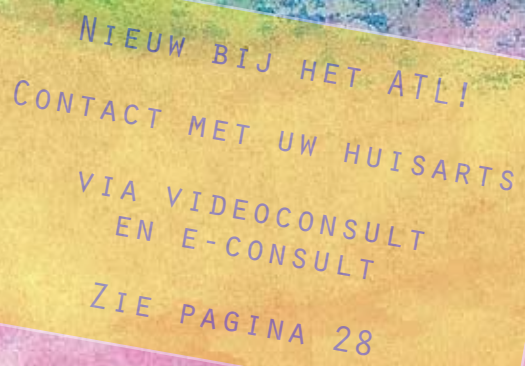


# Nog even binnen!

A yellow sticky note with rounded corners is placed on a watercolor background of pink, purple, and blue. The text on the note is in a bold, sans-serif font.

NIEUW BIJ HET ATL!  
CONTACT MET UW HUISARTS  
VIA VIDEOCONSULT  
EN E-CONSULT  
ZIE PAGINA 28



- 3**      **Voorwoord**  
Lia Groenendijk en Dick Langbroek
- 5**      **Infecties en Corona**  
Bart Janssen
- 7**      **Binnenstebuiten**  
Camilla Haag
- 8**      **Naar buiten om te eten van wat er groeit in het wild**  
Judy van den berg
- 10**     **Overwegingen van de fysiotherapeut**  
Rob van Dord
- 12**     **Het is een tijd van verandering**  
Camille Zwaan – van der Meer
- 15**     **Middenpagina's om te bewaren**  
Praktijkinformatie ATL
- 19**     **Binnen zijn, maar naar buiten met de 'wil'**  
Hilde Jansen - van Gijlswijk
- 22**     **Werken aan je weerstandskrachten**  
Manja Wadowoz - de Boon, euritmitherapeut.
- 25**     **Introducties Huisartsen ATL**
- 26**     **Belangrijke brief aan de patienten**
- 28**     **Mededelingen over het ATL**
- 29**     **Euritmie online**
- 30**     **Informatie, adressen en telefoonnummers**  
Het Antroposofisch kinderspreekuur  
VOAG en solidariteitsfonds
- 32**     **Colofon**



# Voorwoord

## Nog even binnen

De titel van deze nieuwsbrief zou, zo bedachten we in het najaar van 2019, aansluiten op die van december 2019.

Die titel was 'Naar binnen', en voor het voorjaar 2020 was de gedachte titel 'Naar buiten'.

Met de huidige corona-crisis geldt voor iedereen in ons land, en voor grote delen van de gehele wereld, het dringende advies om zoveel als mogelijk binnen te blijven.

'Binnen' heeft in deze crisis wel een andere lading en betekenis dan in december, omdat de vanzelfsprekende neiging bestaat om nu in de lente juist 'naar buiten' te gaan. Heerlijk in de frisse lucht, af en toe al op een terrasje in het zonnetje, genieten van bloeiende vruchtbomen, dartelende lammetjes.

En dat 'naar buiten' doen we nu juist niet, omdat het veel verstandiger is om binnen te blijven, om de verspreiding van het corona-virus zoveel mogelijk te beperken!

Ieder die zijn verantwoordelijkheid neemt, zorgt ervoor de richtlijnen vanuit het RIVM uiterst serieus op te vatten en op te volgen. Is het niet om jezelf te beschermen, dan is het om ervoor te zorgen dat jijzelf anderen niet besmet, indien jijzelf besmet bent zonder dat nu nog te weten. En dat 'Nog even binnen' is voor de één een stuk lastiger dan voor de ander. Als grootouders missen we het contact met onze kleinkinderen en kinderen; alleenstaande bejaarden lopen het risico te vereenzamen, en ouders met jonge kinderen hebben superspitstijden.

De meeste sociale activiteiten liggen stil. En we houden minimaal 1,5 meter afstand van elkaar! Dus blijven we 'nog even binnen' en proberen we er het beste van te maken.

Meer lezen, muziek luisteren, het huis grondig opruimen, buurtinitiatieven om mensen te ondersteunen mee opzetten of uitvoeren, tijd nemen om naar je innerlijk te luisteren.

Vandaar de titel van deze nieuwsbrief: 'Nog even binnen'.

Wij wensen ieder veel wijsheid, levenslust en gezondheid.

*Lia Groenendijk en  
Dick Langbroek*



## Quarantaine

Hoesten en koorts. Ineens drie dagen binnen.

Samen aan tafel, ieder aan een hoofdeind,  
onnatuurlijk ver weg

Moet ze huilen

Al drie weken onze kleindochter niet mogen zien

Huil ik mee.

Ik mag niet omhelzen.

Fucking anderhalve meter

*Harco*

# Infecties en Corona

*Bart Janssen, huisarts*

**Besmetting met het corona virus gaat snel. Binnen een dag is de helft van de neuscellen geïnfilteerd (infectie) met het virus. Het virus dringt binnen in de cellen en neemt de regie van de cellen over en het virus gaat zich in de cellen snel vermeerderen. Deze cellen gaan dus virusdeeltjes maken en die hoesten wij weer uit.**

Heel snel reageert het lichaam op deze vreemde indringers en het afweersysteem zet de eerste verdedigingslinie in met de zogenaamde natural killer cellen. Deze afweercellen zijn echter met weinig en binnen een paar uur zoeken ze versterking van een tweede verdedigingslinie.

Ze mobiliseren deze linie door een stof uit te scheiden: het cytokine. Deze verdedigingslinie houdt het zo'n 4 dagen vol.

In deze tweede verdedigingslinie zitten de killer-T cellen die meer toegerust zijn om het virus te doden. Zij doen dit met behulp van de helper T cellen die de killer T cellen activeren om zich te vermeerderen en het virus aan te vallen waardoor er zich een sterkere linie vormt.

Bij vrouwen delen deze killer T cellen zich vaker. Vrouwen hebben zo een sterkere verdedigingslinie.

Corona onderscheidt zich van andere virussen doordat zij de helper T cellen tegenwerken waardoor de tweede verdedigingslinie verzwakt kan worden.

De killer T cellen missen nu de sturing van de helper T cellen en vallen nu ook eigen lichaamscellen aan.

Nu kunnen er complicaties ontstaan waarbij het virus verder het lichaam binnendringt. Gelukkig gebeurt dat niet zo vaak.

De killer T cellen blijven in dit geval ongeremd cytokinen produceren. De overdosis aan cytokines die vrijkomt uit het overactieve immuunsysteem kunnen schadelijk zijn.

Ook dit komt voor; maar bij verreweg de meeste mensen komt het niet zover. Wel helaas vaker voor bij ouderen.

Kinderen produceren vrijwel geen hoge dosis cytokine. En hebben daardoor weinig last van het corona virus.

Jong volwassenen hebben voldoende helper T cellen om de killer T cellen aan te sturen zodat deze zich niet richten op de lichaamscellen en ervoor te zorgen dat er geen schadelijke grote hoeveelheid cytokine vrij komt.

De geactiveerde killer T cellen hebben een geheugen (immuniteit), herkennen de volgende keer het virus en zorgen voor het snel mobiliseren van het afweersysteem. Een immuniteit die waarschijnlijk 6 á 12 maanden aanhoudt.

De binnendringer wordt de volgende keer sneller herkend en de verdediging wordt sneller gemobiliseerd waardoor het virus niet verder kan binnendringen.

Het lichaam reageert met koorts wanneer er een infectie plaats vindt. Belangrijk is dan om de koorts niet te onderdrukken met paracetamol! Koorts is voor het afweersysteem een hulp. Onderdrukking verzwakt het afweersysteem. Belangrijk is ook om rust te nemen, weinig prik-

**KINDEREN PRODUCEREN  
VRIJWEL GEEN HOGE  
DOSIS CYTOKINE EN  
HEBBEN DAARDOOR  
WEINIG LAST VAN HET  
CORONA VIRUS.**

kels, geen tv, computer etc. Het lichaam heeft alle krachten nodig voor het mobiliseren van het afweersysteem.

Warmte van binnenuit door koorts en van buitenaf door warm te kleden zijn ondersteunend voor de afweer.

### **Wat kunnen we doen als preventie?**

Op tijd rust nemen, minstens 6 uur slaap, voldoende lichaamsbeweging en oefeningen om goed te aarden. Dat kan bijvoorbeeld door sporten, wandelen, fietsen, yoga, ademhalings-oefeningen en meditaties.

