



ANTROPOSOFISCH
THERAPEUTICUM
LEIDEN



VERENIGING
ONDERSTEUNING
ANTROPOSOFISCHE
GENEESKUNDE

Verbondenheid

Nieuwsbrief ATL & VOAG Leiden - December 2021

3	Voorwoord Bestuur VOAG
4/5	Vaccineren of niet vaccineren: strijd of dialoog? Bart Janssen
6/7	Verbondenheid vanuit individu zijn Jacqueline Gerbrands
8/9	Afscheid in verbondenheid van Hilde en Camille Hilde Jansen - van Gijlswijk Camille van der Meer
10/11	Verbondenheid in coronatijd Harco Alkema
12/13	Verbondenheid praktijk - patient Lia Groenendijk
14	Vaktherapie Spraak & Drama Charlotte van Duijvenboden
15 /16 17/18	Middenpagina's om te bewaren Praktijkinformatie ATL
19	Medische gegevens online
20/21	Verbondenheid met onze leven-scheppende omgeving Judy van den Berg
22/23 24	De mens als verbinding tussen hemel en aarde Manja Wodowoz - de Boon
25	Cursus: Op adem komen
26/27	Lichaamsbewustzijn Rob van Dord
28	Wordt lid!
30/31	Informatie, adressen en telefoonnummers
32	Colofon



Onze warmste gedachten en onze beste wensen voor een voorspoedig en gezond 2022!



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

Voorwoord

Verbondenheid

Verbondenheid, dat is het thema van deze nieuwsbrief. Juist in deze tijd, met klimaat-crisis en een heuse pandemie, is het van groot belang dat we wezenlijk met elkaar in contact zijn en blijven.

Dat 'met elkaar' is niet beperkt tot de eigen kring, maar strekt zich uit tot de hele wereld. Als wij in onze rijkdom maar doorgaan met teveel grondstoffen verbranden en gebruiken en de CO2 uitstoot hoog houden, helpen we onze planeet naar de Filistijnen, in plaats van zorgvuldig daarmee om te gaan. Wijzen naar houtkap in het tropische regenwoud is zinvol, maar wij moeten ons vooral bezinnen op de manier waarop wijzelf kunnen bijdragen aan het behoud van onze aardbol en ons daar ook daadwerkelijk voor inzetten.

Zo kan je ook naar de huidige pandemie kijken: je kunt je in laten enten om jezelf te beschermen, je overweging kan ook zijn dat je anderen wilt beschermen en wilt helpen om te voorkomen dat de mensen die in de zorg werken overbelast worden en dat noodzakelijke operaties moeten worden uitgesteld.

En moeten wij als rijk land niet veel meer ons best doen om mensen in arme landen de mogelijkheid te geven zich te laten vaccineren?

Verbondenheid is absoluut van groot belang voor de gezondheid van mensen. Samen dingen aanpakken, plannen maken en realiseren, een praatje maken met de buurman die al langere tijd zit te vereenzamen, in plaats van je verliezen in zinloze complottheorieën die je deelt met je duizenden 'vrienden' op Facebook.

Het solidariteitsfonds van de patiëntenvereniging is een voorbeeld van een initiatief, dat de verbondenheid van mensen daadwerkelijk inhoud geeft. Zonder verplichting geef je andere mensen de mogelijkheid om de therapie te kunnen krijgen die voor hen heilzaam is.

Namens de VOAG,

*Dick Langbroek
Lia Groenendijk
Lida Jansen
Robert Lamp*



Vaccineren of niet vaccineren: strijd of dialoog?

Bart Janssen ~ huisarts

Afgelopen anderhalf jaar heeft in het teken gestaan van de pandemie en later ook van het vaccinatie programma. Beide zaken hebben de werkbelasting van de gezondheidszorg en ook van onze praktijk flink onder druk gezet.

Vooraf het afgelopen jaar was voor de medewerkers van het ATL een flinke belasting. De assistenten werden heel vaak gebeld over het vaccinatie programma.

Wel of geen Astra Zenica vaccinatie?

Kan ik op de lijst van risico-mensen komen?

Kunnen jullie een Pfizer vaccinatie voor ons regelen?

Het steeds wisselende beleid van de overheid leidde tot veel extra telefoontjes. Maar ook de vraag of het vaccin wel veilig is, voldoende getest is en wat zijn de bijwerkingen?

Het vaccineren door huisartsen van de 60- tot 65-jarigen was toch wel een te zware belasting naast het dagelijks werk.

Gelukkig is het vaccineren en het vaccinatiebeleid nu volledig overgenomen door de GGD. Ook hebben wij heel veel vragen gekregen over het wel of niet vaccineren.

Al bij aanvang van het vaccinatie-programma hebben de artsen van het ATL zich uitgesproken over het belang van het vaccineren. En we staan er nu nog steeds achter.

In de maatschappij, maar ook in de antroposofische vereniging is er verdeeldheid over de noodzaak van vaccinaties.

Het gaat maatschappelijk om een grote groep mensen die achter het vaccinatiebeleid van de overheid staan en een relatief kleinere groep van mensen die moeite hebben met de regelgeving

aangestuurd door de overheid, de druk die ervaren wordt over het dragen van mondkapjes en de uitsluiting van veel activiteiten als je niet gevaccineerd bent.

Deze groep ziet niet altijd het belang van het vaccineren voor zichzelf en ook niet voor iedereen boven de 12 jaar.

Hoe die verdeling in de antroposofische vereniging is weet ik niet, maar het ging er in de discussies hierover vaak fel aan toe (zoals te volgen in het maandblad van de vereniging: Motief).

Het gaat dan om een aantal, die in grote lijnen loyaal is aan de overheid, de wetenschap en de nieuwsgeving over het beleid. Zij zijn ook ongerust over de ernst van de complicaties van coronabesmetting. De anderen hebben kritiek op de overheid en op de maatregelen.

Zij beleven deze als onvrij: het verstoort de sociale verhoudingen en het samenzijn.

Vaak is er ook weinig vertrouwen over de bijwerkingen van de vaccinaties en de gevolgen die dit kan hebben voor het lichaam. Er is vertrouwen in het eigen immuunsysteem wat ondersteund wordt door hun gezonde leefwijze.

We hebben in de praktijk afgelopen jaar wel gezien wat de gevolgen kunnen zijn van de maatregelen op de geestelijke gezondheid.

Vooraf ook jongeren hebben het moeilijk gehad. Voor hen zijn sociale contacten

belangrijk voor de ontwikkeling van de persoonlijkheid.

De jeugdzorg, maar ook de volwassenen geestelijke gezondheidszorg is nog steeds overbelast en de wachttijden zijn onverantwoordelijk lang. Tot welke groep je ook hoort, het is mijn inziens belangrijk dat we elkaars standpunten respecteren. Tweestrijd leidt tot splitsing tussen mensen. En begrip tot samenwerking met elkaar.

Ik hoop wel, dat de mensen die niet gevaccineerd zijn minder risico nemen. En dat, wanneer zij een besmetting oplopen, hun afweersysteem op orde is en er zo minder kans op complicaties is.

Laten we hopen op een betere winter en dat het ons lukt om gezond te blijven. Dat de gezondheidszorg niet weer overbelast wordt en de reguliere zorg kan blijven functioneren. Daarnaast is uitbreiding van de geestelijke gezondheidszorg heel belangrijk.



Verbondenheid vanuit individu zijn

Jacqueline Gerbrands ~ GZ-psychologe

Verbondenheid wordt in een woordenboek gedefinieerd als 'het gevoel dat je bij elkaar hoort'; en 'energie die ontstaat tussen mensen wanneer zij zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen'.

Als we naar de huidige tijd kijken, zien we dat er juist in die verbondenheid veel gebeurt, enerzijds zijn heel veel mensen vanuit verbondenheid met mensen met een kwetsbare gezondheid bereid geweest veel vrijheden en gewoontes een tijdlang op te geven, anderzijds is er veel polarisatie onder mensen met betrekking tot het hebben van andere meningen, bijvoorbeeld in het onderwerp wel of niet inenten.

Verbondenheid is voor mij een thema dat diep met ons menszijn verbonden is en daarom vraagt om persoonlijk onderzoek in onszelf, zodat verbondenheid een persoonlijk statement wordt en niet een overgenomen idee of gewoonte.

