de onafgebroken eiwitten exorfinen gevormd. Deze exorfinen verstoren in de hersenen de werking van de neurotransmitter endorfine. De endorfinen worden in hun aanmaak gestimuleerd en kort ontstaat er een aange-naam gevoel. Een nare bijkomstigheid is dat er een grote behoefte ontstaat aan de exorfinen,

dus aan gluten, soja en zuivel.

*Als dit systeem langdurig wordt geactiveerd ontstaat echter een ongevoeligheid, ook voor de endorfine die door het lichaam zelf wordt gemaakt.*

Hierbij ontstaat vaak ook een ongevoeligheid voor insuline waardoor de hersencellen een gebrek krijgen aan glucose. Dan treedt het stadium in van onrust en dat ervaren zoveel mensen met ADHD.

De verslaving aan genoemde voedingsmiddelen blijft echter meestal bestaan. De namen van de eiwitcomplexen spreken voor zich: glutomorfinen, casomorfinen, sojamorfine en rubiscoline (uit spinazie).

### Vroeger en nu

Oorspronkelijke koeienrassen produceerden een ander type caseïne dan het type caseïne van de moderne koe. Dit verschil zit hem in het doorfokken van koeien voor een hogere productie van melk. Oorspronkelijk gaf een koe 10 liter melk per dag en nu 55 liter. Bepaalde bestanddelen in deze hedendaagse melk remmen de aanmaak van het enzym om de eiwitten volledig af te breken en hierdoor ontstaan hoge concentraties casomorfinen. Het moderne tarveras verschilt van de oorspronkelijke tarwe op diverse punten → 4 x meer opbrengst per hectare en een stijging van de hoeveelheid gluten tot 500%. Gliadine kwam niet voor in het oude tarveras en dit is het beruchte eiwit dat verteringsproblemen kan veroorzaken en hierdoor verhoging geeft van de exorfinen.

ADHD specialist/psychiater Age Smilde schreef 3 interessante artikelen over de exorfinen in de voeding, zie: [www.exendo.be](http://www.exendo.be).

Bronvermelding: [www.exendo.be](http://www.exendo.be)

**Een proefdieet** zonder al deze triggers geeft vaak enkele weken een verergering van klachten en vervolgens vermindering. Het dieet moet met zorg samengesteld worden omdat het basisvoedings-

middelen betreft die vervangen dienen te worden. Vaak wordt gebruik gemaakt van een enzym wat de eiwitten helpt afbreken.

Een collega van mij werkt in Noord Holland bij 'Het huis vol Compassie'. voor mij is dit instituut een mooi voorbeeld van integrale geneeskunde waar erkenning is voor de effecten van voeding op gedrag. Kinderen die hier begeleiding krijgen van de jeugdpsychiater, diëtist en diverse andere therapeuten krijgen niet in eerste instantie medicatie. Een specifiek bloedonderzoek wat zij laten doen kan uitwijzen welke voeding niet verdragen wordt. Het dieet kan dan gericht worden samengesteld.

### Vertering van voedsel en zintuig-prikkelverwerking

Onze vertering verbetert als wij niet te veel prikkels te verwerken en te verteren hebben. Met de zintuigen nemen wij prikkels uit de omgeving op. Het Engelse woord bit (Binary digit) is een maat voor de Informatie-inhoud. De informatiestroom wordt vermeld als het aantal bits per seconde. Een bladzijde uit een boek bevat gemiddeld 1000 bits. Een televisiebeeld geeft meer dan 1 miljoen bit per seconde door. Onze zintuigen geven per seconde 1 miljard bits door aan onze hersenen. Dat is te vergelijken met 1000 televisieschermen. 10 - 15% van deze 1 miljard bits per seconde wordt bewust waargenomen. De rest wordt onbewust waargenomen en opgenomen of niet gebruikt. Teveel prikkels om te verwerken kan omgevingsstress worden genoemd. Als hier geen rust en structuur tegenover staat raken de hersenen overbelast, dit wordt hersenstress genoemd. We hebben hier voor te waken in deze tijd voor prikkels. Ooit las ik dat wij heden ten dagen in 1 dag evenveel prikkels te verwerken krijgen als iemand in de Middeleeuwen in een héél leven...

## Leren surfen

Mindfulness voor kinderen en hun ouders

Sisca van der Hell, *Orthopedagoog/GZ-psycholoog*

Gespannen zijn, problemen of stress hebben, verdriet voelen, zijn dat zaken waar alleen volwassenen last van hebben?



Wat zou het fijn zijn als we daar hartgrondig 'ja' op konden zeggen. Iedere ouder gunt zijn/haar kind een onbezorgde kindertijd, waar het later met een glimlach om de mond aan terugdenkt. Meestal willen ouders hun kind nog veel meer bieden want ze weten dat hun kind geen kruik is die gevuld moet worden maar een kaars die moet worden aangestoken. Met dat doel voor ogen houden ouders veel ballen in de lucht: opvoeden van hun kinderen, succesvol zijn in het werk, een sociaal netwerk onderhouden, zorgen voor hun eigen ontwikkeling, gezond blijven, om er een paar te noemen. Het is dan ook geen wonder

dat zij het vaak te druk hebben! Net zo als hun kinderen trouwens. Veel volwassenen en kinderen in onze tijd 'doen' te veel en 'zijn' te weinig. En denk eens aan wat kinderen allemaal moeten leren en presteren! Het is veel. Beschikken zij over een 'pauzeknop' waarmee zij op adem kunnen komen? En dan doel ik hierbij niet de tv/computer/tablet. Dat is wel afleidend maar niet een manier om te stoppen, op adem te komen en stil te staan bij wat nodig is op dat moment. Dat kan mindful zijn wel bieden.