Hoe fitter, hoe beter geaard, hoe meer afweer. Letten op gewicht. Overgewicht kan een nadeel zijn.

Voldoende licht en zon. Helaas beiden in de winter te weinig. We maken vitamine D aan in de huid onder invloed van het zonlicht. Vitamine D is belangrijk voor het afweersysteem. Krijgen we te weinig zon, dan kunnen we extra vitamine D gebruiken. De meeste mensen gebruiken dit de hele winter.

Warm aankleden.

Afkoeling verzwakt het afweersysteem.

Goede voeding, weinig suikers, weinig alcohol en andere toxines die het lichaam verzwakken.

Wat mij betreft: verdieping en reflectie.

Inhouden om geest en ziel te sterken.

Angst en stress ondermijnen de afweer.

### **Welke ondersteunende medicamenten kunnen we inzetten?**

#### ***Bij koorts en ziek voelen:***

Infludo (WELEDA) en Nisyleen (VSM).  
Beiden vrije verkoop

#### ***Hoesten:***

Tussistin (VSM), Tijmsiroop (WELEDA) beiden vrije verkoop.  
Plantago Bronchial Balsem (WELEDA), op recept van de artsen.

#### ***Diepe hoest, bronchitis en longontsteking:***

Aconitum cum Bryonia (reguleren koorts en bestrijden ontsteking) afwisselen met: Phosphorus Tartarus comp (bestrijden ontsteking).  
Op voorschrift van de artsen.

#### ***Preventieve behandeling:***

Ferrum sidereum-Phospor-Kwarts (WELEDA) mobiliseren lichtkrachten en stimuleren zo het afweersysteem. Op recept van de artsen.

Hopelijk komen wij allen goed door deze periode heen.

Veel sterkte en gezondheid!

***Bart Janssen***

**Bronnen:**

***Opname Youtube over Corona en het afweersysteem.***

***Georg Soldner en Mathias Girk, voorzitters van de antroposofische medische sectie. (Artikel gepubliceerd in 'das Goetheanum' en vertaald en gepubliceerd in 'Motief')***



# Binnenstebuiten

*Camilla Haag,  
Muziektherapeut*

**Toen ik dacht aan het thema van deze nieuwsbrief 'Naar buiten' had ik een idee in mijn hoofd over je openen van binnen naar buiten met expressie in de muziek.**

Maar toen kwam corona en stond ineens de hele wereld op zijn kop en werd ik zelf ook besmet. Deze ervaring wil ik meenemen in mijn verhaal, omdat ik dit passend vind momenteel en voelde dat ik er, juist in dit thema, iets over schrijven wilde. Ik vond het zo'n vreemde beleving en het duurde een tijd voor ik de ervaring aan mijn lichaam voor mezelf kon doorgronden.

Er wordt soms gezegd dat de verschijnselen doen denken aan een griep, dit herkende ik niet, omdat de beleving aan mijn lichaam zo anders voelde. Bij een griep voelt het voor mij alsof je

flink in je lijf komt, helemaal wordt teruggeworpen op je eigen lijf en meer in je lijf komt dan op enig ander moment en je flink bij jezelf en op de aarde wordt gebracht.

Bij het corona-virus voelde dit, ondanks de verwarmende koorts, andersom; ik voelde me juist meer los van mijn lijf en hoog, haast boven mezelf. Deze fysieke ervaring was nieuw voor mij en ik kon het maar niet beschrijven, tot ik deze tegenstrijdigheid met griep voor mezelf herkende.

En dit zette me aan het denken. Waar het thema 'Naar buiten' ineens bijna cynisch leek in deze tijd waarin we zoveel mogelijk binnen moeten blijven om onszelf te beschermen tegen het virus, zag ik ineens precies de link met mijn oorspronkelijke schrijfdree voor dit thema.

In de muziektherapie wordt namelijk gebruik gemaakt van expressie, ritme en verwarmende oefeningen om je te openen, bij jezelf te komen en de wereld in te treden. Als eerste denk ik hierbij automatisch aan trommelen.

Het spelen op bijvoorbeeld een djembé, zorgt al snel voor flink warme handen en een warm lijf. En zorgt ervoor dat je makkelijk bij je lijf en emoties kunt komen en van hieruit expressie en verbinding met anderen kunt opzoeken.

Deze verwarming en doorgronding van je eigen lichaam passen voor mij precies bij wat helend kan werken bij het virus. Goed je armen en je benen voelen, je handen en je voeten. Goed je eigen lichaam verwarmen en doorgronden.

En dat dit dan in deze tijd gebeurt waarin we juist weer meer naar buiten zouden willen gaan, de zon in? En dan nog het liefst met elkaar? Is dat dus niet juist precies wat het virus van ons vraagt, maar dan van binnen in onze eigen huizen?

Binnenstebuiten, dus eigenlijk de beweging naar de zon, maar dan in onszelf.



DE DJEMBÉ

# Naar buiten om te eten wat er groeit in het wild

Judy van den Berg, diëtiste

Het themanummer 'Naar buiten' stond al vast toen wij bij de vorige nieuwsbrief het thema 'naar binnen' hadden gekozen. Letterlijk buiten zijn is in deze tijd van schrijven van dit artikel niet zo vanzelfsprekend gezien het voorkomen van te veel besmettingen met het coronavirus.

Het wordt ons zelfs afgeraden. Ik ben dankbaar dat wij niet zo strikt aan regels worden gehouden als alle andere landen, wij mogen een ommetje lopen en onze eigen boodschappen doen.

Voor de thema's 'naar binnen' en 'naar buiten' kijken wij vanuit de antroposofie naast letterlijk naar binnen (in je huis en naar binnen gericht zijn) en naar buiten (buitenshuis in interactie met je omgeving) ook naar het verzorgen van onze ziel in deze dynamiek in de seizoenen van herfst/winter en lente/zomer:

Ik koos bij het thema 'naar binnen' voor het verzorgen van de warmte via de voeding in de winter om op een aangename manier binnen te kunnen zijn in huis en in je lijf; hoe toepasselijk voor de tijd waarin wij nu leven heb ik de woorden 'weerstand en virussen' hierin ook benoemd, citaat:

**“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 IMMUNSYSTEEM  
WEERSTAND TE BIEDEN TEGEN  
VIRUSSEN EN BACTERIËN”**

Hoe gezond dus om met de seizoenen en ritmen van de natuur mee te bewegen!!!  
Het is moeilijk tegenwoordig om groenten van het seizoen te eten als je het aanbod van de gewassen in alle winkels ziet.

Op dit moment (6 april) is in de natuur overduidelijk de komst van voorjaarskruiden te zien.



Al deze kruiden helpen ons lichaam om te reinigen. Reinigen van wat er in de wintertijd aan afvalstoffen is opgeslagen in onze bindweefsels/gewrichten omdat we stevige kost hebben gegeten en minder beweging en daglicht hebben gehad. Natuurlijk hebben onze verre voorouders deze vroege verse planten gebruikt in de soep en salades omdat men wist wat de waarde ervan was. Het enige overblijfsel uit die tijd is volgens mij de rabarber; het zure ervan zuivert het lichaam (mits niet te veel suiker gebruikt... ik kook het met gedroogde abrikozen, is zoet genoeg). De eerste zuiverende voorjaarsbode is speenkruid en al snel volgt de brandnetel en dan gaat de wilde natuur los qua vele reinigende planten en versterkende kruiden. Zo zijn de blaadjes van de braam heel rijk aan ijzer en andere mineralen, je kan er thee van zetten.

Uit de volle grond komen nu ook alle looksoorten als bieslook en daslook, beiden rijk aan zwavel wat ook sterk zuiverend en antiseptisch werkt.

Op het moment van verschijnen van de nieuwsbrief is van de voorjaarskruiden waarschijnlijk alleen nog de brandnetel te oogsten. Daarvan kan je de toppen oogsten totdat de brandnetel gaat bloeien.

Hiernaast een recept voor brandnetelsoep.

Verderop in het jaar is er ook nog veel te oogsten uit de natuur, denk aan: eetbare planten, bloemen, noten en zaden. Om thuis te raken in 'eten uit de natuur' kan ik u aanraden een workshop te gaan volgen bij een collega van mij die verbonden is aan activiteiten in het Groene Hart en o.a. een wildplukcursus doet, zie: <https://dedansendeboom.nl/wildplukwandeling>

Voordat ik u wat tips geef om op internet inspiratie op te doen naar wildplukken wil ik graag nog benadrukken dat verbinding zoeken met de natuur om ons heen door er te wandelen, te werken of oogsten wij direct in contact komen met de opbouwende vitaliteitskrachten van de natuur.