Iedereen kan over alle onderwerpen veel verschillende informatie vinden, horen en zien. Deze informatie komt niet ongefilterd bij ons binnen om allerlei redenen, er is al een filtering in de informatie die we binnen krijgen door bv de kranten of websites die we lezen, de algoritmen die ons informatie (op internet, onze telefoons ed.) doen toekomen. Ook filteren wij zelf in onze waarneming, door middel van onze interesses, onze kennis en onze biografie. Hierdoor kan onze verbondenheid een onbewuste verbondenheid zijn die helemaal niet (meer) met onszelf te maken heeft maar met wat we gewend zijn te horen, denken etc.

Waar we ons verbonden mee voelen is vaak met dat wat je herkent, waar je je goed bij voelt, wat je raakt, wat je aandacht pakt en daar ga je je voor openen en zo wordt de kans groter dat je er mee gaat verbinden. Als een goede vriend(in) iets zegt, zijn we eerder geneigd om

ernaar te luisteren dan als iemand die je niet mag, iets zegt. Daar is op het eerste gezicht niks mis mee, maar het heeft het gevaar dat je te weinig onderzoekt waar jij je nu echt mee wilt verbinden en je te veel alleen meegaat in de stroom waarin je zit. Terwijl verbondenheid voelen, verbonden zijn, een belangrijke bron is om je energie en moed tot individueel menszijn uit te halen. In verbondenheid zit een ogenschijnlijke tegenstelling, in verbondenheid lijkt het of je je individu zijn enigszins opgeeft, terwijl het ook iets kan zijn waarin je je individualiteit juist tot uitdrukking brengt.

Aan het begin van ons leven is hechting van levensbelang. Goede hechting maakt dat je langzaam individu kan worden omdat je gevoed, geliefd, gezien en gedragen wordt. Als kind kan je je tot individu ontwikkelen onder andere doordat je omgeving je laat beleven dat je een waardevol mens bent. Juist die verbondenheid helpt je om je tot individu te ontwikkelen. Als je in het opgroeien goed gezien wordt door je omgeving maakt dat je hechting (psychologisch gezien) veiliger. En een veilige hechting maakt dat je je individu zijn goed kan ontwikkelen, dat je je minder GE-bonden en meer VER-bonden voelt.

In het menszijn is juist deze individuele ontwikkeling een onderscheidend vermogen t.o.v. de mogelijkheden van de mineralen, planten en dierenwereld. Het zit in ons wezen om ons individueel te ontwikkelen. En vanuit dit individu zijn kunnen we ons verbinden, een verbinding die bij ons veel vrijer is dan bv in het dierenrijk. Wij kunnen ons denken, voelen en willen bewust proberen waar te nemen in de verbindingen die we maken en hebben en kunnen daarom vrijer zijn in de keuze van onze verbondenheid, die hoeft niet meer biologisch of groepsbepaald te zijn. Maar daarvoor is het wel nodig om ons tot bewust individu te ontwikkelen.

Dus mede vanuit verbondenheid met onze omgeving in onze jeugd kunnen we ons tot individueel mens ontwikkelen en vanuit ons

individueel menszijn kunnen we ons verbinden met dat/diegene wat wij waardevol vinden, waar wij warm voor worden, waar we waarheid in herkennen. Dus door verbondenheid kunnen we individu worden en vervolgens kunnen we vanuit ons individu zijn ons verbinden. Je zou dus kunnen zeggen dat we, door ons te verbinden met waarden en van hieruit met de ontwikkelingen in de wereld, mee creëren aan het scheppen van onze wereld. We steunen immers, door onze verbondenheid met mensen en ontwikkelingen, deze mensen en ontwikkelingen.

Daarom is het ook belangrijk om datgene waar we ons mee verbinden en verbonden mee voelen, een werkelijk door onszelf bewust gekozen verbondenheid te laten zijn. Dat vraagt ook moed. Namelijk de moed om in dat bewustzijnsproces eerst de verbinding met jezelf te zoeken en de verbondenheid die er eventueel al is, even los te laten, en te onderzoeken in jezelf waar je je in je individu zijn van dit moment mee verbinden wilt.

In de antroposofie kun je dat doen door te mediteren, door op je eigen denken, voelen en willen te bezinnen. Hiermee kan je dan verbinding maken met je eigen geestelijke oorsprong, in de antroposofie, je hoger en ware ik genoemd. Daarmee kan je je oriënteren in de geestelijke wereld. In die bezinning maak je een vrijwillige beweging om je weer te verbinden met onze geestelijke oorsprong, en daarmee ons te verbinden met het geheel en dus ook met de aarde en haar bewoners. Hierdoor kunnen we onze materiële gebondenheid overstijgen en overwinnen en daarmee ook onze op-de-ego-gerichte impulsen. We kunnen dan weer vanuit het geheel onze individuele keuzes maken, onze plek in het geheel innemen en daarmee in onze bewuste individuele verbondenheid de ontwikkelingen die nodig zijn op aarde medescheppen of ondersteunen.

Hiermee wil ik u van harte uitnodigen om juist



door individueel op uw verbondenheden te bezinnen en vanuit uw individu zijn uw plek in te nemen. Een kleine oefening kan hier misschien helpend in zijn.

Schrijf voor uzelf eens op met welke waarden en welke mensen u zich echt verbonden voelt en probeer eens vragen te stellen over deze verbondenheden ontstaan, wat hebben deze waarden of mensen in uw leven gebracht of juist los(er) gemaakt? Wordt u, als u aan deze waarden of mensen denkt warm of enthousiast of ervaart u wat anders? Wat zou er missen als deze waarden of mensen niet meer in uw leven zouden zijn? Wat zou u nu willen doen om deze mensen of waarden extra te ondersteunen? Kunt u hieruit een voornemen voor de komende tijd maken?

Afscheid in verbondenheid - Afscheid in verbondenheid - Afscheid in verbondenheid

*Hilde Jansen-van Gijlswijk
Kunstzinnig therapeut ~ Beeldend*

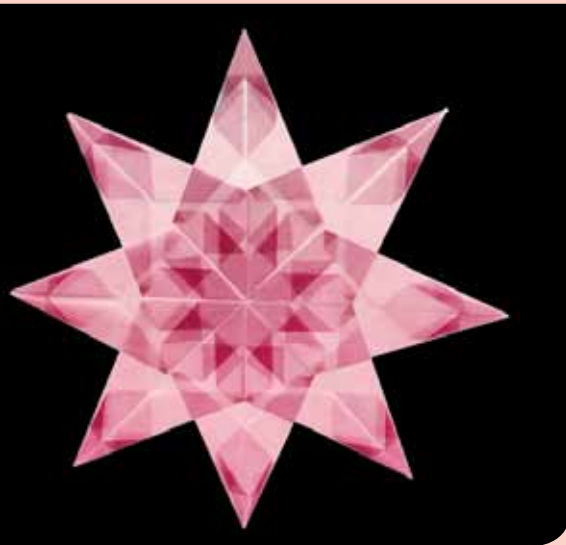
Toen ik op 23 augustus 2015 bij het ATL begon was het net of ik thuis kwam. Ik voelde mij verbonden met het team, de cultuur en de patiënten.

Het voelt voor mij dan ook zeer verdrietig om u te moeten vertellen dat ik vanwege mijn gezondheid mijn werkzaamheden bij het ATL zal beëindigen per 1 januari 2022.

Ik wil alle patiënten die de afgelopen 6 jaar gebruik hebben gemaakt van mijn diensten als kunstzinnig therapeut~beeldend graag bedanken voor het vertrouwen in mij.

En ik wil al mijn collega's van het ATL en de VOAG bedanken voor de collegialiteit, de warmte en de gezelligheid.

Ik wens u allen een heel gezond, liefdevol en vredig 2022.



BIJZONDER

vergeet niet te voelen
de wind in je haren
vergeet niet te raken
gevoelige snaren

vergeet niet te zingen
de lucht uit je longen
en zing nu zoals je
nog nooit hebt gezongen
vergeet niet te luisteren
gevoel en verstand
vergeet niet te bieden
een helpende hand

vergeet niet te delen
je kracht en je pijn
onthoud dat je altijd
jezelf mag zijn

vergeet niet te dansen
tot diep in de nacht
vergeet niet te zeggen
dat je op me wacht

reik uit naar de mensen
die lichten ontsteken
die jou inspireren
en vol liefde spreken

vergeet niet te lachen
ervaar en bewonder
want dat wat je écht raakt
maakt leven bijzonder

*Camille van der Meer ~
Sprak- en Dramatherapeut*

Afscheidstekst

Via deze weg wil ik mijn dankbaarheid delen voor de afgelopen jaren die ik bij het ATL heb mogen werken. Ik wil iedereen bedanken die zich heeft opengesteld om in ontmoeting en de ervaring te komen met Spraak- en Drama-therapie.