Mindful zijn is, simpel gezegd, aandachtig aanwezig zijn. Dat kunnen kinderen oefenen. Het helpt ze om uit de automatische piloot te komen. Ze laten impulsen dan meer voor wat ze zijn, leren accepteren dat er ook dingen in het leven zijn die niet fijn zijn en dat ze niets hoeven weg te stoppen. Er ontstaat begrip voor de eigen binnenwereld en die van anderen. Mindfulness-oefeningen zijn geschikt voor alle kinderen, bijvoorbeeld voor kinderen die ervaren dat ze moeilijk te rust komen. Of voor kinderen die weinig zelfvertrouwen hebben. Voor kinderen die zich moeilijk concentreren of veel piekeren. Daarom adviseer ik de mindfulness-oefeningen van Eline Snel vaak ter ondersteuning van de behandelingen van kinderen. Vaak kost het even moeite om de oefeningen op te nemen in de dagelijkse routine maar als het gelukt is, is het voor zowel ouder als kind een welkome aanvulling.

De meeste ouders gaan van nature mindful met hun kinderen om. En de meeste ouders kennen ook periodes waarin dit minder goed lukt. Waarin zij er niet in slagen te reageren zoals zij willen. Bijvoorbeeld te boos reageren als de kinderen moeilijk doen met eten, meegezogen worden in de woede en daardoor gefrustreerd raken: is het weer gebeurd!

Veel ouders vinden de oefeningen ook waardevol voor zich zelf. Er gebeuren in hun leven namelijk ook dingen waar zij niet altijd invloed op hebben. Vergelijk het eens met de golven van de zee. Die kun je niet tegenhouden maar je kunt wel leren surfen. Dit doe je door aandachtig aanwezig te zijn: mindful te zijn. Zonder iets te onderdrukken en zonder erdoor overspoeld te raken neem je de werkelijkheid waar. Ook de werkelijkheid van je eigen emotionele reactie op gebeurtenissen. Als je de 'golven' echt ziet, zoals ze zijn, kun je met aandacht een overwogen keuze maken en overwogen reageren. Want: zodra je iets merkt heb je een keuze. Zo loop je minder kans om meegezogen te worden in emoties van jezelf of van anderen. Ook loop je minder kans om te reageren op basis van 'oude patronen'. Je kunt even stoppen, de 'pauzeknop' aanzetten. Je reageert milder, begripvoller, zonder grenzen uit het oog te verliezen. Meestal ontdek je dan dat het niet zozeer de situatie is die de problemen geeft, maar dat het je reactie daarop is die het je moeilijk maakt.

Door ruimte te maken voor aanwezigheid en acceptatie kun je ontspanning brengen in het ouderschap. Vanuit aandachtig aanwezig zijn ontstaat contact. Acceptatie is de erkenning dat alles is zoals het is, hoe het ook is. Surfen op de golven is geen gemakkelijke sport maar oefening baart kunst.

Met dank aan:  
Eline Snel. Zij schreef het boek 'Stilzitten als een kikker, Mindfulness voor kinderen (5-12 jaar) en hun ouders', ISBN 9789025902186.

William Martin, de Tao Te King voor ouders, opvoeden met Lao Tse, ISBN 9789023010470.

Siegel, 1999, Lifespan healing institute, Window of Tolerance.

## Kinderen en astma

Paulien Engels, *praktijkverpleegkundige*

Astma is een van de aandoeningen waarvoor mensen op het spreekuur van de praktijkverpleegkundige komen. Hierbij zijn ook kinderen.

Bij kinderen boven de 6 jaar stelt de huisarts de diagnose astma aan de hand van de klachten en longonderzoek tijdens een benauwdheidsaanval.

Een blaastest (ook wel spirometrie/longfunctie onderzoek genoemd) kan ook meer informatie geven over de longklachten.

In onze huisartsenpraktijk hebben we zelf de apparatuur en kennis in huis om deze blaastest uit te voeren.

We doen een blaastest bij kinderen dus om de diagnose astma nader te onderzoeken en om te kijken of de medicijnen helpen. Bij astma zijn dat de puffers, ook wel inhalatiemedicatie genoemd.

Naast de puffers zijn er in het ATL ook diverse aanvullende antroposofische therapieën mogelijk.

Tijdens deze blaastest wordt er ook gepraat over de longklachten, over het gebruik van de puffers: helpen ze, wanneer zijn ze nodig en hoe worden de puffers gebruikt. Andere onderwerpen zoals sporten, klachten thuis en op school en hoe om te gaan met allergieën kunnen ook aan de orde komen.

Het doel van de astma behandeling is dat het kind alles kan doen wat hij wil (bijvoorbeeld naar school fietsen en sporten), goed slaapt in de nacht, niet vaker dan 2 maal per week overdag lichte klachten heeft die bovendien met puffers goed te verhelpen zijn en een goed resultaat met de blaastest heeft.



Het longfonds heeft een site waarop veel informatie staat over kinderen met astma, die kinderen ook zelf kunnen bekijken: [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl).

Voor antroposofische behandelingsmogelijkheden kunt u kijken op [www.kindertherapeuticum.nl/behandeling/astma](http://www.kindertherapeuticum.nl/behandeling/astma)

## Van eerste streep tot Rembrandt van Rijn

Sabine de Raaf, *kunsthoudend kindertherapeut*

### **Bewuste, leeftijdgerichte kunstzinnige ontwikkeling van kinderen wordt nog te vaak onderschat door school en ouders**

*Jong geleerd is oud gedaan*

Dit geldt ook voor creatief bezig zijn.

Door creatief bezig te zijn ontwikkelen kinderen hun denkvermogen: associatief denken, brainstormen, oplossingen voor een ‘probleem’ bedenken. Creatief bezig zijn is niet alleen met papier en potloden, verf en ander knutsel-materiaal aan de gang. Dat is ook met materialen uit de natuur : huttenbouwen van takken (hoe bouw je het zo dat het niet instort), met ongelijke bouwblokken van boomstammetjes iets bouwen (hoe breng je het in balans) zandkastelen maken, iets lekkers koken waarbij je eerst leert een recept te volgen en dan gaat uitproberen hoe het smaakt als je iets verandert in de receptuur.

