

Voorwoord

We hebben er even op moeten wachten maar nu lijkt de koude periode toch echt achter de rug. We gaan de zonnige maanden tegemoet. In deze nieuwsbrief gaan we verder met het thema “zorgpaden” en beschrijven we hoe artsen en therapeuten gezamenlijk samenwerken ten behoeve van de patiënt bij de behandeling van diabetes en depressies.

De afgelopen maanden is er in de media veel te doen geweest over de alternatieve geneesmiddelen. Minister Schippers heeft nieuwe wetgeving ingevoerd die producenten van homeopathische geneesmiddelen verbiedt om op de verpakking en in de bijsluiter te vermelden waarvoor het middel gebruikt kan worden, indien de effectiviteit niet met klinisch onderzoek wordt aangetoond. De minister distantieert zich daarbij van de alternatieve geneesmiddelen. Het wordt u niet makkelijk gemaakt als consument. Gelukkig spelen vele belangenorganisaties erop in. Wanneer u bijvoorbeeld “bewaaroverzicht Vogel” googled krijgt u op internet een overzicht waar u de relevante informatie alsnog kunt vinden. En natuurlijk kunt u altijd uw arts raadplegen.

Afgelopen maanden zijn we als ATL en VOAG in gesprek geweest met andere therapeutica in de regio ten einde te kijken in hoeverre we op onderdelen gezamenlijk informatie kunnen uitwisselen en samen kunnen optrekken bij actuele thema's rond de antroposofische gezondheidszorg.

Op korte termijn gaan twee werkgroepen van start die gaan kijken hoe we de dingen intern georganiseerd hebben en wat we daarbij van elkaar kunnen leren. Een derde werkgroep gaat zich buigen over een inhoudelijk thema rond de ouderenzorg en hoe we dat thema gezamenlijk in de regio naar buiten kunnen uitdragen.

Ik wens u een fijne zomer toe.

Met vriendelijke groet,

Johan Halverhout, *voorzitter VOAG*

Inhoud

- 1 **Voorwoord**
- 3 **Nieuws over de praktijkorganisatie**
- 3 **Digitale nieuwsbrief (nieuwsflits) mogen wij uw mailadres ontvangen?**
- 5 **Aankondiging GeZZond Check**
- 5 **Te Huur: bent u op zoek naar een sfeervolle vergaderruimte, oefenruimte of spreekkamer?**

Diversen

- 22 **Aanvullende natuurlijke zelfzorg kanker**
- 23 **Kruiden bij kwaaltjes**
- 23 **Moederschap in aandacht**
- 24 **Nieuwe huisarts in opleiding**
Eric Duinkerke

Thema's

- 6 **Zorgpaden, Standaard en individu, protocol en plan**
Harco Alkema
- 7 **Zorgpad Diabetes type 2**
Bart Janssen, Toke Bezuijen, en Judy van den Berg
- 13 **Zorgpad Depressie**
Mirthe Duindam en Ingrid Hoogendoorn
- 18 **Bespreking boekje "Eenzaamheid en vervreemding" van Rudolf Steiner.**
Tromp de Vries
- 21 **Interview met Eric Baars, lector Antroposofische Gezondheidszorg van de Leidse Hogeschool**
Adri Staats

Informatie, adressen en telefoonnummers

- 25 Het Antroposofisch Kinderspreekuur
- 26 Het assistente-spreekuur
- 27 VOAG en solidariteitsfonds
- 28 **Colofon**

Nieuws over de praktijkorganisatie

Petra Alkema - de Jong, *praktijkmanager*

Praktijkaccreditering

Begin februari 2013 heeft de 2e audit voor onze NHG praktijkaccreditering plaatsgevonden en deze is goed verlopen. Wij hebben voor het 2e achtereenvolgende jaar ons certificaat voor de NHG geaccrediteerde praktijken behouden door te blijven werken met de geprofessionaliseerde opzet van zaken die in ieder geval in orde moeten zijn zoals het up to date houden van verbandmiddelen, medicijnen en andere zaken, het werken met protocollen m.b.t. hygiëne, herhalingsreceptuur, steriliseren van materialen e.d. Daarnaast is de uitvoering van de verbeteringsplannen, te weten: 1. verminderen van telefonische onderbrekingen tijdens de artsensprekuren, 2. verbeteren van de registratie van telefonische consulten door ondersteunend personeel en 3. verbeteren van de behandeling van onderzoeksuitslagen, goedgekeurd.

Voor dit jaar zijn er weer drie nieuwe verbeteringsplannen vastgesteld waaraan gewerkt wordt:

1. Optimaliseren v.h. oproepsysteem van diabetes patiënten.
2. Mogelijkheid onderzoeken om digitaal recepten aan te vragen.
3. Praktische verbeteringen m.b.t. geluiddichtheid en speelhoekje in de spreekkamer op Rijn en Schiekade 13 en onderzoeken gewenstheid van de verstrekking NHG-folders.

Elektronisch uitwisselen van medische gegevens

Vanaf begin maart kunnen patiënten toestemming geven voor het elektronisch uitwisselen van hun medische gegevens.

Via de website www.ikgeeftoestemming.nl van de Vereniging van Zorgaanbieders voor Zorgcommunicatie (VZVZ) kunt u online een formulier invullen, dit uitprinten en op de praktijk afgeven aan de assistentes of de arts.

Medewerkers

Vanaf 1 maart is Eric Duinkerke als arts in opleiding bij ons werkzaam in de praktijk van dokter Janssen. Verderop in deze Nieuwsbrief stelt hij zich aan u voor. Verder is er sinds 25 april een vervanger als praktijkondersteuner voor de huisarts op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg aan het werk bij ons. Yvonne Rietkerk is een ervaren SPV-er en werkt op maandag en donderdag. Zij vervangt Joeke Houwaard die wegens ziekte voor langere tijd afwezig is.

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 kosten oogpunt 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 huidige driejaarlijkse (papier) nieuwsbrief 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.

GeZZond Check / Preventie Check in 2013

Ook in 2013 is het mogelijk om een GeZZond Check bij ons te laten verrichten waardoor u een actueel beeld krijgt van een aantal aspecten van uw gezondheid.

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

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

U krijgt aan het eind van dit onderzoek – dat ongeveer 30 - 45 minuten duurt – een persoonlijk advies van de assistente of praktijkverpleegkundige 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 wordt dit door uw verzekeraar vergoed. Door een aantal andere verzekeraars wordt ook de GeZZond Check / Preventie Check à € 75,- (gedeeltelijk of helemaal) vergoed; 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 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.

Zorgpaden,

Standaard en individu, protocol en plan — deze tekst is grotendeels ook in de vorige nieuwsbrief gepubliceerd.

Harco Alkema, *huisarts*

In de Nederlandse huisartsgeneeskunde zijn nu meer dan honderd standaarden geschreven. Dat zijn behandelprotocollen, ofwel duidelijk geadviseerde voorkeursbehandelingen bij veel voorkomende aandoeningen. Bij kwaal A hoort standaard therapie B. Wil je daar als huisarts van afwijken dan moet je van goede huize komen, je desnoods voor de tuchtrechter kunnen verantwoorden.

Huisartsen in opleiding worden uitvoerig op hun kennis van de standaarden getest, indien onvoldoende kennis hiervan aanwezig is kun je de opleiding niet succesvol afronden. Een goede zaak.