In augustus heb ik afscheid genomen van het ATL en ben ik begonnen aan mijn nieuwe avontuur om volledig zelfstandig mijn praktijk voort te zetten bij De Plek in Leiden.

Het waren 3 leerzame jaren die mij als jonge therapeut, in samenwerking met het team, veel kennis hebben gegeven, waarbij ik de tijd en ruimte heb gekregen om mijn stijl van therapie-geven te mogen vormgeven.

Met veel plezier kijk ik natuurlijk ook terug naar de samenwerking met de VOAG en het maken van de nieuwsbrief!



Verbondenheid in Coronatijd

Harco Alkema ~ huisarts

Bij het thema **Verbondenheid van deze Nieuwsbrief vraag ik mij natuurlijk af met wie ik in deze Coronatijd nou verbondenheid voel.**

De ziekte

In de eerste plaats voel ik verbondenheid met diegenen die lijden en hebben geleden aan de ziekte Covid-19. Zij, die naasten hebben verloren in een onverwacht kort ziekbed met vaak benauwdheid en eenzaamheid in de stervensfase. Of diegenen die restschade hebben moeten verwerken of aan het verwerken zijn. Dat zijn niet alleen de kwetsbare ouderen geweest, maar ook opvallend veel jong volwassenen die soms een langdurige herstelfase door moeten maken.

De maatregelen

Ik voel mij ook verbonden met hen die hebben geleden onder de noodzakelijke maatregelen om deze infectieziekte te beteugelen. Covid-19 was van het begin af aan een zogenaamde klasse "A" infectieziekte, dat wil zeggen een meldingsplichtige infectieziekte die zonder fors ingrijpende maatregelen gemakkelijk tot maatschappelijke verlamming kan leiden. Dat hebben we ook gezien: zelfs met fors ingrijpende maatregelen is er een behoorlijke ontwrichting van de maatschappij in veel sectoren geweest. Denk aan onderwijs, horeca, gezondheidszorg en de reiswereld. We hebben onze vrijheid voor een deel moeten inleveren, niet alles kon en mocht meer. Daar bovenop zijn noodzakelijke maatregelen meermaals te vroeg uit gebrek aan durf weer los gelaten, met als gevolg dat we nu in de vierde golf aan het komen zijn.

De gezondheidszorg

Ondertussen voel ik mij ook verbonden met al diegenen die lijden onder uitgestelde zorg. Schrijvende verhalen van uitgestelde operaties met blijvend letsel tot gevolg. Op het moment van schrijven (zondag 1 november) heeft het Alrijne ziekenhuis drie dagen geleden moeten

besluiten de inhaalzorg weer te staken wegens de oplopende bezetting met Covid patiënten, is de dokterspost Zoetermeer in de problemen gekomen door onderbezetting wegens ziekteverzuim en moet de Limes, de dokterspost in de Leidse regio, scenario's schrijven hoe in hemelsnaam de Corona spoedpost weer open zou moeten terwijl er een onderbezetting van triagisten is. Moeten de assistentes uit de dagzorg van huisartsen dan een spoedopleiding krijgen om de acute zorg via de dokterspost overeind te houden? En wij in onze huisartsenpraktijk dan?



Het vaccinatiebeleid

Toch voel ik ook verbondenheid met al diegenen, die kritisch zijn over het vaccinatiebeleid. Diegenen die weten dat vaccineren uiteindelijk niet de oplossing is. Zij die weten dat veel fundamentele maatschappelijke omwentelingen nodig zijn om pandemieën als de Covid-19 in



de toekomst te voorkomen. En ik probeer ook verbondenheid op te brengen voor degenen die uiteindelijk besluiten zich, om goede redenen, niet te laten vaccineren. Dat lukt me in mijn hoofd wel, omdat ik vind dat ieder individu zelfbeschikkingsrecht heeft en ik gruwel van een vaccinatieplicht.

De weigeraars

In mijn hart mis ik de verbondenheid met activistische weigeraars, hoezeer ik mijn best ook doe. Ik kan niet meevoelen met diegenen die de Corona maatregelen actief aan hun laars lappen. Die zich niet willen laten testen en geen anderhalve meter afstand willen houden. Die naar mijn mening in het verkeerde internet algoritme terecht zijn gekomen en zich door desinformatie hebben laten leiden. Ik begrijp dat waarheidsvinding in de huidige informatie-brei extreem lastig is. Maar feiten zijn feiten, daar zouden we het over eens moeten zijn, en Covid is geen griepje.

Grenzen van de vrijheid

Vrijheid bestaat alleen maar binnen bepaalde grenzen. Het is een sociale hoofdwet dat de vrijheid van het individu de vrijheid van de gemeenschap niet mag schaden. Daarom zijn de infectieziekten in verschillende klassen ingedeeld en zijn klasse "A" ziekten infectieziekten die diep ingrijpende maatregelen vereisen zoals gedwongen quarantaine en verbod op beroepsuitoefening. Het kost me moeite te accepteren dat een kleine groep vaccinatie weigeraars geen maatschappelijke verantwoordelijkheid voelt en de eigen individuele vrijheid verkiest boven het algemeen belang.

Vaccineren de oplossing?

Nee, vaccineren is niet de oplossing, er is veel en veel meer nodig. Maar het helpt wel. Dus toch maar doen.

Verbondenheid praktijk - patiënt

Lia Groenendijk - patiënt

Als patiënt ervaar je in de praktijk diverse draden, die je met elkaar kunt verbinden. De eerste draad is meestal de verbinding met de assistente. Natuurlijk kan er inmiddels veel digitaal, zoals afspraken maken en herhaalrecepten aanvragen, maar wanneer je toch even je vraag beantwoord wilt hebben, dan neem je contact op met de praktijk.

De eerste persoonlijke draad is dan het contact met de assistente. Er wordt nog wel eens onderschat, hoe belangrijk dat eerste contact is. Het luistervermogen van de assistente, die jou te woord staat, maakt of je echte zorgzame aandacht voelt en je dus wel of niet begrepen voelt tijdens dit gesprek.

De praktijk biedt zorg aan alle mensen, ongeacht leeftijd, sociale status, religieuze of culturele achtergrond. Een assistente voert daardoor ongeveer elke 4 minuten een totaal verschillend gesprek. Het vraagt echte aandacht om dit zorgzaam te doen.

Een tweede, kleinere draad is de omgeving, je hebt een afspraak en zit in de wachtkamer. Voel je een aangename sfeer, kun je hier ontspannen wachten? Door corona was het kaal, toen viel extra op, dat je de warme sfeer van de wachtkamer, de lectuur, het speelgoed en de jaartafel miste...

De volgende draad is het contact met je arts. Het antroposofisch therapeuticum is een samenwerkingsverband, waarin huisartsen en therapeuten uit verschillende vakgebieden werkzaam zijn. De gezondheidszorg omvat de reguliere eerstelijns gezondheidszorg, aangevuld met inzichten vanuit de antroposofie. Het contact met je arts is dan ook (zo nodig)

meer dan een gesprek, gevolgd door het wel of niet ontvangen van een recept. De aanvulling met inzichten vanuit de antroposofie, maakt dat je je als mens in je totaliteit gezien voelt. Door lichaam en geest te beschouwen als een onlosmakelijke verbondenheid, geeft deze aanvulling een toegevoegde waarde.

Door deze manier van kijken is een patiënt meer dan zijn ziekte. Persoonlijke aandacht is essentieel. De gesprekken gaan niet alleen over je lichamelijke klacht. Daardoor krijg je breder advies.

**PERSOONLIJKE
AANDACHT IS
ESSENTIEEL**

Mocht het resultaat van de eerstelijns gezondheidszorg niet voldoende zijn voor je herstel, (huisarts, praktijkondersteuning psychische hulpverlening, fysiotherapie, GZ-

psycholoog), dan krijg je de gelegenheid om door middel van antroposofische geneesmiddelen, kunstzinnige therapie, spraak - drama therapie, eurythmie, je voeding of ritmische massage jezelf weer in balans te brengen. De huisarts zorgt dan intern voor een verwijzing.

