

Nieuwsbrief ATL & VOAG Leiden
December 2020

Solidariteit



2	Kerstwens
3	Voorwoord Bestuur VOAG
5	Dat is pas solidariteit Dankwoord Harco grieprik
6	Solidariteit, sociale driegerleding en Sint-Maarten Bart Janssen
8	Solidariteit met jezelf Camille van der Meer
10	Solidariteit – Ik ben (ook) jij Manja Wodowoz - de Boon
12	Ademcursus Camille van der Meer & Rob van Dord
13	Groepssolidariteit Hilde Jansen - van Gijlswijk
14	Sociale meditatie Rudolf Steiner
15	Middenpagina's om te bewaren Praktijkinformatie ATL
18	Mededelingen van het ATL Petra Alkemade - de Jong
19	Medische gegevens online
20	Corona, angst en solidariteit Jacqueline Gerbrands
24	Mantelzorg, solidariteit ten top Rob van Dord
25	Geld, geld en nog eens geld Harco Alkema
26	Solidair zijn met moeder aarde Judy van den Berg
28	Verandering lidmaatschap VOAG
29	Informatie, adressen en telefoonnummers
32	Colofon

Onze warmste gedachten en
onze beste wensen voor een
voorspoedig en gezond nieuw jaar.



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

Voorwoord

Het thema van deze nieuwsbrief is Solidariteit. Kern van dit begrip is dat je belangeloos iets afstaat aan een ander, zonder daarvoor een tegenprestatie te verwachten.

Dat is meteen de betekenis van het Solidariteitsfonds van de patiëntenvereniging VOAG: door middel van dit fonds kunnen patiënten die niet de middelen daartoe hebben toch gebruik maken van therapieën die de artsen van het ATL hen aanraden of zelfs voor hen noodzakelijk achten.

Het geld waarover het Solidariteitsfonds beschikt is afkomstig van de leden van de patiëntenvereniging VOAG, die daarmee belangeloos iets mogelijk maken voor medepatiënten van het ATL.

Solidariteit speelt ook een belangrijke rol in de bestrijding van de huidige pandemie. Wanneer wij ons allemaal, juist ook als wij niet tot een kwetsbare groep behoren, gedragen zoals van ons gevraagd wordt, dragen we bij aan een gezonde samenleving, zonder direct eigenbelang.

Daarom ook onze oproep:
wees solidair in deze moeilijke tijd!

In deze Nieuwsbrief vindt u een aanmeldingsformulier voor de patiëntenvereniging VOAG. Juist ook de leden die hun bijdrage hebben betaald verzoeken wij om dit formulier in te vullen en op te sturen, ook de patiënten van het ATL die nog geen lid zijn maar dit wel willen worden vragen wij zich aan te melden.

In deze Nieuwsbrief kunt u verder lezen over betekenis en invulling van het begrip solidariteit vanuit verschillende invalshoeken.. Wij wensen u allen een goede gezondheid en een goede kersttijd,

*Het bestuur van de patiëntenvereniging VOAG,
Lia Groenendijk, voorzitter;
Dick Langbroek, penningmeester;
Robert Lamp, secretaris;
Lida Jansen, lid.*



Dat is pas solidariteit

Harco Alkema, huisarts

Dit jaar was (en is op het moment van schrijven) er extra vraag naar het griepvaccin. Landelijk waren er tekorten.

Dit omdat er in de media veel aandacht was voor het Corona vaccin dat ontwikkeld wordt. Deze aandacht leidde er toe dat veel mensen die in het verleden zich niet voor de griep lieten vaccineren, dat dit jaar wel wilden doen.

Er is geen verband tussen de Corona en de griep, maar onbewust werkt die aandacht voor een nieuw vaccin toch door.

Op verzoek en op advies van het RIVM hebben wij toen alle patiënten tussen de 60 en 70 jaar met een milde indicatie voor een griepvaccinatie aangeschreven met het verzoek dit jaar van vaccinatie af te zien ten behoeve van mede patiënten van het ATL die wél een harde indicatie voor vaccineren hadden.

Daar is massaal gehoor aan gegeven, zodanig dat het er nu naar uit ziet dat we voor de duidelijk geïndiceerde genoeg vaccins hebben.

Dat is pas gezond, als je ten behoeve van je zwakkere medemens af ziet van je eigen vaccin.

Heel veel dank daarvoor.



Solidariteit, sociale driegeleding en sint

Bart Janssen, huisarts

Steeds actueel is de solidariteitsgedachte en nu dus ook het thema van deze nieuwsbrief.

Een thema wat door Rudolf Steiner in het laatste jaar van de Eerste Wereldoorlog (1918) uitgewerkt is, is het idee van sociale driegeleding. Sociale driegeleding was zijn antwoord op de omstandigheden waarin Europa toen terecht was gekomen.

Rudolf Steiner hield zich bezig met het spanningsveld dat ontstond door enerzijds de individualisering en anderzijds het samen met anderen een samenleving vormen waarin het individu en de gemeenschap tot bloei kunnen komen.

In deze maatschappelijke structuur wordt een onderverdeling gemaakt in drie sociale gebieden.


- Het geestesleven (cultuur, opvoeding en onderwijs) waar vrijheid noodzakelijk is om ontwikkeling (individueel en gemeenschappelijk) mogelijk te maken.
- Het economisch gebied waar broederschap is in het economisch leven. Door samenwerken en eerlijk te delen in de opbrengsten, rekening houdend met elkaars behoeften.
- En daartussen in, het verbindende middengebied: het rechtsgebied waar mensen samenleven met wetten en er regels zijn waar gelijkwaardigheid is.

Deze drie gebieden functioneren zelfstandig en kunnen daardoor tot ontwikkeling komen en elkaar versterken.

In een democratisch vormgegeven samenleving beschermt het rechtsleven door wetgeving, de zelfstandigheid van deze drie gebieden.

Achtergrond van deze gedachte is het antroposofische mensbeeld.

Rudolf Steiner beschrijft de mens, samengesteld uit drie processen (systemen):
Het zenuw-zintuigstelsel dat zich concentreert



RUDOLF STEINER
HIELD ZICH BEZIG
MET HET SPANNINGS-
VELD DAT ONTSTOND
DOOR ENERZIJD DE
INDIVIDUALISERING
EN ANDERZIJD HET
SAMEN MET ANDEREN
EEN SAMENLEVING
VORMEN WAARIN HET
INDIVIDU EN DE GE-
MEENSCHAP TOT BLOEI
KUNNEN KOMEN.

in het hoofd maar wat doorwerkt in het hele lichaam.

Het ritmische ademhalings- en circulatiesysteem dat zijn centrum in het hart en de longen heeft. Alle levensprocessen verlopen ritmisch.

Het ledematen-stofwisselingsstelsel dat vooral werkzaam is in de stofwisseling en de ledematen waarbij de stofwisseling werkzaam is in alle organen

Met deze drie gebieden zijn ook de drie kwaliteiten verbonden van denken, voelen en willen. Vanuit deze drieledigheid van de mens komt Rudolf Steiner tot de drieledigheid van het sociale organisme.

Maarten



**In het geestesleven
kan de mens
in vrijheid denken,**

**In het rechts- en
sociale leven voelt
hij zich gelijkwaardig.**

**In het economische leven wil hij
zijn acties ten dienste van
de anderen ontplooiën.**

Nu een beeld uit de herfsttijd

Sint Maarten op 11 november. Vanaf de vijfde eeuw wordt deze dag gevierd. Dit feest nam de plaats in van het Germaanse oogstfeest van 1 november.

Het verhaal gaat dat een bedelaar aan ridder Maarten, die deel uit maakt van het Romeinse leger, vraagt hem iets te geven. Hij geeft hem de helft van zijn mantel nadat hij de mantel met zijn zwaard door midden sneed.