Een nieuwe ontwikkeling is het maken van zorgpaden. Hierbij is de visie wat breder: Om van een klacht via een diagnose naar een therapie te komen moet een bepaalde weg worden afgelegd. Langs meerdere stations en leidend tot een behandelplan.

Bij deze ontwikkeling willen wij als Therapeuticum aansluiten. In deze nieuwsbrief geven we van twee diagnoses een pad aan: Diabetes type 2 en Depressie. In de vorige nieuwsbrief werden de volgende zorgpaden beschreven: Hooikoorts en Burn – out.

We proberen in zo'n pad een beschrijving te geven van de diagnose, waar mogelijk aangevuld vanuit antroposofisch gezichtspunt en wat de achterliggende oorzaken hiervan kunnen zijn. Daarna beschrijven we wat binnen de therapieën die wij in huis hebben voor iemand heel

specifiek zou kunnen werken.

De kunst is uiteindelijk te komen tot een individueel behandelplan dat niet alleen recht doet aan de voorhanden zijnde medische kennis over de beste behandelvormen maar ook recht doet aan de individuele behoefte en therapeutische mogelijkheden bij de patiënt.

Een route die we proberen te gaan is dat na een bezoek aan de huisarts de patiënt een kleine ronde maakt bij een aantal therapeuten en dat aan de hand van een gezamenlijke bespreking gekeken wordt of er een individueel behandelplan gemaakt kan worden.

In de vorige nieuwsbrief over zorgpaden, verschenen in januari 2013 (ook te lezen op onze website) is meer achtergrondinformatie te lezen over antroposofische zorgprogramma's die zijn en worden ontwikkeld vanuit het zogenaamde RAAK-project (samenwerking tussen het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg van de Hogeschool Leiden en antroposofische zorgverleners van diverse therapeutica).

Mocht u geïnteresseerd zijn meer erover te weten, kunt u behalve de teamleden van het Therapeuticum ook de website van de Hogeschool Leiden raadplegen: www.hsleiden.nl/lectoraten/ag

of contact zoeken met de wetenschappelijke onderzoeker Drs. Anja de Bruin: bruin.de.a@hsleiden.nl

Zorgpad Diabetes type 2

Bart Janssen, *huisarts*,
Toke Bezuijen, *verpleegkundige antroposofische zorg*
en Judy van den Berg, *diëtist*

Diabetes mellitus of suikerziekte komt veel voor en neemt qua frequentie ook toe. Er wordt onderscheid gemaakt tussen de diabetes type-1, waarbij insuline toediening noodzakelijk is en diabetes type-2 waarbij aanvankelijk gezonde voeding en extra lichaamsbeweging betere glucosewaardes kunnen geven. Als dit niet lukt is orale medicatie nodig. In een latere fase kan ook hierbij insuline toediening nodig zijn.

Dit zorgpad beperkt zich tot Diabetes mellitus type-2. Type-2 wordt voornamelijk veroorzaakt door gebrek aan beweging en overgewicht. Ook speelt een erfelijke aanleg en culturele achtergrond een rol. Dit type diabetes komt helaas op steeds jongere leeftijd voor. Diabetes type-2 ontwikkelt zich doordat de lichaamscellen meer insuline nodig hebben om glucose (suiker) uit het bloed op te nemen. De alvleesklier, die insuline produceert kan deze verhoogde insuline behoefte niet voldoende opvangen. Dit zien we ontstaan bij overgewicht. Ook kan het zijn dat de alvleesklier door veroudering niet meer in staat is om voldoende insuline te produceren. Door het onvermogen van de lichaamscellen om glucose (suiker) op te nemen stijgt de glucose spiegel van het bloed. Glucose is de energie leverancier voor elke cel van ons lichaam. Glucose krijgen we via de voeding binnen door koolhydraten te nuttigen.

Verschijselen en complicaties

Het glucosegehalte van het bloed kan zover stijgen dat de nieren glucose gaat uitscheiden waardoor het met de urine uit het lichaam verdwijnt. De urine bevat dan suiker dat ook veel vocht met zich meeneemt.

De urineproductie stijgt daardoor, wat weer dorst ten gevolge heeft waardoor er meer gedronken wordt (tot wel 5 liter per dag).

Als de bloedsuikerspiegel verder gaat stijgen tot kritische waarden kan dit zelfs toch uitdroging en cel afbraak leiden.

Minder specifieke verschijnselen zijn vermoeidheid en infectiegevoeligheid. Op langere termijn kunnen zich bij slecht gereguleerde bloedsuikers, vaatafwijkingen, zenuwstoornissen (vooral in de benen), slechtiendheid en nierafwijkingen ontwikkelen.

Inzichten uit de Antroposofie

Glucose en insuline worden in de antroposofie gezien als dragers van de ik-organisatie. De ik-organisatie is de individuele kracht die leiding geeft aan de lichamelijke processen. Door glucose (suiker) en insuline komt de ik-organisatie binnen in de lichaamscellen en kan zo de cellulaire processen en activiteiten organiseren en reguleren. De ik-organisatie heeft toegang tot de energievoorziening van de cellen en tot de verbranding van glucose in de cellen. En zo tot het ontwikkelen van lichaamswarmte en het vrij maken van vitaliteit.

Als de glucose afkomstig is uit de afbraak van volwaardige voeding, zoals van volkorenmeel en muesli, dan is de ik-organisatie op een juiste, actieve wijze betrokken bij de vertering. Als de glucose als kant en klare suiker met de voeding meekomt, dan wordt de ik-organisatie veel minder aan gesproken.

Zoals spieren verslappen als zij niet gebruikt worden, zo verslapt de ik-organisatie als er veel suikers geconsumeerd worden.

Het gehalte aan glucose in het bloed stijgt en de glucose spiegel in de lichaamscellen daalt omdat de ik-organisatie onvoldoende werkzaam kan zijn.

Op deze wijze is te begrijpen dat te veel suiker in de voeding (met als gevolg ook overgewicht) diabetes in de hand werkt.

Diabetes als welvaartsziekte

De auto, tv kijken en achter het computerscherm zitten en te weinig lichaamsbeweging kunnen mede oorzaak zijn van het ontwikkelen van diabetes mellitus type-2. Maar ook de voeding is belangrijk: te veel slechte vetten en te veel suiker is niet goed. Als er eenmaal sprake is van overgewicht stijgt de insuline behoefte. De lichaamscellen krijgen te weinig suikers aangeboden en de bloedsuikerspiegel stijgt met diabetes mellitus als gevolg. Ook door de vergrijzing neemt het aantal diabeten toe. Dit komt dan mede doordat de (verouderde) alveesklier dan minder insuline gaat produceren.

Behandeling van diabetes vanuit antroposofisch perspectief

Alles wat de ik-organisatie kan versterken, is therapie. In de eerste plaats meer bewegen. In de tweede plaats gezond eten en bij overgewicht: afvallen. De extraatjes laten staan en de toegevoegde suikers zoveel mogelijk weglaten (bv frisdranken). Ondersteuning bij het doorbreken van oude patronen blijkt vaak nodig en nuttig.

Er zijn genoeg voorbeelden van mensen die betere bloedsuiker waarden krijgen door te werken aan een gezonde leefstijl.

Omdat diabetes type-2 te reguleren is en de bloedsuikers te verbeteren zijn door een gezonde leefstijl wordt de eerste 3 maanden na het stellen van de diagnose aangeraden om een afspraak te maken met een diëtiste en meer te bewegen. Bovendien is beperken of stoppen met alcohol belangrijk. Alcohol verzwakt de ik organisatie en is giftig voor het organisme. Bij succes kan

medicatie (voorlopig) niet nodig zijn. De grootste winst is vaak dat mensen zich fitter voelen. De brandstof, glucose komt weer op de juiste plek, in de cel terecht.