Mocht je portemonnee en je aanvullende verzekering deze therapieën niet toelaten, dan is er in sommige gevallen het solidariteitsfonds. Deze praktijk heeft patiënten, die vinden dat iedere patiënt de gelegenheid zou moeten hebben om bij een van deze therapeuten te gaan werken aan hun herstel. Zij zorgen voor een spaarpotje, waar jaarlijks een aantal mensen gebruik van kunnen maken.

**OVER VERBONDENHEID GESPROKEN...
STEUN GEVEN AAN ANDERE
PATIËNTEN, JUIST BIJ WAT
MINDERE DRAAGKRACHT.**

Zonder namen bekend te maken, kan dan toch door de therapeuten ondersteuning geboden worden. Daarnaast blijft de vrijheid voor elke

patiënt bestaan, om wel of geen gebruik van de andere geneesmiddelen of therapieën te maken. Bij diverse levensgebeurtenissen kunnen je eigen draden verstrikt raken, door ziekte, geboorte, overlijden, afscheid, verlies van werk of tegenslag. Je draad van lichaam en geest weer verbinden, kortom "de verbondenheid met jezelf" is dan, dankzij deze kijk op de patiënt, weer te verbeteren of te herstellen.

"Draden van verbondenheid

**De draad van de liefde
Verbindt mij met jou
De draad van het gemis
Verbindt mij met jou
Zoveel draden verbinden mij
met zoveel mensen.**

**Maar altijd is er de draad met jou
Hij "doorkruist" de andere draden,
hij geeft betekenis aan alle
levensdraden.**

**De draad van de liefde
Verbindt ons voor altijd.
En de draad van het gemis
verweeft zich met die van de liefde.**

Marinus van den Berg"

De verbondenheid, die je als patiënt in deze praktijk ervaart, de warme deken van zorg en ondersteuning die je geboden wordt, dat alles zorgt ervoor dat je alle losse draadjes kunt verbinden tot een mooi gevoel van dankbaarheid.



Vaktherapie spraak & drama

*Charlotte van Duijvenboden ~
Spraak- en Drama therapeut*

Graag wil ik mij via deze weg voorstellen. Ik ben Charlotte en sinds dit najaar werk ik op maandagen bij het therapeuticum als spraak- en drama therapeut. Ik ben nog 2 dagen in de week in Leiden te vinden voor mijn werk bij de opleiding voor Vaktherapie aan Hogeschool Leiden. Daarnaast werk ik vanuit mijn eigen therapiepraktijk in Den Haag.

In de tijd die ik overhoud ben ik graag zelf creatief bezig met o.a. het maken van poppentheater, poëzie en beeldende kunst. Voor mij is het erg belangrijk om creatief bezig te blijven om me gezond te voelen. Het is dus ook mijn persoonlijke ervaring dat kunstzinnig werken gezondmakend is en een van mijn motivaties voor het gebruiken van creativiteit in het werken met anderen.

Wat is Spraak- en dramatherapie?

Sommige lezers zullen misschien een beeld hebben van wat spraak- & dramatherapie concreet is en/of het misschien al eens zelf ervaren hebben. Maar als je er geen ervaring mee hebt is het soms lastig je er iets bij voor te stellen. Daarom zou ik hier vanuit mijn perspectief nog een korte toelichting op willen geven. Wie weet maakt dat ook nieuwsgierig om het eens te ervaren.

De stem, het lichaam en de fantasie zijn het middel bij spraak- en dramatherapie. Er wordt gewerkt met bijv. (toneel)spel, verhalen, emoties,

houdingen, gebaren, poëzie, klanken en ritmes. De oefeningen kunnen ondersteund worden door therapeutische objecten, zoals (hand)poppen, of door simpele begeleidende beeldende- of muzikale oefeningen.

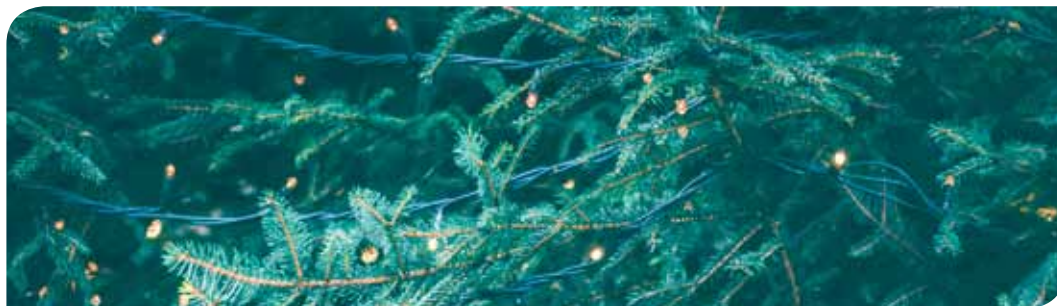
Het doel is om op een creatieve manier uiting te geven aan persoonlijke thema's die spelen en emoties die daarbij horen. Je verbindt je hierdoor op een speelse manier weer met jezelf en de omgeving. De therapie geeft ruimte om inzichten op te doen en te oefenen met nieuw gedrag.

Hulpvragen

Bij mij kunnen mensen van alle leeftijden terecht voor hulpvragen die bijvoorbeeld te maken hebben met:

- Omgaan met emoties
- Dwangmatig denken en/of handelen
- Versterken van het zelfbeeld
- Het gebruik van de stem / spraak
- Omgaan met stress en spanning
- Grenzen stellen
- Angst en moed
- Rouw om verliezen
- Zin- en betekenisgeving bij belangrijke levensthema's
- Plezier in het leven terugvinden

Voor verdere informatie over de mogelijkheden voor spraak- & dramatherapie bij het ATL kunt u met mij contact op nemen via info@hetisgaande.nl.



Om te bewaren
December 2021

Praktijkinformatie ATL



2021

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: Het avondspreekuur op de maandag van 19.00 uur - 21.00 uur vervalt per 1 januari 2022. 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.

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.

Urineonderzoek

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

Wratten aanstippen

Wratten aanstippen : u kunt daarvoor een afspraak maken bij de assistente.

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 in opleiding - Vincent Zieren

Werkzaam tot 24 december 2021.

Huisartsenpraktijk Alkema

Huisarts - Harco Alkema

Waarnemend huisarts - Lotte Straasheijm

Huisarts in opleiding - Max van Dullemen

Praktijkondersteuning

Hulpverlening

Petra Jongbloed (POH - GGZ)

Brenda Visser (POH - S)

Paulien Engels (POH - S)

Praktijkmanager

Petra Alkema - de Jong

ASSISTENTES

Thérèse v.d. Ham - Stolk

Eline Koekenbier

Gerie van der Oever.

Conny Verhoog

Brenda Visser

Luna Duin invalassistent

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

Werkzaam tot 31 december 2021

Euritmietherapeut

Manja Wodowoz - de Boon

Spraak- en Dramatherapeut

Charlotte van Duijvenboden

GZ-psycholoog / Antroposofisch

gesprekstherapeut

Jacqueline Gerbrands

Orthopedagoog/GZ-psycholoog

Sisca v.d. Hell

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 logt 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 huisarts-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.