's Nachts verschijnt God in een droom om hem te bedanken. Vervolgens verandert het leven van Maarten. Hij stapte uit het Romeinse leger, gaat zich bezig houden met goede doelen en wordt in 371 bisschop van Tours.

Op deze dag worden knollen uitgehold. De knolgewassen worden voor de vorst uit de aarde gehaald. Zij horen bij het donker. Door ze uit te hollen kunnen we er een lichtje in laten stralen.

Kleuters en kinderen uit de lagere klassen gaan 's avonds in het donker naar buiten met hun lantaartje. Lopen langs de huizen en zingen liedjes. Naar buiten gaan in het donker is voor kinderen een feest. Het is vaak helder weer en de sterren stralen net als de lichtjes in de knollen.

Sint Maarten is een beeld van keuzes maken. Je bezit delen met de ander. Het zwaard wordt niet gebruikt als wapen maar als middel om te verdelen.

We zijn natuurlijk vrij in die keuzes. Solidariteit is een vrije keuze. In de herfsttijd waarin het steeds maar donkerder wordt geeft sint Maarten ons het gevoel dat delen en solidair zijn belangrijk is en ons van binnen lichter kan maken.

Pffoehh. Solidair zijn aan jezelf of compassie voor jezelf?!

Camille van der Meer, spraak- en drama-therapie

Gedurende de laatste maanden, tijdens het geven van de Spraak- en Dramatherapie sessies, viel het me op dat op zoveel verschillende niveaus en op zoveel verschillende manieren de mensen lijden onder de druk van de Coronatijd. De vraag ontstond bij mij hoe ik gehoor zou kunnen geven aan al dit lijden?

Lijden zit hem in grote en in kleine dingen die iemand ervaart. De gedachte dat het voor anderen waarschijnlijk moeilijk is om jouw lijden echt te begrijpen en het idee de enige te zijn, speelt een sterke rol. Hierdoor kan er een idee van schaamte en opkomende onzekerheid ontstaan dat langzaam steeds meer ruimte inneemt en krachtiger aanwezig wordt.

Het gevolg is dat het contact met jezelf vermindert (isolatie) wat tot onaangename gevoelens kan leiden. Minder contact met jezelf leidt tot meer afsluiting, een beweging van jezelf af.

Dit geeft onrust, angst en een gevoel van onveiligheid. Het idee niet begrepen te worden wordt groter en niet weten hoe je er mee om gaat (zelfkritiek). Zo word je langzaam één met het lijden (identificatie). Het contact kunnen maken met jezelf en met anderen drijft steeds verder van je af. Als deze cirkel niet wordt doorbroken, versterkt het proces zich en wordt het steeds moeilijker om in een aangename balans met jezelf te zijn.

De toename van schaamte en zelfkritiek dient als basis voor het in stand houden van drie componenten, die ook wel de onheilige drie-eenheid worden genoemd. Hiervoor staan Isolatie, identificatie van het lijden en zelfkritiek. Deze manifestaties verergeren het lijden.

Door alle maatregelen van de overheid met betrekking tot het Coronavirus, wordt er een beroep gedaan op het verkleinen van onze wereld.



DE AFNAME VAN HET
MENSELIJK CONTACT
IS (SOMS ENORM)
TOEGENOMEN.

EEN GEFORCEERDE
ISOLATIE WAAR LIJDEN
UIT VOORT KOMT.

IS ER EEN MANIER OM
HIERMEE OM TE GAAN?

De afname van het menselijk contact is (soms enorm) toegenomen. Een geforceerde isolatie waar lijden uit voort komt. Is er een manier om hiermee om te gaan?

Je ervaart het alsof je op een mistig verlaten eiland zit en je lijdt. Er is verlangen om weer in verbinding te komen. Wat te doen?

Dit begint bij niemand anders dan bij jezelf. Aandacht, vriendelijkheid en afstand nemen spelen hierbij een belangrijke rol.

Door eerst wat meer te gaan luisteren naar wat er zich in je afspeelt, verminder je het identificeren met het lijden en kan je er wat meer afstand van nemen.

Ik weet niet of ik dat nog kan opbrengen...



Gun jezelf troostende woorden die je aandacht op jezelf vestigen zonder te verdrinken in het zware gevoel. Adem rustig en bewust zodat je meer in het moment kunt komen.

Wanneer je wat vriendelijker voor jezelf bent, kan je inzien dat er meer mensen deze ervaring zullen hebben. Dit perspectief geeft ruimte om stil te staan bij hoe het echt is, zonder oordeel of verwachtingen van jezelf. Ervaar hoe je met positieve gedachten een prettiger contact maakt met je gevoel en je lichaam.

Zelfcompassie, het openstellen naar jezelf, de moeite waard om dit op te brengen.

Solidariteit met je zelf

Voorbeeld van een oefening:

Een stap richting zelfcompassie is de gelegenheid nemen om eventjes te kunnen doorademen zodat je meer in het moment kan komen.

Deze korte maar krachtige oefening kan je staand of zittend doen. Probeer maar eens, met je ogen dicht, heel diep in te ademen via de neus terwijl je met de armen omhoog gaat. Wanneer je op het hoogste punt bent, adem je via de mond uit en zakken de armen langzaam naar beneden. Probeer echt alle lucht eruit te krijgen. Herhaal dit 7x. Nadat je de laatste keer hebt gedaan, blijf voor een paar seconden lekker even zitten en neem goeie zucht. Pffoehhhh"

Mocht je behoefte hebben om met ondersteuning deze weg af te willen afleggen of voelt het te onoverzichtelijk om hiermee te beginnen?

Voel je vrij om contact met mij op te nemen. Dan kijken we naar de mogelijkheden: meerdialoog@gmail.com

Solidariteit - Ik ben (ook) jij

*Manja Wodowoz-de Boon,
euritmitherapeute*

Als euritmist ben ik altijd benieuwd naar het gebaar van een woord – wat kunnen me de klanken van het woord vertellen van het wezenlijke van dat woord.

Consonanten of medeklinkers vertellen me iets over hoe dat woord vanuit de wereld wordt gezien. Bij de klinkers kan ik ontdekken, welke snaren in mijn innerlijk geraakt worden. Hoe zit het met het woord 'solidariteit'? Om het niet een te lange afhandeling te laten worden, zal ik me beperken in mijn zoektocht op de klinkers van de stam van het woord: O I A.



Als ik een O in een beweging tot uitdrukking breng, maak ik mijn armen eerst wijd over rechts en links en sluit ze dan voor mij. Mijn armen zijn nu rond. Mijn gevoel tijdens de beweging is met warmte gevuld, het is als het ware een omhelzing in de lucht.

Met de kinderen van de eerste klas (groep 3) is het veel oefenen om met elkaar in een kring te staan. De kring, ook een soort 'O' die we dan

met elkaar vormen, is een beeld voor de gemeenschap, waarin iedereen gezien kan worden, waar we met z'n allen één geheel vormen. In de eerste klas is de gemeenschappelijkheid in alle vakken te oefenen: Wij doen het zo. Na een tijd ontstaat een soort 'klassengeest', een individualiteit van de klas, die gevormd wordt door de verschillende individuen van juist deze klas.

DE EERSTE DEFINITIE IN HET
WOORDENBOEK VAN DALE VOOR
'SOLIDAIR' IS: DOOR EEN GEVOEL
VAN SAAMHORIGHEID VERBONDEN ZIJN.

Bij de beweging van de 'I' kom ik in een strekking. Dat kan met mijn gestalte, die eigenlijk al een 'I' is als 'ik-drager' door zijn rechtop staande houding. Ik kan echter ook mijn ledematen strekken, waarbij het er dan op aan komt dat er duidelijk één richting ontstaat. De 'I' beweging laat me voelen dat ik lichtkrachten in mij draag en dat ik steeds mijn evenwicht moet zoeken tussen boven en onder, rechts en links en voor en achter. Met het 'I' kom ik in mijn midden terecht.

