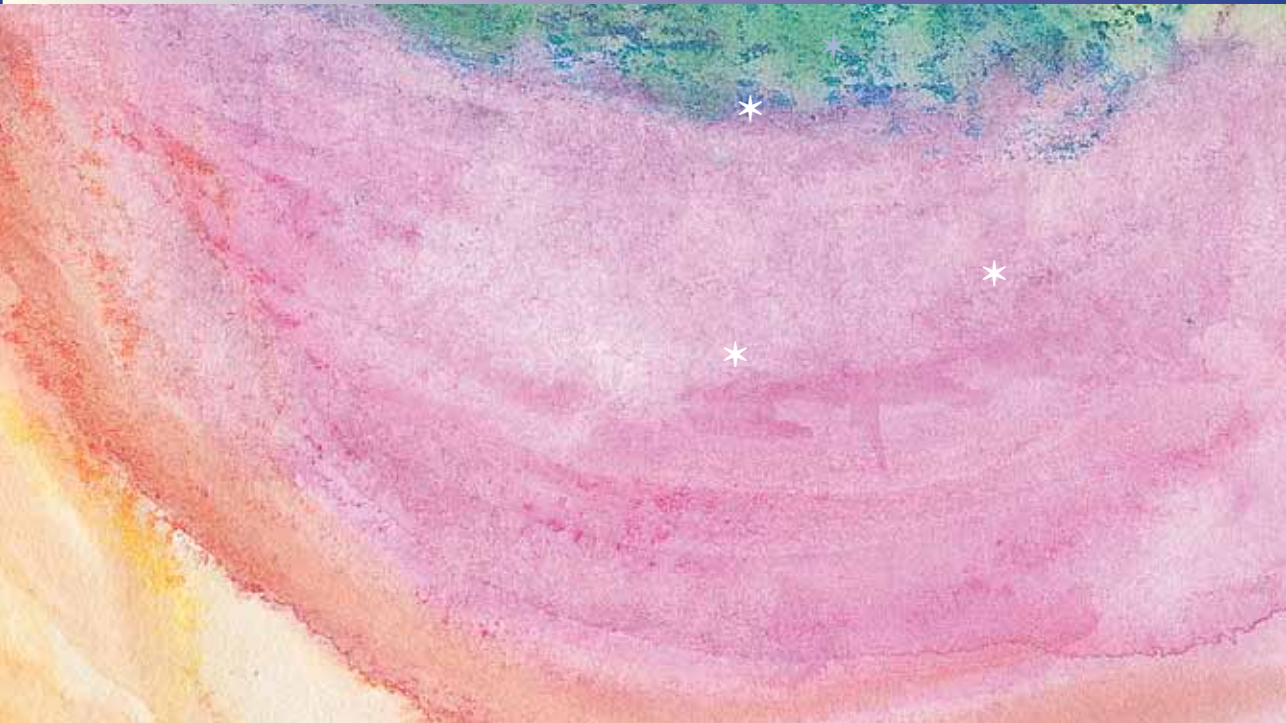


* *

Naar binnen



- 3 **Voorwoord**
Dick Langbroek
- 5 **Neem de zon mee naar binnen**
Harco Alkema
- 7 **Naar binnen met muziek**
Camilla Haag
- 8 **Met voeding het 'naar binnen gaan' verzorgen**
Judy van den berg
- 10 **Binnen in je lijf**
Rob van Dord
- 12 **Een collage van inspiratie**
Hilde Jansen - van Gijlswijk
- 15 **Middenpagina's om te bewaren**
Praktijkinformatie ATL
- 19 **Naar binnen keren met het vuurvliegje**
Camille Zwaan – van der Meer
- 20 **Van buiten naar binnen**
Jacqueline Gerbrands, psycholoog
- 22 **Euritmie, ook een weg naar binnen**
Manja Wadowoz - de Boon, euritmitherapeut.
- 25 **Cursus Euritmie**
- 26 **Afscheidsbrief Renske Bloemers**
- 27 **Kerstwens**
- 28 **Mededelingen over het ATL**
- 30 **Informatie, adressen en telefoonnummers**
Het Antroposofisch kinderspreekuur
VOAG en solidariteitsfonds
- 32 **Colofon**



Voorwoord

Naar Binnen

Beste lezers,

Het is herfst, het wordt winter, we gaan met z'n allen lekker naar binnen. Buiten is het guur, het regent af en toe, de wind blaast de blaadjes op grote hopen, en binnen is het lekker warm.

Het thema van deze nieuwsbrief is 'Naar Binnen,' en dat van de volgende nieuwsbrief is 'Naar Buiten'. Symbolisch voor de tijd van het jaar, en ook voor wat dat doet met ons mensen.

Wij van de patiëntenvereniging VOAG kijken ook even naar binnen. We zien een groepje enthousiaste mensen, die allemaal gezegend zijn met grijze haren.

In de afgelopen zomer namen we afscheid van onze voorzitter Tromp de Vries, en nu kijken wij naar elkaar: wie wordt de nieuwe voorzitter? Voorlopig neemt Lia Groenendijk die rol waar, heel plezierig.

En we zijn dan ook op zoek naar nieuwe leden, liefst met minder levenservaring dan de nu zittende leden, met frisse ideeën en genoeg energie om de Antroposofische Gezondheidszorg binnen Leiden te laten bloeien.

Naar binnen kijken heeft vanzelfsprekend betekenis voor de mens en voor zijn / haar gezondheid en welbevinden; daar gaan de artikelen deze keer over.

Dick Langbroek, penningmeester VOAG





Neem de zon mee naar binnen

Harco Alkema, huisarts

In het najaar maken we ons klaar voor de winter. Om in de winter te kunnen overleven is het van belang dat wat we in de zomer opgebouwd hebben, of de voorraden die we hebben aangelegd voldoende zijn om te kunnen overwinteren.

Mooi voorbeeld voor mij als imker is dan of mijn bijen voldoende gestold zonlicht in de vorm van honing hebben gemaakt waar mijn gezin en een klein beetje mijn omgeving dan van kan profiteren.

Sommigen van ons kunnen de zon zo slecht missen dat ze die weer opzoeken, in het zuiden, soms zelfs tot aan het zuidelijk halfrond aan toe.

Als we in de zomer voldoende buiten zijn geweest is ook op puur lichamenlijk niveau de zon actief geweest in de vorm van de aanmaak van vitamine D. Hiermee wordt rachitis, ofwel Engelse ziekte, voorkomen en waarschijnlijk ook een grote bijdrage geleverd aan ons immuunsysteem.

De benaming 'Engelse ziekte' is ontleend aan het gegeven dat de ziekte in de achttiende en negentiende eeuw veelvuldig voorkwam in de geïndustrialiseerde wijken van Londen. Deze wijken werden volgebouwd met hoge huurkazernes. De straten waren nagenoeg onbereikbaar voor het zonlicht en kinderen moesten al zeer jong lang werken waardoor ze nauwelijks daglicht zagen. Bij veel kinderen groeiden door gebrek aan vitamine D de benen krom. Aangezien rachitis voor het eerst in de Engelse grote steden werd waargenomen en er in Engelse medische vakbladen over werd gepubliceerd, ging de aandoening 'Engelse ziekte' heten.

(zie Wikipedia)

VITAMINE D VERSTERKT OOK HET AANGEBOREN IMMUNSYSTEEM EN VERTOONT ANTIBACTERIELE, ANTI-INFLAMMATOIRE EN MOGELIJK ANTIVIRALE EIGENSCHAPPEN.