*Elk leeftijd fase vraagt eigen*

*kunstzinnige benadering*

In dit artikel geef ik, op basis van ervaringen uit mijn praktijk, eerst in algemene bewoordingen het belang aan van kunstzinnige ontwikkeling. Dit doe ik omdat in de huidige maatschappij dit meer en meer wegebt. Daarna beschrijf ik aan de hand van 5 leeftijdsfasen van kinderen van 0 tot 12 jaar de specifieke aandachtspunten. Bij elke fase geef ik een tip voor school en ouders om zelf toe te passen en samen met uw kind(eren) te ontdekken wat kunstzinnige ontwikkeling voor hen kan betekenen.

*Betere tastzin*

Lekker bezig zijn met de verschillende materialen ontwikkelt onder andere de tastzin: hoe is de textuur van het materiaal, de temperatuur, de consistentie. De tastzin gaat niet alleen over de fysieke kenmerken tasten, maar ook het aan-

voelen (aftasten) van contacten, situaties.

Bewust worden van jezelf: ‘hier houd ik op en daar begint de buitenwereld’. Als de tastzin goed ontwikkeld is kun je vanuit jezelf ook verbinding leggen met de buitenwereld, met de ander. Natuurlijke materialen zijn fijn voor de ontwikkeling van de tastzin. Werken met hout, klei, zand, (pastel)krijt – met je handen in het materiaal. Werken met materialen die de seizoenen aandragen.

*Te veel nadruk op cognitieve vermogens?*

Vanaf het moment dat kinderen naar school gaan wordt, op de meeste scholen, de nadruk gelegd op de cognitieve ontwikkeling. Er is steeds minder ruimte voor ervaren leren, creatieve ontwikkeling, sociaal-emotionele vaardigheden opdoen. De eenzijdige belasting van een van de ‘drie-eenheid’ denken, voelen, willen, in dit geval het denken, kan leiden tot allerlei (lichamelijke) klachten (buikpijn, hoofdpijn), niet goed kunnen slapen, boosheid, ‘in zichzelf opgesloten’ – het kind gaat soms achter lopen en de leerkracht reageert door bijles te geven op het cognitieve vlak terwijl het kind juist ondersteuning nodig heeft op andere gebieden zoals het gevoel (voelen) en het handelen (willen) – voor deze kinderen is kunstzinnige therapie heerlijk.

*Proces boven resultaat*

Kunstzinnig werken stimuleert de handelingsimpuls: je hebt een idee en je gaat het uitvoeren – ongeacht het resultaat. Als je een ‘fout’ maakt leer je dit oplossen, je creëert, je ontdekt, je leert, je ontwikkelt. Dit is de meest ideale manier van creatief bezig zijn. Veel kinderen laten zich tegenhouden door de angst dat ze het niet kunnen, dat het ‘lelijk’ is. Als ze een fout maken blokkeren ze, stoppen ze liever met tekenen, dan dat ze de tekening aanpassen of opnieuw beginnen. Ze worden verlamd door hun denken. Deze angst is vaak een valkuil bij het kind, en kan een heel leven een thema blijven. Toch kan het kind leren om meer onbevangen aan de slag te

gaan – ergens in te duiken zonder dat het (perfecte) resultaten van zichzelf verwacht. Tijdens de kunstzinnige therapie gaan we op een speelse en onbevangen manier aan de slag met allerlei materialen, verhalen en opdrachten die van makkelijk tot ‘moeilijk’ zijn voor het kind. Onder begeleiding leren ze dat fouten maken niet erg is, dat ze goed zijn zoals ze zijn en dat kunstzinnig bezig zijn een heerlijke uitlaatklep is. Ik hoor vaak terug dat kinderen die thuis nooit iets creatiefs deden ineens uren zoet kunnen zijn met tekenen of knutselen. Kinderen die al een voorliefde hadden voor creatief bezig zijn maar erg streng voor zichzelf waren over het resultaat, blijken eerder tevreden en gelukkiger met wat ze ook maken.

*Conclusie*

Kunstzinnig bezig zijn stimuleert de tastzin en daarmee het ervaren van IK versus de buitenwereld en de handelingsimpuls: actie ondernemen op ideeën. Het doel van kunstzinnig bezig zijn is niet het produceren van kunst met een hoofdletter K maar van het genieten van het proces, als je kunt genieten van het proces kun je ook trots zijn op het resultaat en voelt het kind zich een ware Rembrandt van Rijn.

Het eerste streepje (0-2 jaar)

Als de kinderen nog heel jong zijn, leg vooral de drempel heel laag (ook voor jezelf en je eigen verwachtingen). Hoe jonger ze zijn, hoe meer voorbereiding je zelf treft. Je begint met korte, snelle activiteiten (soms is 2 minuten al lang genoeg), hoe ouder ze worden hoe langer ze zich kunnen concentreren. Je kunt al vanaf een aantal maanden jong spelenderwijs aan de slag.

**Tip 1 (0-8) : Stempelen met lichaamsdelen (hand/voet/vingers):** vergt iets meer controle hoe jonger ze zijn: hand of voet in de verf doppen (verf op een spons smeren is handig) en afdrukken, hand of voet weer afnemen met een vochtige doek. Gebruik verf op waterbasis (plakkaatverf/aquarel-

verf). Bij oudere kinderen is stempelen met vingers en van de afdrukken 'beestjes' maken ook een grote hit.

Experimenteren met vorm en kleur (2-4 jaar): Kinderen hebben van nature een creativiteit, alles is nieuw en ze kennen nog geen 'vaste' manier om iets op te lossen. Ze zitten vol nieuwe ideeën. Vooral jonge kinderen worden nog niet tegengehouden door het idee dat iets lelijk is of onmogelijk om uit te voeren. Naarmate ze ouder worden, worden ze zich meer bewust van 'wat anderen denken' dit is jammer want dat remt de creativiteit. Dit is een leeftijd waar kinderen de eerste basisvaardigheden kunnen leren: prikken, knippen, plakken – het leren van de vaardigheden zelf is niet creatief maar vooral praktisch. Het ontwikkelt de fijne motoriek. Leuk is het als ze de vaardigheden inzetten om hun eigen fantasiewerken te maken.