Het saamhorigheidsgevoel van de 'O' vraagt eigenlijk om een 'I' om mij te beschermen, niet helemaal uit te vloeien in sympathie met de gemeenschap.

Met een 'I' kan ik me bewust worden dat het een keuze is dat ik me met de anderen verbonden voel.

VAN DALE:
SOLIDARITEIT - BEWUSTZIJN
VAN SAAMHORIGHEID EN BEREID-
HEID OM DE CONSEQUENTIES
DAARVAN TE DRAGEN.

De beweging van de 'A' is ook een strekking, maar nu gaat het naar twee kanten. Als ik dat met de benen doe, sta ik stevig verankerd, kan voelen dat ik kracht heb. Met de armen open naar voor, onder of naar boven ontstaat open-



heid en ook zin om te handelen: de armen uit de mouw steken.

In de Duitse 'Van Dale' staat bij 'zich solidariseren': sich solidarisieren - sich für jemanden oder etwas eintreten, um gemeinsame Interessen und Ziele zu verfolgen. Oftewel: zich voor iemand of iets inzetten om gemeenschappelijke interesses en doelen te volgen.

Solidariteit ontstaat als ik in mijn gevoel open sta voor de ander; mij ervan bewust kan worden hoe het met hem is en, alsof het mezelf zou betreffen, handelend stelling te nemen.

Twee voorbeelden van solidariteit die indruk op me hebben gemaakt, wil ik tenslotte met u delen.

Toen ik na mijn opleiding als euritmiste aan een school in Denemarken werkzaam was, hoorde ik van de Deense houding tegenover de joden in de Tweede Wereldoorlog. In tegenstelling tot veel andere landen werden zij hier als medeburgers geacht en was men niet bereid hen aan hun lot over te laten. De Deense bevolking hielp

de Joden, velen konden onderduiken en in 1943 konden 7.220 van de 7.800 die er toen nog in Denemarken waren over zee via de Sont naar Zweden ontsnappen, dankzij een massale smokkeloperatie. De mythe dat de Deense koning zelf een Jodenster op zijn uniform spelde en dat verder uitgewerkt in de film Exodus deze mogelijkheid van solidariteit laat zien, is niet waar; want de Deense joden hoefden geen ster te dragen (dat alleen is al bijzonder).

Zelf heb ik in mijn jeugd een fantastische solidariteit van de bevolking mogen beleven, toen in Hannover de prijs voor het openbaar vervoer met 33% verhoogd zou worden. Er kwamen protesten en demonstraties, het spoor van de trams werd geblokkeerd. Dat had wel tot gevolg dat er geen openbaar vervoer meer reed. Toen werd er een 'Rode Punt'-actie georganiseerd. De mensen die een auto hadden werden solidair met de mensen die met het openbaarvervoer reisden. Door een rode punt op hun voorruit zichtbaar te maken, konden zij kenbaar maken dat zij meededen. Zo ontstond een totaal vrij vervoer; georganiseerd door vrijwilligers aan de haltepunten. Auto's met een rode punt stopten, maakten kenbaar waar zij naar toe reden en mensen stapten in.

Beelden ervan zijn voor geïnteresseerden nog op YouTube te bekijken onder: <https://www.youtube.com/watch?v=Pa0p5abNKgA>.

De reiskosten gingen toen niet omhoog. Het was een unieke ervaring van het menszijn tussen mensen voor mensen en dat het mogelijk is door de vrijwillige aanpak van velen om daadwerkelijk iets te bereiken.

Bij ons op het therapeuticum zijn we zeer blij met het patiënten initiatief (VOAG) dat het alle patiënten mogelijk maakt om therapieën te volgen ongeacht hun financiële status.

WAAKZAAM ZIJN VOOR DE ANDER
- MEEVOELEN - 0 -

GOED BIJ JE ZELF BLIJVEN:
WAT KAN IK AAN? - I -

WAT KAN IK DOEN OM TE HELPEN -
A - EN DAN OPNIEUW - I - ,

Op adem komen...

... een cursus voor iedereen die nieuwsgierig is om meer over zichzelf te leren en behoefte heeft om meer in het moment te kunnen zijn.

Altijd al meer willen weten wat een gebalanceerde ademhaling is en wat het met je kan doen? Dan willen wij graag je blik verbreden en je uitnodigen om stil te leren staan bij je eigen ademhaling.

Wij, Camille en Rob, bieden een cursus aan van drie avonden die zich richt op elk gebied van de ademhaling.

Dat willen wij doen aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe kun je ademen op een manier die je lichaam goed voedt?
- Sta je wel eens stil bij je eigen ademhaling?
- Heb je (soms) het gevoel dat je buiten jezelf bent?
- Welke invloed heeft stress op je ademhaling?
- Voel je dat je wordt belemmerd door gevoel van benauwdheid, duizeligheid, hoofdpijn en/of nekpijn?
- Bestaat er een manier dat je je vrij kunt bewegen en uiten, zonder steeds te moeten opletten?

Met als overkoepelende vraag:

- Hoe kan ademhaling je helpen in alle facetten van het leven?



Wij willen werken aan:

- kennis van de juiste ademtechniek
- verbinding met je ademhaling
- opdoen van lichaamsbewustzijn
- tools voor de dagelijkse praktijk

Het is nog niet duidelijk wanneer de cursus precies kan worden gegeven in verband met Corona. Voor nu zal het richting het voorjaar van 2021 zijn.

Wil je meer weten over de inhoud van de workshop of zou je je vast willen aanmelden, mail dan naar meerdialoog@gmail.com of info@fysiotherapeutleiden.nl.



*Camille (spraak- en drama-therapeut)
& Rob (fysiotherapeut)*

Groepssolidariteit

Hilde Jansen-van Gijlswijk,
kunstzinnig therapeute - beeldend

Volgens het woordenboek Van Dale betekent **solidair**: 'door een gevoel van saamhorigheid verbonden'. Saamhorigheid is 'het besef, het gevoel van bij elkaar te horen en elkaar te moeten steunen'.

Een mooi voorbeeld hiervan is het in 2019 uitgekomen boek *'De jongen, de mol, de vos en het paard'*, geschreven en geïllustreerd door Charlie Mackesy en vertaald door Arthur Japin.

De illustraties zijn eenvoudig en doeltreffend. In het verhaal gaat de jongen samen met de dieren op weg. Op elke bladzijde staan spreuken waarin je steeds meer kunt ontdekken. Het samen zijn is een belangrijk thema. Maar ook dapper zijn, om hulp durven vragen, eenzaamheid en bij elkaar kunnen schuilen, elkaar steunen en voor elkaar zorgen.



En dat is nu precies wat ik in de groepssessies als kunstzinnig therapeut~beeldend, ervaar. Patiënten krijgen van mij individuele therapie, maar dan wel in een groepje van maximaal vier personen. Het intakegesprek en het evaluatiegesprek zijn uiteraard één-op-één.

Omdat het een non-verbale therapie is, kan ik meerdere mensen tegelijk begeleiden. Het voordeel hiervan is dat mensen zich niet zo in de spotlight voelen staan. En ook dat ze merken dat ze niet de enige zijn die om hulp hebben gevraagd. Er is onbewuste saamhorigheid.

Een jonge vrouw raakte geëmotioneerd tijdens een therapiesessie. Dat was op zich een goede ontwikkeling: het diepe verdriet was er al tijden, maar het kwam er maar niet uit. Aan de andere kant van de therapieruimte was een man aan het werk. Hij concentreerde zich op zijn werk, ook toen hij de jonge vrouw hoorde huilen.

Maar toen hij naar huis ging, keek hij haar aan en wenste haar sterkte. Dat verwarmde haar. Een glimlach verscheen op haar gezicht.