Vitamine D versterkt ook het aangeboren immuunsysteem en vertoont antibacteriële, anti-inflammatoire en mogelijk antivirale eigenschappen. De heilzame werking van tuberculose-sanatoria berustte deels op verbetering van de vitamine D-status. Een lage vitamine D-status is in verband gebracht met een verhoogd risico op bovenste luchtweginfecties en astma, maar ook met bacteriële vaginosis. De influenza-piek in de winter wordt zowel op het noordelijk als op het zuidelijk halfrond bereikt tijdens het jaarlijks dieptepunt van vitamine D-spiegels. Een

recente gerandomiseerde klinische trial toonde een gunstig effect van vitamine D-suppletie op de incidentie van influenza A-infecties en van astma-aanvallen bij Japanse schoolkinderen. Het voorkomen van een aantal auto-immuunziekten stijgt

bij hogere breedtegraad. Epidemiologische en case-controleonderzoeken toonden dat een goede vitamine D-status het risico verlaagt op diverse auto-immuunziekten, zoals multiple sclerose, diabetes mellitus type 1, inflammatoire darmziekten, reumatoïde artritis, astma,



KROMME BENEN TEN GEVOLGE VAN RACHITIS

osteoartritis, multiple sclerose en systemische lupus erythematoses. (bron *Ned.Tijdschr.Voor Geneeskunde*)

Voor de skeletopbouw is een vitamine D spiegel van minstens 20 nmol/l nodig. We denken dat voor een goede weerstand zelfs een hogere vitamine D spiegel een bijdrage levert (meer dan 50 nmol / liter).

Omdat in de winter eigenlijk alleen maar vitamine D verbruikt wordt en niet of nauwelijks aangemaakt, kun je een streefwaarde hanteren van 75 nmol / liter. Als je dat in het najaar hebt kom je meestal wel met voldoende vitamine D de winter door.

En wat doet die vitamine D dan in het lichaam?

Het zorgt er voor dat de kalk in het skelet komt. Het skelet is waar ons hele lichaam aan opgehangen is, is bepalend voor onze gestalte, voor onze menselijke vorm en is ook wat het langst overblijft als de mens door de poort van de dood gegaan is, lijkt daarmee wel bijna onsterfelijk. Ieder skelet drukt ook de eigen individualiteit uit, ieder skelet is uniek. En dat wordt nog eens versterkt door de werking van het immuunsysteem, dat bepaald wat wel bij ons hoort en wat niet, wat mag blijven en wat moet vertrekken.



SCOLIOSE

Zo is vitamine D een grote helper bij het in stand houden van onze unieke identiteit.

Hoera voor de vitamine D!

Naar binnen met muziek

Camilla Haag, Muziktherapeut

Tijdens mijn werk als muziktherapeut valt het vaak op; zodra er tonen klinken komt er gevoel, keert men naar binnen. Het is dus ook niet vreemd om te bedenken dat muziek uitermate geschikt is om naar binnen te keren.

Muziek kan vaak geassocieerd worden met feestelijke gelegenheden en juist naar buiten keren. Samen muziek maken op feesten, festivals, parken en het strand, samen zingen, dansen, dat is toch muziek? Maar als je dan juist eens denkt aan de rustigere, meer intieme vormen van muziek, dan kan muziek je helpen bij jezelf te komen en de naar binnen kerende stroom van het seizoen te volgen.

Voor mij is er niks zo lekker als de verwarming lekker hoog en met mijn ukelele of gitaar en mijn liedjes onder een dekentje gekropen zachtjes te zingen of wat te tokkelen. Of al wandelend door een herfstbos zachtjes te neuriën op het ritme van het kraken van de bladeren onder je voeten. Of muziek te luisteren, terwijl ik even helemaal niks hoeft te doen. Muziek helpt om je binnenste te voelen, te voelen wie en hoe je bent per moment.

Probeer het maar eens: je bent op jezelf, legt je hand op je buik en voelt je ademhaling. Maak je ademhaling maar eens wat luider; hoor je hoe hij klinkt? Vervolgens ga je er wat geluid bij maken en kijk je welke klank er komt, het beste kun je een klinker gebruiken en die een tijdje aanhouden, dat stroomt het fijnst. Je hoort je stem en hoort hoe dit klinkt. Dit kun je gebruiken als een spiegel van je binnenste. Je stem is het meest eigen van alles, niemand heeft zo'n stem als jij en hij zal nooit precies hetzelfde klinken. Zo hoor je bijvoorbeeld dat een stem vaak in de winter zachter is dan in de zomer; men keert naar binnen en komt bij zichzelf. Als je dus eerdergenoemde oefening doet, kun je merken dat je iets te zien krijgt van wat er op dat moment binnenin je leeft.



HET INSTRUMENT: 'RAV VAST'

En dan weer terug naar de muziktherapie; hoe iemand binnen kan komen in onrust, de aandacht overal en nergens en dan kan zakken zodra we beginnen. Gewoon door samen klanken te maken en de rust op te zoeken. Zo heb ik sinds kort een nieuw instrument aan mogen schaffen voor de praktijk; de Rav Vast genaamd. Dit instrument is uitermate geschikt om in de rust, in het voelen en bij jezelf te komen.

Het instrument lijkt een beetje op een ufo en heeft verschillende tonen waar met de hand of een zachte klopper op geslagen kan worden, wat een heel warme en zachte klank tegelijkertijd geeft. Er op spelen geeft het gevoel in een soort meditatieve staat van zijn te belanden. Ook het gebruik van klankschalen en andere instrumenten die een trilling geven, werkt heel fijn bij het naar binnen keren met muziek.

Kortom muziek kent vele mogelijkheden om het naar binnen keren te stimuleren en ondersteunen. Kun je de rust en ruimte nemen deze winter om bij jezelf naar binnen te gaan?

Met voeding - het naar binnen gaan - verzorgen

Judy van den Berg, diëtist

Het thema 'naar binnen' vanuit de voeding gezien is voor mij direct gekoppeld aan het fenomeen verwarmende en verkoelende voeding. Bepaalde gewassen of gerechten werken verkoelend of verwarmend op ons lijf. In de winter eten wij graag verwarmend en in de zomer verkoelend, dit compenseert de koude in de winter en de warmte in de zomer. Verwarmende voeding helpt ons in de winter om wat makkelijker in ons lijf te zijn, de warmte is als het ware uitnodigend om in het lijf te ontspannen met ons bewustzijn.

In de zomer zijn wij meer gericht op naar buiten gaan en onszelf verbinden met de mensen om ons heen en de natuur. In de winter zijn mensen daar natuurlijkerwijs minder op gericht we keren meer 'naar binnen', net zoals alle bomen en planten om ons heen.

Zeer waarschijnlijk kan iedereen zich hierbij wel een voorstelling maken, al is het in deze tijd met kunstlicht, buitenkachels, zomertijd en alle groenten en fruit die het jaar rond verkrijgbaar zijn iets wat makkelijk aan ons voorbij kan gaan. Het vraagt dus meer bewustzijn om de natuurlijke processen van naar binnen gaan en naar buiten gaan met de seizoenen mee te verzorgen.



Voor de balans in ons lijf en de balans in onze ziel en geest is dit ritme in het jaar enorm belangrijk. Als we tegen dit ritme inleven kost dat veel van onze vitaliteit en dat kan ten koste gaan van onze lichamelijke en geestelijke gezondheid.

In de winter verwarmend eten helpt om onszelf aangenaam te voelen in ons lijf en hierdoor gaat de beweging naar binnen makkelijker. Een warm lijf helpt ons immuunsysteem weerstand te bieden tegen virussen en bacteriën.

De spijsvertering is een proces waarbij warmte nodig is. Door het toevoegen van warmte bij de bereiding van ons eten hoeven wij minder warmte in de vertering te investeren, ook wordt het voedingsmiddel lichter verteerbaar. Hiervan maken wij gebruik bijvoorbeeld bij koken, roosteren, bakken en braden. Zo zijn gekookte vlokken lichter verteerbaar dan cruesli of muesli.