**Tip 2 (0-5) : Verven met water:** lekker om de fijne motoriek te oefenen is om met water te verven. Als je dit doet op grote houten blokken of op een schoolbord zien de kinderen resultaat – alleen is het weer weg als het opdroogt – wat aan de ene kant jammer kan zijn, aan de andere kant verlaagt dat de drempel van 'fouten maken' en biedt het eindeloos ruimte om opnieuw te beginnen. Geen gevaar voor vieze kleding (hooguit natte kleding). Net zo leuk is natuurlijk tekenen op een beslagen raam.

De eerste tekening (4-6 jaar)  
In deze leeftijdsfase beginnen de eerdere strepen, cirkels en vormen steeds meer een voorstelling op te leveren. Kleuters zijn nog druk bezig hun vaardigheden te oefenen in de fijne motoriek. Probeer ze zo veel mogelijk zelf te laten doen. Kies activiteiten waar je weinig bij hoeft te helpen. Vermijd zo veel mogelijk 'kant-en-klare' dingen als kleurplaten of opdrachten waar een vast eindresultaat wordt verwacht, stimuleer zo veel mogelijk hun eigen fantasie. Het werken met

de handen wordt als prettig ervaren, werk zo veel mogelijk met natuurlijke materialen die aansluiten bij de beleving van het kind.

**Tip 3 (2-12): Potloden versus viltstiften:** gebruik liever goede potloden met een intense kleur dan stiften. Met stiften krijg je altijd één en dezelfde kleur, terwijl je met kleurpotloden verschillende nuances aan kunt brengen, door bijvoorbeeld harder of zachter te drukken of in meerdere lagen te werken. Daarnaast gaan stiften snel kapot, wat potloden duurzamer maakt. Voor de jongere kinderen zijn de driekantige kleurkeuzen fijn om vast te houden, voor oudere kinderen stap je over op slank potloodformaat.

De eerste expositie (6-9 jaar)  
De 6-9 jarigen hebben de basisvaardigheden van veel creatieve handelingen al onder de knie (knippen, prikken, lijmen). Zij kunnen langere activiteiten aan met een hogere ingewikkeldheidsgraad. Sluit aan bij die behoefte. Ook is hier het blijven stimuleren van hun eigen fantasie een belangrijke insteek, net als het werken met natuurlijke materialen. Nieuwe basisvaardigheden kunnen aangereikt worden zoals naaien, breien, haken (dit kan ook al bij de kleuters).

**Tip 4 (6-12): bedenk projectjes om de wereld meer kleur te geven.** Maak kleine vrolijke kunstwerkjes om bijvoorbeeld in de supermarkt op het 'verkoop' bord achter te laten of brei een sjaal voor een standbeeld of een boom (of om als cadeautje ergens neer te leggen).

De eerste Rembrandt (9-12 jaar)  
De 9-12 jarigen kunnen echt interesse krijgen in ingewikkelde technieken en kunnen ook met scherpe materialen werken (prikviltten, lino-snede). Deels willen zij hun eigen fantasie uitvoeren, maar ook een groter project waar ze moeten samenwerken, kan tot de verbeelding spreken. Zij zijn in staat om stapsgewijs van idee naar uitwerking naar 'kunstwerk' te werken.

**Tip 5 (3-9) Maak een ontdektafel.** Zorg dat er een plek in huis is, bijvoorbeeld een lage tafel, waar je altijd direct aan kunt gaan zitten creëren. Ruim deze regelmatig op, kijk wat je nog kunt bewaren voor een andere keer en wat je weg kunt gooien, en leg er regelmatig afwisselend materiaal neer. Denk aan: materialen uit het seizoen (kastanjes, boombladeren), stofjes, (restjes) papier, recyclebaar materiaal (wc rol, eierdoos, schoendoos e.a.). Leg er niet te veel tegelijk neer. Als ze bezig zijn en andere materialen nodig hebben komen ze daar vanzelf om vragen. Basismateriaal op een vaste plek (in de buurt van de tafel): lijm, schaar, plakband, potloden, (gekleurd) papier.

Ik wens u en uw kinderen de komende periode vele positieve ervaringen met kunstzinnige activiteiten.

## Stevig Ouderschap

Liesbeth Borg, *POH Geestelijke Gezondheids Zorg*

Onlangs heeft het team van het ATL kennis kunnen maken met een jeugdverpleegkundige van de organisatie Stevig Ouderschap. In het kader van het thema van deze nieuwsbrief hebben we informatie over deze organisatie opgenomen.

*In het ouderschap kan er veel op je afkomen. Je ontdekt nieuwe dingen over jezelf, je partner, het leven, maar vooral over je kind. Dat je daar vragen bij hebt is heel normaal. Meestal kun je daarmee terecht bij andere ouders, vrienden, familie en het kinderspreekuur.*

*Maar soms heb je meer nodig. Dat kan te maken hebben met de omstandigheden of met je eigen jeugd. Het is dan fijn om meer ondersteuning te kunnen krijgen.*

*“Het is bevrijdend om met een onbekende je problemen te bespreken in de veilige omgeving van je eigen huis”.*

**Stevig Ouderschap (SO)** is bedoeld voor gezinnen met een pasgeboren kind die, om wat voor reden dan ook, wat extra steun kunnen gebruiken bij het opvoeden van hun kind(eren). SO is speciaal ontwikkeld om meer te kunnen bieden dan tijdens bezoek aan het consultatiebureau mogelijk is. Speciaal opgeleide JGZ-verpleegkundigen bezoeken gezinnen met een verhoogd risico op opvoedingsproblematiek thuis. Ouders krijgen zes huisbezoeken in een periode van ongeveer anderhalf jaar.

Stevig ouderschap gaat uit van eigen kracht, eigen behoeften en eigen invulling. De verpleegkundige bezoekt gezinnen thuis om te luisteren en mee te denken. De gesprekken kunnen gaan over:

- Ontwikkeling(sfasen), stimulering en opvoeding
- Signalen van het kind zien, praten met kinderen
- Ouderschap en andere relaties, ouderschap en werk
- De eigen jeugd en de keuze van een opvoedingstijl

#### **Stevig Ouderschap Prenataal (voor de geboorte)**

is een nieuw project, gericht op *aanstaande* ouders. Die kunnen al tijdens de zwangerschap huisbezoeken ontvangen. Na de geboorte van de baby kunnen deze ouders, als dat nodig is, doorstromen in de reguliere huisbezoeken van Stevig Ouderschap.