Humor komt ook voor tijdens sessies. Wanneer we met elkaar om hetzelfde lachen. Dat verwarmt ons, en verbindt ons. En verbinding zorgt ervoor dat we ons niet alleen voelen, maar een onderdeel zijn van iets groters.

Ik denk dat het dit soort momenten zijn waardoor ik heb besloten in groepjes te blijven werken. Net als mijn voorgangster Liesbeth Borg, en haar voorgangster Wil Uitgeest.

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 gevoelens worden 'ingeslikt', gedachtegangen blijven ronddraaien of de wil is 'verlamd' waardoor je niet tot handelen komt.

[Lees verder op pagina 14](#)

Vervolg pagina 13

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 neem contact met me op via email: hilde.van.gijlswijk@gmail.com*



Sociale meditatie van Rudolf Steiner

HEILSAM IST NUR WENN IM SPIEGEL DER MENSCHENSEELE SICH BILDET DIE GANZE GEMEINSCHAFT UND IN DER GEMEINSCHAFT WEBET DER EINZELSEELN KRAFT

Vrij vertaald:

HEILZAAM IS HET PAS ALS IN DE MENSENZIEL ZICH DE HELE GEMEENSCHAP SPIEGELT EN IN DE GEMEENSCHAP DE INDIVIDUELE ZIELEKRACHT WERKEN KAN.

Om te bewaren - December 2020

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 assistentes, 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 kunt u inplannen 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 tevoren 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 09.15 uur – 10.30 uur.
en op de maandagavond voor beide praktijken van 19.00 uur - 21.00 uur

Urineonderzoek

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

Wratten aanstippen

U kunt daarvoor een afspraak maken bij de assistente. Het wrattenspreekuur is 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 071-5121641, 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 - Bob van Kuik

Huisartsenpraktijk Alkema

Huisarts - Harco Alkema
Waarnemend huisarts - Lotte Straasheijm
Huisarts in opleiding - Karen Mos

Praktijkverpleegkundige

Paulien Engels

Praktijkondersteuning

Hulpverlening

Petra Jongbloed (POH - GGZ)
Brenda Visser(POH - S)

Praktijkmanager

Petra Alkema - de Jong

THERAPEUTEN

Fysiotherapie & ritmische massage

Rob van Dord

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- en Dramatherapeut

Camille Zwaan - van der Meer

GZ-psycholoog / Antroposofisch

gesprekstherapeut

Jacqueline Gerbrands

Orthopedagoog/GZ-psycholoog

Sisca v.d. Hell

ASSISTENTES

Eline Koekenbier

Connie Verhoog

Thérèse v.d. Ham - Stolk

Brenda Visser

Connie den Os

Petra Alkema-de Jong, praktijkmanager ATL

In deze tijd kunt u op diverse manieren in contact blijven met de huisarts.

Naast "live" consulten in een van onze panden, kunt u zowel videoconsulten, telefonische en e-consulten (laten) inplannen in onze huisartsenpraktijken. Hierdoor hoeft u als patiënt in veel gevallen niet naar de praktijk te komen en kan toch goede zorg worden geleverd.

Wij nodigen u uit om onze website www.atl-leiden.nl te bezoeken.

Via onze website kunt u herhalingsrecepten bestellen en afspraken inboeken. Het inboeken van afspraken kan nog altijd, alleen zullen deze afspraken in veel gevallen worden omgezet in een telefonisch- of videoconsult.

E-consult

Daarnaast is het mogelijk om via e-consulten de artsen te consulteren. Als u al een account heeft dan gaat u als volgt te werk:

1. Ga naar www.atl-leiden.nl
2. Kies in het hoofdmenu: zelf online regelen
3. Kies vervolgens "E-consult"
4. Daarna log u in de patiëntenomgeving in
5. Klik daarna op "Berichten" en stel uw vraag.
6. Uw e-mail wordt in de daarvoor aangegeven tijd behandeld.

Account aanmaken

Als u nog geen account heeft, dan kunt u dit aanmaken in de patiëntenomgeving van onze website:

1. Ga naar www.atl-leiden.nl
2. Ga vervolgens in de rechter bovenhoek van de website naar patiëntenomgeving en kies inloggen
3. Registreer met gebruikersnaam en wachtwoord
4. Wacht tot er een koppeling gemaakt wordt tussen de patiëntenomgeving en ons huis-arts-informatiesysteem. Dit duurt max. 2 dagen.
5. Als de koppeling tussen de patiëntenomgeving en ons huisartsinformatiesysteem is gemaakt, dan ontvangt u iedere keer dat u inlogt in de patiëntenomgeving een beveiligingscode op uw e-mail adres. Deze dient u in te voeren in het daarvoor bestemde vakje.
6. Als u bent ingelogd in de patiëntenomgeving klikt u op de optie die voor van toepassing is.

Mocht u problemen ondervinden met het aanmaken van uw account, 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-mailadres hiervoor is: administratie@atl-leiden.nl

Uw medische gegevens thuis bekijken met uw telefoon of computer. Zie hiernaast op de volgende pagina.

Afscheid medewerkers

In oktober hebben wij afscheid genomen van waarnemend huisarts Mehtap Höke, zij heeft hier anderhalf jaar gewerkt.

In haar plaats is Bob van Kuik gekomen, die als afgestudeerd huisarts nu 3 dagen per week als waarnemer aan de slag is in de praktijk van Bart Janssen.

Medische gegevens online

Hoe u bij onze huisartsenpraktijk vanaf december 2020 uw eigen medische gegevens kunt bekijken.

U ziet dan bijvoorbeeld:

- de adviezen van de huisarts
- de uitslag van onderzoeken
- de lijst met uw medicijnen

De huisarts schrijft uw medische gegevens in uw medische dossier. U kunt deze gegevens vanaf nu zelf zien op uw telefoon of computer. Dat kan nadat u veilig inlogt.

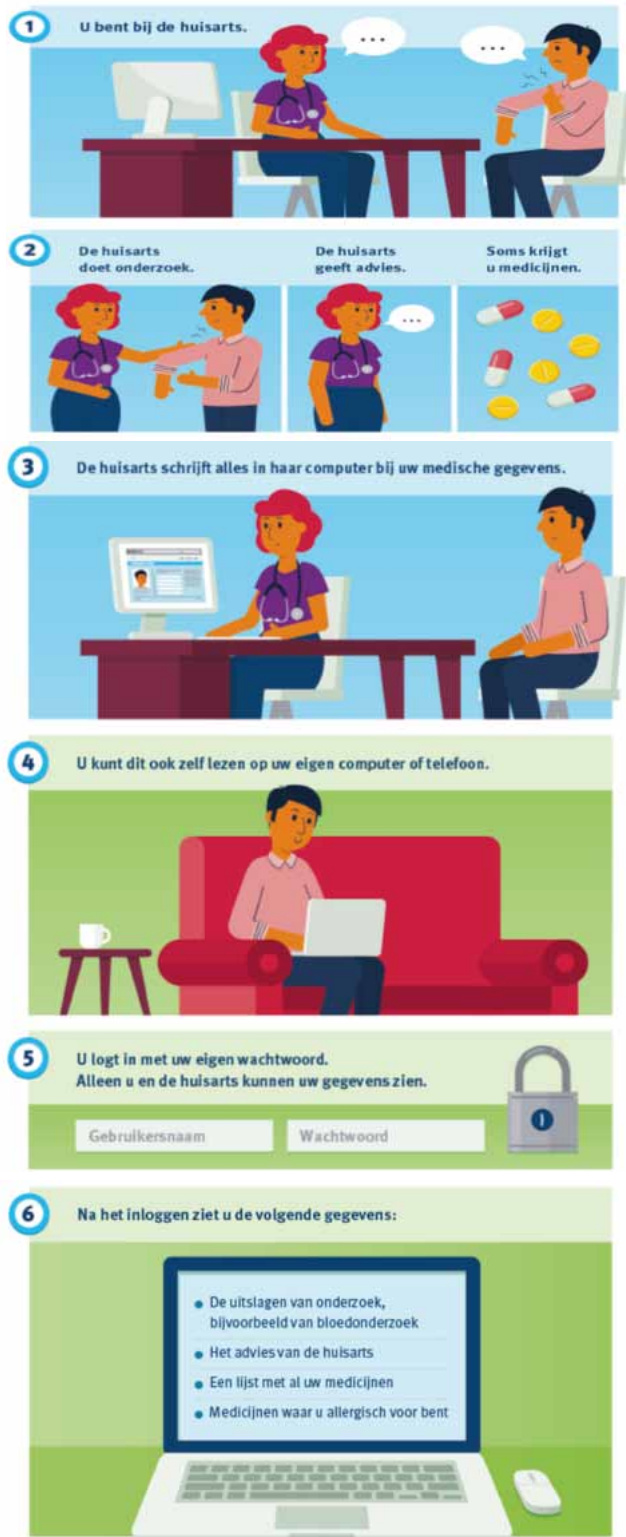
U heeft dan meer informatie om samen met ons te praten over uw gezondheid en om een keuze te maken over uw behandeling.