Zorgpad

Samen met de huisarts en de praktijkondersteuner kunnen ondersteunende maatregelen genomen worden en kan er gekozen worden voor ik organisatie versterkende therapieën.

De praktijkondersteuner van de huisarts controleert iedere 3 maanden de bloedsuikers en ziet erop toe dat het cholesterol en de bloeddruk op orde zijn. Verder controleert zij jaarlijks de nierfunctie, de werking van de zenuwen en de ogen. Zij controleert ook de voeten op wondjes en infecties.

Op deze manier proberen wij complicaties te voorkomen of vroegtijdig op te sporen.

Antroposofische medicinale ondersteuning voorgeschreven door de huisarts.

De arts kan ik-organisatie ondersteunende en ik-organisatie versterkende middelen voorschrijven zoals rozemarijn(doorwarmend), maretak (doorwarmend), bergkristal (versterkt de zenuwen) en ijzer.

Euritmitherapie

Beweging is voor de patiënt met diabetes een sleutelwoord. Maar de patiënt van Diabetes type 1 zal een heel andere bewegingsstructuur laten zien dan type 2. Daarom zal ook de therapie verschillend zijn. Daarbij komen individuele factoren, die in de therapie een plek zullen vinden.

In grote lijnen zal voor diabetes type 1 met ritmen gewerkt worden en tempowisselingen om het ik weer te interesseren middels het gevoel zich met het lichaam te verbinden.

Verder de consonantbewegingen M in

verschillende variaties en van de vijf klinkerbewegingen voornamelijk de I en E. Type 2 zal met lichamelijke waarnemingsoefeningen met koperen rollen of staven of ballen geoefend kunnen worden, waarbij het koper ook een fijne warmtestroom kan stimuleren. De bewegingen van de consonanten R en D en de klinker OE kunnen de Ik-organisatie helpen te versterken.

Uitwendige therapie

De verpleegkundige antroposofische zorg biedt begeleiding aan op het gebied van de uitwendige therapie, het dagelijks leefpatroon en het warmteorganisme (waarbij onder andere gebruik gemaakt wordt van de verwarmende en ik-organisatie versterkende werking van Rozemarijn).

Mogelijkheden:

- Een kuur van totale inwrijvingen en inpakkingen met Rozemarijnolie: 7-10 x. Daarna thuis zelf doen (2 x per week) volgens instructie.
- Een kuur van oliedispersie baden met Rozemarijnolie op de praktijk of thuis met de Aroma Broes volgens instructie, met inpakkingen; 7-10 x. Daarna wordt overgegaan op een keuze van een van bovenstaande toepassingen dat 2 x per week wordt ingevoerd in het leefpatroon.
- Dagelijks drinken van kruidenthee waarbij de volgende kruiden centraal staan: Berkenblad, Maretak, Meidoorn, bittere thee.
- Dagelijks Rozemarijn inwendig als thee (de thee moet bitter proeven) of als kruid bij het eten nuttigen, maar ook uitwendig toepassen zoals voeten inwrijving met Rozemarijnolie, of armen/benen inwrijvingen met Rozemarijnlotion afgewisseld met Citroenolie en Turf/Mierenzuurolie.

- Begeleiding bij dagelijks leefpatroon (waar niet meer dan 8 uur geslapen wordt, dagelijkse beweging is, rust en regelmaat in weekpatroon gebracht wordt).
- Begeleiding bij verzorging van warmteorganisme (kleding/ondergoed, wol en kruiken).
- Begeleiding bij slaapstoornissen (thee en keuze van massageolie) en klachten van depressieve aard.

Kunstzinnige therapie

Van belang is dat het Ik meer verbonden wordt met de stofwisselingsprocessen; het Ik moet structuur geven aan de daar heersende chaotische en driftmatige processen.

Therapiedoelen zijn:

1. Ondersteunen en versterken van de wilskracht; beweging en dynamiek in de ledematen brengen door middel van boetseren en daarmee als het ware te aarden en met de voeten op de grond te komen.
2. Versterking van leiding en sturing van het Ik aan het zielenleven, door keuzes te maken, niet te veel uit te vloeien in de omgeving maar een gezond ritme tussen binnen- en buitenwereld laten ontstaan door vormtekenen en schilderen.
3. Scholing van de zintuigen, in het bijzonder de gezichtszin en de tastzin; leren waarnemen door het aftasten van oppervlak en vorm. Met boetseren verbinding en begrenzing ervaren tussen binnen- en buitenwereld.

Gesprekstherapie

Normaliter houdt een mens zich niet bezig met zijn lichaam. Vele mensen beleven hun lichaam als een voertuig. Ze onderhouden hun voertuig door het regelmatig van brandstof te voorzien en door het af en toe een lekkere wasbeurt te geven. Verder gaat men er vanuit dat hun vervoermiddel het gewoon doet. Een mens neemt het functioneren van zijn voertuig dus als vanzelfsprekend aan. Tot het moment dat het iets blijkt te mankeren. Op dat moment wordt hij zich vaak pas bewust van het gemak en de noodzaak van een goed functionerend vervoermiddel. En zo wordt een mens zich vaak pas bewust van zijn lichaam als hij te horen krijgt dat hij een ziekte of chronische aandoening heeft. De meeste mensen reageren in eerste instantie met een ontkenning op een dergelijk bericht: 'Dit kan toch niet waar zijn?' of 'Waarom moet mij dit nu overkomen?'. Hierna volgt vaak een woedende reactie: 'Potverdikkie, ik verdien dit niet!'. Vanuit die boosheid komt een mens vaak in de onmacht terecht: 'Wat moet ik nu doen?' of 'Nu kan ik alles wel vergeten'. Daarna volgt vaak een verdrietige reactie: 'Ik stel niets meer voor met dit gemankeerde lichaam'. Pas als hij kan aanvaarden dat zijn 'voertuig' iets mankeert komt hij weer tot helderheid van geest en tot handelen: 'Ik moet er gewoon het beste van maken'. Kortom de mens die geconfronteerd wordt met een disfunctioneren van zijn lichaam maakt een verlieservaring of rouwproces door. Materiele voertuigen kunnen we doorgaans snel laten opknappen, maar een mankement in het lichamenlijk functioneren is niet altijd zo gemakkelijk op te lappen en soms zelf niet meer op te lappen.

Een ziekte of chronische aandoening daagt een mens uit om zich aan te passen aan zijn veranderde lichamenlijke functioneren. Dit zet de verhouding tussen de mens en zijn

lichaam op de kop. Nogmaals, een mens gaat er vanuit dat zijn lichaam vanzelfsprekend 'goed' functioneert en dat zijn lichaam zich aanpast aan zijn behoeften en niet omgekeerd. Een ziekte of chronische aandoening vergt van een mens dat hij aanpast aan zijn lichaam en niet omgekeerd. Voor vele mensen voelt deze aanpassing als een soort van 'onttroning' van hun IK, want nu zijn zij niet langer koning in hun rijkje, maar hun lichaam lijkt deze koninklijke positie overgenomen te hebben. In een dergelijk mensenrijk woedt dus een strijd om de troon.