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

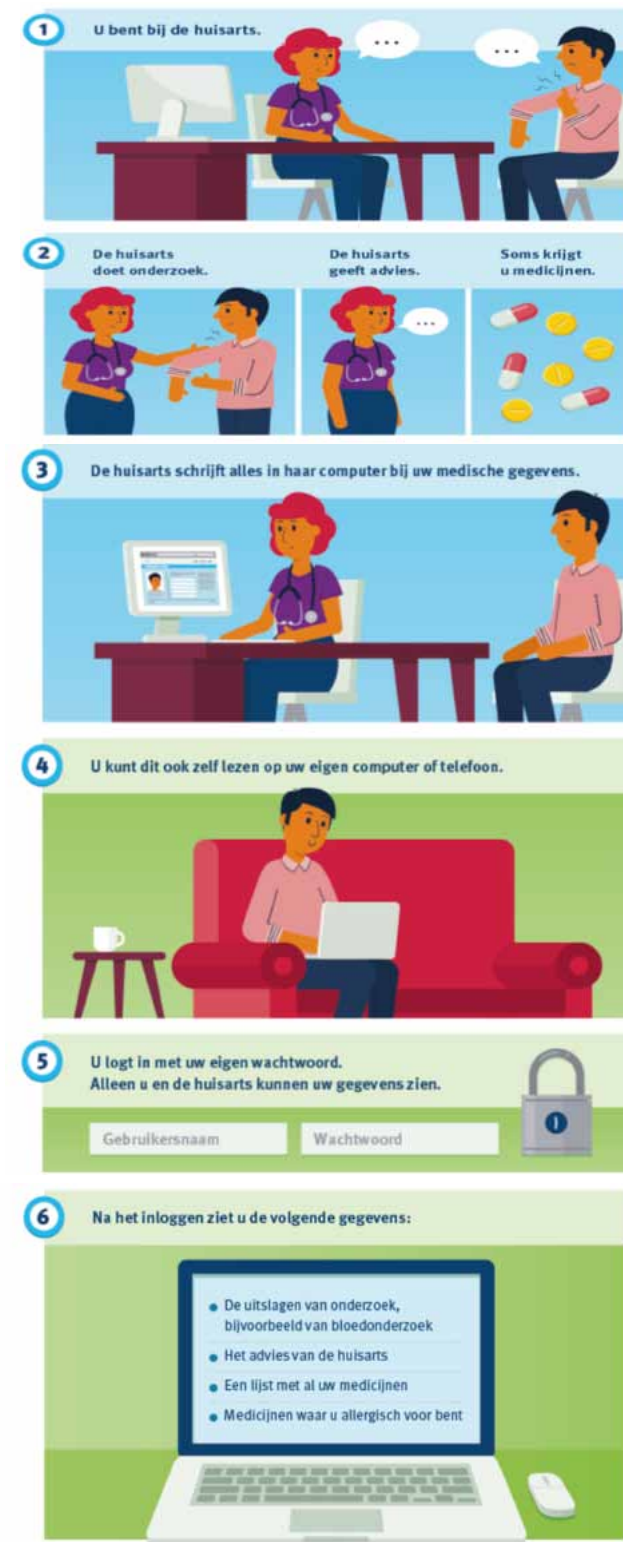
De huisarts schrijft uw medische gegevens in uw medische dossier. U kunt deze gegevens vanaf nu zelf zien op uw telefoon of computer. Dat kan nadat u veilig inlogt.

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.



Verbondenheid met onze leven-scheppende omgeving

Judy van den Berg ~ Diëtist

Als we met de collega's de naam van de nieuwsbrief hebben gekozen is het altijd een paar dagen mijmeren over de invulling van het artikel en wat deze naam oproept qua ideeën die een relatie hebben met mijn vakgebied voeding.

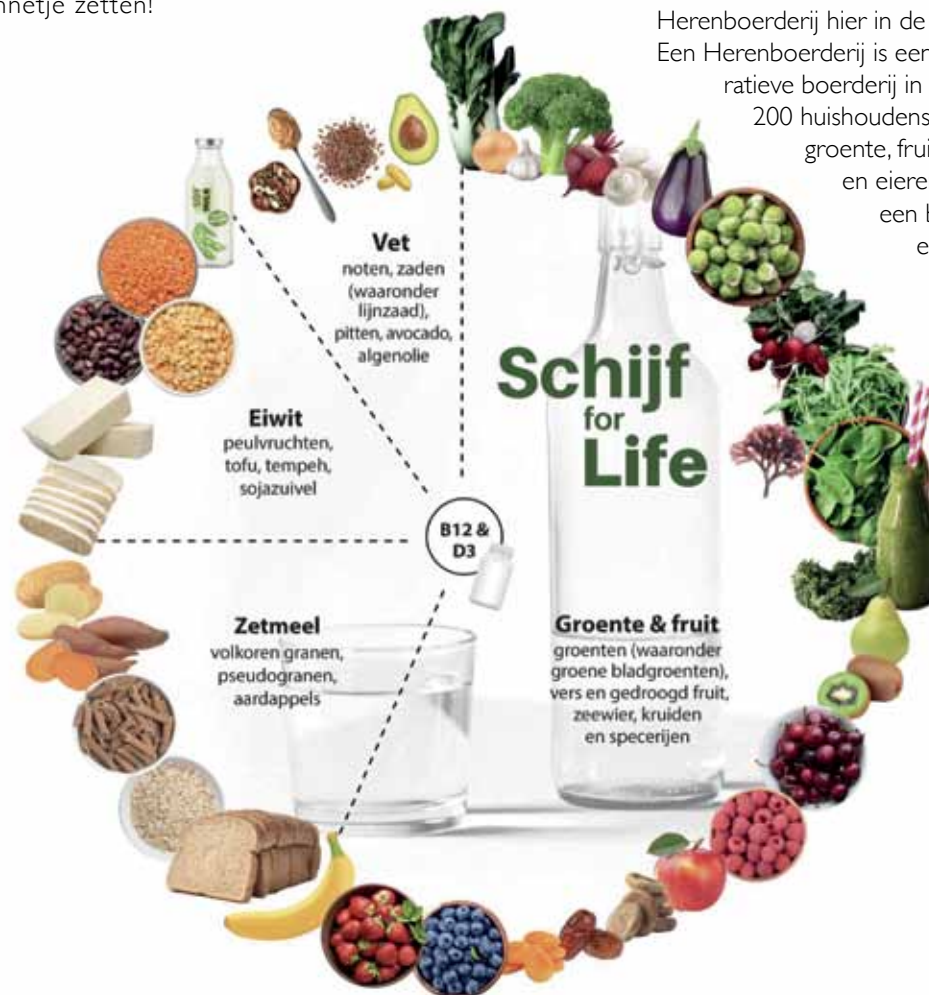
Verbondenheid is 'het verbonden zijn' terwijl verbinding voor mij een wat ruimer begrip is, het één kan met het ander verbonden worden. Verbondenheid als titel leek voor mij beperkter om een onderwerp te vinden dan verbinding als titel totdat ik vanmorgen vroeg, zoals alle doordeweekse dagen, om 06.15 uur buiten in de tuin, mijn oefeningen deed gericht op opdoen van de ochtend-vitaliteit in de buitenlucht.

Ik keek tijdens het losdraaien van al mijn gewrichten naar een heldere hemel met een afnemende maan met vele sterren (beelden) eromheen en dacht 'wij zijn verbonden met heel veel om ons heen, het kosmische leven, het aardse leven (flora en fauna) en het sociale leven op de aarde!! En het idee om over te schrijven stroomde binnen....

Ook al zien onze ogen later op de dag de sterren niet, er is verbondenheid, de kosmos heeft invloed op al het leven op aarde. Ook al voelen onze zintuigen de aarde niet, er is verbondenheid met de zwaartekracht en andere vitale energieën om ons heen. Om moeder aarde met alle werkzame krachten te verzorgen is wel duidelijk gebleken dat we er goed aan doen om minder vlees te eten en minder dieren te fokken. Een uitnodiging om meer plantaardig te eten dus en gelukkig kan plantaardig eten zeer smakelijk zijn en zien we een veganistische levensstijl enorm in aantal toenemen.

In 'diëtistenland' is een variatie op de schijf van vijf ontwikkeld die heel eigentijds is, namelijk de Schijf for Life. Voor mij is de schijf van vijf al lang achterhaald, als voorlichtingsmateriaal gebruik ik al jaren de Voedingspiramide van de collega's Mirjam Bakker en Louise Witteman.

De Schijf for Life voorziet in een voedingsadvies dat aansluit op klimaat-, milieu-, en gezondheidsdoelen, vandaar dat de Schijf for Life is gebaseerd op plantaardige voedingsmiddelen. En om onze verbondenheid met de aarde en kosmos te optimaliseren wil ik hierbij graag deze Schijf for Life in het zonnetje zetten!



Mensen hebben nog wel eens kritiek op de biologische en biodynamische landbouw als zouden wij niet alle monden kunnen voeden op deze manier:

Hoe boeiend dat er een initiatief is van Herenboerderijen (o.a. bij Leende in Brabant, het dorp wat benoemd is tot gezond dorp) dat volgens een goede berekening aantoont dat het wel mogelijk is alle monden van Nederland voor een groot deel te kunnen voeden. Ik kan U aanraden de initiatieven van 'gezond dorp' en 'herenboerderijen' eens na te lezen op de website gezond-dorp.nl.

Het zou zomaar kunnen inspireren om een Herenboerderij hier in de regio op te zetten. Een Herenboerderij is een kleinschalige coöperatieve boerderij in eigendom van ca.

200 huishoudens die hen voorziet van groente, fruit, aardappelen, vlees en eieren. Samen hebben ze een boer in dienst die op een duurzame manier kwalitatief hoog-

waardig voedsel produceert dat de leden Herenboeren willen eten.

