

The background of the page is an abstract composition. A large, dark blue rectangle is positioned in the upper right quadrant. Below it, a horizontal band of textured, multi-colored patterns stretches across the page. This band features a mix of warm tones (red, orange, yellow) on the left and cooler tones (green, blue) on the right, with a central area of pink and purple. The overall effect is a layered, artistic design.

Nieuwsbrief ATL & VOAG

Oktober 2010

Beeldvorming

Inhoud

- 2 **Een nieuw seizoen**
- 3 **Belangrijke mededelingen vanuit de praktijkorganisatie**
- 4 **Aankondiging geZZond check**

Thema's

- 5 **Antroposofische basisgeneesmiddelen**
Bart Janssen
- 7 **Toch nog onverwacht**
Harco Alkema
- 9 **Pijnlijke knieën en uitwendige therapie**
Toke Bezuijen
- 10 **Prikkelbare darmsyndroom**
Judy van den Berg
- 12 **Kunstzinnige therapie voor kinderen (4-18)**
Sabine de Raaf
- 14 **Beeld in spraaktherapie**
Mirthe Duindam
- 15 **Euritmie-therapie bij hooikoortsklachten**
Manja Wodowoz-de Boon
- 16 **Burn-out en kunstzinnige therapie**
Liesbeth Borg

Diversen

- 8 Gedicht; het beeld
- 19 Nieuwe medewerkers stellen zich voor.
- 21 Oproep nieuwe bestuursleden VOAG

Informatie, adressen en telefoonnummers

- 20 Het Antroposofisch kinderspreekuur
- 21 Het assistente spreekuur
- 22 VOAG en solidariteitsfonds

- 24 **Colofon**

Een nieuw seizoen

Voor de meeste mensen zit de vakantie er al weer op. Na enkele maanden rust pakken ook wij de draad weer op en gaan we plannen maken voor het komende seizoen. De lezing van Jeanne Meijs van eind april ligt nog vers in het geheugen. Het thema “puberteit” heeft veel belangstellenden getrokken en de reacties waren zeer enthousiast. Volgend jaar weer zeiden we met z’n allen. De vakantieperiode geeft je gelegenheid om even afstand te nemen en nieuwe energie op te doen.

Met deze nieuwsbrief starten we een nieuw seizoen. Zoals u ziet hebben we de nieuwsbrief in vele opzichten van een nieuw “jasje” voorzien. We hebben daarbij gekozen voor milieu vriendelijke materialen; de nieuwsbrief is gedrukt op Eco papier en de voor verzending is gebruik gemaakt van doorzichtig folie gemaakt van mais en hierdoor is dit goed afbreekbaar. Ook de inhoudelijke vormgeving is behoorlijk onder handen genomen. Dit alles om de leesbaarheid te bevorderen.

Thema van deze nieuwsbrief is “beeldvorming”. Welk beeld heeft u eigenlijk van de antroposofische geneeskunde? We hebben dit keer gemeend om ons beeld wat meer met u te delen. In de nieuwsbrief vindt u een aantal artikelen die wat meer achtergrond geven over het hoe en waarom van de antroposofische geneeskunde. En we willen hiermee nog een stapje verder gaan: Op zaterdag 30 oktober houden we een open dag waar iedereen welkom is. Daarbij willen we dan tevens stilstaan bij de opening van onze nieuwe locatie aan de Rijn en Schiekade nr. 13. U en uw gezin kunnen deelnemen aan lezingen, inloop-sessies, oefeningen en er is zelfs een speciale kunstzinnige workshop voor kinderen. Voor een hapje en een drankje wordt gezorgd.

De dag zal niet alleen voor patiënten toegankelijk zijn doch wij willen ook collega zorgverleners uitnodigen om te laten zien hoe we bij het ATL werken. U vindt hierover meer in deze nieuwsbrief. Ik wens u veel leesplezier en zie u graag terug op de opendag.

Johan Halverhout, *voorzitter VOAG*

Belangrijke mededelingen vanuit de praktijkorganisatie

Nieuwe gezichten in de praktijk:

Artsen in opleiding

De afgelopen tijd hebben wij afscheid genomen van een tweetal artsen in opleiding die weer verder zijn gegaan in hun ontwikkeling als arts, te weten Remco Vervoorn en Merel Bakker. Zij zijn echter ondertussen alweer vervangen door twee nieuwe artsen in opleiding die hier het komende jaar zullen werken. Evelien Hamelink is aanwezig op maandag, donderdag en vrijdag en werkt in de praktijk van Bart Janssen. Stijntje Roes werkt voor Harco Alkema op maandag, woensdag en donderdag.