Vele, vele mensen met een ziekte of chronische aandoening, zoals diabetes, laten ons zien dat een mens de kracht of het vermogen heeft om zich aan te passen aan een nieuwe (lichamelijke) situatie. Deze mensen tonen ons dat er een waarachtig Leven mogelijk is ook al heeft een mens een ziekte of chronische aandoening. Echter MITS men tot een nieuwe verhouding tot zijn lichaam komt en mits men gehoor geeft aan wat dit 'veranderde' of 'nieuwe' lichaam van hem vraagt. Geen gemakkelijke opgave, maar dus geen onmogelijke opgave. Een psychotherapeut of psycholoog kan een mens in dit veranderings- of rouwproces bijstaan en hem hierin begeleiden. In de praktijk blijkt dat de aanvaarding of acceptatie van een ziekte of chronische aandoening een voorwaarde is om bepaalde veranderingen in het leven echt door te kunnen voeren.

Spraaktherapie

Met spraaktherapie kun je uitstekend werken op de ik-organisatie. Door een krachtig uitspreken van vorm- en structuur biedende oefeningen in samenhang met beweging en lopen kun je weer in je eigen kracht komen te staan en kan de verbinding met de stofwisseling en daarmee de organen verbeterd worden.

Ook het opzoeken van de warmte en enthousiasme in het spreken zetten de ik-organisatie aan om in actie te komen.

Voedingstherapie

Om de krachten van de ik-organisatie te versterken met behulp van een ander voedingspatroon kan het goed werken als veranderingen bewust worden doorgevoerd door middel van een voedsel dagboekje of oefeningen in mind-full eten. Tevens zijn proefsessies een waardevolle mogelijkheid om bewuster te proeven en waar te nemen waarom en wanneer wordt gegeten. In de praktijk wordt gewerkt aan het verminderen van de koolhydraat momenten op de dag. De voeding wordt dan vanzelf relatief eiwitrijk. Het gebruik van gezonde vetten wordt gestimuleerd, dit om de insulinerceptoren (de werking van insuline op de cellen waardoor glucose opgenomen wordt door de lichaams-cellen) op de cellen gezonder te maken. Verder volop vers en vitaal voedsel als groenten en fruit om veel activiteit in de spijsvertering en stofwisseling op te wekken. Een haverkuur kan als advies worden gegeven om in 2 dagen de bloedglucosewaarden te reguleren; dit kan gedurende enkele weken herhaald worden. Haver heeft unieke eigenschappen om in balans te brengen wat uit balans is qua vormkrachten en regulering van de insulinebehoefte. Als de voeding voldoende rijk is aan bepaalde voedingsstoffen kan het risico op complicaties vaak worden verminderd.

Bronvermelding: *Genezen, dialoog tussen lichaam en ziel van Bob Witsenburg*



Rozemarijn heeft een open structuur zodat alle zonnewarmte, maar ook lucht en licht elk deel van de plant kan bereiken om de (medicinale) kracht van de plant op te bouwen. Rozemarijnolie wordt bij diabetes uitwendig, met name op de onderbenen ingewreven. Dit heeft een versterkend en stimulerend effect op

het onderlichaam en is zo ondersteunend voor de verwerking van suiker. Rozemarijn als thee gedronken smaakt nogal bitter en juist dat is van belang. Rozemarijn werkt ordenend en structurend op de suikerstofwisseling.

Zorgpad Depressie

Mirthe Duindam, *spraaktherapeut*
en Ingrid Hoogendoorn, *psycholoog*

In de klinische praktijk wordt het ziektebeeld 'Depressie' ingedeeld in de categorie stemmingsstoornissen, waarbij een verstoring van het gevoelsleven centraal staat. Het gevoelsleven van een gezond mens is te vergelijken met de golven van de zee: gevoelens komen op en verdwijnen. Het gevoelsleven zet de mens in een levendige en zinvolle verbinding met de hem omringende wereld: de mens wordt hierdoor geraakt of beroerd in zijn zielenleven en komt hierdoor letterlijk en figuurlijk in beweging in zijn denken en doen.

Het gevoelsleven van een mens met een depressie lijkt zijn beweeglijke of dynamische karakter verloren te hebben. Het gevoelsleven van een mens met een depressie lijkt op een bevroren golf. Het is net alsof de wereld stil staat en alsof men gevangen zit in een 'toestand' of in een gevoel: een permanent aanwezig gevoel van verdriet, somberheid of neerslachtigheid of van gevoelloosheid. Een mens met een depressie wordt niet meer 'bewogen' door de hem omringende wereld en daarom voelt hij zich afgesloten van het leven om hem heen en opgesloten in zichzelf. Het is net alsof hij gevangen zit in een glazen stolp: van achter het glas ziet hij de wereld met zijn ogen, maar deze wereld komt niet bij hem binnen. Hij is van deelnemer tot aanschouwer van de wereld verworpen. Een pijnlijke en angstaanjagende ervaring. Want wat heeft het leven voor zin als je er zelf niet aan kunt deelnemen? Je wilt wel deelnemen, maar je KAN dit niet, omdat de depressie je lam heeft gelegd.

De Canadese zanger Leonard Cohen, die gedurende zijn leven meerdere ernstige depressies heeft doorgemaakt omschrijft zijn

ervaringen in deze als volgt: "Depressie is een vorm van psychisch geweld, waardoor je van het ene op het andere moment niet normaal meer kan functioneren. In mijn depressieve perioden was ik stervende", aldus L. Cohen. Blijkbaar is de zanger telkens weer opgestaan uit zijn 'stervensprocessen', want op zijn 78ste levensjaar treedt hij nog steeds op.

De schrijver A. Solomon die het boek 'Demonen van de middag' – een persoonlijke geschiedenis van depressie' - heeft geschreven, omschrijft zijn depressieve episoden als volgt: "Mijn depressie was om mij heen gegroeid, zoals een klimop een eik inneemt. Mijn aandoening was een zuigend ding dat zich om mij heen had gewikkeld, lelijk en meer levend dan ik. Mijn depressie had een eigen leven en had het leven in mij beetje bij beetje leeggezogen en had mijn leven gesmoord. Ik was stervende, maar omdat de depressie alle levenssappen uit mij had verwijderd kon ik om mijn eigen stervensproces niet eens huilen. Mijn mond was kurkdroog en al mijn tranen waren opgebruikt". [vrij vertaald]

Zowel Leonard Cohen als A. Solomon beschrijven hun belevingen van een depressie als een stervensproces. In de esoterische literatuur wordt dit ook wel: de kleine dood genoemd, want men 'sterft' bij leven. In sommige psychologische stromingen wordt een depressie geduid als een ontkenning van het leven of als een naar binnen gekeerde woede tegen het leven. Zo bezien drukt een depressie een NEE tegen het leven uit; of een onvermogen om JA tegen dit leven te zeggen. De filosoof R. Gude zei onlangs in een interview dat iemand die Nee-zegt tegen het Leven met lege handen zit, maar dat degene die nooit Nee-zegt een naamloos natuurverschijnsel is. Het 'NEE-zeggen-tegen' of de negatie van bepaalde patronen in jezelf of tegen bepaalde levenservaringen beziet R. Gude als een

Om te bewaren

Juni 2013



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 praktijken: 071 512 16 41 keuze 1
Buiten praktijken: 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: 13.05 - 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

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 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.