Verbondenheid

Als onze voedingskeuze verbonden is met zorg voor het milieu, het klimaat én onze gezondheid zijn we heel positief bezig.

Wij zijn nu eenmaal al verbonden met het milieu en het klimaat en hoe beter onze keuzes zijn qua levensmiddelen hoe beter de gezondheid van onszelf en het milieu en klimaat!!

De eerste Herenboerderij van Nederland staat sinds 2016 in Boxtel. En inmiddels zijn er op veel meer plaatsen mensen opgestaan die met een eigen Herenboerderij grip willen krijgen op hun eten. Zo ook in Leende, Gezond Dorp.

Informatie over de Schijf for Life

Ik wil jullie graag verwijzen naar de website om deze feitelijk veganistische voedingswijze te bekijken en niet per se om alle dagen van de week zo te gaan eten, want mijns inziens is zuivel van een biodynamische boerderij heel verantwoord om te gebruiken.

Biodynamisch boeren is immers een goede manier van kringloop landbouw waarbij de mest van de dieren goed het land kan verrijken. Vermindering van de vleesconsumptie is inmiddels gelukkig wel bij iedereen bekend en vaak al doorgevoerd in de leefstijl. Het landelijk vleesgebruik is echter nog veel te hoog, dus deel graag met uw naasten deze nieuwe Schijf for Life.

Een volledig plantaardige voeding moet wel gesuppleerd worden met vitamine B12 en vitamine D3, vaak ook met algenolie als de behoefte aan goede vetzuren verhoogd is, zoals bij zwangerschap, lactatie en bepaalde aandoeningen..

De mens als verbinding tussen hemel en aarde.

Manja Wodowoz-de Boon
Euritmietherapie

De mens als verbinding tussen hemel en aarde.
De mens als brug tussen verleden en toekomst. Een goede verbinding, dat is waar ontwikkeling wel bij vaart.

Rechttop staat de mens op zijn voeten met de aarde verbonden, zijn hoofd met een gewelfde schedel naar de hemel gericht. Het kunnen staan, het in zichzelf kunnen rusten, is een activiteit die rond het eerste, tweede jaar veroverd wordt. Het is een voorbode voor het kunnen lopen. Het stelt ons in staat het lopen te stoppen, zonder om te vallen.

Optimaal is het als de voeten warm zijn en er een verbinding is met de voeten, als er gevoel is in de tenen om waar te nemen hoe de weg is. Vandaag de dag zijn er in de westerse wereld, met veel aandacht voor alles wat zich in het hoofd afspeelt, veel koude voeten te vinden en weinig gevoel voor de weg, met alle gevolgen van dien.

Door een bewuste relatie op te bouwen met de grond onder de voeten is de oefening van het lopen een mogelijkheid. Tijdens de euritmie-therapie wordt die op een speciale manier aangeboden en bevordert niet alleen de doorwarming van de voeten, maar ook het evenwichtsgevoel, om zekerder te kunnen lopen en beter te kunnen staan. Nog een ander aspect in deze oefening is het voor- en achteruitlopen. De mens loopt merendeels vooruit, de toekomst tegemoet. Op een doel gericht of slenterend. Het achteruitlopen komt maar weinig voor, wellicht bij het uitwijken of terugschrikken. In het met aandacht achteruitlopen, dezelfde weg teruglopen, leidt de weg terug naar waar ik vandaan kom, het verleden. In het heden is het ik in zijn tegenwoordigheid het meest gevraagd. Door de verbinding tussen die twee stromen kan het heden duidelijker gegrepen worden.

De -ik-lijn-, voor- en achteruitlopend, versterkt de ik-activiteit. Het ik zou men kunnen beschouwen als de bestuurder van de levensloop. Bij de geboorte wordt het kind ont-bonden van de moeder door het doorknippen van de navelstreng. Het is nu een eigen wezen en het is in staat zelf verbindingen te zoeken. Het ik verbindt zich met het fysieke, het etherische en het astrale tijdens het leven. Bij de dood spreekt men wederom van ont-binding. Het fysieke wordt verlaten door het levenslichaam, het zielielichaam en het ik. Tijdens het leven vindt door het dag-nachtritme, een soort kleine 'dood' plaats in de slaap, waar de verbinding tussen het fysieke en etherische met het astrale en het ik weer losser wordt, doordat het ik samen met het astraallichaam zich met de kosmos verbinden. Nieuw ontwaakt, geeft dat nieuwe energie om zich met het aardse uiteen te kunnen zetten.

In mijn werk op school heb ik vaak met kleuters te maken die extra ondersteuning nodig hebben bij hun ontwikkeling. Vóórdat we beginnen en nádat we klaar zijn wisselen zij hun schoenen. Vaak zijn dat veterschoenen en sommige kinderen kunnen al veters strikken. Een veter geeft de mogelijkheid het vastzitten van de schoen om de voet zelf te reguleren. Een te losse veter is funest, je kunt struikelen of je schoen verliezen. Een te vaste veter is vervelend, de voet voelt zich beklemd en je bent te veel tijd kwijt bij het openen van die super dubbele knoop. De kunst van het veters strikken laat zien dat hoe je de veter strikt ertoe doet hoe je erna loopt. Het bracht me op een bekend citaat uit Goethe's Faust deel 2 waar Homunculus tegen Wagner zegt:

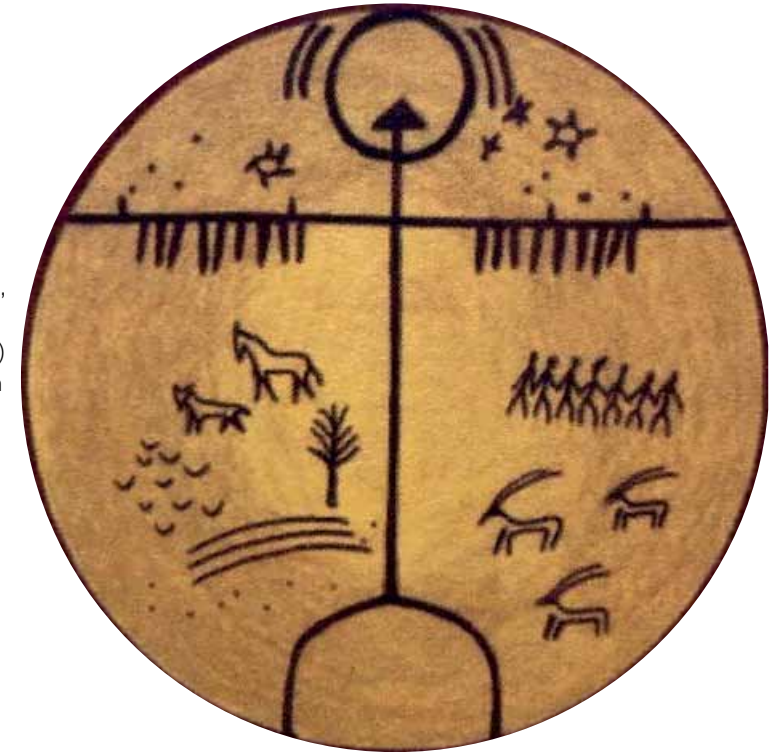
**Het Wat bedenke,
meer noch bedenk het Hoe.**

Bij de verbindingen in het algemeen is het dát waarop men zou moeten letten. Ja, **'Het Wat'** is zeker ook van belang. Sommige dingen zijn moeilijk te verbinden en gaan makkelijk schei-

den. Olie en water bij voorbeeld. Maar ook hier zijn er mogelijkheden om een verbinding tot stand te brengen bij benadering (Oliedispenser bijvoorbeeld, hele kleine druppeltjes in contact brengen met water) **'Het Hoe'** is daarentegen zeer belangrijk. Te vast, te los, te langdurig, te vluchtig, te impulsief, te slap... Het woordje 'te' verraaft het al. Een goede verbinding, dat is waar ontwikkeling wel bij vaart. En wat een 'goede' verbinding is, zal individueel wederom verschillend zijn. (zie olie met water). Het is ook goed om een goede verbinding te onderhouden, zodat die goed kan blijven. Euritmie kan een uitstekende manier zijn om de gezondheid, = de goede verbinding van de verhoudingen in de mens), te onderhouden. Het kan verademend zijn te voelen dat je zelf in de hand hebt in de beweging de grenzen van het 'te' te voelen en het terrein ertussen grondig te verkennen. Hoe de elementen warmte, lucht, water en aarde invloed hebben op de verhoudingen en het samenspel in de verbindingen. Het Wat, de diagnose, is een belangrijk uitgangspunt voor het Hoe: de therapie die ingezet kan worden om het evenwicht in de verbinding te herstellen.