In de winter kunnen we dus lekkere stoofpoten klaarmaken of groenten met een verwarmend kruid als rozemarijn in de oven bereiden. Voor het ontstaan van wortelgewassen, bladgewassen en vrucht- of zaadgewassen is zonnewarmte nodig geweest, bij een vrucht of zaad meer dan bij een blad en bij een blad weer meer dan bij een wortel. We moeten daarom bij het koken van een wortelgewas meer warmte toevoegen, deze dus langer koken, dan bij bladgewassen als andijvie of spinazie, die reeds meer zonnewarmte hebben opgenomen. De zongerijpte delen van de plant (vrucht- of bloemgedeelte en zaden) hebben veel warmte in zich opgenomen en zij werken verwarmend in het lichaam. Vruchtgewassen van de groenten zijn bijvoorbeeld: peultjes, avocado en pompoen en bloemgewassen zijn bloemkool en broccoli.

HET LEVEN TREKT ZICH TERUG UIT DE BLADEREN NAAR HET WORTELGESTEL IN DE AARDE EN DE KNOPPEN WORDEN WARM EN VETTIG GEHOUDEN OM DE KOUDE WINTER TE OVERLEVEN. EEN DUIDELIJK BEELD VAN EEN NATUURLIJKE BEWEGING NAAR BINNEN.

Zo zijn zuidvruchten die in de zon gedroogd zijn verwarmend terwijl fruit als aardbei in de winter eten verkoelend werkt. Appels gekookt met kaneel zijn verwarmender dan rauwe appel, daarom smaakt een appelcrumble in de winter zo lekker.

Noten, zaden en granen hebben de meeste warmte in zich opgeslagen omdat de oogst pas na maanden blootstelling aan de zon plaatsvindt. Haver en gierst zijn de meest verwarmende graansoorten.

Een salade en rauwe tomaten in de winter is heel verkoelend, eigenlijk smaakt een verwarmende soep ook beter dan salade.

U kunt uw gerechten verwarmend maken door

het toevoegen van de volgende verwarmende kruiden: anijs, basilicum, komijn, marjolein, tijm, venkel, dillezaad, gember, mierikswortel, oregano, geelwortel, kaneel, paprikapoeder, peper, karwij en rozemarijn

Graag deel ik een veelgebruikt verwarmend ontbijt (zie onder in het kader), een goed begin van een koude dag:

Veel mensen uit mijn praktijk heb ik kennis laten maken met het door mij genoemde 'retro ontbijt'. Retro genaamd omdat er haver in voorkomt en dit vroeger dagelijkse kost was; inmiddels een graan wat heel veel erkenning heeft voor al zijn kwaliteiten.

Recept verwarmend ontbijt

ZET DE AVOND TEVOREN PER PERSOON 2, 3 OF 4 EETLEPELS GROVE HAVERVLOKKEN (BESTE MERK IS LUNA E TERRA = NAMELIJK BIODYNAMISCH) IN WATER IN DE WEEK BIJ KAMERTEMPERATUUR.

DE VOLGENDE OCHTEND EEN APPEL MET SCHIL IN STUKJES ERBIJ DOEN + ENKELE ZUIDVRUCHTEN IN STUKJES EN DIT GEHEEL OPKOKEN.

ZACHTJES KOKEN GEDURENDE 5-7 MINUTEN (MET VOLDOENDE WATER, MAAR NIET TE VEEL). ONDERTUSSEN LEKKERE MILDE YOGHURT EN/ OF KWARK OP KAMERTEMPERATUUR LATEN KOMEN EN 2 EETLEPELS NOTEN IN EEN BAKJE DOEN (EVT. GROF HAKKEN).

DE WARME HAVER EN APPEL/ZUIDVRUCHTEN GAAT OVER DE KOELE ZURE ZUIVEL, NOTEN ER OVERHEEN.



IN DE ZOMER IS HET LEKKER OM DE APPEL NIET MEE TE KOKEN, MAAR GERASPT OF IN STUKJES TOE TE VOEGEN AAN DE GEWEEKTE VLOKKEN (KOKEN HOEFT DAN NIET PERSÉ).

VARIATIES: CACAO, MACAPOE- DER OF KANEEL EROVER, KOKOS ERDOOR, ZADEN ALS CHIAZAAD ERDOOR, PEER IPV APPEL.

Binnen in je lijf

Rob van Dord, fysiotherapeut

Wat is binnen en wat is buiten bij ons lijf? Is binnen alleen ons denken en ons gevoel, omdat dat zich afspeelt achter gesloten deuren? Of hoort hier ook de gewaarwording van de binnenkant van het lichaam bij?

Of past het gevoel van het hele lichaam hierbij, van binnen en buitenkant? Omdat de informatie hiervan alleen voelbaar is voor de bewoner ervan?

En wat is dan nog buitenkant? Alleen de zichtbare kant van ons lijf, of ook de emoties die zichtbaar worden, de woorden die we uitspreken, de bewegingen die we maken?

Eens even inzoomen...

Als we het eens wat technischer bekijken, zien we dat het lichaam aan de buitenkant vol zit met tastzintuigen. We hebben daarbij nog ogen, oren, een tong en een neus. Via deze routes komt de buitenkant naar binnen.

Aan de binnenkant zitten ook onbeschrijfelijk veel sensoren. Proprioceptoren als waarnemers van houding, en beweging. Chemo-, baro-, thermo-, fotosensoren als stille waarnemers in de processen van stofwisseling en hormoonhuishouding.

In de gewaarwording van ons lichaam is er in ieder geval wel een zekere scheiding terug te vinden tussen binnen en buiten.

En dat geeft aanknopingspunten!

Laten we voor het gemak van dit verhaal de zintuigen buiten noemen. En het gevoel aan de binnenkant van het lichaam, de proprioceptie, de binnenkant.

Wat moet ik dan met mijn binnenkant?

Er is een natuurlijke neiging om vooral op onze zintuigen (ogen, oren, neus, tast, smaak) te varen. Die geven het snelst en luidste informatie. Er is altijd een zekere hiërarchie in de verwer-

king van prikkels. De prikkels die van buiten komen gaan gewoonlijk voor.

Het gevaar hierbij is dat we de informatie van onze binnenkant minder goed opmerken. Maar het missen van binnen-informatie leidt vaak juist tot klachten, omdat we spierspanning en onhandige houdingen niet bijstellen. Hoge ademhaling, opgetrokken schouders, gebalde vuist, onrustige benen: het zijn uitingen van het niet voelen en niet reageren op de informatie die de binnenkant geeft.

Kijktip: Fysiotherapeut Rob op televisie

Graag wijs ik jullie op een aflevering van *Dokters van Morgen* op NPO 1 waar ik als fysiotherapeut een bijdrage heb geleverd. Het is terug te kijken op [Zorg.nu/spieren](https://www.zorg.nu/spieren).

We kijken daarin hoe we fitter kunnen worden: gewoon het huishouden uitbreiden of toch een dagelijkse korte workout invoeren?

Op [zorg.nu](https://www.zorg.nu) staan ook videos met een thuis-workout die voor iedereen haalbaar is. De moeite waard om zelf eens te proberen!

Mocht je hulp hierbij nodig hebben, kijk eens op [fysiotherapeutleiden.nl](https://www.fysiotherapeutleiden.nl) en klik door naar seven minute workout of bel fysio Rob op 06 - 801 19 578.

Er is overigens ook zoiets als té bewust zijn van je binnenkant. Dat heet hypervigilantie. Onze aandacht is dan zo bij de inwendige gevoelens, dat pijn en ongemak erg worden uitvergroet.