MEDEWERKERS

Huisartsen

Harco Alkema

Bart Janssen

Suzanne van Tuijl

Remco Vervoorn

Huisarts in opleiding

Chantal Bergkamp

Eric Duinkerke

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

noodzakelijke (doorgangs)fase om tot jezelf te kunnen komen opdat je jezelf verder kunt ontwikkelen. Echter, volgens deze filosoof moet een 'negatie' van jezelf of van je achtergrond niet te lang duren, het moet een opstapje zijn naar een activiteit waardoor je opklimt en opklimt juist uit datgene waar tegen je Nee hebt gezegd. Volgens R. Gude moet je op eigen titel - en dus als eigen individu - terug stappen in de gebeurtenis waartegen je je verzette. [in VPRO's boeken 5/5/2013]. In mijn beleving werpt deze filosoof een nieuw licht op de depressieve stoornis. Want is een depressieve stoornis in wezen niet een gestagneerde doorgangsfase? En is het hoopvolle van een depressie niet dat het "een opstapje" kan zijn naar een hernieuwde verbinding met jezelf en het leven. Met andere woorden: daagt een depressieve stoornis een mens niet uit om op te staan uit zijn "kleine dood. Misschien dat de grondlegger van de Antroposofie Rudolf Steiner zou hebben gezegd: een depressie daagt een mens uit in het Paasmotief: sterven aan het kruis en weder opstaan in een nieuwe gedaante en wel als een werkelijk individu of als een waarachtig IK.

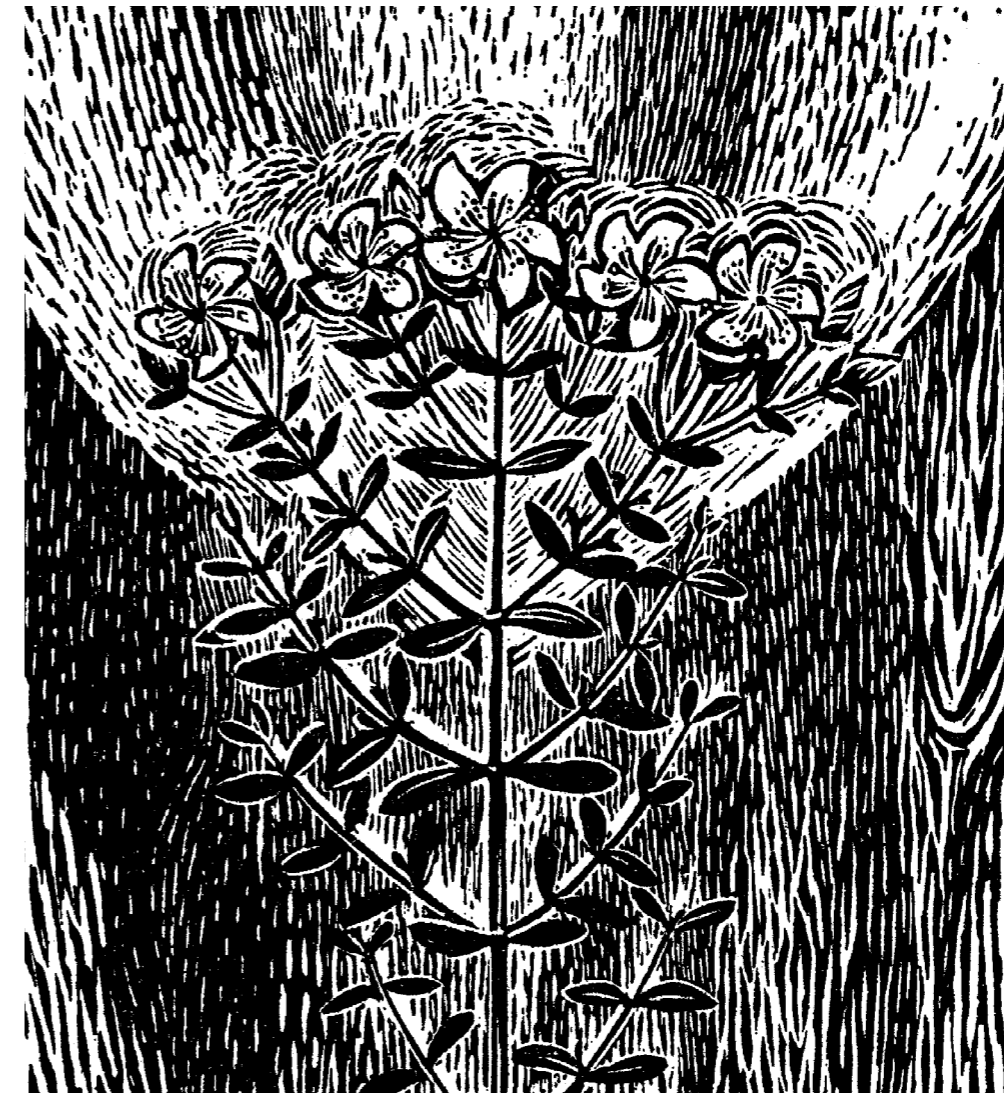
In de praktijk blijkt het voor veel 'depressieve' mensen moeilijk te zijn om hulp te vragen om hen door die 'doorgangsfase' heen te loodsen of om hen in dit proces nabij te staan. Ze zijn er van overtuigd dat zij zichzelf moeten kunnen bevrijden uit hun depressie. Hulp vragen in deze beleven veel 'depressieve mensen' als een teken van falen. Echter, volgens de filosoof E. Levinas is het voor een (elk) mens radicaal onmogelijk om zichzelf te bevrijden uit 'het opgesloten zijn in zichzelf'. Gelijk een gevangene zichzelf niet kan bevrijden uit zijn cel zonder hulp van buitenaf. Om bevrijd te worden uit je zijnstoestand heb je een ander nodig die de toestand van 'het in jezelf opgesloten zijn' openbreekt, aldus E. Levinas. In het bovenstaande is een depressieve stoornis omschreven als een 'bevroren emotionele toestand': het gevoelsleven van een mens met een

depressie stroomt of leeft niet meer, maar is verworven tot een toestand. Aangezien een mens zichzelf niet uit zijn (bevroren) zijnstoestand kan bevrijden heeft hij de (professionele) hulp van een ander nodig.

Op het ATL hebben we een multidisciplinair zorgprogramma ontwikkeld voor mensen met een depressie, omdat een depressie een diepgaande uitwerking heeft op de gehele mens. In Antroposofische diagnostische taal geformuleerd: een depressie heeft een uitwerking op alle vier de wezensdelen van een mens. En dus op zijn Fysieke lichaam: afvallen of aankomen; op zijn Etherlichaam: uitputting, koude, slaapproblemen, concentratieproblemen, geen levenslust of levenszin en een veranderd tijdsbesef; op zijn Astraallichaam: afvlakking van de emoties, schuldgevoelens en gevoelens van falen; en op zijn Ik(lichaam): de zin of betekenis of het doel van het leven niet meer inzien of te wel geen enthousiasme meer beleven. Na een uitgebreid diagnostisch onderzoek wordt bekeken welke hulp het best passend is: medicatie (huisarts), het herstellen of opbouwen van de levenskrachten (inwrijving, ritmische massage of eurytmie) het ontgooien en in beweging brengen van het gevoelsleven (eurytmie of kunstzinnige therapie) of het vanuit de biografie onderzoeken hoe deze 'kleine dood bij leven' tot de geboorte van 'nieuw leven' kan leiden (Antroposofische gesprekstherapie) [zie verder onder].