#### **Prenatale Thema's**

Voorbeelden van onderwerpen waarover aanstaande ouders zich zorgen maken en die dus vaak besproken worden:

1. 'Ik heb geen fijne herinneringen aan mijn jeugd. Ik wil het beter doen, maar ik weet niet hoe'
2. 'Ik wil dat de vader van ons kind bij de opvoeding betrokken is, ik wil daarover met hem kunnen praten. Hoe doen we dat?'
3. 'Alle aandacht ging vroeger naar mijn broertje / zusje. Ik wil onze kinderen evenveel aandacht geven. Hoe doe ik dat?'
4. 'Hoe pakken we het aan als ons kind dingen wil die wij niet kunnen geven, vaak een driftbui heeft, vaak of chronisch ziek is?'

#### **Wat houdt Stevig Ouderschap Prenataal in?**

- Minimaal 2 en maximaal 4 prenatale huisbezoeken
- eerste bezoek rond 16 weken (afhankelijk van verwijzing)
- overige bezoeken rond week 24, 30, 36
- flexibele afstemming met ouders
- duur per huisbezoek ongeveer 90 minuten.

#### **Criteria voor Stevig Ouderschap Prenataal**

- Belastende jeugdervaringen van de aanstaande ouder
- persoonlijke omstandigheden (zoals tiener, alleenstaand, psychiatrische problematiek, licht verstandelijk beperking, verslaving)
- onzekerheid ten aanzien van het ouderschap
- geen of weinig steun van partner / omgeving.

#### **Kosten**

Aan Stevig Ouderschap zijn geen kosten voor u verbonden. Het wordt betaald door de gemeente. Heeft u vragen? Neem dan contact op met het kinderspreekuur, het consultatiebureau of kijk voor meer informatie over Stevig Ouderschap op de website [www.stevigouderschap.nl](http://www.stevigouderschap.nl).

(Samenvatting uit informatie materiaal)



#### *De lentefee*

*Ik ken een hele mooie fee.  
Zo mooi als een lenteroos.  
Ze woont bij ons in de tuin,  
ze is altijd vrolijk en zelden boos.*

*Ze loopt lieflijk door het gras,  
en gooit toverzaad in het rond.  
En zie al gauw,  
komen er bloemen uit de grond.*

*Alle kleuren van de regenboog,  
je weet niet wat je ziet.  
En in de blauwe lucht,  
zingen vogels het hoogste lied.*

*En zo ontstaan die tovertuinen,  
die heerlijke bloemengroet.  
Je mag het wel verklappen,  
dat de lentefee dit doet.*

Om te bewaren

December 2014



Vereniging  
Ondersteuning  
Antroposofische  
Geneeskunde



Antroposofisch  
Therapeuticum  
Leiden

# Praktijkinformatie ATL

## Praktijkinformatie ATL

### Antroposofische 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

### Afspraken maken

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 voor:

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

Afspraken mogelijk op:

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

### Uitslagen

Bellen tussen: 13.05 - 17.00  
(in vakantieperiodes afwijkende tijden)

Laboratoriumonderzoek  
Röntgenfoto's  
Uitstrijkjes  
Kweken  
En dergelijke

### 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  
Indien u een herhaling wilt van een door  
**uw eigen huisarts al eerder voorgeschreven  
geneesmiddel**, kunt u gebruik maken van de  
receptenlijn.  
Het is belangrijk dat u de precieze naam, sterkte,  
hoeveelheid, gebruik van het medicijn en uw  
apothek doorgeeft. Houd de oude verpak-  
king bij de hand. Aanvraag van vijf of meer  
herhalingsrecepten graag schriftelijk! Vermeldt  
u dan ook duidelijk uw huisarts, apothek en  
geboortedatum.

### Medicatie door specialisten voorgeschreven

Medicatie die door specialisten wordt  
voorgeschreven moet door de specialist  
voorgeschreven blijven worden totdat dit  
overgedragen is aan de huisarts.  
Herhalingsrecepten van de specialist moeten  
dan ook bij de desbetreffende specialist in  
het ziekenhuis worden aangevraagd.

### MEDEWERKERS

#### Huisartsenpraktijk Janssen

#### Huisartsen

Bart Janssen  
Remco Vervoorn

#### Huisarts in opleiding

Amita Sandhu

#### Huisartsenpraktijk Alkema

#### Huisartsen

Harco Alkema  
Bas van der Horst  
Marga van den Eijden

#### Huisarts in opleiding

Hedwig Roest

#### Praktijkverpleegkundige

Paulien Engels

#### Praktijkondersteuning Psychische Hulpverlening (POH – GGZ)

Liesbeth Borg

#### Kunstzinnig therapeut

Liesbeth Borg

#### Kunstzinnig kindtherapeut

Sabine de Raaf

### Euritmitherapeute

Manja Wodowoz - de Boon

### Fysiotherapeutie & ritmische massage

Petra Jongbloed  
Rob van Dord

### Diëtiste

Judy van den Berg

### Kinder- en jeugd Psycholoog

Michiel Schilhorn

### Orthopedagoog/GZ-psycholoog

Sisca v.d. Hell

### Spraaktherapeut

Mirthe Duindam

### Osteopaat

Brian Meerveld

### Assistentes

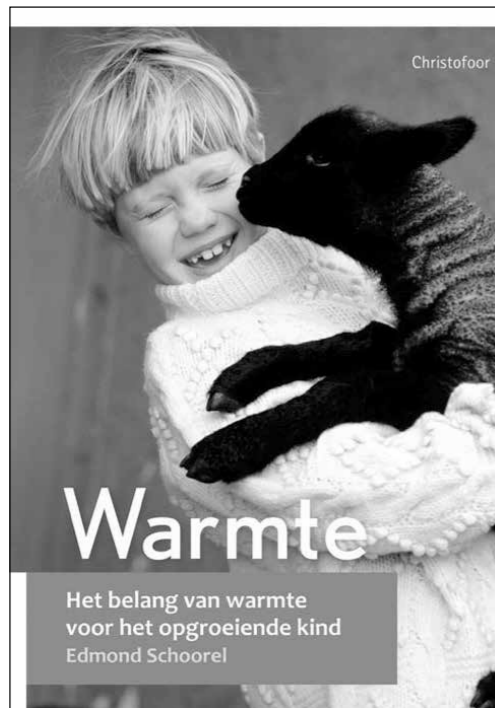
Eline Koekenbier  
Conny Verhoog  
Thérèse v.d. Ham - Stolk  
Eline Eyckelhof