Angst en zorgen over het lichaam voeren dan de boventoon, en "gewoon" leven en bewegen is dan heel lastig.

Een gebalanceerd contact met je lijf is dus nodig om gezond te blijven!

Hoe kan ik verbinding maken met mijn binnenkant?

Oefeningen die helpen om met je lijf in contact te komen zijn er genoeg. De bodyscan uit de mindfulness is hiervan de bekendste, en oefent ook precies dat wat er nodig is. Maar ook

variaties hierop, zoals de Jacobson methode, Feldenkrais en adembewustwordingsoefeningen werken heel goed om het lichaam beter te voelen en daarmee "beter in je huis te wonen". In de antroposofische fysiotherapie wordt ook ritmische massage ingezet om via de tast het lichaamsgevoel te versterken.

Fysiotherapeut Rob heeft ruime ervaring in het gebruik van deze methoden. Mocht je moeite hebben om goed verbinding te hebben met je lijf, maak gerust eens een afspraak!



Fysiotherapie, wel of geen eigen bijdrage?

Sinds 2019 hebben de beide fysiotherapeuten van het ATL geen contracten met de verzekeraars. De eisen die gepaard gaan met het afsluiten van een contract komen absoluut niet overeen met de manier waarop wij onze therapie en ons werk in willen vullen.

Dit betekent dat u mogelijk een stuk van de fysiotherapie behandelingen zelf moet betalen, zelfs als u een aanvullende verzekering heeft. Dit is afhankelijk van de polis die u heeft. De vergoeding door de verzekeraars ligt tussen de 60% en 100%

van het zittingtarief. Het is dus nooit zo dat u, als u recht heeft op vergoeding voor fysiotherapie, bij de fysiotherapeuten van het atl ineens alles zelf moet betalen.

Bij twijfel, informeer bij de verzekeraar naar de vergoedingen voor ongecontracteerde fysiotherapie.

Een tip: Het is het overwegen waard voor het nieuwe jaar, 2020, een verzekering af te sluiten die vrije keus van behandelaars toelaat., een zogenaamde restitutieverzekering.

Een collage van inspiratie

Hilde Jansen-van Gijlswijk,
kunstzinnig therapeut ~ beeldend

Toen Camilla Haag mij vroeg of ik een stukje wilde schrijven voor de nieuwsbrief moest ik lang wachten op inspiratie. Kwam het door het thema 'Naar binnen kerende kunstzinnige oefeningen'?

Ben ik zelf nog niet toe aan het naar binnen keren na de warme zomer die nog zo vers achter mij ligt? Toch is het nu al drie weken herfst en tegen de tijd dat deze nieuwsbrief bij u op de mat ligt zijn we al bijna bij de Heilige nachten. Ik zocht op nieuwsbrieven van collega's, ik sprak met mijn man (altijd een bron van inspiratie) en ik wist het: ik geef u een collage van inspira-

tie. Met een nieuwe techniek in de beeldende therapie, uitleg over beeldende therapie, een gedicht én een bijpassend schilderij. Dat ik het een collage noem is niet voor niets.

Kort geleden volgde ik de nascholing Soulcollage bij Odette Aalhuizen in Soest. Een werkvorm die ik sindsdien veelvuldig toepas in de beeldende therapie. Intuïtief worden er plaatjes gekozen uit mooie bladen. Deze worden geschikt en vastgeplakt op een kleine kaart van 12x18 cm. Daarna kijken we wat de kaart je zegt. Het is verrassend hoeveel deze zelfgemaakte kaart over jezelf zegt en je laat weten of je op de goede weg bent of dat er nog een schaduwkant is waaraan we kunnen werken. Hiernaast enkele voorbeelden.

Wat is kunstzinnige therapie ~ beeldend?

Hierin worden de scheppende en creatieve vermogens aangesproken en geactiveerd ten behoeve van de eigen gezondheid. Om je gezond te voelen is het belangrijk dat de drie aspecten van de menselijke ziel: het denken, voelen en willen evenwichtig samenwerken.

REGELMATIG TREDEN IN DEZE SAMENWERKING DISCREPANTIES OP; ONVERTEERDE GEVOELEN WORDEN 'INGESLIKT', GEDACHTEGANGEN BLIJVEN RONDDRAAIEN OF DE WIL IS 'VERLAMD' WAARDOOR JE NIET TOT HANDELEN KOMT.

DOOR MIDDEL VAN O.A. TEKENEN, SCHILDEREN EN/OF BOETSEREN REIK IK KUNSTZINNIGE OEFENINGEN AAN DIE ZIJN AFGESTEMD OP DE INDIVIDUELE VRAAG. DE KUNSTZINNIGE OEFENINGEN ZIJN PROCESGERICHT; HET DOEL IS NIET EEN KUNSTWERK TE MAKEN, HET GAAT OM HET DOORGEMAAKTE PROCES.

Op een indirecte manier werk je aan jezelf en kom je innerlijk in beweging om een nieuw evenwicht te vinden tussen denken, voelen en willen.

De therapie is een manier om eenzijdigheden te overwinnen, maar ook om onvermoede vermogens en kwaliteiten te ontdekken. Kunstzinnige therapie ~ beeldend kan zowel bij lichamelijke, psychische als psychosomatische klachten een helende werking hebben.

Het is een therapievorm waarin niet gesproken wordt, maar waar het materiaal spreekt.

Meer informatie vindt u op onze website: www.atl-leiden.nl of via email hilde.van.gijlswijk@gmail.com



vervolg van pagina 12 en 13

Hilde Jansen-van Gijlswijk,
kunstzinnig therapeut ~ beeldend

Hiernaast een van mijn
favoriete gedichten.

Onder de appelboom

Ik kwam thuis, het was
een uur of acht en zeldzaam
zacht voor de tijd van het jaar,
de tuinbank stond klaar
onder de appelboom

ik ging zitten en ik zat
te kijken hoe de buurman
in zijn tuin nog aan het spitten
was, de nacht kwam uit de aarde
een blauwer wordend licht hing
in de appelboom

.....

*Onderstaand schilderij is gemaakt
door Nicoline Smalbraak
(<http://freelancefilosoof.com>)*

Zij maakte dit schilderij in
opdracht naar aanleiding van
bovenstaand gedicht dat zij
een prachtig gedicht over tijd-
loze liefde in een verstild najaar
noemt.

toen werd het langzaam weer te mooi
om waar te zijn, de dingen
van de dag verdwenen voor de geur
van hooi, er lag weer speelgoed
in het gras en ver weg in het huis
lachten de kinderen in het bad
tot waar ik zat, tot
onder de appelboom

en later hoorde ik de vleugels
van ganzen in de hemel
hoorde ik hoe stil en leeg
het aan het worden was

gelukkig kwam er iemand naast mij
zitten, om precies te zijn jij
was het die naast mij kwam
onder de appelboom, zeldzaam
zacht en dichtbij
voor onze leeftijd.

*Rutger Kopland
uit: 'Onder het vee'
Uitgeverij G.A. van Oorscot,
Amsterdam 1966*



Om te bewaren - November 2019

Praktijkinformatie ATL



Praktijkinformatie ATL - Antroposofische Therapeuticum Leiden
Rijn en Schiekade 16, 2311 AK Leiden
Telefoon: 071 - 512 16 41 / www.atl-leiden.nl

Openingstijden maandag t/m vrijdag:

08.00 uur - 17.00 uur en
Avondspreekuur op de maandag
van 19.00 uur - 21.00 uur
praktijk Alkema, Rijn en Schiekade 13

Spoedgevallen

Voor spoedeisende zaken zijn wij altijd
bereikbaar middels onze spoedlijn.