Medicatie

In overleg met u en afgestemd op uw klachten kan hij antroposofische en/of reguliere medicatie voorschrijven, zodat een verbetering van levenskwaliteit kan ontstaan. Meestal tijdelijk, meer om een genezend proces te faciliteren dan om het probleem op te lossen.



Let op de 'vliegtuig-propeller'vorm van de bloemen, om actief mee te kunnen draaien met de zon om het licht en de warmte te 'vangen' St. Janskruid, ofwel Hypericum perforatum is een plant die als extract bij depressie kan worden gekozen om therapeutisch in te zetten. De naam is verbonden aan de naam Sint Jan ofwel Johannes de Doper, de profeet die Jezus in de rivier de Jordaan doopte. Zijn geboortedag, 21 juni valt samen met het midzomerfeest dat van oudsher op veel plaatsen in Europa wordt gevierd.

St.Janskruid bloeit midden in de zomer ofwel rond 21 juni volop. Het heeft dan heel veel licht verzameld en opgeslagen. Deze lichtkracht kan ons organisme 'doorlichten' waar te veel duisternis/somberte is ontstaan. Waarbij de inhoudsstof hypericine als meest werkzame stof wordt beschouwd om de hersenstofwisseling te verbeteren. St. Janskruid versterkt en vitaliseert de psyche. Verder kan St.Jansolie uitwendig gebruikt heel goede diensten bewijzen als wondverzorger, bij kramp, brandwonden en zenuwpijnen.

Kunsthinnige therapie

In de kunsthinnige therapie wordt er naar gestreefd om de verstoringen in de drieledigheid van de ziel in een nieuw evenwicht te laten komen. Waar het denken en het willen verlamd geraakt zijn is het stimuleren van activiteit en zinvol bezig zijn van groot belang. Het opnieuw interesse wekken voor de buitenwereld is heel belangrijk. Waarnemingsoefeningen of waarnemend tekenen richten de aandacht op een objectieve en ook liefdevolle manier op de wereld. Deze kunnen helpen om de verbinding met de buitenwereld te versterken.

Het voelen dat vervlakt en op zichzelf gericht is wordt door kunsthinnig bezig zijn aangesproken. In het schilderen kunnen krachten van zwaarte en duisternis en het oefenen van een balans tussen licht en donker een hulp zijn in het omgaan met zichzelf en de wereld.

Eigen innerlijke beelden kunnen uitgangspunt zijn, maar ook beelden uit de natuur of verhalen. Met schilderen kunnen gevoelens op een directe manier tot expressie worden gebracht en daarmee tot bewustzijn. Door inleving en kopieën maken van afbeeldingen uit de kunst is het mogelijk om gevoelens weer wakker te maken en vreugde te beleven aan schoonheid. Het meebeleven van het jaarritme en de veranderingen in de natuur kunnen een hulp zijn om uit de innerlijke zwaarte te komen. Vormtekenen en boetseren ondersteunen het gezond in vorm brengen van de levenskrachten en beïnvloeden de wils processen. Bij het boetseren moet de materie bewogen worden, de zwaarte moet in beweging naar het licht en tot vorm gebracht worden.

De harte- krachten die zowel de innerlijke beleving als de verbinding met de buitenwereld in balans houden worden in de kunsthinnige therapie aangesproken.

Hierdoor is het mogelijk om weer een gezonde relatie te laten ontstaan tussen ik en de wereld en ik en de ander.

Uitwendige therapie/antroposofisch verpleegkundige

Uitwendige therapie, zoals inwrijvingen, compressen en orgaan/leverwikkels zijn vooral geschikt bij lichamelijke uitputting en spanning. De lever speelt bij de vitaliteit een doorslaggevende rol en kan bijzondere aandacht krijgen bij de behandeling van depressie.

Kunsthinnige therapie

Om de chaotische afweer en de gestoorde waarneming weer in de vorm en helder te krijgen kunnen we met de kunsthinnige therapie oefenen met waarnemend tekenen en vormtekenen. Boetseren zou kunnen helpen om de stofwisselingskant, het overmatig produceren van vocht meer in de vorm te krijgen.

Ritmische massage/fysiotherapie

Ritmische massage kan een teveel aan spanning in de spieren weer in een gezonde ritmische beweging brengen. Samen met het gebruik van een ontspannende olie kan het lichaam weer meer als een geheel en meer als van jezelf ervaren worden, wat een beter levensgevoel en daardoor een goede basis geeft. Als er naast de depressie sprake is van fysieke klachten als schouder- en nekpijnen, lage rugpijn en spanningshoofdpijn zal hiervoor gekozen kunnen worden.

Euritmitherapie

Fysieke beweging kan geweldig helpen om het verstarde gevoelsleven weer op gang te brengen. Afhankelijk van de aard van de depressie zullen er bewegingsoefeningen ingezet worden, om de verstilde innerlijke processen weer op gang te brengen met stromende bewegingsoefeningen.

Voedingstherapie

Wanneer verstoorde eetgewoonten een rol spelen naast de depressie, zoals teveel aankomen dan wel afvallen kan een voedingsdeskundige hierin bewustmakend en begeleidend hulp bieden. Zij kan ook advies geven over specifieke voeding die gunstig kan werken op de depressie. Gedacht kan worden aan voedingsmiddelen die veel lichtkracht bevatten, om het lichaam en daarmee de ziel weer een beetje te doorlichten en voedsel met veel gezonde vetten (hersenen bestaan voor een groot deel uit vet). Andere thema's die mogelijk aan bod kunnen komen zijn: eetlust bevorderende voeding, verbetering van de spijsvertering, reguleren van snoepgedrag en bloedsuikerspiegel.

Gesprektherapie

Bij een reactieve depressie die aanwijsbaar het gevolg is van bepaalde levensgebeurtenissen kan het zinvol zijn om een reeks gesprekken te hebben. Je kunt jezelf uitspreken en delen wat in je leeft en kijken wat om helderheid en verwerking vraagt. Hoe zijn de gebeurtenissen en je situatie in je biografie te plaatsen en in een beeld voor je neer te zetten, zodat je er wat losser van kan raken en het objectiever kan gaan bekijken. Vanuit het inzicht dat je de depressie 'hebt' en niet 'bent'.

Spraaktherapie

Bij voldoende overgebleven vitaliteit kan geleerd worden om de regie weer in eigen hand te nemen. Waar nodig grenzen te leren stellen of juist te leren jezelf wat meer te uiten. Door te werken met stem en adem in verbinding met fysieke beweging, kom je ook innerlijk weer in beweging en bij je eigen kracht.

Bespreking boekje "Eenzaamheid en vervreemding" van Rudolf Steiner.

Tromp de Vries, *Secretaris VOAG*

Hoe kunnen de psychische problemen van deze tijd overwonnen worden?