Bij het in contact komen met de vitale natuur kan je je ook zo lekker opgeladen voelen, we hebben deze vitaliteit opgenomen in ons lijf. De natuur bruist van de vitaliteitskrachten die onverstoorbaar een bepaald ritme volgen in de dag en het jaar. Wij maken onderdeel uit van dit ritme, denk aan ons dag- en nachtritme, de menstruatiecyclus, het lever-ritme (ter verduidelijking: de lever (en al onze andere organen) werkt in het

KIJKEN ZONDER PLUKKEN IS OOK EEN GENOT,  
MIJN FAVORIETEN OM TE VOLGEN  
ELK JAAR ZIJN FLUITEKRUID EN MEIDOOORN

ritme dat met het tijdstip 15.00 uur en 03.00 uur te maken heeft à om 03.00 uur begint de lever met reinigings- en opbouwprocessen, dit duurt tot ongeveer 11.00 uur (**merkbaar zijn we dan ook productief en actief, de lever en de spieren hebben een goede glucosevoorraad om ons van energie te voorzien, rond 15.00 uur is deze voorraad opgebruikt en dat merken we aan de middagdip, ik adviseer altijd om rond 15.00 – 16.00 uur een gezond tussendoortje te eten, het optimale moment voor fruit/zuidvruchten en rauwe noten (35 gram).**)

Tips om het internet eens af te struinen rondom het thema 'wildplukken':

Oogsten zonder zaaien, zie: <http://oogstenzonderzaaien.nl>

Wildplukken, zie: <https://wildplukken.nl>

Voedselbossen, zie: <https://www.greendealvoedselbossen.nl>

## Brandnetelsoep

### WAT HEB JE NODIG VOOR

#### 4 BORDEN SOEP:

300 GRAM BATAAT IN BLOKJES,  
4 FLINKE HANDEN BRANDNETEL-  
TOPJES 1 UI EN 2 TEENTJES  
KNOFLOOK, SCHEUT OLIJFOLIE,  
1 LITER WATER + 1½ VEGETARI-  
SCHE BIO BOUILLONBLOKJES EN  
1 THEELEPEL CURCUMA, EVENTU-  
EEL WAT (PLANTAARDIGE) ROOM.

### HOE MAAK JE HET KLAAR:

ZACHTJES DE UI EN KNOFLOOK  
IN DE OLIJFOLIE BAKKEN, DAN  
DE BATAAT EN DE CURCUMA MEE-  
BAKKEN EN VERVOLGENS HET WA-  
TER EN DE BOUILLONBLOKJES  
ERBIJ. 15 MINUTEN ZACHTJES



LATEN KOKEN EN DAN DE GEWAS-  
SEN BRANDNETELTOPJES ERBIJ EN  
DE SOEP EVEN BLENDEREN.

# Overwegingen van de fysiotherapeut

*Rob van Dord, fysiotherapeut*

**Het is een bijzondere tijd. We maken dingen mee die we nog niet eerder hebben meegemaakt. Dat heeft op ons allemaal zijn weerslag, overigens niet alleen nadelig.**

Ik zelf heb besloten, toen duidelijk werd dat fysiotherapie niet of nauwelijks meer kon worden uitgevoerd, de komende tijd te benutten voor het werken aan achterstalligheid op het gebied van gezondheid, zingeving en werk. Dat is op zich nogal wat, maar het is het proberen waard lijkt me. Het zou mooi zijn als we allemaal een manier kunnen vinden om de relatieve rust die ontstaan is omdat de wereld "op pauze" staat, te benutten.

Zou het overdreven zijn om te zeggen dat we als het ware collectief griep hebben? In ieder geval zou het mooi zijn als het ons lukt deze tijd te benutten om uit te rusten en op te schonen, zodat we er niet, als het voorbij is over een tijdje, uitgeput en overspannen weer tegen aan moeten.

Hieronder een paar overwegingen die je mogelijk van pas komen de komende tijd!

## **Houd je wereld klein**

Een open deur misschien, maar het blijft een interessante: alles weten over alles maakt niet gelukkiger.

Het voordeel van de huidige samenleving, dat we makkelijk en veelvuldig contact kunnen hebben met elkaar, is mogelijk ook een nadeel: we weten veel en horen heel veel meningen. We weten eigenlijk net zo veel (of net zo weinig) over de situatie in China als die in onze eigen straat. Mijn gevoel is dat een mens daar niet zo goed op berekend is. Het is voor een gevoel van zingeving belangrijk om betrokken te zijn, maar veel weet hebben van situaties waaraan je niets kunt bijdragen holt die betrokkenheid uit.

Zeker als de kwesties zo groot zijn of zo erg, dat ze buiten ons voorstellingsvermogen vallen. Het kan overbezorgdheid of juist onverschilligheid tot gevolg hebben.

Mijn tip zou daarom zijn: richt je in eerste instantie op de nabije omgeving, familie, vrienden, burens. Daarna gedoseerd op de rest van de wereld. Niet alle meningen doen er toe. Wat je zelf in daden omzet, doet er wel toe.

## **Blijf bewegen**

Zorg dat je in beweging blijft. Bewegen houdt je driedimensionaal zou je kunnen zeggen. Je zet jezelf er mee op de aarde en je geeft ermee vorm aan je plannen. Bovendien helpt bewegen ons tot rust te komen: mechanismen die ons in prikkelende situaties helpen om om te gaan met spanning, zijn handig maar fysiek ongezond. Bewegen helpt ons lichaam uit die "paniek modus" te komen en maakt via een hele keten van processen de weg vrij voor ontspanning en herstel.

Hiernaast in dit kader en in verband met de gesloten sport- en yogascholen, een aantal ideeën voor beweging thuis of dichtbij huis. Er bestaat nog veel meer, maar deze zijn leuk en beproefd.

## **Geef de dag vorm**

Het is van harte aan te raden om de dag een zekere structuur te geven. Maar, thuis werken, heel veel moeten werken, niet meer werken, het maakt het er niet makkelijker op. Een oplossing zou kunnen zijn het maken van een schema. Het is eigenlijk ook leuk. Je kunt precies bepalen wat je gaat doen, wanneer en hoe lang en ook niet onbelangrijk, ook wanneer je ergens mee stopt. Als je dit doet, probeer ook het bewegen, eten bereiden en contact hebben met anderen er in te verwerken. Het kan soms even duren voordat je een realistisch schema weet samen te stellen, maar meestal is het heel bevredigend.

### 7 MIN WORK-OUT VAN DOKTERS VAN MORGEN - LICHTE VERSIE

Work-out met minimale middelen, voor in de woonkamer; te vinden op youtube, zoekterm: dokters van morgen 7 min workout, kies lichte variant

### 7 MIN WORK-OUT VAN DOKTERS VAN MORGEN - ORIGINELE VERSIE

Work-out met minimale middelen, voor in de woonkamer; high intensity training; te vinden op youtube, zoekterm: dokters van morgen 7 min work-out

### HARDLOPEN MET KLASSIEKE MUZIEK: FIT MET 4

Van 0 naar 30 minuten hardlopen in 9 weken, met coach en klassieke muziek! <https://www.nporadio4.nl/podcasts/fit-op-4>

### NEDERLAND IN BEWEGING

Mee bewegen met het programma van omroep MAX. Ook gemiste uitzendingen zijn terug te zien.

### FREELETICS

Een app voor de ervaren sporter. Bodyweight oefeningen verpakt in workouts tussen de 5 en 15 minuten voor thuis. Zoek in de appstore op freeletics bodyweight.

### FELDENKRAIS

Voor de geïnteresseerde in 'mindfull bewegen' is er de mogelijkheid een beperkt aantal feldenkrais lessen te volgen bij mij. Dit kan namelijk wel via beeldbellen!



### Is een schema niets voor jou op dit moment?

#### **Probeer hier op te letten:**

Neem voldoende rust. Nachtrust, pauzes en leven buiten het werk zijn heel belangrijk!

Blijf dingen doen die voldoening geven.

Blijf je realiseren dat de verantwoordelijkheid van de hele wereld niet op jouw schouders ligt, maar op die van de hele wereld. Lever jouw bijdrage, maar probeer niet in je eentje de wereld te redden.