Tijdens praktijken:

071 - 512 16 41, keuze 1.

Buiten praktijken: 0900 - 513 80 39

Afspraken maken

U kunt een afspraak maken via onze assis-
tentes, per telefoon: 071-5121641, keuze 4.

De gewone telefoonlijnen zijn bereikbaar

tussen: 08:00 uur – 10:45 uur

11:05 uur – 12:30 uur

13.05 uur – 17:00 uur

Online afspraken inplannen kunt u via onze website: www.atl-leiden.nl.

U dient hiervoor een account aan te maken,
op de website staan instructies hoe een en
ander in zijn werk gaat.

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

Telefonisch spreekuur

Voor een afspraak op het telefonisch
spreekuur kunt u bellen tussen:

08:00 uur – 12:00 uur. De huisarts belt u in
principe dezelfde dag terug.

Afspraken voor het assistentenspreekuur zijn mogelijk op:

Donderdag van 09.00 uur - 10.30 uur.

Dinsdag, woensdag en vrijdag van
09.15uur - 10.30 uur.

en op de maandagavond voor beide
praktijken van 19.00 uur - 21.00 uur

Bloedafname door het laboratorium

(1e verdieping Rijn en Schiekade 13!)

Op dinsdag- en vrijdagochtend

08.00 uur - 11.00 uur

Uitslagen

Voor het opvragen van uitslagen kunt u
bellen tussen: 13.05 uur - 17.00 uur met
betrekking tot:

- Laboratoriumonderzoek
- Röntgenfoto's
- Uitstrijkjes
- Kweken

N.B. in vakantieperiodes afwijkende tijden mogelijk.

Urineonderzoek

Urine graag 's morgens tussen 8.00 en
10.30 uur bij de assistente afgeven.

Wratten aanstippen

Zonder afspraak kunt u hiervoor
langskomen op woensdag tussen
14.00 uur - 15.00 uur.

Wilt u op andere dagen wratten laten
aanstippen, dan dient u hiervoor een
afspraak te maken.

Herhalingsrecepten

Herhalingsrecepten kunt u telefonisch
bestellen via 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.
Online herhalingsrecepten kunt u bestellen via onze website: **www.atl-leiden.nl**
U dient hiervoor een account aan te maken, op de website staan instructies hoe een en ander in zijn werk gaat.

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
Huisarts - Bart Janssen
Huisarts - Methap Höke

Huisarts in opleiding – Bob van Kuik

Huisartsenpraktijk Alkema
Huisarts - Harco Alkema
Huisarts – Yvonne Botman

Huisarts in opleiding Thymme o’Herne

Praktijkverpleegkundige
Paulien Engels

Praktijkondersteuning Psychische Hulpverlening (POH – GGZ)
Petra Jongbloed

THERAPEUTEN

Fysiotherapie & ritmische massage
Rob van Dord
Petra Jongbloed

Osteopaat
Brian Meerveld

Diëtisten
Judy van den Berg
Margot Bogaards
Jacob van der Velden (sport diëtist)

Kunstzinnig therapeut voor volwassenen
Hilde Jansen – van Gijlswijk

Euritmietherapeut
Manja Wodowoz – de Boon

Muziektherapeut
Camilla Haag

Spraak- & Dramatherapeut
Camille Zwaan van der Meer

GZ-psycholoog / Antroposofisch gesprekstherapeut
Jacqueline Gerbrands

Kinder- en jeugd Psycholoog
Michiel Schilhorn

Orthopedagoog/GZ-psycholoog
Sisca v.d. Hell

Assistentes
Eline Koekenbier
Connie Verhoog
Thérèse v.d. Ham – Stolk
Brenda Visser-Bronsgest

Praktijkmanager
Petra Alkema – de Jong

Naar binnen keren met het vuurvliegje

Camille Zwaan van der Meer,
Sprak- en Drama therapeut

Als gezondheid een schommelbeweging is van polariteiten, dan is gezond zijn erop gericht dat er een ritmische dynamiek is tussen deze uitersten. En dat deze dynamiek de eventuele disbalans kan herstellen (Witsenburg, 2010). Mag je soms even in disbalans zijn om vervolgens je balans weer terug te vinden?

Midden in de nacht ging het vuurvliegje plotseling uit.
Hoe kan dat nou? dacht hij.
Hij probeerde weer aan te gaan.
Maar hij bleef uit.
Het vuurvliegje begreep er helemaal niets van. Waarom ga ik niet aan? Dacht hij.
Ik ga altijd aan. Iedereen die uit is gaat weer aan.
Hij dacht even na.
Nee, dacht hij, niemand gaat weer aan als hij uit is. Alleen ik.
Hij dacht even aan de gloeiworm. Wat de gloeiworm doet als hij begint te gloeien, dacht hij, dat is geen aangaan.
Hij probeerde te bedenken hoe hij altijd aanging.
Hij zei: 'Een twee drie... aan!'
Maar hij ging niet aan.
Hij schudde zichzelf door elkaar, ging op zijn hoofd staan, maakte een sprong in de lucht en draaide in de lucht om zijn as.
Maar hij ging niet aan.
Hij ging voor zijn raam zitten.
Wie heeft er verstand van aangaan? dacht hij. De zon. Nee. Die heeft verstand van opgaan en ondergaan – daar weet ik niets van – maar niet van aangaan.
Hij dacht aan de mier, de neushoorn, de krekkel, de mol, de walvis, de egel en de olifant. Maar die hadden verstand van weggaan, doorgaan, langsgaan, meegaan, tegengaan, voorbijgaan, teruggaan en opzijaan. Maar niet van aangaan en uitgaan.



Zelfs de boktor had daar, volgens het vuurvliegje, niet echt verstand van. Of de maan.
Het vuurvliegje peuterde, sjarde, vloog tegen zijn plafond aan en liet zich onverhoeds omvallen. Maar hij ging niet aan. Hij leunde even achterover om uit te rusten.
Als ik nooit meer aanga, dacht hij, wat dan?
Dan verloor hij zijn bestaansgrond, dacht hij. Hij huiverde. Hij voelde zijn bestaansgrond onder zijn voeten en overal om zich heen. Nog wel...
Als ik die verlies.. dacht hij. Er zijn dieren zonder bestaansgrond, had de mier gezegd. Maar hij had niet willen zeggen wie dat waren en of ze zonder bestaansgrond misschien nooit meer jarig konden zijn of 's ochtends niet meer wakker konden worden.
Het vuurvliegje ging in bed liggen. Het was heel donker om hem heen. Hij voelde een traan uit zijn oog langs zijn wang naar beneden rollen.
Even later ging hij plotseling weer aan. Maar toen sliep hij al.

~ Toon Tellegen

Van buiten naar binnen

Jacqueline Gerbrands, psycholoog

We hebben in de zomer letterlijk onze jassen uitgedaan en ons veel meer op buiten, de warmte van de zon, de omgeving en ontspanning gericht. Nu zitten we echt weer in de herfst en maken we de beweging met de natuur mee naar binnen, zowel in de letterlijke vorm, meer in huis en meer binnen ondernemen, als ook in de innerlijke beweging.

Voor ons betekent dat bijvoorbeeld, dat we weer aan onze opleiding of werk beginnen en vaak ook meer verbinding maken met onze innerlijke drijfveren.