### Praktijkmanager

Petra Alkema - de Jong

## Boekbespreking

Tromp de Vries, *secretaris VOAG*



In dit boek van Edmond Schoorel staat de warmte in de opvoeding centraal.

Zoals hij zelf aangeeft bevat dit boek voor de opvoeders van kinderen een mix van wetenswaardige feiten en achtergronden. Hij gaat uit van een belangrijk motto voor de ontwikkeling van kinderen: "Eerst je lijf in, dan de wereld in". Hij wil met dit boek aantonen dat warmte nodig is voor kinderen om in hun lijf te komen, maar ook om de wereld te ontmoeten. Echter, de hoofdreden voor het schrijven van zijn boek vindt hij toch het gevaar van de makkelijke verwaarlozing van de ontwikkeling van de warmtezin bij kinderen. Na het lezen van dit boek heb je kennis gemaakt met de warmte in zijn betekenis voor het

menselijk organisme en voor de ontwikkeling van kinderen.

Edmond Schoorel gaat bij het schrijven van dit boek uit van de antroposofische viergeleding. Het blijft echter in het boek bij deze ene mededeling, want het aardige van dit boek is nu juist dat je helemaal niets van de antroposofie hoeft af te weten om de tekst te kunnen volgen. Overigens geeft hij de lezer die daar juist wel meer van wil weten, in kadertjes, wat extra informatie en er is natuurlijk een literatuurlijst.

Al zullen een heleboel ouders het anders verwoorden, volgens Schoorel noemen de meeste ouders als uiteindelijk doel van hun opvoeding, dat hun kind kan gaan doen waarvoor het gekomen is. Elk kind is dus een individu met een eigen (pril) Ik en een eigen levensdoel. Met deze opvoedingsopgave geeft hij het belang aan van het goed ontwikkelen van het Ik van elk kind. Het gaat er dus om dat het kind in staat wordt gesteld om Ik-kracht te kunnen ontwikkelen. Dan zijn we meteen aangeland bij het thema van zijn boek, want het Ik ontwikkelt zich in en dankzij de warmte. Daarom is warmte zo belangrijk. Schoorel benadrukt in dit boek dat ouders invloed kunnen uitoefenen op de warmte in de opvoeding. Hoe jonger een kind is, des te groter is het aandeel dat de verzorgende volwassenen voor hun rekening (moeten) nemen. "Ja, het warmteorganisme moet opgevoed worden en ja, het warmteorganisme ontwikkelt zich ook uit zichzelf. Ze ontwikkelt zich uit zichzelf, maar een beetje begeleiding kan geen kwaad". Dit aspect van de opvoeding wordt belangrijk als je je bewust bent van de intense relatie tussen het warmteorganisme, dat de warmteverdeling in de mens regelt en de Ik-organisatie. Anders gezegd, het Ik van de mens is aangewezen op het warmteorganisme om te kunnen functioneren.

Het begrip warmte kent veel betekenissen. Je kunt het woord warm letterlijk gebruiken (warme chocolademelk), maar ook overdrachtelijk (een warme blik).

Schoorel behandelt vier vormen van warmte (zie onderstaande tabel) en dat doet hij op een speelse manier met enkele verzonden voorbeelden. De vier warmteniveaus zijn apart te benoemen, maar werken wel op elkaar in. Het gaat om de volgende niveaus, met een karakteristiek voor de opvoeding:

Bij het tweede warmteniveau kun je bijvoorbeeld "vaststellen dat de energiehuishouding van een mens op verschillende niveaus ongelooflijk scherp is geregeld. Het doel is om een voor het Ik neutrale temperatuur, 37 °C, te handhaven. Kennelijk is dat belangrijk". Bij kinderen wil deze temperatuur nog wel eens afwijken. Er is daarom een heel hoofdstuk gewijd aan koorts en hoe je daarmee om kunt gaan. Ook een hoofdstuk over kinderkleding ontbreekt niet. In het laatste deel van het boek zijn een aantal interviews opgenomen met medewerkers van het Kindertherapeuticum in Zeist. Zij vertellen over de behandelingen die zij geven bij warmteproblemen. De activiteiten die worden beschreven zijn: ritmische massage, kunstzinnige therapie, muziektherapie, euritmitherapie en voedingstherapie.

**(De kinderarts E. Schoorel houdt een lezing op 8 april in de Vrije school Mareland, zie blz 5).**

eerste niveau, de fysieke warmte	<b>lijf</b>	met rust laten, behoeden
tweede niveau, de energiehuishouding	<b>leven</b>	verzorgen
derde niveau, de emotionele warmte	<b>ziel</b>	stimuleren, uitdagen
vierde niveau, het enthousiasme	<b>ik</b>	voorbeeld, aanleiding geven



Dat het werken met warmte heilzaam werkt wordt aangetoond in het boek van Astrid van Zon dat al na een paar maanden na publicatie de Han Nakken prijs kreeg.