Hoe komt u online bij uw medische gegevens? Zie illustratie hiernaast.

Om uw medische gegevens online te bekijken, logt u in op patiëntenomgeving www.atl-leiden.nl en klikt u op het icoontje "uw dossier".

Begrijpt u niet alle medische woorden?

Op www.thisarts.nl staat veel medische informatie.



Corona, angst en solidariteit

Jacqueline Gerbrands, GZ psycholoog & antroposofisch gesprekstherapeute.

Wat mij opvalt is, dat er in de persconferenties rondom de Coronamaatregelen een oproep gedaan wordt tot ons gevoel van solidariteit met mensen met een slechtere gezondheid in de samenleving. In maart van dit jaar lieten we ons daar ook op aanspreken, we waren redelijk eensgezind over de maatregelen, we wilden graag solidair zijn en deden dat dus ook massaal.

Iets wat ook opmerkelijk te noemen is, is dat de economische belangen gepasseerd werden door de solidariteit. Het lijkt wel alsof solidariteit een specifiek wapen is in de strijd tegen Corona.

In de zogenaamde 2de golf wordt er een nog breder beroep gedaan op ons solidariteitsgevoel. Alleen was en is het nu lastiger om er eensgezindheid over te krijgen omdat er meer bewustzijn is over de consequenties van de maatregelen. Daarnaast is er ook veel sprake van angst, zowel als in het uitgangspunt in het van het beleid rondom Corona als in veel mensen zelf. Angst om ziek te worden is veel sterker aanwezig dan de angst voor Corona. Ziek worden lijkt iets te worden waar je angst voor moet hebben in plaats van de realisatie dat het ook bij het leven hoort.

Ontstaan van Corona

Als we nu kijken naar de manier waarop het Coronavirus bij de mensen is gekomen; is dat volgens de huidige opvattingen gebeurd in de markten van China waar levende dieren verhandeld worden.

Doordat die (wilde) dieren onder stress zijn en bij elkaar gezet worden, kunnen er virussen overgedragen worden en mutaties ondergaan, dit lijkt met Corona het geval en ook al met eerder grote uitbraken van ziektes (denk bv. aan Ebola en Sars).

De manier waarop er met veel van die dieren wordt omgegaan, is, volgens mij, niet met waardigheid.

Als we dichterbij huis kijken; wanneer we naar Nederland kijken zien we dat wij als land ook veel dieren fokken, niet alleen om de mensen in Nederland te bedienen maar ook voor export over de hele wereld. We fokken de dieren hier in grote bedrijven (veel dieren op een kleiner stuk grond dan in hun natuurlijke habitat het geval zou zijn), dieren zijn handelswaar.

In veel landbouwbedrijven zie je dat er veel sprake is van monocultuur. Er moet daardoor ook veel gewerkt worden met pesticiden en bemestingen, deze producten zijn ook vaak voor de export.

De gezondheid van en de verantwoordelijkheid voor de aarde speelt geen rol in die benadering, het gaat om de opbrengst.

Ook in de manier waarop we in onze politieke beslissingen met de vluchtelingenproblematiek omgaan, zitten veel gedachten en handelingen die door een sterke economische kijk beïnvloed worden. Kijk bijvoorbeeld naar de situatie op Lesbos. Ik zou durven zeggen dat er niet altijd vanuit de menselijke gelijkwaardigheid met vluchtelingen wordt omgegaan.

Dit zijn eigenlijk voorbeelden die een bepaalde manier van denken, die een manier van handelen in de omgang met mensen, dieren, planten en aarde laten zien

Wat is dat voor een soort denken, of handelen?

Ik denk dat we kunnen zeggen dat we in een tijd leven waarin het materialisme een belangrijk uitgangspunt is in onze visie op het leven.

Een paar voorbeelden hiervan zijn;

- het uiterlijk waarneembare (de materie) is vaak het uitgangspunt in onze maatschappij. Veel wordt benoemd en gewaardeerd vanuit geld. Veel van ons handelen is gericht op economische groei of persoonlijk gewin.

DE MANIER WAAROP ER
MET VEEL VAN DIE
DIEREN WORDT OM
GEGAAN IS VOLGENS
MIJ NIET MET
WAARDIGHEID.

- de natuurwetenschap doet veelal onderzoek vanuit de theorie dat ze het leven willen proberen te verklaren door naar het kleinste materialistisch deeltje, waar vanuit het leven verklaard kan worden, te zoeken.

- de aanname in de medische wetenschap dat alles via de meetbare weg verklaard moet kunnen worden. De mens is geen uniek wezen maar een mens wat wordt gezien als een lichaam dat volgens wetmatigheden werkt en geneesmiddelen moeten alleen vanuit die wetmatigheden ontwikkeld worden. De individuele ontwikkelingsweg speelt hierin geen rol.

- het uitgangspunt dat de aarde een bezit is, dat je grond kan bezitten in plaats van dat het een plek is waar je op leeft wat verantwoordelijkheid en zorg met zich mee brengt.

Dit gedachtengoed, dit materiële uitgangspunt, heeft als gevaar dat de waardigheid van en de eerbied voor het leven uit het oog verloren kan raken. Het levende verwordt tot economische waarde. Dit komt tot uitdrukking in de voorbeelden die ik gaf, maar ook als we kijken naar de verdeling van rijkdom in de wereld. Dan kunnen we, denk ik, zeggen dat die in sommige opzichten totaal voorbijgaat aan de menselijke maat. Hoe kan het immers dat de rijkste 1% van de mensheid de helft van al het vermogen in de wereld bezitten. Dat maakt de menselijke gelijkwaardigheid wel erg cartoonesk.

In de antroposofie wordt er vanuit gegaan dat de mens meer is dan een materieel wezen, dat het levende meer is dan alleen de materie.



Het levende is niet alleen materie maar is van geestelijke oorsprong.

In het antroposofisch mensbeeld bestaat de mens uit lichaam, ziel en geest. En dat geldt voor al het levende. Die niet materiële oorsprong geeft andere waarden als uitgangspunt.

Waarden die met niet materiële uitgangspunten samenhangen zoals menselijke waardigheid, verbondenheid en vrijheid.

Deze waarden horen, in de antroposofie, bij de gezonde mens. De gezondheid van de mens hangt samen met zijn lichaam, ziel én geest. Deze gezondheid wordt dus ook medegevormd door de mens zijn denken, voelen en willen. De menselijke ontwikkeling speelt daarom ook een rol in die gezondheid. Ook ons handelen in de wereld (naar onze medemens, de aarde, dieren, planten)

speelt een rol in de gezondheid van de mens en is vanzelfsprekend ook in de gezondheid van de aarde en haar bewoners.