Durf te vragen: het is heel lastig om met extra druk op het werk, of een thuiswerk situatie met geen begin en einde, alles zonder hulp te klaren. Er zijn ongetwijfeld mensen in de omgeving die iets bij willen dragen!

### Heroverweeg je vrees en je moed

Het is interessant om, als je merkt dat deze situatie je beangstigt, te kijken waar die angst vandaan komt. Is het angst voor ziek worden, iemand verliezen, het stilvallen van de wereld, geen contact meer kunnen hebben? En ontdek je bij jezelf ook een dapperheid die je verbaast, een behoefte om koste wat kost iets te willen doen of te betekenen, ondanks je vrees? Je zelf deze vraag stellen, kan misschien inzichten geven die je beter gewapend laten zijn tegen dat wat er op je afkomt.

Mocht je vragen hebben over bewegen thuis of op fysiotherapeutische vlak, bel gerust naar: 06 - 801 19578 of mail naar: [info@fysiotherapeutleiden.nl](mailto:info@fysiotherapeutleiden.nl). Naar het mobiele nummer kan ook geappt worden.

# Het is een tijd van verandering. Heb jij al

*Camille Zwaan - van der Meer*

Het eigenlijke thema van deze nieuwsbrief is 'naar buiten gaan'. Het wekt een ironische gedachtegang op. We hebben eerst nog meer naar binnen moeten gaan voordat we ons meer naar buiten mogen begeven. Terwijl het buiten er zo verleidelijk uitziet met alles wat tot bloei en in beweging komt. Het is een contradictie. We mogen er niet in meekomen. We kunnen er maar beperkt deel van uit maken en dat vraagt van een ieder op zijn eigen manier aanpassing.

Het verhaal dat ik met jullie wil delen, kwam ik tegen terwijl we in deze periode van sociale isolatie zitten. Een tijd met het gevoel van

onzekerheid, onwetendheid, vragen en zoveel meer. Dit verhaal inspireerde mij om deze tijd ook in een ander licht te brengen.

We doen allemaal onze jas uit om met een nieuw, gevaarlijk en spannend virus om te gaan. Het vraagt aanpassingen op zoveel vlakken en meer dan we ooit hebben meegemaakt, en dat voor echt iedereen.

Je bent op zoek naar een nieuwe jas en dat eigenlijk noodgedwongen aan het zoeken. Hoe wil jij met een periode als deze omgaan en wat vraagt dat van jou in een nieuwe tijd met meer bewustzijn? Hoe gaat jouw nieuwe jas eruit zien met alles wat je tegenkomt en verandert? Hoe zou je willen dat die jas eruit gaat zien?

Lang geleden, toen de wereld nog helemaal nieuw was, waren de dieren ook nog nieuw. Ze hadden geen hoorns en geen mooie vachten. Ze hadden niets om zich in te verstoppen en niets om mee op te scheppen. Van alle dieren was Zebra de enige die het wel best vond. "Waarom zouden we hoorns en een vacht moeten hebben?" zei ze. "Wat doet het ertoe hoe we eruitzien? We hebben toch genoeg lekker vers gras te eten?"

Maar ondanks al dat gras bleven de andere dieren naar een vacht en hoorns verlangen. En ze bleven geloven dat ze die nog wel een keer zouden krijgen.

Op zekere dag was het zover. De zon kwam op boven de heuvels. De nevel trok weg over het meer. Net als op elke andere morgen kwamen de dieren water drinken. Ze keken omhoog en plotseling wisten ze het. Vandaag zou het gebeuren. Bij de grot aan de overkant van de vlakte. Als de zon halverwege zijn hoogste punt stond. En het zou zijn: wie het eerst komt, het eerst maalt. Opgewonden gingen ze in de rij staan. Ze hielden de zon goed in de gaten en wachtten tot het tijd was om op weg te gaan. Zebra was de enige die er niet bij stond. Ze had het veel te druk met eten.

"Hé, Zebra! Ga jij niet mee?" riep Sabel, de antilope.

"Nog één hapje," zei Zebra.

"Maar we gaan zó weg," riep Koedoe, een neef van Sabel.

"Trouwens, kijk eens naar de zon. We gaan nu meteen."

"Nog één hapje," zei Zebra. De andere dieren renden weg over de vlakte.



# een nieuwe jas kunnen vinden?

“En nog een hapje... nog ééntje... het gras is ook zo lekker vers en zacht...” zei ze toen Olifant al bij de grot was; Sabel kwam na Olifant en Koedoe kwam achter Sabel.

“Eentje nog. En nog een,” toen de andere dieren in een rij achter Koedoe gingen staan. Ze keken met grote ogen naar de prachtigste hoorns en de schitterendste vachten. “En nog een,” toen Olifant de mooiste vacht in de wacht sleepte met de ongelooflijk lange, ongelooflijk sterke neus die erbij hoorde. “En nog een,” toen Sabel een zijdeachtige vacht uitkoos, met een prachtige, warme zandkleur. Ze koos ook een paar lange hoorns om mee te kunnen vechten. “En nog een,” toen Koedoe een grijze vacht aantrok met een paar elegante strepen en dolgelukkig was met zijn kurkentrekergewei. “En nog een, en nog een, en nog een,” toen de andere dieren wild enthousiast hun keus maakten en de vlakke op stoven om zich uit te leven en op te scheppen...

“O nee toch!” zei Olifant. “Ben je nu nog steeds aan het eten? Wil jij geen vacht en hoorns?”

“Wat?” zei Zebra en ze stopte even met eten. Nu was het háár beurt om grote ogen op te zetten. Wat zagen de dieren die terugkwamen er fantastisch uit in hun mooie nieuwe kleren! “Eh, nee, ik ben uitgegeten. Ik was net van plan om te gaan,” zei ze vlug. Ze zag zichzelf ook al zo mooi aangekleed. Net zo’n neus als Olifant, net zo’n vacht als Sabel en hoorns zoals Koedoe. Zo snel ze kon draafde Zebra naar de grot aan de overkant van de vlakke. Maar daar wachtte haar een enorme teleurstelling! De hoorns waren op. Er was nog maar één ongelijk paar, en dat werd net vol trots door de bijziende Rino, de neushoorn, opgezet. En vachten waren er ook niet meer, zo te zien.

En toen zag Zebra hem! De laatste vacht, de lelijkste vacht, een drukke, opzichtige vacht. Hij had vreselijk opvallende zwarte en witte strepen. Niemand had die vacht willen hebben; hij lag verloren op de platgetrapte aarde.

“Wat zullen ze me uitlachen als ik daarin terugkom,” zei Zebra. “En nog zonder hoorns ook.” De tranen sprongen in haar ogen. Maar plotseling viel haar iets op aan de vacht. Eigenlijk was druk en opzichtig zo erg nog niet. Eigenlijk was druk en opzichtig wel leuk. Haastig pakte ze de vacht op, schudde hem uit en paste hem aan. En ze wist meteen dat ze hem nooit meer zou uittrekken.

~ onbekend

*Heeft u behoefte aan ondersteuning in deze periode en het vinden van uw nieuwe jas?*

*Dan kunt u altijd contact opnemen via [meerdialoog@gmail.com](mailto:meerdialoog@gmail.com) of voor meer informatie kijken op [www.meerdialoog.nl](http://www.meerdialoog.nl). En kan er gekeken worden naar een passende vorm van ondersteuning via adem, verhaal, bewustzijn en gesprek.*



GGD

Hallo, we zijn er hoor!

Ze komt binnen: schort, veiligheidsbril,  
mondkapje, blauwe handschoenen.

Ik krijg geen hand.

Zit volgens instructie klaar op een keukenstoel.

Sorry we hebben te weinig kweekstokjes dus  
het neusstokje is helaas wat aan de grote kant.

Ik presenteer mijn neus

De pook gaat er in en komt er bijna  
aan mijn achterhoofd weer uit

Dan tussen de braakreflexen door  
de keeluitstrijk gemaakt.

Zo ben je ineens ervaringsdeskundige.