Over het onderwerp depressie is, voor zover ik weet, niet specifiek door Rudolf Steiner geschreven, wel heeft hij een voordracht gehouden over eenzaamheid en vervreemding (GA 168). Deze voordracht is in een dun boekje uitgebracht door uitgeverij Vrij Geestesleven en hier en daar nog wel tweedehands verkrijgbaar. In de hedendaagse antroposofische literatuur is er over het onderwerp depressie wel iets meer te vinden, o.a. bij Lievegoed (Mens op de drempel). Ook heeft het Centrum Sociale Gezondheidszorg "gezichtspunt no 7" laten verschijnen dat over dit onderwerp gaat. Maria Lichtmis

In de eerder genoemde voordracht van Steiner maakt hij duidelijk dat door de ontwikkeling die de mensheid doormaakt er psychische problemen kunnen optreden. Het gaat dan specifiek om de ontwikkeling van de ziel, het middengebied tussen geest (ik) en lichaam. De ontwikkeling van het moderne bewustzijn (de bewustzijnsziel) kan bewust en onbewust gepaard gaan met psychische nood, die zich uit in eenzaamheid, isolement en vervreemding. Steiner wijst erop dat wij, anders dan in vroegere tijden, een langere tijd nodig hebben om andere mensen te leren kennen. Dat gegeven maakt het er in onze tijd niet makkelijker op, omdat de omstandigheden zodanig zijn dat onpersoonlijke ontmoetingen en individualisering de norm zijn geworden. Steiner onderkent dit: "deze afzondering van de andere mensen, dit geïsoleerde leven is het kenmerk van de bewustzijnsziel." Vervolgens maakt hij er ons op opmerkzaam dat er niet zoveel toevaligheid hoeft te zijn in de ontmoetingen die wij hebben met andere mensen. "Onze levensbanen brengen ons met bepaalde mensen in contact en met andere

mensen niet. Maar dat berust tegenwoordig geheel en al op de werking van het karma van de afzonderlijke mensen."

De ontwikkeling van de bewustzijnsziel brengt met zich mee dat er meer speelt in de ontmoeting tussen mensen. "Het is een eis van deze tijd dat we elkaar leren kennen, dat de individualiteiten zich eerst aan elkaar 'afslippen'." Steiner wil hiermee zeggen dat een ontmoeting meer van binnen uit vorm moet worden gegeven, door dit proces van leren kennen kunnen onbewuste herinneringen, nawerkingen van voorafgaande reïncarnaties opborrelen. Dat heeft tijd nodig en "slechts als de mens op die manier meer vanuit zijn innerlijk een verhouding tot andere mensen krijgt, kan de bewustzijnsziel zich ontwikkelen." Onze tijd maakt een individuele ontwikkeling van de bewustzijnsziel mogelijk, maar dat vraagt tegelijkertijd een groei van steeds meer sociaal inzicht en wederzijds begrip. Steiner vat dit samen met een pleidooi voor de toepassing van praktische menskunde (met name ook voor de opgroeiende mens), een praktisch werkende belangstelling voor de mens, daar komt het volgens hem op aan. Een praktische mensenkennis eist dat wij de mens moeten nemen zoals hij is en van wat hij is het allerbeste maken.

Aan de voorwaarden voor de hedendaagse ontwikkeling van de bewustzijnsziel voegt Steiner er nog één toe: de vrijheid van denken op religieus gebied. Althans, daar moet het beginnen en zich dan op steeds meer gebieden ontplooiën. Dit schreef Steiner in 1916, sindsdien hebben we een vergaande ontkerkelijking gezien, wellicht een ontwikkeling dat men zich eerst vrij moet maken van het oude voordat er iets nieuws voor in de plaats kan komen. Vrijheid van denken is een levensbehoefte voor onze tijd. Steiner pleit voor het ontwikkelen van ons eigen verstand en onze eigen oordeelskracht, dit als tegenwicht

tegen het autoriteitsgeloof (wat de dokter zegt of de dominee of de jurist, etc.).

"Geesteswetenschap stelt ons niet in staat een autoriteit op het een of andere vakgebied te worden, maar zij geeft ons wel oordeelsvermogen." Volgens Steiner bestaan er geheimzinnige krachten in de menselijke ziel die onze ziel met de geestelijke wereld verbinden als we ons in de geesteswetenschap verdiepen. Daardoor kunnen we ons een eigen oordeel vormen. "Weliswaar zullen we niet de kennis van de betreffende deskundige hebben, maar we zullen kunnen beoordelen wat hij aan de hand van zijn weten in een concreet geval doet." Vrijheid van denken wordt mogelijk als de kracht van het verstand uit het zielenleven vrij komt. Tenslotte is er nog een derde voorwaarde voor de ontwikkeling van de bewustzijnsziel: het verwerven van een levend weten van de geestelijke wereld door middel van de geesteswetenschap. Deze drie peilers: sociale mensenkennis, vrijheid van denken en spiritueel inzicht, "zij moeten richting geven aan onze ontwikkeling, want zij zijn de juiste leidsterren voor onze tijd". Iedereen, ongeacht afkomst of positie, is bezig met de ontwikkeling van de bewustzijnsziel, het innerlijk zelfstandig worden van de mens. Dat kan gepaard gaan met individuele psychische problemen, er is echter geen ontwikkeling mogelijk zonder belemmeringen en moeilijkheden. Iedereen moet deze ontwikkeling zelf doormaken, op zijn eigen wijze. Steiner geeft de drie eerder genoemde belangrijke idealen voor onze tijd, die in de toekomst de wetenschap in de juiste richting moeten sturen, aan de moraliteit de juiste impulsen moet geven en voor de moderne mensheid oriënterend en richtinggevend moet worden.

De zon

*Waar zich het sidderend oosten wijd ontvouwt
bij dagebrand, steeg fel van ruimtehonger
de zon, laaiend de luchten lichter, jonger,
en sloeg de velden in met zijn roem van goud.*

*De nacht en al wat donker, stil en oud
geweest was vluchtte in 't west – een vogel drong er
juichend uit duistre kim, en hoger zong er
zijn schal den zon toe sprenklend klankengoud.*

*O, eeuwig oog, dat de eenheid kan ontwaren
der aarde in 't leed van slaapdoorweven duur,
en heel der zee, en koelt zijn blakend vuur
in 't lange slaan der wentelende baren -*

*O, kon 'k hoog boven 't wolksdoorschuijnde
waaien smart en geluk in één vuur samenlaaien –*

A. Roland Holst

Interview met Eric Baars

Adri Staats, *bestuurslid VOAG*



In dit nummer van de Nieuwsbrief wordt net als de vorige keer aandacht besteed aan de zgn. zorgpaden. Deze zorgprogramma's zoals ze ook wel worden genoemd, zijn vooral ontwikkeld door het Lectoraat Antroposofisch Gezondheidszorg van de Leidse Hogeschool. Reden om nader kennis te maken met de lector Dr. Erik Baars die sinds 2007 heel gezichtsbepalend de scepter zwaait. Hij is daarnaast onderzoeker bij de afd. Gezondheid & Voeding van het Louis Bolk instituut en was daarvoor bij het Cats-Polm Instituut (onderzoeksinstelling op het terrein van chronische traumatisering).

Kun je iets vertellen wat het lectoraat zoal doet?

“Zoals je weet bestaat de antroposofische gezondheidszorg sinds begin vorige eeuw, ze heeft een hoge patiëntenwaardering opgebouwd en beschikt over een schat aan ervaringskennis en deskundigheid, maar loopt, zou je kunnen zeggen, qua hedendaagse eisen van professionalisering achter. Het Lectoraat nu, werkt aan praktijkproblemen door middel van praktijkonderzoek, gericht op met name drie categorieën: het ontwikkelen en leveren van optimale kwaliteit van de antroposofische zorg, het aantonen van effectiviteit en veiligheid, en het verbeteren van communicatie over de antroposofische gezondheidszorg”.

Hoe proberen jullie die doelstellingen te bereiken?