GZ-psycholoog / orthopedagoog

Sinds het voorjaar werkt GZ-psycholoog / orthopedagoog Sisca van der Hell bij het ATL. Elders in deze Nieuwsbrief stelt zij zich voor.

Open Dag ATL

Zaterdag 30 oktober 2010 wordt onze nieuwe locatie aan de Rijn en Schiekade nr.13 officieel geopend door locoburgemeester Roos van Gelderen. Daarnaast zullen er interessante presentaties en activiteiten –zie uitnodiging met programma in deze Nieuwsbrief- plaatsvinden en zal het een gezellige dag worden met een hapje en een drankje.

Schrijft u deze datum alvast in uw agenda!

Receptenlijn

Ter ontlasting van de telefooncentrale worden herhalingsrecepten alleen via de receptenlijn aangenomen. U kunt dag en nacht bellen naar de receptenlijn:

071 512 16 41, keuze 2

Opvragen uitslagen, laboratoriumonderzoek, röntgenfoto's, uitstrijkjes, kweken etc.

In verband met de grote telefonische drukte in de ochtenduren verzoeken wij u met klem om voor uitslagen van laboratoriumonderzoek, röntgenfoto's, uitstrijkjes, kweken etc. te bellen tussen

14.00 - 17.00, keuze 3

NB: in de vakantieperiodes kunnen afwijkende tijden worden gehanteerd.

Aankondiging GeZZond Check / Preventie Check

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

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

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

U krijgt aan het eind van dit onderzoek – dat ongeveer 30 - 45 minuten duurt – een persoonlijk advies van onze assistente of praktijkverpleegkundige (afhankelijk van uw medische voorgeschiedenis) die het onderzoek uitvoert.

Indien van toepassing kunt u als vervolg op uw GeZZond Check, in overleg met uw huisarts, doorverwezen worden naar één van onze therapeuten of de verpleegkundige.

Hebt u interesse in dit onderzoek en bent u aanvullend verzekerd bij Zorg en Zekerheid, dan krijgt u deze GeZZond Check om de twee jaar vergoed.

Indien u geen aanvullende verzekering bij Zorg en Zekerheid heeft of bij een andere verzekeraar bent ingeschreven, dan kunt u ook een GeZZond Check / Preventie Check laten verrichten. De kosten voor u bedragen dan € 90,- en worden per incasso geïnd.

Een aantal verzekeraars vergoedt ook (gedeeltelijk of helemaal) de GeZZond Check / Preventie Check; informeer hiervoor bij uw verzekeraar.

Voor een afspraak of vragen kunt u contact opnemen met de assistente: 071 512 16 41, **keuze 4**.

Antroposofische basisgeneesmiddelen

Bart Janssen

Deze nieuwsbrief is bedoeld om een inzicht te geven in tal van antroposofische behandelopties. In dit artikel wil ik een aantal basismiddelen beschrijven en kies weer voor de zogenaamde doron preparaten. Als voorbeeld voor onze complementaire geneeskunde.

De basis van deze middelen is gelegd door Rudolf Steiner en de middelen zijn verder ontwikkeld door de geneesmiddelenproducent Weleda. Steiner noemde het doron preparaten waarmee hij letterlijk geschenken bedoelde. Geschenken uit de natuur.

Uitgangspunt van deze middelen is het inspelen op het herstelvermogen van het menselijk organisme. Dit kan om het gehele organisme gaan maar ook om een specifieke orgaanfunctie.

Het gaat om het herstellen van de balans in het drieledige organisme. Dit is een samenwerking tussen 3 organische processen.