*Harco*



Om te bewaren - Mei 2020

# Praktijkinformatie ATL



# Praktijkinformatie ATL - Antroposofische Therapeuticum Leiden

Rijn en Schiekade 16, 2311 AK Leiden  
Telefoon: 071 - 512 16 41 / [www.atl-leiden.nl](http://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 praktijkuren:  
071 - 512 16 41, keuze 1.  
Buiten praktijkuren: 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](http://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

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 071-5121641, 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](http://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  
Waarnemend huisarts - Lotte Straasheijm  
*Huisarts in opleiding - Karen Mos*

### Praktijkverpleegkundige

Paulien Engels

### Praktijkondersteuning Psychische Hulpverlening (POH - GGZ)

Petra Jongbloed

### Praktijkmanager

Petra Alkema - de Jong

## 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)

### Kunsthoudend therapeut voor volwassenen

Hilde Jansen - van Gijlswijk

### Euritmitherapeut

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-Bronseest



# Binnen zijn, maar naar buiten met 'de wil'

*Hilde Jansen-van Gijlswijk,  
kunstzinnig therapeut-beeldend*

**In de ziel bevindt zich de driedigtheid: het denken, het voelen, het willen. Ook wel genoemd: de bovenpool, het middengebied en de onderpool. Bij een gezond mens zijn deze drie in balans. En krijgen allemaal min of meer evenveel aandacht.**

Een voorbeeld: er komt een idee in je op (bovenpool). Je overweegt hoe je dit idee ten uitvoer kunt brengen (voelen) en dan is het zover: je gaat het doen (onderpool). Wanneer deze drie niet in balans zijn gaat het als volgt: er komt een idee in je op (bovenpool). Je wikt en je weegt en je ziet voornamelijk beren op de weg (voelen) waarna je stagneert: je doet niets (onderpool). Of wat ook vaak gebeurt: je plant en organiseert alles wat er moet gebeuren (bovenpool). Je voelt niet of je dit allemaal wel aan kunt. Je slaat het middengebied dus over: je voert uit (onderpool). Dit laatste voorbeeld kan uiteindelijk leiden tot een burn-out.

Voor een gezond evenwicht tussen het denken, voelen en willen is het belangrijk om je bewust te worden van deze drie. Dat vergt oefening. Een mooie oefening hiervoor kan de lemniscaat zijn. De lemniscaat is het symbool voor het begrip oneindigheid en is Grieks voor 'hangend koord'. In de therapie bied ik deze oefening als een horizontale beweging aan bij mensen met burn-out klachten en als een verticale beweging bij mensen die zich uit balans voelen.

TEKENING 1



Wanneer je innerlijk tot stilstand bent gekomen doordat je (onbewust) je gevoel hebt uitgeschaald. Of wanneer je gestagneerd bent en tot niets meer in staat bent kan het tekenen van de lemniscaat met oliepastel op A3 papier als een hoge berg voelen die beklommen moet worden. Daarom mogen er hulplijnen worden opgezet (zie tekening 1).

Ga zitten in een actieve houding. Hou je voeten op de grond en je schouders ontspannen en laag. Adem een paar keer diep in en uit. Je start met krijt op het papier: Dat doe je met je rechterhand en je gebruikt een lichte kleur (zie tekening 2).

Daarmee zet je de lemniscaat licht op het papier. Na een aantal herhalingen en het 'in de vingers krijgen' van de vorm, pak je het krijtje met de linkerhand en teken je de vorm met links in de tegenovergestelde richting. Zo spreek je allebei je hersenhelften aan. Zodra je ook met je linkerhand een ritmische beweging bereikt, wissel je weer van hand. Blijf goed doorademen.

TEKENING 2



Je kiest een nieuwe kleur, iets donkerder, steviger en zekerder teken je met deze kleur over de bestaande vorm heen. Zo leg je de basis, creëer je zekerheid, 'Ik durf dit, ik kan dit.' Je geeft aan jouw lemniscaat steeds meer vorm en kracht, je maakt je wil wakker (zie tekening 3).

Soms beginnen we meerdere sessies opnieuw met deze vorm. Deze oefening biedt veiligheid en vertrouwen aan de net ontloken wil.

### 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.

Door middel van o.a. tekenen, schilderen en/of

### TEKENING 3



HET IS WAT HET IS  
HET IS ONZIN  
ZEGT HET VERSTAND  
HET IS WAT HET IS  
ZEGT DE LIEFDE

HET IS ONGELUK  
ZEGT DE BEREKENING  
HET IS ALLEEN MAAR VERDRIET  
ZEGT DE ANGST  
HET IS UITZICHTLOOS  
ZEGT HET INZICHT  
HET IS WAT HET IS  
ZEGT DE LIEFDE

HET IS BELACHELIJK  
ZEGT DE TROTS  
HET IS LICHTZINNIGHEID  
ZEGT DE VOORZICHTIGHEID  
HET IS ONMOGELIJK  
ZEGT DE ERVARING  
HET IS WAT HET IS  
ZEGT DE LIEFDE

ERICH FRIED

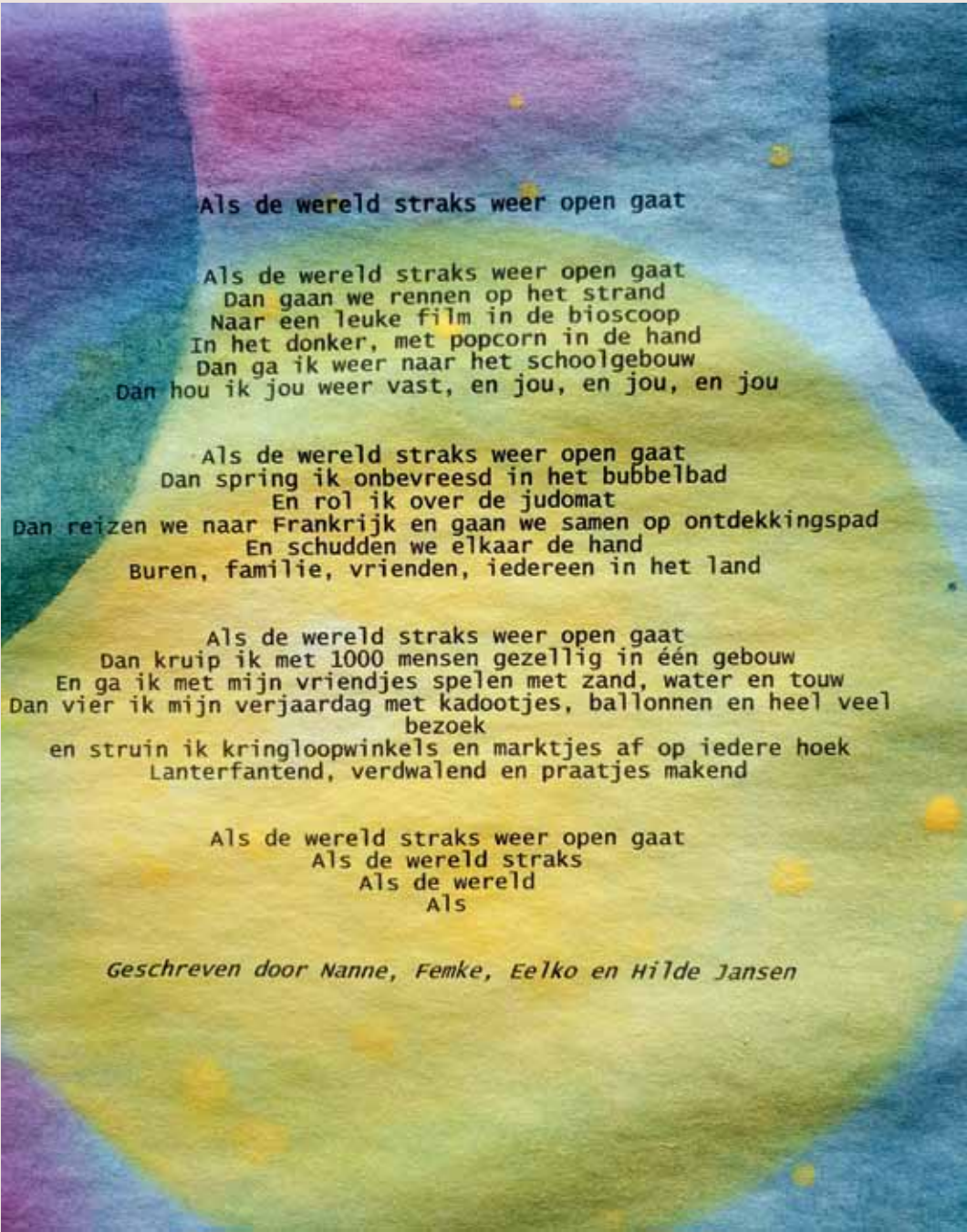
Vertaling: Remco Campert

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](http://www.atl-leiden.nl) of neem contact met me op via email: [hilde.van.gijlswijk@gmail.com](mailto:hilde.van.gijlswijk@gmail.com)