“Het lectoraat fungeert eigenlijk als een brug tussen praktijk, praktijk(onderzoek) en onderwijs. Daartoe publiceren we veel in Nieuwsbrieven en wetenschappelijke tijdschriften. Om een idee te geven de resultaten van ons onderzoek zijn vastgelegd in ruim 100 publicaties. We hebben een aantal vaste medewerkers en een aantal onderzoekers van buiten. Om maar een concreet voorbeeld te noemen, we doen onderzoek naar het effect van Euritmietherapie bij hooikoorts-patiënten. Een ander project is het onderzoek naar effecten van Lichaamsgerichte Kunstzinnige Therapie. De resultaten worden zowel nationaal als internationaal gepubliceerd”.

Is er ook contact met het ATL?

“O zeker, zoals met alle antroposofische gezondheidscentra hier in de regio. We werken zoveel mogelijk samen. Dat begint al hier binnen de Hogeschool zelf. Er zijn natuurlijke raakvlakken met andere lectoraten, denk aan Jeugdzorg en Jeugdbeleid, Geestelijke gezondheidszorg en Onderzoeksmethoden en Technieken. Als lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg voelen we ons ook thuis op de Leidse Hogeschool. Er zijn natuurlijk ook contacten met de beroepsverenigingen, de zorgaanbieders, de patiënten en de opleidingen. Ook internationaal participeren we in verschillende verbanden”.

Eerder sprak je over de onbekendheid van de antroposofische gezondheidszorg?

“Ja, dat rekenen we ook tot onze taken die bekendheid te helpen vergroten. Elk jaar organiseren we hier een symposium waar mensen voor worden uitgenodigd die werkzaam zijn op het terrein van de gezondheidszorg. Dat zijn bijvoorbeeld specialisten maar ook zorgverzekeraars nemen deel aan deze bijeenkomsten. Wij hebben naar verhouding ook veel promotieonderzoeken.

Die dragen ook bij tot publiciteit en samenwerking met universiteiten”.

Wat zijn de plannen voor de toekomst?

“Er zijn nog zo veel gebieden waar we onderzoek naar willen doen. Om maar weer eens een voorbeeld te noemen. We zouden graag willen weten waardoor de zgn. “verdunning” in de antroposofische geneeskundige praktijken wordt veroorzaakt. Met verdunning bedoel ik dat ook in de antroposofische praktijken steeds minder antroposofisch wordt gewerkt. Dat kan komen door de enorme druk, zoals de administratieve, maar ook door de druk om zoveel mogelijk evidence-based te werken. Misschien zijn er ook wel onvoldoende geschoolde antroposofische professionals beschikbaar. Kortom dat zouden we bijvoorbeeld nader willen onderzoeken omdat dit probleem in de dagelijkse praktijk wordt ervaren. Wij hebben voor het Lectoraat tot 2015 mandaat. We hopen uiteraard op verlenging want zoals gezegd er ligt nog veel terrein voor onderzoek braak”.

Je vertelt heel enthousiast over je werk?

“Ja, dat is zo, er gaat hier ook zoveel om en er zijn nog zoveel projecten waarover ik zou kunnen vertellen. Voor mensen die meer willen weten raad ik aan onze website te raadplegen: www.hsleiden.nl/lectoraten/antroposofische-gezondheidszorg. Daar valt heel veel informatie te vinden over de andere medewerkers, waar we mee bezig zijn en welke projecten er op stapel staan. Bovendien is zojuist de Routekaart praktijkonderzoek 2012 verschenen”

Ik wens je succes,

Adri Staats

Inleidende avond op dinsdagavond 25 juni 2013

AANVULLENDE NATUURLIJKE ZELFZORG BIJ KANKER

Wanneer je kanker hebt volgt er meestal een aantal heftige behandelingen zoals operatie, chemokuren, bestralingen en/of hormoonkuren. Allemaal hebben ze bijwerkingen, van korte of langere duur. Wat zou je zoal ter voorbereiding kunnen doen om in goede conditie te blijven? Hoe kun je je lever en nieren ondersteunen, je lichaamswarmte op peil houden, je huid en slijm-vliezen sterk maken? Op welke manier zou je de lastige klachten kunnen verhelpen? En ruimte en ontspanning vinden voor je kwetsbare gevoelens? Als antroposofisch verpleegkundige vertel ik over verschillende mogelijkheden. Het boek: Uitwendige therapie in de oncologische zorg zal op deze avond beschikbaar zijn.

Datum **25 juni van 20.00 uur-22.00 uur**

Plaats **Antroposofisch Therapeuticum Leiden, Rijn en Schiekade 16**

Kosten **€ 10 euro**

Aanmelden verplicht: Toke Bezuijen T: 071-580 2600 of M: info@verpleegkundigepraktijk.nl
Voor uitgebreide info kijk op www.verpleegkundigepraktijk.nl en www.wikkelfee.nl

Om de activiteiten van de VOAG, zoals de Nieuwsbrief, te kunnen blijven realiseren zijn wij afhankelijk van de financiële bijdrage van onze leden.

Daarom hebben wij aan de leden die tot nu toe NIET hun bijdrage (lidmaatschap) hebben betaald een herinneringsbrief gestuurd, samen met deze Nieuwsbrief.

Wij vragen u vriendelijk om uw bijdrage alsnog zo spoedig mogelijk over te maken (graag ook uw aandacht voor het Solidariteitsfonds).

Nieuwe huisarts in opleiding



Mijn is Eric Duinkerke, sinds 4 maart 2013 de nieuwe huisarts in opleiding in de praktijk van Bart Janssen. Tot en met 18 april 2014 ben ik in zijn praktijk werkzaam. Op dat moment heb ik de opleiding afgerond en ben ik zelf huisarts. Dit laatste jaar van mijn opleiding is ook mijn kennismaking met de antroposofie.

Ik ben nieuwsgierig naar hetgeen de antroposofie te bieden heeft en zie dit als een bonus ten opzichte van de puur reguliere opleiding. Voorafgaand aan de huisartsopleiding heb ik veel ervaring in de chirurgie en orthopedie opgedaan. Ook heb ik op de Intensive Care en Spoed Eisende Hulp afdeling gewerkt.

Het antroposofisch Kinderspreekuur

Bart Janssen
Judy van den Berg

Iedere vrijdagochtend is er kinderspreekuur voor kinderen van 0 tot 4 jaar. Afspreekmogelijkheden zijn van 9:00 tot 14:00 uur. Voor gezinnen die niet op vrijdag kunnen is een afspraak in de week ook mogelijk. U komt dan in het huisartsenspreekuur van Bart Janssen. We nemen dan wel extra tijd.

De afspraak op vrijdag bestaat uit 2 delen, u komt eerst bij Judy van den Berg. Zij vraagt naar de voeding, slaappatroon, 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 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: 3704731. Hebt U belangstelling of wilt U zich aanmelden dan graag een telefoontje naar Bart Janssen of Judy van den Berg: tel 071 512 16 41. Na de geboorte van een baby komen wij in de 2e week op huisbezoek indien U daar om vraagt, voor een intake en wegen. Vervolgens wordt er een afspraak gemaakt, in het algemeen 4 weken later op het Kinderspreekuur.



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 rondschriften,
- 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 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 2013 loopt van 1-1-2013 tot en met 31-12-2013. 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

Mandaten en
mandaathouders

Nieuwsbrief
Adri Staats
Judy van den Berg
Tromp de Vries

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

Cursussen/lezingen
Adri Staats
Harco Alkema
Bart Janssen

Solidariteitsfonds
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

© Juni 2013 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