Zij en haar collega's hebben onderzoek gedaan bij kinderen met ernstige meervoudige beperkingen, waarin zij jarenlang met warmteondersteuning hebben gewerkt en dat bevestigd zagen met positieve ervaringen. In de wachtkamers van het ATL ligt vaak een exemplaar van het blad 'Stroom' een tijdschrift uitgegeven door Antroposana. In nummer 1 winter 2015 staat een artikel over dit boek. In het artikel wordt terecht gemeld dat de Han Nakkenprijs "daardoor ook een erkenning van de waarde van de antroposofische gezondheidszorg is. De antroposofische gezondheidszorg heeft al vele decennia ervaring met de positieve werking van het toedienen van warmte". Ik kan beide boeken aanbevelen voor ouders met jonge kinderen. (Zie ook artikel blz. 5 over warmte)

## Interview met Siska van der Hell

Adri Staats, *bestuurslid VOAG*

Siska van der Hell is sinds 2010 verbonden aan het ATL als orthopedagoog/ GZpsycholoog. De mensen die bij haar komen voor advies of behandeling zijn jongeren, van kinderen, pubers tot jongvolwassenen. Een paar vragen om een indruk te krijgen over haar achtergrond en over haar werk bij het ATL.



### In dit nummer van de Nieuwsbrief wordt aandacht besteed aan Jeugd en opvoeding. Wat vind je het belangrijkste in opvoeding?

“Belangrijk is dat het kind voldoende vertrouwen ontwikkelt in de opvoeders die hem/haar omringen. Dat is de basis voor iedere verdere groei. Dan krijg je kinderen die tegen een stootje kunnen. Opvoeden wordt beïnvloed door hun opvoeding die ouders zelf kregen, door hun levensovertuiging, en door hun eigen persoonlijkheid en levensgeschiedenis. Met die mix lukt het ook meestal wel. Wanneer dat niet het geval is probeer ik de eenheid tussen ouders en kinderen te herstellen. Anders gezegd, het gaat om wortelen, stam krijgen en bloeien”.

### Wat kom je veel tegen?

“Ouders herkennen zich soms niet in het gedrag van hun kinderen. Zij krijgen het gevoel: ‘ik sta met lege handen en ik vind de oplossingen niet’. Ik probeer dan te analyseren waar het knelt. Ik maak al onderzoekend een onderscheid tussen wat ik noem de ‘kind’ factoren en de ‘ouder’ factoren en hoe interacteren deze? Waardoor zijn ouders bijvoorbeeld niet tevreden over de communicatie met hun kind. Soms is duidelijke kindfactoren en moet er onderzoek gedaan worden om de beeldvorming scherp te krijgen. Als er erg complexe problematiek is, is een verwijzing op zijn plaats. Ik handel wel volgens een protocol, maar werk tegelijkertijd ook programmatisch om een goed beeld te krijgen van de situatie van het kind en de ouders. Ik kom bij pubers veel stemmingsproblemen tegen en bij alle leeftijden veel angstproblematiek”.

### Is jouw behandeling langdurig?

“Bij het begin maak ik een behandelplan. Hoeveel tijd er nodig is hangt natuurlijk af van de problematiek waar het om gaat maar dat is vooral afhankelijk van de doelen die de patiënt gesteld heeft. Trouwens, de patiënten zijn zelf de baas

over het moment waarop zij stoppen met de behandeling. Als ik terugkijk op de bijna vijf jaar dat ik hier werk, zijn er denk ik gemiddeld genomen zijn vaak 8 sessies nodig. De wetenschappelijk onderzochte behandelmethodes bestaan meestal uit 12 sessies. Regelmatig sta ik met de patiënt stil bij de vraag of zij voldoende vooruitgang merken in het dagelijks leven. Als dat na ong. vijf consulten zo is, is het tijd voor een koerswijziging. Het kan ook wel eens voorkomen dat er geen ‘klik’ is. In een dergelijk geval is het beter iemand te verwijzen. Er vindt altijd een terugkoppeling plaats naar de artsen”.

### Hoe is in dit werk de relatie met de antroposofie?

“De antroposofie heeft een prachtig aanbod dat mij aanspreekt. Het kent ook een zekere volledigheid op allerlei terreinen van het leven. De aandacht voor ritmes, van dagen en seizoenen, daar kan ik mij heel goed in vinden. Ik was onlangs op een bijeenkomst van mensen met een verstandelijke beperking. Als ik dan zie dat er een toneelstuk wordt opgevoerd samen met ouders en familieleden, waaraan ieder op zijn/haar eigen manier bijdraagt, dan ben ik daarvan onder de indruk.

### Heb je wensen voor de toekomst?

“Zeker, ik zou bijvoorbeeld aan de gang willen gaan met ‘Theraplay’. Dat is een spelvorm voor ouders en kinderen waarin beschadigd vertrouwen hersteld wordt. Spelenderwijs vindt er vertrouwvolle interactie plaats tussen ouders en kinderen. Elders zijn daar goede resultaten mee geboekt. Ik had ook de wens om een website voor mijn parktijkje te hebben en die is sinds kort in de lucht. Er moet nog wel aan vertimmerd worden maar misschien vinden mensen het leuk om eens en kijkje te nemen? Het website adres is: [www.siscavanderhell.nl](http://www.siscavanderhell.nl)”.

### Sabine de Raaf, kunstzinnig kindertherapeut, zoekt cliënten in verband met onderzoek.

Beste ouders en verzorgers van kinderen/jongeren van 4-18 jaar. Al een aantal jaren werk ik met veel plezier binnen het ATL als de kinder-kunstzinnig therapeut en heb al veel leuke trajecten gelopen met kinderen van allerlei leeftijden en hulp/ontwikkelvragen.

Ik doe dit kwartaal mee met een onderzoek naar een ontwikkelde documentatie-methode. Deelname houdt in dat ik voor de zomer het therapeutische traject van nieuwe cliënten ‘bijhoud’ volgens de ontwikkelde documentatiemethode. **Uiteraard in overleg en met toestemming van ouders.**

Ik ben hiervoor op zoek naar drie, of meer, cliënten die baat hebben bij een traject kunstzinnige therapie. Wellicht denkt u al een tijdje na over hoe u uw kind kunt ondersteunen en geeft dit de doorslag om een traject te starten. Als u contributie betaalt aan de VOAG en de kosten vormen een drempel, dan kunnen we samen kijken of een tegemoetkoming mogelijk is.