Als de wereld straks weer open gaat

Als de wereld straks weer open gaat  
Dan gaan we rennen op het strand  
Naar een leuke film in de bioscoop  
In het donker, met popcorn in de hand  
Dan ga ik weer naar het schoolgebouw  
Dan hou ik jou weer vast, en jou, en jou, en jou

Als de wereld straks weer open gaat  
Dan spring ik onbevreesd in het bubbelbad  
En rol ik over de judomat  
Dan reizen we naar Frankrijk en gaan we samen op ontdekkingspad  
En schudden we elkaar de hand  
Buren, familie, vrienden, iedereen in het land

Als de wereld straks weer open gaat  
Dan kruip ik met 1000 mensen gezellig in één gebouw  
En ga ik met mijn vriendjes spelen met zand, water en touw  
Dan vier ik mijn verjaardag met kadootjes, ballonnen en heel veel  
bezoek  
en struin ik kringloopwinkels en marktjes af op iedere hoek  
Lanterfantend, verdwalend en praatjes makend

Als de wereld straks weer open gaat  
Als de wereld straks  
Als de wereld  
Als

*Geschreven door Nanne, Femke, Eelko en Hilde Jansen*

# Werken aan je weerstandskrachten

*Manja Wodowoz - de Boon*  
Euritmietherapeut

**Als ik dit artikel schrijf, zit ik buiten in de tuin op één van deze eindeloos mooie lentedagen met stralend blauwe hemel, zonder een wolk of een kras. Het is feest in de tuin, feest van beginnende bloei, het nieuwe groen. De vogels zingen uitbundig en de achtergrondruis van motoren op de wegen is behoorlijk veel minder, vaak is het zelfs helemaal stil.**

Ik woon nu best lang in deze stad, maar nog nooit was het dagen achter elkaar zoals een zondag op een dorp. En dit niet alleen in Leiden, nee het is ook in de grote steden Berlijn, in London, in Kopenhagen en Madrid. Een gemeenschappelijke ervaring die we zelfs met de mensen buiten Europa kunnen delen.

In New York hield Greta Thunberg in September 2019 een rede tijdens de algemene vergadering van de Verenigde Naties, waarin zij de profetische zin uitte: "We staan aan het begin van een massale uitsterfgolf." Zij doelde met deze zin op het verdwijnen van veel dier- en plantsoorten.

En ze vervolgt: "En het enige waarover jullie kunnen praten zijn geld en sprookjes over eeuwige economische groei. Hoe durven jullie?" In het teken van de laatste weken is deze wekroep meer dan actueel. Er komt immers een 'erna' en het zal zeer spannend zijn hoe we er wereldwijd instappen na deze stilstand.

Mij persoonlijk heeft deze crisis nog niet hard getroffen: ik zit hier zonder koorts of kucht. Mijn familie en vrienden maken het goed.

Mijn werkomstandigheden zijn zeer veranderd, dat wel: geen reistijd meer naar Haarlem, geen kinderen meer zien, collega's via 'zoom' ontmoeten en hier op het ATL kan ik nauwelijks patiënten begeleiden.

KIJK DE VREES IN  
DE OGEN EN ZIJ ZAL  
KNIPOGEN.

DOE EEN EURITMIE-  
OEFENING AAN HET BEGIN  
VAN DE DAG EN EEN VOOR  
HET SLAPEN GAAN.

Nood maakt fantasierijk en zo kwam de gedachte aan een onlineversie van euritmietherapie. Het blijft de vraag of een therapeutische handeling wel via een medium als internet kan gedijen, maar als het een bijdrage zou kunnen leveren om mensen te helpen steviger in hun schoenen te staan, dan zou het wel het proberen waard zijn.

Mijn collega, die aan de Lemniscaat verbonden is, dacht er ook zo over en samen zijn we het experiment aangegaan. Op pagina 29 vindt u een bericht hoe u van dit aanbod gebruik kunt maken. Het zijn geen euritmietherapie sessies, maar korte demonstraties en uitleg van vijf oefeningen die heel gericht het midden, het hart-longensysteem kunnen versterken.

Over deze oefeningen wil ik hieronder nog iets schrijven: In tijden van epidemieën, waarin men vreest te worden besmet of anderen te besmetten, waarin de levensomstandigheden buitengewoon kunnen worden, waardoor ook een angst om het eigen bestaan kan ontstaan en zelfs de angst voor de dood gewekt of versterkt kan worden, is het van extra groot belang zich staande te houden.

Angst maakt dat ik hartkloppingen krijg of ademenood. Het grijpt me direct aan in mijn midden. Ik vlucht of ik verstar. Een overwonnen angst daarentegen brengt me een stuk verder, geeft me moed. Zo gezien is angst op zich niet louter negatief: ze kan me helpen in mijn ontwikkeling als het me lukt ze te overwinnen om het leven beter aan te kunnen, daadkrachtiger te worden.

Deze vijf oefeningen werken op de adem en de polsslagen door de beweging te verbinden met een specifiek gevoel. Zij helpen de hartfunctie goed te reguleren en daarmee zijn zij afgezien van het regulerende aspect ook een steun voor het beter kunnen overwinnen van angsten.



# GEBED VAN OVERGAVE

Wat ook komen mag,  
wat mij ook het volgende uur,  
de volgende dag brengen mag:  
Ik kan het, als het mij volledig onbekend is,  
door geen angst veranderen.  
Ik wacht het af,  
met volledige innerlijke rust, in volmaakte zielenrust.



Door angst en vrees wordt onze ontwikkeling  
tegengehouden;  
wij stoten door vlagen van angst terug,  
wat uit de toekomst in onze ziel opgenomen wil worden.

De overgave aan wat men goddelijke wijsheid in de gebeurtenissen noemt,  
de zekerheid, dat datgene wat komt,  
komen moet en dat het op de een of andere wijze zijn goede werking zal hebben,  
het oproepen van deze stemming in woorden, in gevoelens, in ideeën  
dat is de stemming van het overgavegebed.

Dat is één van de dingen die we in deze tijd moeten leren:  
uit louter vertrouwen te leven zonder bestaanszekerheid,  
uit het vertrouwen op de immer aanwezig zijnde hulp van de geestelijke wereld.  
Waarlijk, anders gaat het in deze tijd niet,  
als we niet de moed willen laten zakken.

Laten we onze wil voortdurend sterken en  
proberen haar te wekken iedere morgen en iedere avond.

**Rudolf Steiner**

*Het gebed is in deze vorm niet direct van Steiner. De eerste drie delen van de tekst - in deels gewijzigde vorm - zijn samengesteld uit drie passages uit een voordracht gehouden in Berlijn 17.2. 1910 (GA 59, p.114). De twee laatste delen geven in een iets andere bewoording weer, wat Zeylsman van Emmichoven van Rudolf Steiner bewaard had.*

De gevoelens waarmee drie van de vijf te maken hebben zijn: **de hoop, de liefde en de verering**.

Verder zijn er twee voet-oefeningen die oordeelsvermogen en wilskracht als thema hebben. De eerste drie, die ik net noemde, zijn aan een klinkerbeweging gekoppeld. Hoop gaat samen met een OE-beweging, liefde

**VERGEET HET LACHEN  
NIET!!**

met E en voorafgaand aan de verering wordt een A-beweging gedaan.

Als je deze vijf bewegingen iedere dag oefent, kan het tot een verinnerlijking, een versterking van deze gevoelskwaliteiten leiden en krijgen zij een meer objectieve waarde.

Als therapeut kan ik je de oefeningen laten zien, maar om het effect te bereiken, willen ze vaker gedaan worden. Lukt het je iedere dag 7 weken

lang en in het najaar richting winter nog een keer, werk je aan je conditie en kun je het zien als een aanvulling voor een eventuele griep prik.

**Hier nog een paar laatste zinnen over de drie gevoelens van de vijf oefeningen:**

- In de hoop ligt een kracht, die mij naar de toekomst brengt. Het is als een zaadkorrel - vol van potentie.
- In de voordracht van 17 december 1912 zegt Steiner over de liefde: de liefde is de morele zon van de wereld. Geen ziel zou meer kunnen groeien als de liefde er niet meer was. Het zou absurd zijn als iemand die met interesse en vreugde naar het groeien van de bloemen kijkt, zich zou wensen dat er geen zon meer bestond. In het morele vertaald, betekent dat: het moet je eraan gelegen zijn dat in menselijke samenhangen een gezonde ontwikkeling kan doorzetten. Wijs is het, wanneer we zo veel mogelijk liefde over de aarde uitgestrooid hebben.
- Vereren wekt vertrouwen.