In de natuur zien we deze beweging door het loslaten van de bladeren, het gevormd zijn en op de aarde vallen van de zaden in allerlei vormen en het uiterlijk kouder worden, het terugtrekken (uiterlijk rust) naar binnen, naar de essentie (de zaden). Hierin zien we eigenlijk de krachten die zich ook in ons openbaren. Voor onze innerlijke gezondheid kan het helpend zijn om deze naar binnengaande beweging te ondersteunen en bewust te volgen, om zo weer contact te maken met onze eigen essentie. Wie ben je en wat wil je hier in de wereld doen of betekenen? *“Wat is het zaad in jou en wat wil je in de wereld of in jezelf gaan vormen, ontwikkelen, ondersteunen?”*

Om deze beweging bewust mee te maken is het goed om een beetje tijd te maken voor jezelf en contact te maken met wat je raakt en warm maakt.

Dat vraagt misschien wat extra aandacht omdat we leven in een tijd waar in we ons steeds meer richten op (of laten verleiden door) de uiterlijke wereld, bv onze mobiele telefoons of andere apparaten, prestaties, of onze sociale

netwerken of uiterlijke doelen. Dit kan het moeilijker maken om weer bewust contact met onze eigen gevoelens en impulsen te krijgen. Dit contact is wel belangrijk voor ons welzijn. Als we dit contact niet goed kunnen maken missen we de ‘grond’ waar vanuit we weten/voelen wie we zijn en welke richting we (willen) opgaan in ons leven. Dit maakt dat we moeilijker vanuit onszelf de wereld tegemoet kunnen treden en dus onze koers door allerlei dingen in die buitenwereld kwijt kunnen raken.

Het kan dus helpend zijn om nu aan het begin de herfst ons bewust meer naar onze innerlijke wereld te keren en te kijken wat onze impulsen zijn en wat voor stappen we willen zetten op ons levenspad.

Helpend hierin kan zijn om innerlijk te zoeken naar de idealen die je hebt of had. Als je daar niet bij kan komen kan het helpen om terug te blikken naar je jeugd, wat wilde je toen, wat was er belangrijk? Wat heeft toen indruk op je gemaakt of je sterk bewogen?

OM TE KIJKEN NAAR DE
KEUZES DIE JE IN JE
LEVEN HEBT GEMAAKT,
WAT HEBBEN DIE KEUZES
GEBRACHT, STA JE NOG
ACHTER DIE KEUZES?

Of om te kijken naar de keuzes die je in je leven hebt gemaakt, wat hebben die keuzes gebracht, sta je nog achter die keuzes? Wil je iets veranderen?

Het kan ook heel helpend zijn om de keuzes die je in je leven hebt gemaakt hebt eens op te schrijven en de redenen of impulsen die tot die keuze geleid hebben erbij te zetten, en dan eens te kijken wat je er aan ge-waar wordt. Wordt er misschien een diepere impuls zichtbaar?

Ook zou je er voor kunnen kiezen om juist de dingen op te schrijven die je overkomen zijn en de gevolgen die hieruit voortgesproken zijn, wordt daar iets zichtbaar aan? Horen die dingen bij je, hoe heb je er op gereageerd en wat laat dat zien.



Een andere manier is om eens een week bij te houden wat je raakt op een dag (in het nieuws of om je heen) of welke emoties je ervaart, om te kijken of je daaruit een impuls voelt opkomen of wilt vormgeven.

Of je eens voor te stellen dat je aan het einde van je leven bent gekomen, wat zou je dan willen dat je dierbaren over je zullen zeggen, en te kijken wat dat voor een impuls aan je leven nu zou kunnen geven.

In ieder geval is het helpend om in deze tijd wat ruimte te maken voor bezinning en aandacht op jezelf zodat weer verbinding kan maken met jouw eigen impulsen en drijfveren in je leven en die je bewust maken van jezelf en jouw schepend menszijn.

Hierdoor kan de beweging van buiten naar binnen meer een bewuste beweging worden. Dat helpt om in een goed evenwicht te blijven of te komen en je het leven vanuit je unieke individuele ik kan proberen te leven/vormgeven en je innerlijke koers steviger kan zijn.



Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr gross.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
Und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;
Gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
Dränge sie zur Vollendung hin und jage
Die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr,
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
Wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
Und wird in den Alleen hin und her
Unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Rainer Maria Rilke

Herfstdag

Heer: het is tijd. De zomer was zeer groots.
Leg op de zonnewijzers thans uw schaduw,
En stel de velden aan de winden bloot.

Beveel de laatste vruchten rijp te zijn;
Verleen hun nog twee zuidelijker dagen,
Stuw hen naar de voleinding, Heer en jaag
De laatste zoetheid in de zware wijn.

Wie nu geen huis heeft, bouwt het ook niet meer.
Wie nu alleen is, zal het nog lang blijven,
Zal waken, lezen, lange brieven schrijven,
In lanen rusteloos dwalen, telkens weer,
Als op de wind de blaren zullen drijven.

Vertaling: Anton Koreweg

Euritmie, ook een weg naar binnen

Manja Wodowoz-de Boon, euritmitherapeut

Herfsttijd, wintertijd, tijd voor het naar binnen gaan, het gezellig maken van het huis, het eigen huis of de eigen woning.

De zin van het gedicht van Rainer Maria Rilke: 'Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr/ wie nu geen huis heeft, bouwt het ook niet meer.' wijst op het belang van het huis in dit jaargetijde.

Juist als alles in de natuur tot een afronding en een afsterven komt, kunnen we ons in het huis terugtrekken. Niet in een winterslaap vervallen zoals sommige dieren het kunnen, maar binnen wakker aan de slag. Voor knusheid zorgen, lezen, lange brieven schrijven of op andere eigentijdse manieren aan anderen denken, Sinterklaas vieren en kerst. Kortom een binnenleven verzorgen.

Het huis kan ook een beeld zijn van het lichaam van de mens, waarin de ziel woont en de geesteskracht kan werken. Het fysieke lichaam is ondertussen tot op de kleinste deeltjes bestudeerd, door Antoni van Leeuwenhoek (1632-1723) begonnen door zijn uitvinding van het microscoop. "Met zijn microscopen opende van Leeuwenhoek een geheel nieuwe wereld die geen mens ooit eerder had gezien, namelijk die van de microkosmos.", zegt directeur van Rijksmuseum Boerhave Amito Haarhuis. Zoals het aan de andere kant mogelijk was en is met verrekijkers de macrokosmos te ontdekken, werd nu voor het eerst de wereld van de microkosmos zichtbaar onder het vergrootglas. Maar is alleen dat het binnen van de mens? Is ons 'huis' niet meer dan het kleinste deeltje van het behang, van de vloermat of de lamp? Ja, we hebben deze materie wel nodig om een deur te sluiten, een dak over het hoofd te hebben – maar het leven in het huis bestaat uit veel meer.

Wie kent niet het gevoel in een lang onbewoond huis te komen, waar alles staat, maar eigenlijk geen menselijke warmte door het huis heen ging? Wat is het eigenlijk, dat we ons thuis voelen? Zijn het de spullen of ook wat we in het huis allemaal hebben gedaan en doen? Spelen niet ook al die verschillende stemmingen die er tijdens het bewonen opkomen en vergaan een rol daarin: vreugde, verdriet, gesprekken, uiteenzettingen?

Het is zo boeiend dat ieder huis weer heel anders aanvoelt, anders ruikt, vreemd of herkenbaar, kil of warm, chaotisch of opgeruimd, veel te vol of juist veel te leeg en alles wat ertussen ligt.

De schilder Bartolomeo Veneto heeft een jonge man geportretteerd met een labyrint in de zone van het hart. Hij laat de jonge man erop wijzen. Een mooie uitnodiging om de weg naar binnen te gaan.