U kunt altijd vrijblijvend contact opnemen met mij via e-mail: [sabine@kunstzinnigavontuur.nl](mailto:sabine@kunstzinnigavontuur.nl) Sabine de Raaf

### Indicatielijst kunstzinnige therapie

- Faalangst
- Drempelvrees
- Weerstand tegen verandering
- Concentratieproblemen in de klas
- Rouwverwerking (verlies)
- Kind met ouders in scheiding
- Boosheid, woedeaanvallen
- Moeilijk contact maken met andere kinderen
- Perfectionisme
- Hypersensitief

- Verlegenheid
- Dyslexie
- Bedrukte stemming, depressiviteit
- ADHD/ADD
- Autistisch spectrum
- Lichamelijke klachten:
  - problemen met zindelijkheid
  - vaak buikpijn
  - hoofdpijn
  - vermoeidheid
  - huidklachten als eczeem

**Informatie over het onderzoek:**

Het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg heeft onderzoek gedaan naar hoe kunstzinnig therapeuten in de praktijk het therapeutische proces bijhouden. Het blijkt dat de meeste kunstzinnig therapeuten, bij gebrek aan een geschikt format, hun eigen methode ontwikkelen. Gegevens, die voor een wetenschappelijk verantwoorde beschrijving van de casussen belangrijk zijn, blijken vaak te ontbreken. Wetenschappelijke publicaties blijven daardoor uit en waardevolle ervaringskennis dreigt verloren te gaan.

Het lectoraat heeft voor het verzamelen en beschrijven van de casussen een documentatiemethode ontwikkeld. Ik doe mee aan een pilot om te onderzoeken of het werken met deze methode bevalt in de praktijk en of het lukt om op basis van de verzamelde informatie een wetenschappelijk verantwoorde casusbeschrijving te maken.

**Mindfulness training door Liesbeth Borg, kunstzinnig therapeute**

Dinsdagavonden 19.00- 21.45 uur in het ATL  
 Maart: 31  
 April: 7, 14, 21 en 28  
 Mei: 12, 19 en 26

Maximaal 8 deelnemers.

U kunt zich hier voor opgeven:  
 Bij de assistentes van het ATL,  
 tel.: 071- 5121641, keuze 4 of  
 mail: administratie@atl-leiden.nl

*Bellen blazen*

*pfhooooooooooh*

*pfhooooooooooh*

*alle machtig prachtig*

*ronde glazen bellen bollen*

*kleuren van de regenboog*

*rollen bollen zwevend*

*als een sprookje hemelhoog*

*lieve ronde bellen bollen*

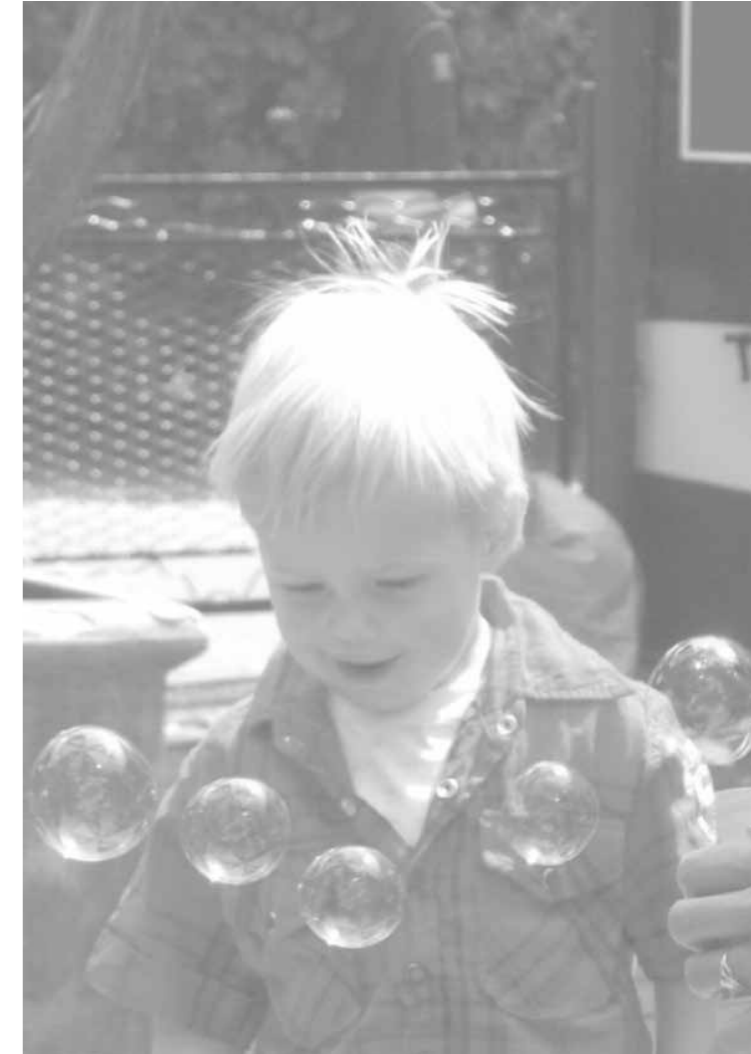
*wou dat ik zo zweven kon*

*als een glazen blaasballon*

*hupfhuuuuffffuuu*

*hupfhuuuuffffuuu*

~Laurens Windig~ 02-05-2011





# 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:  
NL76INGB0003704731 t.n.v. Ver. Onderst.  
Antroposofische Geneeskunde

## Solidariteitsfonds

ING rekeningnummer:  
NL87INGB0008569083 t.n.v. Ver. Onderst.  
Antroposofische Geneeskunde Solidariteitsfonds

## 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 2015 loopt van 1-1-2015 tot en met 31-12-2015. 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  
Lida Jansen  
Dick Langbroek

## 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

## Het antroposofisch Kinderspreekuur



Uit de wachtkamer van het ATL kunt u een informatiefolder meenemen over het Kinderspreekuur.



## Colofon

© April 2015

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