*Ja, en ondanks dat het een spannend project is met mijn collega de oefeningen voor u te filmen, hoop ik toch ook binnen kort weer op een echte ontmoeting van mens tot mens.*

IN PLAATS VAN STIL TE LEZEN,  
IS HET HEERLIJK OM GOEDE  
LITERAATUUR OF EEN GEDICHT  
HARDOP TE LEZEN.

VOOR IEMAND OF VOOR JE ZELF OF  
VOOR DE SCHRIJVER.

ZING AVONDLIEDEREN UIT VER-  
SCHILLENDE CULTUREN  
- ZE ZIJN ALLEMAAL  
PRACHTIG.



Hoe heilzaam is de Matthäus  
Passion van uit je ziekbed.

Harco

Testresultaat

Hopelijk ben ik positief:

Dan heb ik het goed doorgemaakt

Hopelijk ben ik negatief:

Hoeft er niemand bang te zijn

voor mijn kuchje.

Harco

# Introductie Huisartsen ATL



## **Karen Mos**

Mijn naam is Karen Mos en ik ben sinds maart huisarts-in-opleiding bij dokter Alkema. Ik zal een jaar in de praktijk blijven en werk op maandag, woensdag en donderdag. Ik ben 30 jaar en woon samen met mijn vriend in Leiden. Ik heb de afgelopen twee jaar in het Alrijne Ziekenhuis gewerkt bij de Interne Geneeskunde en bij de Ouderengeneeskunde, en vind het heel erg leuk om nu in de huisartsenpraktijk aan de slag te gaan. Ik vind het interessant om patiënten over een langere periode te zien en zo beter te leren kennen, en om bij hele uiteenlopende klachten en problematiek te helpen. In mijn vrije tijd ga ik graag een rondje hardlopen.



## **Lotte Straasheijm**

Ik ben Lotte Straasheijm en sinds januari waarnemend huisarts op het ATL. Ik ben sinds 2012 huisarts en sinds afgelopen januari werkzaam op het ATL. Het leek mij interessant om op deze manier eens kennis te maken met een antroposofische praktijk. Het bevalt goed!

Ik woon in Leiderdorp met mijn man en 3 kleine kinderen. In onze vrije tijd gaan we er graag op uit met zijn vijven; naar het strand, de dierentuin of een museum. Maar voorlopig blijven we in de achtertuin en proberen daar nieuwe dingen te ontdekken.

Ik hoop dat het snel lukt om de mensen die ik nu via de telefoon heb leren kennen ook eens te zien!



## **Bob van Kuik**

Mijn naam is Bob van Kuik en ik ben sinds september 2019 werkzaam in het ATL als huisarts in opleiding in de praktijk van Bart Janssen. Ik werk met veel plezier in de praktijk. Na eerder in een dorpspraktijk gewerkt te hebben, vind ik het leuk om nu het huisartsenvak in een stadspraktijk te ervaren. Het antroposofische karakter van de praktijk biedt voor mij een interessante aanvulling op de reguliere huisartsgeneeskunde.

Na de studie geneeskunde in Leiden heb ik een jaar in het BovenIJ ziekenhuis in Amsterdam gewerkt op de Spoedeisende Hulp en op de afdelingen interne geneeskunde, cardiologie en longgeneeskunde. Daarna ben ik in Leiden gestart met de huisartsopleiding. Inmiddels ben ik met het derde en laatste jaar van de opleiding bezig.

Ik heb ervoor gekozen om huisarts te worden vanwege het contact met patiënten, die je vaak goed kunt leren kennen. Ook de variatie van het vak spreekt mij aan. Geen dag is hetzelfde en patiënten van alle leeftijden met zeer diverse klachten en vragen komen op het spreekuur.

Ik woon in Haarlem met mijn vrouw en onze twee katten. In mijn vrije tijd sport ik graag (fitness en hardlopen), kijk ik graag films en lees ik graag (momenteel de biografie van Obama).

# Brief aan alle patiënten

Leiden, verenigingsjaar 2020

**Beste patiënten van het Antroposofisch  
Therapeuticum Leiden, ATL.**

**Betreft: Lidmaatschap Patiëntenvereniging van  
het ATL en bijdrage Solidariteitsfonds**

Zoals u weet wordt de Patiëntenvereniging van het Antroposofisch Therapeuticum Leiden (ATL) volledig gefinancierd door vrijwillige bijdragen van de patiënten van het ATL.

Deze patiëntenvereniging heeft de formele naam: Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde (VOAG) en wordt thans door een vijftal vrijwilligers, allen patiënt bij het ATL, bestuurd.

Alle patiënten van het ATL kunnen lid worden van de vereniging, door het overmaken van de jaarlijkse bijdrage.

Daarom verzoeken wij de leden en hen die lid willen worden om de bijdrage voor het jaar 2020 te storten, voor zover u dat niet al gedaan heeft.

Voor uw lidmaatschap van de VOAG hanteren we een instapbedrag voor diegenen onder u voor wie de hoogte van de contributie een belemmering vormt.

U kunt deelnemen vanaf een bedrag van € 10 per jaar per persoon/gezin/samenlevingsverband, en u betaalt naar draagkracht.

Het reguliere tarief is per jaar voor een alleenstaande minimaal € 25 met als streefbedrag € 30. Voor een gezin minimaal € 45 en als streefbedrag € 55.

Ook vragen wij u een bijdrage te storten voor het Solidariteitsfonds, waarmee we het mogelijk maken om therapieën te vergoeden voor patiënten die minder draagkrachtig zijn.

**Bestuurslid gevraagd**

Tevens vragen wij u om eens na te denken of een meer actieve rol als bestuurslid nu of in de toekomst voor u tot de mogelijkheden behoort. Het kost u circa 20 vergaderingen van gemiddeld 1½ uur per jaar, plus enige voorbereiding.

Het is van groot belang dat patiënten een stem hebben, zowel naar de artsen, therapeuten en ondersteunend personeel van het ATL als naar de gehele gezondheidszorg in Nederland. Indien u meer hierover wilt weten neemt u dan contact met ons op via de mail: [voag@atl-leiden.nl](mailto:voag@atl-leiden.nl).

**Tenslotte:**

***Uit onze administratie blijkt dat niet iedereen voor zijn of haar lidmaatschap heeft betaald. Wilt u daarom ook nagaan of u uw bijdrage voor het afgelopen jaar 2019 heeft overgemaakt?***

Wij rekenen ook dit jaar weer op u !

**Ter herinnering: wat is en doet de patiëntenvereniging van het ATL, de VOAG, ook alweer? Patiëntenvereniging van het ATL, de VOAG, en het Solidariteitsfonds**

De Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde (VOAG) heeft als doel de antroposofische geneeskunde zo breed mogelijk te ondersteunen en is een vereniging van patiënten vóór patiënten van het ATL.

De VOAG gebruikt haar lidmaatschapsgelden voor diverse initiatieven, zoals lezingen, de informatieavonden en informatiepakketten voor nieuwe patiënten, de Nieuwsbrief, boeken en tijdschriften voor de wachtkamer, een bijdrage aan cursussen voor de patiënten en de instandhouding van het ATL als huisartsenpraktijk. Ook levert de patiëntenvereniging bijdragen aan de instandhouding en verfraaiing van de panden waarin het ATL is gevestigd.

Verder vindt de VOAG het belangrijk een bijdrage te leveren aan ons antroposofisch kinderspreekuur, waar veel ouders met hun kinderen gebruik van maken.

Lidmaatschap van de VOAG maakt het mogelijk om een beroep te doen op het Solidariteitsfonds. Daarnaast kunnen VOAG leden gratis gebruik maken van dieetadviezen bij het kinderspreekuur.

Men is lid wanneer men door de betaling van de jaarlijkse contributie dit als zodanig te kennen geeft. Het solidariteitsfonds maakt het mogelijk dat iedereen een antroposofische therapie kan ontvangen die door de artsen zinvol wordt geacht, ook als de patiënt minder draagkrachtig of niet voldoende verzekerd is. Iedere patiënt die lid is van de VOAG kan bij zijn of haar therapeut een beroep doen op een tegemoetkoming in de kosten van therapie.