- 1 een zenuw- zintuigactiviteit (bovenpool): basis van het bewuste denken en waarnemen maar ook regulator/ initiator van veel onbewust verlopende orgaanprocessen. Vooral werkzaam vanuit het hoofd en van hieruit doorstralend in het gehele organisme. Het heeft een ordende, bewustzijnbevorderende, structurerende werking in het organisme.
- 2 een stofwisseling activiteit (onderpool) met als uitgangspunt buik en ledematen. Dit is een opbouwende, oplossende, doorwarmende kracht.
- 3 een ritmische activiteit (middengebied) die beide bovenbeschreven polaire processen verbindt en een harmoniserende werking

heeft op het hele organisme en als basis heeft de midden mens waar hart en longen actief zijn. Het basisprincipe is de ademhaling; het in balans zijn van in- en uitademing. Een evenwichtige ademhaling is een basis voor herstel en gezondheid.

De doron preparaten werken op de ritmische processen van het organisme.

Enkele voorbeelden:

Biodoron

Voorgescreven onder andere bij migraine en spanning hoofdpijn.

Bij migraine dringt de stofwisseling warmte door in het zenuwzintuiggebied met als gevolg een bonkende hoofdpijn. De hersenen worden vervuild/ verstoord door de oprukkende zwavelprocessen van de stofwisseling

Het geneesmiddel bevat bergkristal (quarz) dat ondersteunend werkt op de hersenen en de weerbaarheid tegen opdringende stofwisseling warmte verhoogt.

Het preparaat bevat verder een ijzer- zwavelverbinding. Het ijzer werkt zuiverend op de zwavelactiviteit van de stofwisseling.

Cardiodoron

Dit geneesmiddel is een middel om emotioneel in balans te komen. Door een speciale bereiding van bilzekruid, de sleutelbloem en de bloemen van de ezelsdistel is dit geneesmiddel een compositie die harmoniserend op het hart werkt. Het middel werkt herstellend vanuit een evenwichtig drieledig organisme. Bilzekruid (hyoscyamus) werkt ontspannend op het middengebied, de bloemen van de ezelsdistel

(onopordon) werken ondersteunend op het zenuwstelsel en de bloemen van de sleutelbloem (primula) werken regulerend op het stofwisselingsgebied.

Menodoron

Samengesteld kruidengeneesmiddel bij menstruatiestoornissen. Werkt bij te heftige en pijnlijke maar ook onregelmatige en uitblijvende menstruaties.

De grote brandnetel (urtica) werkt regulerend bij heftig bloedverlies. Bovendien bevordert het de aanmaak van rode bloedcellen. Het herderstasje (capsella bursa pastoris) en het duizendblad (millefolium) werken stoppend op het bloeden, marjorana werkt doorwarmend en pijnstillend, eikenschors (cortex quercus) werkt samentrekkend op het bloeden.

Anaemodoron

Opbouwpreparaat bij vermoeidheid en bloedarmoede.

De grote brandnetel (urtica dioica) werkt stimulerend op de aanmaak van rode bloedcellen. Het is een ijzerrijke, krachtige plant vol van vitaliteit. De bosaardbei (fragaria vesca) werkt door zijn ijzerproces ook opbouwend.

Hepatodoron

Ondersteunend voor de leveractiviteit.

Het middel is samengesteld uit de bladeren van de bosaardbei en de wijndruif.

Het bevordert de eetlust en werkt herstellend bij een gestoorde leveractiviteit.

Ook werkt het stimulerend op de stoelgang.

Choleodoron

Een galactiverend middel. Samen met hepatodoron te geven als ontgiftend en zuiveringsmiddel. Het bevat chelidonium dat galbevorderende en verteringsondersteunend werkt.

Curcuma is een tropisch kruid dat een sterke warmtewerking in zich draagt. Ook dit kruid heeft

een galbevorderende en een ondersteunende werking op de spijsvertering.

Digestodoron

Dit preparaat werkt stabiliserend op de vertering. Het bevat bladeren van varens die een afbrekende, verterende werking op de voedingsstroom hebben en bladeren van wilgenbomen die een voedingsopname activeren. De voedingsstoffen worden uit de darmruimte gehaald en overgebracht naar het organisme.

Het middel werkt door op het ritme van de darmen. Zoals ieder orgaan hebben maag en darmen ook een ritme: een balans tussen spanning en ontspanning.

Toch nog onverwacht

Harco Alkema

Dhr L.N. is 32 jaar als hij in mei 2004 op kennis-makingsgesprek bij mij komt. Hij is academicus met een mooie carrière als wetenschappelijk onderzoeker, getrouwd met een Poolse vrouw en ze hebben net een dochtertje gekregen. Hij is altijd gezond geweest.