WE FOKKEN DE DIEREN
HIER IN GROTE
BEDRIJVEN (VEEL
DIEREN OP EEN KLEI-
NER STUK GROND DAN
IN HUN NATUURLIJKE
HABITAT HET GEVAL
ZOU ZIJN), DIEREN
ZIJN HANDELSWAAR.

Het materialistische denken werkt ook door in het handelen. Als het materialisme het uitgangspunt is, dan is het ook niet mogelijk om bewust buiten het materialistische beeld te denken

en te handelen, want dat bestaat niet in die denkwereld. Leven zonder de materie bestaat in die theorie, niet. Als er geen materie is, is er

niets, alleen de leegte en de dood. Waarden zijn dan alleen uit te drukken in het economische, in de geldwaarde.

Gelukkig is het niet zo dat mensen geen andere waarden meer kennen dan deze materiele uitgangspunten. Er is ook te zien dat dit steeds minder een echt bewust uitgangspunt is voor veel mensen. Kijk naar de moeizame beslissingen over de maatregelen m.b.t. de opwarming van de aarde.

In onze westerse maatschappij werd vroeger de verering en verzorging van het niet materiele, het geestelijk leven door het geloof, veelal de kerken, verzorgd. Dat is nu niet meer het geval. We ontwikkelen ons steeds meer naar een zelfstandig denkend, voelend en willend individu. Dit brengt een grotere verantwoordelijkheid voor ons eigen handelen mee.

Het gevaar van het puur materiële mensbeeld is dat het kan leiden tot het verlies van de eerbied voor het levende. De economische waarde en dus het materiele, komt steeds meer op de voorgrond te staan dan het levende, waardoor het levende uit het oog verloren raakt. Dit kan dan steeds meer naar voren komen in allerlei beslissingen en afwegingen. Dit kan het ook mogelijk maken dat er zonder of met minder respect naar de dieren, planten en soms ook mensen gekeken wordt. Dan kan het

zover komen dat dieren, mensen, planten en de aarde als handelswaar (economische waarde) gezien of behandeld worden. Dat is wat we ook om ons heen zien. En daarmee komen we dan onder andere weer uit bij de markten waar het Coronavirus lijkt te zijn ontstaan.

We zien het bijvoorbeeld ook in de sociale media zoals facebook hoe ze met data, die het van ons verzameld, omgaat, als handelswaar.

In de maatregelen rondom Corona zijn we dus aangesproken in ons gevoel van solidariteit. Maar als we dieper kijken zien we dat deze solidariteit ook vanuit angst opgeroepen wordt. Angst om

ziek te worden, angst om schuldig te zijn aan het besmetten van (kwetsbare) anderen, de angst dat we het niet aankunnen, de angst voor de dood. Angst blijkt dus ook een belangrijke drijfveer te zijn in het maken van het beleid rondom Corona. Handelen waarin angst een grote rol speelt kan ertoe leiden dat de angsttoestand te veel zijn uitwerking heeft in dat handelen.

Ook bij veel tegenstanders van de Coronamaatregelen lijkt er veel sprake van angst te zijn bv in de vorm van complottheorieën die steeds meer en sterker van zich laten horen en ook een stuk van de realiteit lijken los te laten. Dit kan een angstwerking zijn.

Angst, de werking ervan

Angst is een emotie die zeer zinvol is in situaties waarin we bedreigd worden. Angst maakt dat we in ons bewustzijn ons focussen op 'het gevaar'. Dat kan voor onze overlevingskansen in zo'n levensbedreigende situatie zeer belangrijk zijn. Maar er is ook een gevaar aan te veel of

te lange angstbeleving. Dan kan de angst ons bewustzijn te veel overnemen in situaties waarin er helemaal niet zo'n grote bedreiging is maar door de angst hem dus wel denken waar te nemen.

We gaan ons dan door de angst laten leiden. In angst vernauwd ons bewustzijn tot alleen het 'gevaar en ik'. Dit in plaats van het normale bewustzijn, waarin je de context en het leven eromheen blijft

waarnemen.

Angst zorgt voor de polarisatie in onze waarneming; 'ik tegenover het gevaar'. Als dit langer duurt kan die polarisatie steeds krachtiger worden, je komt qua bewustzijn steeds meer in een kleinere wereld te staan ten opzichte van het vermeende gevaar. Het kan ook steeds meer leiden tot eenzaamheid (niemand begrijpt me, ik ben alleen, evt. met mijn intieme kring of gelijkgestemden). Het tegenbeeld van verbondenheid die de mogelijkheid schept voor de solidariteit.

Zou het misschien zo kunnen zijn dat Corona inderdaad vraagt om solidariteit, maar niet alleen

WE FOKKEN DE
DIEREN HIER IN
GROTE BEDRIJVEN
(VEEL DIEREN OP
EEN KLEINER STUK
GROND DAN IN HUN
NATUURLIJKE
HABITAT HET GEVAL
ZOU ZIJN), DIEREN
ZIJN HANDELSWAAR.



met de kwetsbaren in de maatschappij en niet alleen vanuit angst (isolatie in ons lichaam) maar vanuit solidariteit en respect voor het levende, voor de aarde en alle levende wezens. Dat er gevraagd wordt om vanuit menselijke waardigheid naar ons leven en het leven op aarde te gaan kijken en dat die waardigheid zich richt op de bescherming, verzorging en ontplooiing van de ander. Ook al vraagt dat offers van ons, dat we dit doen omdat we broeders van elkaar zijn en solidair willen zijn?

Waardigheid en solidariteit zijn begrippen die van zichzelf al niet doelen op economische of materiële waarde maar juist op innerlijke beschaaftheid: respect, eerbied en verbondenheid. De sociale driegering is juist vanuit de voorzienigheid op deze materialistische problematiek ontwikkeld.

De Franse revolutie ging uit van vrijheid, gelijkheid en broederschap. Deze revolutie heeft ons een hoop verandering, ontwikkeling en zelfbewustzijn gebracht. Zou de Coronacrisis ons misschien kunnen wijzen op het oppakken van deze waarden door ons te verbinden met de gehele aarde?

Is de Coronacrisis een oproep om de sociale driegering zoals Rudolf Steiner die formuleerde ten uitvoer te brengen? In het eerdere artikel van Bart Janssen wordt hier een uitgebreidere uitleg en interpretatie over gegeven. Mij lijkt solidariteit inderdaad een belangrijke impuls om de steeds duidelijker wordende crisis op aarde te kunnen keren en de ontwikkeling van de gezonde mens te stimuleren..

Mantelzorg- solidariteit ten top

Rob van Dord, fysiotherapeut

Bij het thema solidariteit, komt mantelzorg als een van de eerste dingen in mij op. Ik hoor dagelijks in de praktijk verhalen van mensen over hun rol als mantelzorger. En elke keer ben ik onder de indruk van wat zij, zonder enige terughoudendheid, over hebben voor hun naasten. Wat deze mensen vanzelfsprekend vinden te doen, in eerste instantie uit liefde voor de ander. Dat is solidariteit in het kwadraat. Niet alleen vinden dat iemand het beste verdient, maar daar ook zelf aan bijdragen. Hoe hoog de prijs soms ook is.

Ik hoop dat alle mantelzorgers zich realiseren hoe groots hun bijdrage is. Ik, en vele zorgverleners met mij, zie hoe belastend dat voor sommigen is, en des te groter is mijn bewondering!

Hierbij kan ik het niet laten te benadrukken hoe belangrijk aandacht voor jezelf is in deze situaties. Het gebeurt vaak dat de zorg voor een ander, zeker als het een zware mantelzorg taak is, de mogelijkheden voor je eigen leven beperkt.