Warmte/vuur

Een goede warmtebalans in ons lichaam is bij baby's en kinderen tussen 36 en 37,8 graden, bij volwassenen tussen 35,5 en 37,2 en bij oudere volwassenen vaak iets lager dan 37 graden. Alles wat eronder of erboven ligt, ervaart men als bedreigend of pijnlijk. Euritmie stimuleert de warmte. Bij een situatie met koorts is euritmie dan ook af te raden. Daarentegen kan euritmie



wel een stimulans bieden om een eenzijdige warmtestuwing in het hoofd naar beneden te laten zakken.

Lucht

De lucht is de verbinder tussen buiten en binnen. Met iedere ademteug onderhouden we deze verbinding. Een astmatische situatie b.v. verstoort deze verhouding en gaat gepaard met benauwd voelen en ook paniek. Er zijn speciale euritmische oefeningen voor deze situatie, waardoor meer ontspanning en ruimte kan ontstaan.

Water

Een lichaamscel bestaat voor 65 - 90 % uit water. Geen wonder dat de waterhuishouding van ons lichaam een cruciale rol speelt bij het zich gezond voelen. In de stromende eigenschap van het water vinden we ook de verbindingskwaliteit die het heeft. Het doordringt, omspoelt, bemiddelt, zuivert en verdampt. Het verbindt zich met het vaste aardse en maakt het vruchtbaar; het verbindt zich met de lucht in schuim, in blazen en wordt in verbinding met vuur /

warmte tot damp. Een super verbinder!
In de taal is de L-klank verbonden aan het waterelement en in de beweging gebracht de genezer bij uitsteek. Het is verbazend in hoeveel verschillende varianten deze klankbeweging in de oefeningen opduikt.

Aarde

Het vaste element, in het lichaam de botten, geeft houvast en stabiliteit. Osteoporose, het bros worden van de botten, geeft de kans op botbreuken en kan ook pijn veroorzaken als de wervels te dicht op elkaar komen en zenuwen beklemmen. Het is opmerkelijk dat de mens, als hij oud wordt, geconfronteerd wordt met het niet goed meer kunnen staan of kunnen lopen. De bewegingen die hem in staat stellen dit proces te vertragen zijn al boven beschreven. Hierbij zou de klinker beweging van de OE gevoegd kunnen worden om samen met de medicatie een goede verbinding van het botweefsel te behouden.

Nog enkele andere voorbeelden in relatie tot verbinding zou ik hieraan willen toevoegen. De gewrichten stellen de mens in staat te bewegen. Zo is aan de model-pop bij de kunstenaars, die uit hout gemaakt de proporties van een volwassen mensengestalte weergeeft, te zien dat er verschillende houdingen mogelijk zijn. Dat is natuurlijk mechanisch. Bij een levende mens zijn deze gewrichten ingebonden in banden, spieren en zenuwen en ze worden gevoed door bloedvaten en zijn ingepakt door bindweefsel. Bij een reumatisch gewricht bijvoorbeeld is de gezonde verhouding van deze verbindingen aan het veranderen. De gewrichten kunnen hun werk niet meer uitvoeren en verstijven.

Het soepel hoeden van de gewrichten is met behulp van euritmieoefeningen te ondersteunen. Maar ook die gewrichten, die door een breuk lang stil zijn gelegd, kunnen door euritmieoefeningen weer aan bewegingssoupplesse terugwinnen. Dit geldt ook voor een **frozen shoulder** of een **whiplash**.

Door middel van de zintuigen zijn we met de wereld verbonden en de wereld met ons. Zintuigen vertellen ons hoe de wereld is en hoe we daarop kunnen/moeten/willen reageren. Als de verbinding zo is dat de eigen waarde niet meer gevoeld kan worden, dat dat of degene met wie ik verbonden ben geen ruimte meer laat, is er geen sprake meer van een echte verbinding, het is een opgeslokt worden. Verbonden zijn vanuit vrijheid met behoud van het eigen "zijn" geeft een meerwaarde, het bouwt op.

DE GROOTSTE VERBINDER VAN ALLES
IS ECHTER DE LIEFDE.

Zoals iedere re-ligie (religie is weer verbinden) kent ook de christelijke religie een aantal feesten. Met het kerstfeest wordt de geboorte van het Christuskind gevierd. Deze geboorte wordt beschouwd als een goddelijke liefdesdaad. Het is historisch te vieren als herdenking van dat moment toen, maar ook in het nu als een 'Christus in mij' dat aangeeft dat er een verbinding mogelijk is met het zonne-liefdes-wezen, waardoor de mens de kracht kan vinden uit liefde voor de medemens te handelen.

Manja Wodowoz-de Boon
www.viavita-euritmie.nl

Op adem komen....

....een cursus over ademhaling en hoe ademhaling je kan helpen bij alle facetten van het leven.

Altijd al willen weten wat een gebalanceerde ademhaling is en wat het met je kan doen?

Spraak- en dramatherapeut Camille van der Meer en fysiotherapeut Rob van Dord bieden twee cursussen aan die zich richten op elk gebied van de ademhaling: een compacte cursus voor diegene die al wat ervarener zijn in het 'lichaamswerken' en een langere cursus met meer tijd voor verdieping.

Een aantal vragen die hierbij onze leidraad zijn:

- Waar draagt ademhaling eigenlijk allemaal aan bij?
- Bestaat er wel een slechte ademhaling?
- Hoe kun je ademen op een manier die je lichaam goed voedt?
- Wat gebeurt er als je aandacht besteedt aan je eigen ademhaling?
- Kan ademhaling als anker functioneren bij stresserende situaties?
- Welke lichamelijke klachten kunnen te maken hebben met ademhalingsgewoonten?
- Wat is er voor verband tussen ademhaling en het spreken, de expressie?
- Kan ademhaling ook helpen je steviger in je schoenen te laten staan bij het communiceren?

In de sessies ontdekken we welke dingen goed werken en welke minder. We zien hoe het bij elkaar uitpakt, en bij onszelf. We bemerken wat het op het moment doet, en wat het voor de rest van de week doet. En we zullen waarschijnlijk voelen dat het eigenlijk niet zo ingewikkeld is.

In de cursus zullen we werken aan:

- inzicht in de mechanismen achter de ademhaling
- verbinding zoeken met je ademhaling
- het vergroten van het lichaamsbewustzijn
- oefeningen en tools voor de dagelijkse praktijk

De langere, verdiepende cursus zal plaatsvinden op een doordeweekse middag. Om de week zal er een middagbijeenkomst zijn van 2,5 uur, met een totaal van 5 bijeenkomsten.

De kosten voor deze verdiepende cursus zijn €350,- incl. btw. Dit is inclusief materiaal.

De compacte cursus met meer zelfstudie zal plaatsvinden op een doordeweekse avond van 2 uur. Met een totaal van 3 bijeenkomsten, ook telkens om de week. De kosten hiervoor zijn €150 incl. btw. Dit is inclusief materiaal.

De eerstvolgende cursussen zullen, bij genoeg aanmeldingen, starten:

Verdiepende cursus,
5 middagen:
Februari / Maart 2022

Compacte cursus,
3 avonden:
Januari / Februari 2022

Wil je je opgeven of wil je eerst meer weten over de inhoud van de workshop, mail dan naar: meerdialoog@gmail.com of info@fysiotherapeutleiden.nl.

Lichaamsbewustzijn

Rob van Dord - Fysiotherapeut

Verbinding met jezelf

Vanuit het perspectief van een op het lichaam gerichte therapie als fysiotherapie, is verbondenheid een interessant thema.

Verbondenheid kan natuurlijk op allerlei dingen betrekking hebben, maar beroepsmatig denk ik hierbij gelijk aan de relatie met ons lichaam. Het is dan ook een belangrijk thema in de fysiotherapie.

Lichaamsbewustzijn

Die verbinding met je lichaam waar ik op doel en waar in de fysiotherapie steeds meer aandacht voor komt, noemen we lichaamsbewustzijn. Het houdt simpelweg in, dat je je lichaam waarneemt. Weten waar je armen en benen zijn, hoe je hoofd staat, hoe strak je kleren zitten, hoe warm je het hebt. Ook honger en dorst, besef van de ademhaling en pijn waarnemen horen daar bij. Kortom, het is weten en opmerken wat je lichaam je vertelt. Op het eerste gehoor klinkt het mogelijk wat plat en medisch, 'je lijf voelen', maar het is juist een hele goede basis om de minder tastbare uitingen van ons bestaan, de geestelijke kanten van de mens, te kunnen huisvesten.