Zo maken we het met elkaar mogelijk dat ieder van ons in gezondheid een stap voorwaarts kan maken. Verschillende therapieën zijn het afgelopen jaar gesteund door het Solidariteitsfonds: kunstzinnige therapie, mindfulness, muziektherapie, spraaktherapie en antroposofische gespreks-therapie.

U kunt uw bijdrage(n) storten op:

#### **VOAG:**

ING rekeningnummer:  
NL 76 INGB 000370 4731 t.n.v.  
Ver. Onderst. Antroposofische Geneeskunde

#### **Solidariteitsfonds:**

ING rekeningnummer:  
NL 87 INGB 000856 9083 t.n.v.  
Ver. Onderst. Antroposofische Geneeskunde  
Solidariteitsfonds

#### **Namens het bestuur van de VOAG:**

**Dick Langbroek,  
penningmeester**

*R/ (Ik schrijf voor)*

Bellen met vader

*Da (geef hiervan)*

Gedurende 10 minuten

*S (gebruik)*

Twee maal per week

*harco*

*R/ (ik schrijf voor)*

Onthouding van

Corona informatie

*Da (geef hiervan)*

Twee uur

*S (gebruik)*

Drie maal daags

voor de maaltijd

*harco*

## Nieuw: videoconsult en e-consult

Zoals aangegeven in de banner op de voorkant van deze nieuwsbrief, kunt u op diverse manieren in contact blijven met de huisarts.

### Aanvragen videoconsult

In verband met de huidige ontwikkelingen hebben we de mogelijkheid gecreëerd tot het houden van een 'Digitaal Spreekuur' waardoor de huisartsen videoconsulten met u kunnen houden.

Als u een smartphone, tablet of computer met camera hebt, kunt u een consult aanvragen voor beeldbellen door middel van WeSeeDo.

### Hoe gaat dit in zijn werk:

1. U belt de praktijk 071-5121641 en vraagt een videoconsult aan. De assistente plant deze afspraak in de artsenagenda voor u in. Belangrijk is dat uw e-mail adres bij de assistente bekend is, checkt u dit even?

2. U ontvangt daarna een mail van WeSeeDo (let op dat deze niet in de SPAM zit). In deze mail staan twee 'links':

A. Doe eerst de 'hardware test' zodat alles goed werkt.

B. Als u klikt op de link waarin staat dat u het gesprek kunt openen, dan betekent dit dat uw videoconsult wordt geplaatst in de wachtrij van de spreekkamer van de huisarts.

Let op: de omschrijving in de link is verwarrend want het consult begint pas als de huisarts het digitale contact opent.

Door deze manier van consultvoering hoeft u als patiënt in veel gevallen niet naar de praktijk te komen en kan toch goede zorg worden geleverd.

E-consulten, recepten bestellen en afspraken inboeken via onze website: [www.atl-leiden.nl](http://www.atl-leiden.nl)

Wij nodigen u uit om onze website: [www.atl-leiden.nl](http://www.atl-leiden.nl) te bezoeken en de informatie over ons gezondheidscentrum en de patiëntenvereniging VOAG te bekijken. 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 geworden om via e-consulten de artsen te consulteren. Maak hiervoor een account aan in de patiënt omgeving op onze website en uw e-mail wordt in de daarvoor aangegeven tijd behandeld. 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](mailto:administratie@atl-leiden.nl)

### Nieuwe medewerkers

Sinds 1 maart 2020 is in de praktijk van Harco Alkema de nieuwe huisarts in opleiding werkzaam: Karen Mos. Wij wensen haar in deze bijzondere en bizarre tijd een leerzame tijd toe. 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](http://www.ikgeeftoestemming.nl) uw beslissing kenbaar maken.

Ons advies is deze toestemming te geven.

**Petra Alkema-de Jong,**  
*praktijkmanager ATL*

# Euritmie oefeningen in tijden van Corona

Iedereen heeft met Corona te maken. Er zijn veel maatregelen ingezet om de epidemie het hoofd te bieden en iedereen is gevraagd om goede hygiëne na te leven en afstand te houden tot andere mensen. Deze maatregelen zullen zeker effect hebben. Bijkomend is het de vraag wat de individuele mens verder nog kan doen om gezond te blijven.

Rudolf Steiner heeft een aantal specifieke euritmie-oefeningen gegeven die kunnen bijdragen aan de gezondheid en vitaliteit van de mens en die daarmee preventief kunnen werken. Het zijn vijf oefeningen die via de ziel versterkend op de weerstandskrachten van het lichaam kunnen werken. De gevoelens hoop, verering, liefde, besluitvaardigheid (ja-nee) en sympathie-antipathie staan bij de oefeningen centraal.

Juist in de tijd van Corona zien wij een belangrijke rol weggelegd voor het versterken van de opbouwkrachten. Omdat de mogelijkheden van direct therapeutisch contact beperkt zijn, willen we iedereen aanmoedigen om zelf aan de slag te gaan. Elke dag 5-10 minuten, gedurende 7 weken.

Elke week zullen we een nieuwe oefening voorstellen; we zullen de oefeningen laten zien via een video. De eerste oefening is hier te vinden: [https://youtu.be/vKRyVpjYN\\_Y](https://youtu.be/vKRyVpjYN_Y).

De tweede tot en met de vijfde week volgt steeds een nieuwe oefening; de laatste twee weken zullen we oefeningen combineren.

## Heeft u interesse?

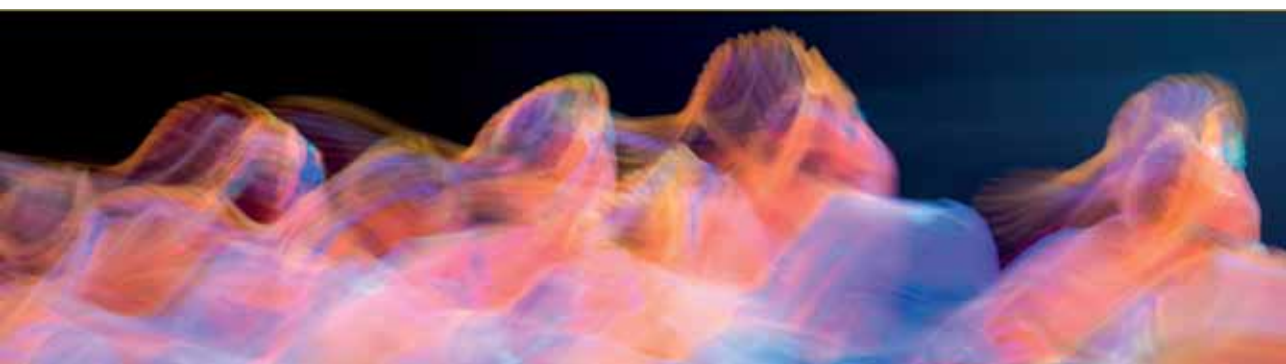
Indien u verder wilt blijven oefenen en daarmee uw eigen vitaliteit versterken, dan kunt u graag een e-mail sturen naar: [viavita@wodowoz.nl](mailto:viavita@wodowoz.nl).

U krijgt dan elke week de link naar de nieuwe oefening toegestuurd.

Met vriendelijke groeten en een goede gezondheid gewenst!

*Manja Wodowoz- de Boon & Christine Mundschin Dekkers*

Euritmitherapeuten van het Antroposofisch Therapeuticum Leiden (ATL) en De Lemniscaat



Euritmie online – Euritmie online – Euritmie online – Euritmie online -

# 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: 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

Lia Groenendijk

Lida Jansen

Camille Zwaan van der Meer

### Wachtkamers

Lida Jansen

Petra Alkema - de Jong

### Cursussen/lezingen

Harco Alkema

Bart Janssen

### Solidariteitsfonds

Hilde Jansen - van Gijlswijk

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

© Mei 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

Shutterstock:  
pagina 2, 3, 8,9, 11,12,13, 13, 29, 32.

Privé:

pagina 7, 19, 20, 21, 24, 25.

## Drukker

Dipas Druk&Print, Zoetermeer



**Dipas** druk&print

## Papier

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



NAMENS ALLE MEDEWERKERS VAN HET ANTROPOSOFISCH THERAPEUTICUM  
LEIDEN EN DE PATIËNTENVERENIGING VOAG, STERKTE IN DEZE TIJD.







ANTROPOSOFISCH  
THERAPEUTICUM  
LEIDEN



VERENIGING  
ONDERSTEUNING  
ANTROPOSOFISCHE  
GENEESKUNDE