Ze zeggen wel eens, liefde delen is liefde verdubbelen, maar in praktijk blijkt dat delen je ook kan halveren (figuurlijk dan)! Op tijd kiezen voor jezelf is van levensbelang. Natuurlijk ben je sterk genoeg om het zelf te doen! Maar het is niet altijd gezond. Mijn advies is daarom ook vraag hulp, van je huisarts, therapeut of wijkteam. Het wijkteam is bijvoorbeeld op de hoogte van allerlei mantelzorg initiatieven die er zijn in de buurt.

Ook is het belangrijk de signalen van je lichaam te volgen. Wat vertelt het je? In de lichaamsgerichte therapieën spreken we dan van "fysieke markers". Dit zijn signaaltjes die je krijgt, bij het je voorstellen van een keuze of een situatie. Het kan op allerlei manieren tot je komen. Een hittegolf, een knoop in je maag,

een neiging weg te willen lopen, een positieve energie golf.....Het beluisteren van deze signalen kan je helpen bij het evenwichtiger omgaan met je gezondheid. Het lichaam kan je veel vertellen, ook dat zie ik dagelijks in de praktijk.

Een (dun) boek dat hier over gaat en het lezen waard is, is 'Beslist gelukkiger', van Maja Storch. Een korte introductie tot dit boek:

"Gezond verstand alléén is niet genoeg om goede beslissingen te nemen. Uw lichaam speelt een cruciale rol in dit proces. Toch negeren we lichamelijke signalen geregeld, waardoor we vaak de verkeerde beslissing nemen.

U kunt dus maar beter die 'brok in uw keel' en die 'knoop in je maag' serieus nemen in plaats van ze te negeren. Want hoe beter u naar uw lichaam en uw emoties leert luisteren, des te makkelijker het is om de juiste beslissingen in uw leven te nemen. En des te gelukkiger je uiteindelijk wordt. Dit boek laat op heldere en humoristische wijze zien hoe u dit bereikt."

Het boek is gericht op beslissingen nemen, maar dat is evengoed toepasselijk. Want bepalen wanneer het tijd is voor je eigen gezondheid en wanneer voor de andere taken die je hebt in je leven, is in feite een keuze. Ook is het luisteren naar de signalen van het lichaam hoe dan ook een interessante oefening. Het boek bevat ook een paar oefeningen. Alles bij elkaar een leuke inleiding in de materie.

Tot slot: De oneliner die we inmiddels goed kennen, "zorg goed voor elkaar", hoef ik tegen mantelzorgers niet te zeggen. Wat ik wel wil zeggen: dank voor jullie tomeloze inzet, jullie solidariteit maakt echt het verschil!

En zorg goed voor jezelf!

Geld, geld, en nog eens geld

Harco Alkema, huisarts

Een vast deel, voor de meeste mensen zelfs het grootste deel, van je maandelijkse inkomsten heb je nodig om direct in je levensonderhoud te voorzien. Boodschappen, huur, gas water en elektra, kleding enzovoorts. Het is jouw geld en jij bepaalt volledig wat er mee gebeurt.

Maar helaas is er vaak niet veel vrijheid want veel zaken moeten eenvoudigweg betaald worden. Een klein stukje vrijheid heb je soms in de kwaliteitskeuze van je aankopen. Ik noem dit koopgeld. Het is geld dat je voor je dagelijks levensonderhoud nodig hebt. De vrijheid die je daarin hebt is voor de meesten onder ons zeer beperkt.

Soms blijft er aan het eind van de maand wat over, dat kan dan spaargeld worden. Geld dat je niet direct nodig hebt maar op een later tijdstip mogelijk wel. Je wilt het ergens parkeren, zodat je er later alsnog over kunt beschikken. Een manier om daar mee om te gaan is er leengeld van te maken: Je leent het uit, bijvoorbeeld aan een bevriend iemand of een bank die je er dan een kleine vergoeding voor kan geven maar vooral de belofte dat je er na een afgesproken periode weer volledig over kan beschikken. Ik noem dit leengeld. Er zit een wederkerigheid in: Je leent het uit, de ander kan er iets mee maar je krijgt het ook weer terug, met rente of met dankbaarheid.

Er is nog een "derde soort" geld. En dat is schenkgeld. Geld wat je echt over hebt, wat je weggeeft aan iets of iemand anders zonder de verwachting dat je het terug krijgt. Het leuke hiervan is dat het eigenlijk een dubbele schenking is: Materieel namelijk de concrete hoeveelheid geld die je weg geeft; en spiritueel geef je ook wat: namelijk het vertrouwen dat de ander er iets goed mee doet. Je ziet af van terugverdere, je ziet af van rente, maar je behoudt hoop: Je hoopt dat er iets goeds mee gedaan wordt. Hoop doet leven.

De VOAG kent deze drie geldstromen.

De contributies vallen onder de categorie koopgeld. Je betaalt contributie en koopt daarmee een nieuwsbrief en houdt een belangenbehartiging organisatie in stand.

**HET ENE
GELD IS
HET ANDERE
NIET.**

Daarnaast heeft de vereniging een zekere reserve, dat valt onder leengeld: dat wordt bij de Triodos bank gestald die er hopelijk iets goeds mee doet zolang de VOAG het zelf niet nodig heeft.

Tot slot is er het solidariteitsfonds. Gevuld met schenkgeld. De schenker heeft er niets meer over te zeggen maar geeft zijn of haar volledige vertrouwen dat het geld goed besteed wordt. Wel is het doel van het schenkgeld bekend en de schenker kan in vrijheid kiezen aan welk (goed) doel hij schenkt..



Solidair zijn met moeder aarde

Judy van den Berg, diëtiste

Als diëtist zoekend naar inspiratie over solidariteit brengt mij al snel op de gedachte 'solidair zijn met moeder aarde' omdat dat dicht bij mijn werkelijkheid ligt qua werk en alledaagse leven.

Ik ben graag in de natuur, kan de vitaliteit beleven van het plantenrijk, het kruidenrijk en zeker ook van al het water om ons heen in plassen, sloten en de zee. In contact zijn met deze bronnen van vitaliteit helpt ons ons hele wezen gezond te houden of maken.

Onze zintuigen komen in contact met natuurlijke geluiden en beelden en dat vitaliseert ons. De zintuigen 'voeden zich' met passende beelden voor ons lijf dat één en al natuur is!

In tegenstelling tot bijvoorbeeld beelden en geluiden van beeldschermen, wat niet natuurlijk is en waardoor vaak vitaliteit wordt afgebroken. Solidair zijn met moeder aarde ofwel de natuur geeft ons vele mogelijkheden om invulling aan te geven.

Er zijn tegenwoordig helaas meer voorbeelden te noemen van misbruik en uitputting van de natuur dan voorbeelden van verzorging en support van de natuur.

Er zijn gelukkig wel heel veel alarmbellen gaan rinkelen door feitelijkheden als opwarming van de aarde en enorme achteruitgang van biodiversiteit van de insectenwereld en plantenwereld. Veel onderzoekers en organisaties zijn aan de slag gegaan om oplossingen te bedenken om het tij te keren, hopelijk niet te laat.

De meeste invloed van de individuele mens om solidair te zijn met de natuur is het maken van een goede keuze bij wat je koopt. Vooraf bedenken waar je eten of huishoudelijke artikelen vandaan komen kan je helpen om een verantwoorde keuze te maken die solidair kan zijn met moeder aarde. Hoe is het bewerkt en met welke hulpmiddelen is het vervaardigd. En wat blijft er in je huishouden over voor af-



valverwerking, ook hier zijn er vele keuzes in de goede richting te maken.

Het heeft mij al sinds mijn opleiding in 1982 een goed gevoel gegeven om voor het grootste deel van mijn inkopen te bedenken welke boer of welk bedrijf ik support. Zo is het heel zinvol om lokaal geteelde producten te nuttigen en zeer matig te zijn met vleesgebruik.

Tegenwoordig is iedereen wel doordrongen van het nut van minder vlees eten, waarom dat beter is voor moeder aarde, nog niet te spreken van het dierenleed.