In december van dat jaar krijgt hij last van hoofdpijn, misselijkheid en braken bij overvloed komen.

Analyse door de neuroloog leert dat er sprake is van een 5 cm grote hersentumor (graad 4 glioblastoma multiforme met vliedervormige doorgroei in de diepte). Opereren is geen optie, eigenlijk zijn er helemaal geen reële behandelopties en de prognose is slecht, zoals altijd durft niemand een concrete uitspraak te doen maar gerekend wordt in termen van maanden. Er wordt gestart met palliatieve radiotherapie en adjuvante chemotherapie en dexamethazon. Als aanvulling vanuit de antroposofische geneeskunde starten we ook met misteltherapie en doen we wegens de shock en de grote kunstzinnige belangstelling van hem een aanbod voor kunstzinnige therapie, naast adviezen betreffende voeding en lifestyle.

In de winter van 2005 is het redelijk rustig. De therapieën geven een zekere rust en stabiliteit maar in het voorjaar ontstaat een manische periode die met risperdal goed onder controle komt. De dexamethazon kan worden teruggebracht van 8 mg direct na de diagnose naar 1,5 mg/dag.

De viscumtherapie geeft hem subjectief structuur en een zekere vitaliteit, in de kunstzinnige therapie vind hij enthousiasme en levenslust, er ontstaat een redelijk stabiele fase waarin werkherhvatting in een aangepaste functie waarin hij zijn eigen tijd kan en mag indelen.

Hij schrijft drie wetenschappelijke artikelen die alledrie in gerenommeerde bladen worden gepubliceerd.

Hij onderneemt uitstapjes met vrouw en dochter en koopt voor zijn dochter verjaardagscadeaus tot aan haar achttiende jaar, wetend dat hij dat zelf niet mee zal maken.

In december 2006 (!) vertelt hij op mijn spreekuur dat hij geen scans meer laat maken, dat maakt hem alleen maar bezorgd en hij leeft nu toch al veel langer dan wie dan ook ooit voorspeld had.

In de zomer van 2007 ontstaat een nieuwe manische periode, later een depressieve periode en geleidelijk aan achteruitgang.

Hij is moe en overlijdt rustig na een kortdurend coma in september 2007.

We zijn er kapot van. Tegen beter weten in was het toch nog onverwacht.

Het beeld

Uit het hout van de morgen

Uit morgenrozenhout

Sneed ik een beeld

Heel licht en smaller dan een lijsterstem

Een beeld van morgenrozenhout.

Het was zo schuw en ongeschoold

Dat ik het zelf niet kende

Met elke windvlaag was het weg

Maar een kind

Een bloesentak

Een onbekende

Bracht het mij zeer voorzichtig

Weer terug.

Paul Rodenko



Pijnlijke knieën en uitwendige therapie

Toke Bezuijen, *verpleegkundige*

Mevrouw van Palingen (54 jaar) heeft al een paar jaar last van pijnlijke knieën die haar in de beweging belemmeren. Met name traplopen, knielen, op de hurken zitten en belasting (zware watergieters of tassen dragen) veroorzaken pijn. Het verergert met de jaren. Daarbij slaapt ze moeilijk in en zijn er wakkere periodes s' nachts. Elke ochtend heeft ze pijn die na ongeveer 30 minuten beweging vermindert. Ongeveer een keer per jaar worden de knieën pijnlijk, zwellen ze op en worden warm door een plaatselijke ontsteking. Altijd in tijden dat ze moe is, te veel hooi op haar vork heeft genomen of emotioneel veel te "verstouwen" heeft. Diagnose bepaald door bloedonderzoek en foto's: artrose.

Wat te doen: gangbaar

Gebruik pijnstillers en leer omgaan met de klachten en beperkingen. Om knieartrose te voorkomen is het goed met mate lichamelijk actief te zijn, overgewicht te voorkómen evenals letsel door ongevallen of overbelasting van de knie.

Wat te doen: anderszins

Vanuit de antroposofische geneeskunde kijken we op een speciale manier tegen artrose aan (afbraakproces) en hebben we goede ervaringen met plantenmedicatie, natuurlijke voeding, ritmische massage, euritmie en uitwendige therapie e.d. om voor een opbouwproces te zorgen.