De uitnodiging om in de herfst- en wintertijd naar binnen te gaan, komt ook in de week-spreuk van 10 tot 16 november tot uitdrukking. In het zich terugtrekken, in het naar binnen gaan, voel ik mijn eigen krachten, die ik aan de wereld kan gaan schenken en hoe ik een duidelijker beeld kan krijgen over hoe ik met andere mensen om mij heen lot matig ben verbonden:

ICH FÜHLE FRUCHTEND
EIGNE KRAFT
SICH STÄRKEND MICH
DER WELT VERLEIHN;
MEIN EIGENWESEN FÜHL
ICH KRAFTEND
ZUR KLARHEID SICH ZU WENDEN
IM LEBENSCHICKSALSWEBEN.

Er bestaan verschillende vertalingen in het Nederlands, dit is er een van Doorli Gerdes:

IK VOEL HOE VRUCHTBAAR
D'EIGEN KRACHT
STERK WORDEND MIJ AAN
AAN DE WERELD SCHENKT;
MIJN EIGEN WEZEN
WINT AAN KRACHT
OM TOT HELDERHEID TE KOMEN
IN HET WEVEN VAN HET LEVENSLLOT.

In de euritmie is altijd deze herfst/winter situatie aanwezig, want alleen door het naar binnen gaan, kun je aanvoelen hoe de bewegingen naar buiten gestalte willen krijgen. Steiner zegt in een voordracht voor medici:

“Deze euritmitherapie berust eigenlijk daarop dat juist zielsmatige en geestelijke processen wakker gemaakt worden door dat wat de mens met de ledematen van zijn lichaam uitvoert.”

De zich opende A-beweging kan heel wijd zijn, maar ook smal. Kan meer fysiek zijn, maar ook zo dat ik de ademstroom bij het A zeggen met mijn ledematen probeer na te bootsen. Ik voel aan hoe het klinkt, hoe ik de A überhaupt kan zeggen, wat ik moet doen. Welk gevoel heb ik erbij als ik zo open met mijn armen sta? Wil het een uitnodigend gebaar naar buiten worden of juist een ontvangend gebaar naar binnen?

Al deze nuances kan ik kiezen en zijn het bewijs voor de innerlijke rijkdom aan gevoelens van mijn binnenwereld.

Het therapeutische euritmische bewegen zou je ook een meditatief bewegen kunnen noemen. Terwijl je uiterlijk je ledematen beweegt, ben je heel geconcentreerd naar binnen toe wakker. Sommige oefeningen kunnen met mantrische woorden in verbinding gebracht worden. Doordat ik naar binnen kan gaan, bij mijn gevoel aan kan komen en bij mijn impulsen, kan ik een stevigere verbinding naar buiten maken, worden mij soms ook inzichten geschonken over hoe ik verder moet in het leven.

Door de bewegingen kan ik me bewust worden van mijn verhouding tot de elementen: het vaste, het vloeiende, het luchtige en het vurige in mij. Wat is er nodig voor een goede balans? Wat kan ik versterken, waar moet ik juist minderen? Het woord: 'Kijk in je zelf en je vindt de wereld – kijk in de wereld en je vindt jezelf', verteld over deze mysterieuze verhouding die we hebben tussen ons en de wereld, tussen binnen en buiten.

In de ruimtelijke vormtaal zie je als beeld een spiraal die van buiten naar binnen gaat. Deze weg kan in de euritmie therapie gelopen worden met klank bewegingen die erbij passen of muzikaal. Dat kan een mineurstemming zijn die helpt de weg naar binnen te gaan. Maar vaak is het in het leven niet zo makkelijk als de doorgaande weg van een spiraal, maar lijkt de weg veel meer op een labyrint. Het lijkt als of je niet gelijk rechtstreeks naar binnen kunt, maar dat het ritmisch gebeurt, soms dichter naar het midden toe komt en zich soms weer iets verwijderd van het midden beweegt.

1. Uit een artikel van het Leids Dagblad van 16-10-2019.

2R. Steiner heeft voor het hele jaarverloop per week een spreuk gedicht om de verbinding die de ziel met de natuur aan kan gaan op een meditatieve manier in woorden te vatten.

3 R. Steiner: *Anthroposophische Menschenkenntnis und Medizin*, GA 319; 28-08-1923

Vanaf Januari 2020



EURITMIECURSUS 1

Bewegingsoefeningen om je weerstandskrachten te versterken als aanvulling op de grieprik.

6 Woensdagen van 11 tot 12 uur.

Data:

8, 15, 22, 29 januari

5, 12 februari

EURITMIECURSUS 2

Voor mensen die aan hun evenwicht in het lopen en staan willen werken.

6 Woensdagen van 14 tot 15 uur.

Data:

8, 15, 22, 29 januari

5, 12 februari

Plaats: ATL, oefenzaal ,
Rijn- en Schiekade 16
Kosten voor 6 keer: 75 euro.

Opgeven bij de assistentes.

Afscheid

Beste patiënten,

Ten tijde van het uitbrengen van de vorige nieuwsbrief was mijn naderend vertrek nog niet bekend. Hoewel ik velen van u persoonlijk gedag heb kunnen zeggen, vind ik het prettig om degenen bij wie dit niet mogelijk is geweest alsnog via deze weg even een moment mijn aandacht te geven.

Ruim twee maanden geleden ben ik na 3,5 jaar gestopt met werken als huisarts in de praktijk van Harco Alkema bij het ATL. Met een zoontje van inmiddels bijna 2 jaar waar ik in mijn eentje voor zorg, heb ik de bewuste keuze gemaakt voor een nieuwe werkplek waar ik ook de komende jaren zou kunnen blijven werken als zelfstandige zonder extra verantwoordelijkheden binnen het praktijkhouderschap. Het moederschap invulling geven met genoeg rust, ruimte, aandacht en energie, is wat ik deze jaren het liefste doe.

Inmiddels werk ik in een dorpspraktijk in Lexmond bij een collega met een gedeelde passie voor Integrative Medicine en leefstijlgeneskunde. In alle eerlijkheid blijkt dit niet altijd even makkelijk te integreren in een plattelandspraktijk met veel nuchtere patiënten, waar mannen van trekkers vallen en op het spreekuur komen met kaakklachten nadat ze knock out geslagen zijn door een vallende gans, die ze vlak daarvoor zelf hebben doodgeschoten. Kortom, het is dus best even wennen en ik mis u af en toe wel.

Ik heb door uit het ATL te vertrekken een betekenisvolle behandelrelatie met velen van u moeten beëindigen, terwijl uitgerekend één van de pijlers van de Integrative Medicine het belang van de arts-patiëntrelatie is. Continuïteit van zorg en wederzijds vertrouwen opbouwen spelen daarbij een belangrijke rol. Ik ben dankbaar dit de afgelopen jaren in het ATL te hebben mogen ervaren.

Ik wil u allen bedanken voor de fijne en leerzame jaren die ik hier heb gehad, waarin ik kon groeien als mens en als arts. Voor uw geduld en begrip als mijn spreekuur weer eens uitliep, voor uw getoonde interesse tijdens en na mijn zwangerschap, maar bovenal voor het vertrouwen dat u me gaf door mij als uw huisarts mee te laten denken en adviseren over de gezondheid van u en uw dierbaren.

Ik wens u allen heel veel goeds.
Met warme groet,

Renske Bloemers



Onze warmste gedachten en
Onze beste wensen voor een
Voorspoedig en een
Gezond nieuw jaar.



NAMENS ALLE MEDEWERKERS VAN HET
ANTROPOSOFISCH THERAPEUTICUM LEIDEN
EN DE PATIËNTENVERENIGING VOAG

Nieuwe medewerkers

Sinds 1 september 2019 zijn in zowel de praktijk van Harco Alkema als de praktijk van Bart Janssen een nieuwe huisarts in opleiding werkzaam. In de praktijk van Harco werkt Thymme o'Herne en in de praktijk van Bart is Bob van Kuik aan de slag gegaan. Tevens is assistente in opleiding Iris Reijm ons team van assistentes komen versterken.