Het valt mij op in de praktijk dat het lichaamsbewustzijn bij veel mensen niet zo goed is ontwikkeld. De signalen van het lichaam zijn dan (deels) ondergeschikt geworden aan de externe zintuiglijke en mentale prikkels, zodanig dat die lichaamssignalen verloren gaan.

Dat kan er toe leiden dat we ongemerkt uitputtende gewoonten ontwikkelen en in stand houden. Bijvoorbeeld ademhaling die grotendeels in de borst en schouders plaatsvindt, spieren die 'aan' staan zonder opgemerkt te worden, opgetrokken schouders die daar de hele dag blijven staan, gehaaste bewegingen terwijl er geen haast is. Het is makkelijk voor te stellen dat hier veel verschillende klachten uit kunnen voortvloeien.

Het is voor iedereen nuttig om dat lichaamsgevoel verder te ontwikkelen. Ik kan het daarom niet laten een aantal tips aan te reiken om dat lichaamsbewustzijn, het 'wonen in je huis', verder te verbeteren.

Wat kan helpen is bijvoorbeeld:

- het doen van oefeningen die aandacht voor het lijf trainen, zoals de **bodyscan** uit de mindfulness.
- simpele **oefeningen doen met je ogen dicht**, zoals op een been staan, met je vinger naar je neus gaan, een paar stappen lopen, etc
- je richten op de **ademhaling**. De ademhaling is een belangrijke ingang tot het lichaamsbewustzijn. Je voelt het niet altijd, maar je kunt het vrij makkelijk wel gaan voelen. Van daaruit kom je vaak snel meer te weten over hoe je lichaam er aan toe is.
- **Zelfzorg**: je lichaam in acht nemen, houdt ook in dat je er af en toe eens goed naar kijkt, het bevoelt, het verzorgt. Dat kan op allerlei manieren: door je in te smeren, je zelf goed aan te kleden, je houding voor de spiegel waar te nemen.

- Een heel effectieve manier om het lichaam te voelen is door **massage**. Het is een prettig gevoel voor de huid, daar waar de wrijving plaatsvindt. Daarnaast is het ook een oefening in het waarnemen van je eigen buitengrenzen: je definieert je lichaamsbeeld. Dat werkt door, ook na de massage. Zelf-massage kan al goed doen, maar aangeraakt worden door iemand anders, die je vertrouwt werkt vaak nog krachtiger.

- Natuurlijk is ook **bewegen** cruciaal voor het lichaamsgevoel. Het liefst een beweging die je niet zo heel vaak doet, of die enigszins uitdagend is. Allerlei vormen van sport en yoga zijn heel geschikt!



JEZELF
KENNEN
DOOR JE
LICHAAM
WAAR
TE NEMEN

Verbondenheid met de ander

Naast de voordelen voor onze gezondheid, zou je ook andere belangrijke effecten kunnen zien: Een ontwikkeld lichaamsbewustzijn legt een belangrijke basis om je gezond tot de ander te verhouden. Het zorgt ervoor, dat je bij je gevoel kunt blijven, je reacties op de situatie kunt registreren, meer ruimte hebt om mee te resoneren met de ander en veerkrachtiger bent. Je lichaam functioneert als stabiele basis: je hebt een anker. Van daaruit kun je om je heen kijken, mee bewegen, stil liggen stand houden of wat anders nodig is.

Een basis van waaruit je je met de ander kunt verbinden zonder jezelf te verliezen; een gezond uitgangspunt om in echte verbondenheid te kunnen leven.

Zelfkennis

Ken u zelve was in de Griekse oudheid een belangrijk gegeven in het streven naar een wijs en nuttig leven. Zelfonderzoek en daaruit voortkomende zelfkennis waren voor hen hoofdzaak. Jezelf kennen door je lichaam waar te nemen past daar heel goed bij. Ik zou daarom toe willen voegen aan deze oude wijsheid, "neem u zelve waar"!

Wordt lid!

Lidmaatschap patiëntenvereniging VOAG

Het bestuur van de VOAG wil meer contact hebben met haar leden. Daarom vraagt het bestuur van de VOAG en het Solidariteitsfonds u om uw volledige NAW-gegevens en email-adres, eventueel met gezinssamenstelling. Met deze basisgegevens kunt u uw lidmaatschap bevestigen, dan wel kunt u zich aanmelden als lid van de Patiëntenvereniging VOAG.

De Nieuwsbrief wordt vanaf 2022 verstuurd aan de leden waarvan wij de naam- en adresgegevens hebben, eenmaal per jaar aan alle patiënten van het ATL; een tiental exemplaren wordt ter lezing neergelegd in de wachtkamers; leden kunnen deelnemen aan activiteiten (lezingen, ALV), kunnen gebruik maken van 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 Voor uw aanmelding: stuur een email met uw naam, adres en postcode naar info@voag.nl

Ter herinnering: wat is en doet de VOAG?

Patiëntenvereniging VOAG

De Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde (VOAG) heeft als doel de antroposofische geneeskunde zo breed mogelijk te ondersteunen en is een vereniging ván patiënten vóór patiënten van het Antroposofisch Therapeutisch Leiden (ATL). De VOAG gebruikt haar lidmaatschapsgelden voor diverse initiatieven, zoals informatieavonden voor patiënten, informatiepakketten voor nieuwe patiënten, de Nieuwsbrief, boeken en tijdschriften voor de wachtkamer, een bijdrage aan inrichting of instandhouding van de ATL panden en cursussen voor de patiënten. 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 tot en met 2020 lid wanneer men door de betaling van de jaarlijkse contributie dit als zodanig te kennen geeft. Vanaf 2022 is men lid na aanmelding en na betaling van de jaarlijkse bijdrage.



Solidariteitsfonds

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, waaronder kunstzinnige therapie, mindfulness, muziektherapie, spraaktherapie, antroposofische gesprekstherapie, euritmie.

Liefde

Een woord
Maar alles en alles
Is er mee gezegd

Alles en alles
Is er mee gezongen –
Liefde,

Val samen
Met dit woord
Ga er in op,

Wees mens, mens
Tot het uiterste,
Tot het innigste,

Laat liefde
Je trefwoord zijn,
Je diepste naam

Hans Bouma

Informatie, adressen en telefoonnummers

Het antroposofisch Kinderspreekuur

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



Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde



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

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

Patiëntenvereniging VOAG

Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
071 512 16 41

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:

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

Lidmaatschap patiëntenvereniging VOAG

Het bestuur van de VOAG wil meer contact hebben met haar leden.

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

Mensen die 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 waarvan wij de naam- en adresgegevens hebben, eenmaal per jaar aan alle patiënten van het ATL; een tiental exemplaren wordt ter lezing neergelegd in de wachtkamers; leden kunnen deelnemen aan activiteiten (lezingen, ALV), kunnen gebruik maken van 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 het emailadres: info@voag.nl

.....

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:

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

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.

Colofon

© December 2021

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 Bockx, Zoeterwoude

Bronvermelding foto's

Unsplash: pagina 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 27, 28
Pagina 7: Hilde Jansen.
Privé: pagina 2, 9, 20, 23

Drukker

Dipas Druk&Print, Zoetermeer



Dipas druk&print

Papier

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



Bestuur VOAG

Voorzitter

Lia Groenendijk

Secretaris

Robert Lamp

Penningmeester

Dick Langbroek

Algemene bestuursleden

Lida Jansen

Mandaten en mandaathouders

Nieuwsbrief

Lia Groenendijk

Lida Jansen

Rob van Dord

Wachtkamers

Petra Alkema - de Jong

Lida Jansen

Lia Groenendijk

Cursussen/lezingen

Harco Alkema

Bart Janssen

Solidariteitsfonds

Petra Alkema - de Jong

Dick Langbroek

Kinderspreekuur

Judy van den Berg

Bart Janssen

Website

Petra Alkema - de Jong

Petra Jongbloed

Kwaliteitsbeleid

Petra Alkema - de Jong

Bestuur



ANTROPOSOFISCH
THERAPEUTICUM
LEIDEN



VERENIGING
ONDERSTEUNING
ANTROPOSOFISCHE
GENEESKUNDE

NIEUWSBRIEF DECEMBER '21