Iemand die mij indertijd erg inspireerde was Michiel Rietveld met het boek 'houden van de aarde'.

Hij is een kenner van de ideale vruchtbare bodem en compost om de meest vitale gewassen te kweken zonder moeder aarde te belasten, eerder zelfs nog door waarde toe te voegen aan de bodem.

Jarenlang heeft hij lessen gegeven op de door hem opgerichte 'Kraaybeekkerhof', een scholingsinstituut voor antroposofische opleidingen op een prachtig landgoed in Driebergen.



WIN-WIN SITUATIE

BETER ZORGEN VOOR MOEDER AARDE
GEEFT ONS OOK EEN BETERE
GEZONDHEID
O.A. MINDER TOXINEN IN ONS
LIJF, DUS EEN MINDER BELAST
IMMUUNSISTEEM, KUNNEN WE WEL
GEBRUIKEN IN DEZE TIJD OM ONZE
WEERSTAND TEGEN INFECTIES TE
OPTIMALISEREN

Ik deed onlangs een online bijscholing met de naam 'het planetary diet, gezond en duurzaam eten, zo doe je dat' Wat mij het meeste is bijgebleven is dat bij een gemiddeld voedingspatroon van 2200 kcal als alles meegeteld is aan energiegebruik tijdens de teelt, verwerking, milieu-belasting, transport enz. er totaal meer dan 5500 kcal zijn verbruikt, dit geldt voor iedereen in de ontwikkelde werelddelen, iedere dag!!



Iedere dag wordt voor elke 2200 kcal die wij nuttigen 5500 kcal verbruikt!

Gedetailleerde uitleg over hoe deze rekensom in elkaar zit kan je naast veel andere zinvolle informatie nakijken op de website van het Voedingscentrum

Google op de woorden:
voedingscentrum
factsheet duurzamer eten.

Voorbeelden voor inspiratie voor natuur-solidair leven zijn: biologisch afbreekbare schoonmaakmiddelen, niet geparfumeerde en natuurlijke lichamelijke verzorgingsproducten, biologische en biodynamische voedingsmiddelen uit de kleine winkels.

En natuurlijk het niet voltegenen van de tuin bij je huis en tuinieren zonder bestrijdingsmiddelen.



**Op 1,5 meter toch nog gezellig bij elkaar.
Houd de moed er in!**

Namens de ontwerper...



In deze bijdrage vragen wij u om uw lidmaatschap van de patiëntenvereniging VOAG te bevestigen danwel om u aan te melden als lid. Waarom doen we dat nu?

We doen dit omdat wij als patiëntenvereniging VOAG op dit moment geen ledenadministratie kunnen bijhouden vanwege de privacywetgeving (AVG). Voorheen stuurden wij u een acceptgirokaart, tegenwoordig kunnen wij alleen een algemene oproep doen aan alle patiënten van het ATL zonder dat we precies weten wie daarna betaalt en wie dan ook lid is. We kunnen aan de hand van de bankafschriften wel een globale controle doen, maar beschikken daarmee niet over adressen en emailgegevens van onze leden en ook niet over een eenduidige ledenlijst.

Huidige situatie lidmaatschap VOAG

Patiënten van het ATL krijgen via de Nieuwsbrief en/of via een aparte mailing de vraag om hun jaarlijkse bijdrage over te maken, met daarbij de mededeling dat zij dan lid zijn van de VOAG.

Daarbij wordt ook gevraagd om een bijdrage te storten voor het solidariteitsfonds, waarmee we het mogelijk maken dat patiënten die weinig geld hebben toch de voor hen nodige therapie kunnen krijgen, therapie die niet vergoed wordt door de ziektekostenverzekering.

Alle patiënten van het ATL krijgen twee- tot driemaal per jaar de Nieuwsbrief en kunnen lezingen bezoeken; alleen leden van de VOAG kunnen gebruik maken van het solidariteitsfonds en van het kinderspreekuur, al wordt daar nooit op gecontroleerd.

De VOAG zelf heeft geen bestand van de leden. Dit hangt samen met de manier van betaling van het lidmaatschapsgeld, namelijk door een oproep aan alle patiënten. Jaarlijks geven zo'n 280 patiënten namens hun gezin/partner met gemiddelde grootte 2 personen, gehoor aan die oproep, en bij een totaal aantal van 4.400 patiënten is dat dus 15% van het aantal patiënten. Wie wel of niet betaalt, en dus lid is, kan de VOAG

alleen zien aan de bankafschriften, en daar is ook regelmatig sprake van onduidelijkheid.

Gewenste situatie lidmaatschap VOAG

Het bestuur van de VOAG wil meer contact hebben met haar leden, wil meer zicht krijgen op de jaarlijkse bijdragen aan VOAG en Solidariteitsfonds, en wil rechsreeks via een website kunnen communiceren met de leden.

Daarom vraagt het bestuur van de VOAG en het Solidariteitsfonds u om uw volledige NAW-gegevens en emailadres, eventueel met gezinsamenstelling. Met deze basisgegevens kunt u uw lidmaatschap bevestigen danwel kunt u zich aanmelden als lid van de Patiëntenvereniging VOAG.

Mensen die zich hebben aangemeld en de jaarlijkse bijdrage betalen, en hun partner/gezinsleden, zijn lid. Indien men een jaar niet heeft betaald krijgt men een betaalherinnering, wordt daarop niet gereageerd dan vervalt het lidmaatschap.

De Nieuwsbrief wordt voortaan verstuurd aan de leden, een tiental exemplaren wordt ter lezing neergelegd in de wachtkamers; leden krijgen een uitnodiging voor activiteiten (lezingen, ALV) en kunnen gratis deelnemen aan het kinderspreekuur, en een beroep doen op het Solidariteitsfonds. Een digitale versie van de Nieuwsbrief wordt gepubliceerd op de website van de VOAG, die ook voor niet-leden toegankelijk is.

De patiëntenvereniging VOAG heeft tegenwoordig een eigen website, www.voag.nl met een emailadres: info@voag.nl

**U kunt uw bevestiging of aanmelding als lid sturen bij voorkeur aan dat emailadres, of aan het postadres:
VOAG, ter attentie van de penningmeester,
Rijn en Schiekade 16,
2311 AK Leiden**

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 rondschrijven
- 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

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: 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

Secretaris

Robert Lamp

Penningmeester

Dick Langbroek

Algemene bestuursleden

Lida Jansen

Mandaten en mandaathouders

Nieuwsbrief

Lia Groenendijk

Lida Jansen

Camille Zwaan van der Meer

Wachtkamers

Petra Alkema - de Jong

Lida Jansen

Lia Groenendijk

Cursussen/lezingen

Harco Alkema

Bart Janssen

Solidariteitsfonds

Petra Alkema - de Jong

Hilde Jansen - van Gijlswijk

Dick Langbroek

Kinderspreekuur

Judy van den Berg

Bart Janssen

Website

Petra Alkema - de Jong

Petra Jongbloed

Kwaliteitsbeleid

Petra Alkema - de Jong

Colofon

© December 2020

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.

Vormgeving

Ontwerpbureau Vormidabel
Corrie Bocxe, Zoeterwoude

Bronvermelding foto's

Unsplash: pagina 5, 6, 8, 10, 11, 12,
21, 23, 25, 26, 27, 28, 32
Privé: pagina 12, pasfoto's onder:
Shutterstock: pagina 4.
Illustratie pagina 14: Camille.

Drukker

Dipas Druk&Print, Zoetermeer



Dipas druk&print

Papier

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



'Als iedereen
een hand uitsteekt
naar de ander

Staat ooit
de wereld
hand in hand'



ANTROPOSOFISCH
THERAPEUTICUM
LEIDEN



VERENIGING
ONDERSTEUNING
ANTROPOSOFISCHE
GENEESKUNDE