Afspraak in de huisartsenpraktijk: bij wie kom ik terecht?

In onze huisartsenpraktijken zijn ondertussen diverse artsen en ondersteunende medewerkers zoals de POH-s en POH-GGZ werkzaam. Deze praktijken zijn opleidingspraktijken en de artsen in opleiding en waarnemers voeren een groot deel van het huisartsenwerk uit voor de praktijkhouders Bart Janssen en Harco Alkema.

Als antroposofisch centrum vinden wij het belangrijk dat jonge artsen (en ook assistentes en therapeuten) kennismaken met ons gezondheidscentrum. Daarnaast hebben de huisartsen regelmatig verplichte na- en bijscholingsactiviteiten waardoor waarnemers niet meer weg te denken zijn uit onze praktijken.

Als u dus op korte termijn een afspraak met een huisarts wilt maken, dan zult u niet automatisch bij uw eigen arts terecht kunnen. In samenspraak met u wordt er door de assistentes bepaald bij welke arts of ondersteuner uw afspraak ingepland kan worden. Voor spoedgevallen betekent dit dus dat u altijd door de op dat moment beschikbare arts wordt gezien. Verder kunt u, als u door een arts in opleiding wordt gezien, vragen of de eigen arts geconsulteerd kan worden tijdens het spreekuur. Voor antroposofische consulten wordt u natuurlijk alleen door antroposofische huisartsen gezien, maar dit kan dan soms wel enige wachttijd vergen.

Herinnering: meldt u aan voor de uitwisseling van het elektronisch patiëntendossier!

Als u zich aanmeldt voor de uitwisseling van het elektronisch patiëntendossier dan betekent dit, dat u akkoord gaat met de uitwisseling van uw belangrijke medische gegevens met de dokterspost of de EHBO.

Bedoeling hiervan is dat in geval van nood op een veilige en verantwoorde wijze medicatie kan worden voorgeschreven die niet 'bijt' met belangrijke aandoeningen of allergieën.

U kunt via:

www.ikgeeftoestemming.nl

uw beslissing kenbaar maken.

Ons advies is deze toestemming te geven.



Recepten bestellen en afspraken inboeken via onze website: www.atl-leiden.nl

Wij nodigen u uit om onze website:

www.atl-leiden.nl

te bezoeken en de informatie over ons gezondheidscentrum en de patiëntenvereniging VOAG te bekijken.

Ook is het mogelijk om als patiënt herhaalrecepten aan te vragen en afspraken in te plannen via de website. U dient hiertoe een account aan te maken; op de website staan instructies hoe een en ander in zijn werk gaat. Helaas is het in het recente verleden niet altijd vlekkeloos gegaan om de aangemaakte accounts te koppelen aan ons systeem, maar ondertussen werkt het systeem een stuk beter.

Mocht u eerder een mislukte poging hebben gedaan om een account aan te maken, dan willen wij u vragen een nieuwe poging te wagen.

Als u weer niet verder komt, dan ontvangen wij graag een mail met de foutmelding en uw gegevens zodat wij dit probleem zo snel mogelijk in samenwerking met de provider kunnen oplossen. Het e-mail adres hiervoor is:

administratie@atl-leiden.nl

Om een account aan te maken kunt u klikken op de website op onderstaande pictogrammen.



Herhaalrecepten aanvragen

Met de receptservice kunt u nu ook online uw recepten bij ons aanvragen. Maak hiervoor een account aan. U kunt uw eigen medicatielijst bekijken en hoeft bij het aanvragen niet elke keer opnieuw de namen van uw medicijnen in te voeren.

De receptenservice:

- Overall via internet inzicht in uw medicatielijst
- 24 uur per dag uw recepten aanvragen
- Herinneringen instellen voor wanneer uw medicatie bijna op is

Overigens kunnen alleen herhaalrecepten worden aangevraagd als het gaat om:

- onderhoudsmedicatie (voor chronisch gebruik)
- middelen die niet korter dan 24 uur geleden zijn aangevraagd

Patiënten omgeving

Met de web agenda kunt u online uw afspraken bij ons inboeken. Maak hiervoor een account aan. Bekijk de lege plekken in de agenda van uw arts en boek een afspraak op het moment dat het u uitkomt.

De web agenda:

- Ook buiten openingstijden afspraken maken of uw afspraken wijzigen
- Online inzicht in uw afspraken
- Op uw gemak een tijdstip kiezen dat u uitkomt

Let op! De web agenda is niet bedoeld voor urgente zaken of levensbedreigende situaties. Indien u twijfelt over de ernst van uw klacht, neem dan altijd telefonisch contact met de huisarts op.

Informatie, adressen en telefoonnummers

Het antroposofisch Kinderspreekuur

Uit de wachtkamer van het ATL kunt u een informatie- folder meenemen over het Kinderspreekuur.



Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde



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

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

Patientenvereniging VOAG

Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
071 512 16 41

Betaling lidmaatschap en schenking voor Solidariteit

Voor het lidmaatschap van de Patiëntenvereniging wordt een bijdrage gevraagd: Indien uw inkomen het betalen van de gevraagde bijdrage niet toestaat kunt u volstaan met een bijdrage van € 10. Tevens kunt u een schenking doen aan het Solidariteitsfonds.

Lidmaatschap VOAG per jaar

Alleenstaande minimaal € 25
Streefbedrag € 30
Gezin minimaal € 45
Streefbedrag € 55

Het verenigingsjaar loopt van 1 januari tot en met 31 december van hetzelfde jaar. Wij verzoeken u om uw bijdrage(n) aan het begin van het jaar vooruit te betalen.

U kunt voor dit jaar en de komende jaren eenvoudig betalen door via internetbankieren een periodieke overschrijving te doen op de aangegeven bankrekening(-en).

Patientenvereniging VOAG

ING rekeningnr: NL76INGB0003704731
t.n.v. Ver. Onderst. Antroposofische Geneeskunde

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 en medicijnen vergoed worden, van wezenlijk belang.

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.

Solidariteitsfonds

ING rekeningnr: NL87INGB0008569083

t.n.v. Ver. Onderst. Antroposofische
Geneeskunde Solidariteitsfonds

Bestuur VOAG

Voorzitter

Lia Groenendijk, *ad interim*

Secretaris

Robert Lamp

Penningmeester

Dick Langbroek

Algemene bestuursleden

Lida Jansen

Mandaten en mandaathouders

Nieuwsbrief

Judy van den Berg

Lia Groenendijk

Lida Jansen

Wachtkamers

Lida Jansen

Judy van den Berg

Petra Alkema – de Jong

Cursussen/lezingen

Harco Alkema

Bart Janssen

Solidariteitsfonds

Camille Zwaan van der Meer

Petra Alkema – de Jong

Dick Langbroek

Kinderspreekuur

Bart Janssen

Judy van den Berg

Website

Petra Alkema – de Jong

Petra Jongbloed

Kwaliteitsbeleid

Petra Alkema – de Jong

Colofon

© November 2019

De nieuwsbrief is een uitgave van de Patiëntenvereniging VOAG in samenwerking met het Antroposofisch Therapeuticum Leiden (ATL).

Het blad verschijnt 2 á 3 maal per jaar in een oplage van ca 3000 ex. en wordt verspreid onder VOAG Leiden en patiënten van het ATL.

Prijs 6,50

Vormgeving

Ontwerpbureau Vormidabel

Corrie Bocxe, Zoeterwoude

Drukker

Dipas Druk&Print, Zoetermeer

Papier

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





ANTROPOSOFISCH
THERAPEUTICUM
LEIDEN



VERENIGING
ONDERSTEUNING
ANTROPOSOFISCHE
GENEESKUNDE