Verpleegkundige kruidige toepassingen

Mevrouw van Palingen komt voor uitwendige therapie: dat wil zeggen dat ik als verpleegkundige geneeskrachtige planten op de huid leg door middel van een inwrijving of omslagwikkeltje om te proberen het fysieke organisme in balans te brengen zodat gezondheid kan prevaleren en de pijn minder wordt en daardoor beweging mogelijk blijft.

Gebruik van verse planten of kruidentheeën horen tot verpleegkundige therapie. In het voorjaar stel ik haar voor te beginnen met een kuur; 12 weken wekelijks een inwrijving met Moor (turf)-Lavendelolie die we gaandeweg afwisselen met Urtica-olie (brandnetel) en Arnica-olie. Het verwarmt haar algeheel en brengt evenwicht in de dagelijkse warmtegezondheid. Ze krijgt er ook elke keer een kompres bij óf op de lever (een hooibloemenkompres om de reiniging te stimuleren) óf op de nieren (we wisselen een heermoeswikkeltje af met een gemberkompres) om de uitscheiding te verbeteren. (ph-waarde neemt daarbij ook af).

Thuis neemt mevrouw aanvullend 2 keer per week een olie-dispersiedouche met de Broes waarna ze in een badjas gehuld in een voorverwarmd bed stapt en een goede nacht maakt zonder pijn vanwege de doorbloedingsstimulatie. Ook maakt ze voor zich zelf 3 keer per week leverkompresen.

Mevrouw begint tevens met een kuur van plantensappen van Salus en wisselt Berk en Brandnetel af. De ene dag begint ze met puur plantensap van de berkenblad (Salus), drinkt berkenblaadjesthee (drie koppen per dag) neemt verse blaadjes in de voorjaarssalade. De volgende dag neemt ze een brandneteldag, vers plantensap, thee en brandnetelsoep (bloedzuiverend en cytokine verlagend). Ze wordt creatief en geniet van haar nieuwe planten relatie.

Haar knieën smeert ze dagelijks in met een speciale zalf van St. Jan of bij gevoeligheid maakt ze een fenegriekwikkeltje.

Inmiddels weet ze de berkebomen en de brandnetels in de buurt te vinden en past 3 keer in de

Om te bewaren

Oktober 2010



Vereniging
Ondersteuning
Antroposofische
Geneeskunde



Antroposofisch
Therapeuticum
Leiden

Praktijkinformatie ATL

Praktijkinformatie ATL

Antroposofisch Therapeuticum Leiden

Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
071 512 16 41
www.atl-leiden.nl

Praktijk open

08:00 - 17:00

Spoedgevallen

Tijdens praktijkuren 071 512 16 41 keuze 1
Buiten praktijkuren 0900 513 80 39

Spreekuur

(uitsluitend op afspraak)

Afspraak maken tussen

08:00 - 10:45

11:00 - 12:30

14:00 - 17:00

niet bereikbaar van

10.45 - 11.00

12.30 - 14.00

Indien een afspraak niet minimaal 24 uur van tevoren is afgezegd, wordt deze in rekening gebracht.

Telefonisch spreekuur

Afspraak maken tussen

08:00 - 12:00

Uw huisarts belt u dezelfde dag terug, meestal tussen de middag.

Als u na 12:00 uur belt,

belt uw huisarts de volgende dag terug.

Assistente spreekuur

Bloeddruk controle
Oren uitspuiten
Reisvaccinaties

op afspraak

Maan- t/m donderdag 13:00 - 14:00

Woensdag 14:00 - 16:00

Vrijdag 11:00 - 13:00

Uitslagen

Laboratoriumonderzoek
Röntgenfoto's
Uitstrijkjes
Kweken
En dergelijke

Bellen tussen: 14:00 - 17:00

(in vakantieperiodes afwijkende tijden)

Urine-onderzoek

Urine graag 's morgens bij de assistente afgeven.
Vermeld duidelijk uw naam, geboortedatum, huisarts en waarop het onderzocht moet worden.

Wratten aanstippen

Zonder afspraak

Woensdag: 14:00 - 15:00

Andere dagen op afspraak.

(in vakantieperiodes afwijkende tijden)

Herhalingsrecepten

071 512 16 41

keuze: 2

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.

Huisartsen

Harco Alkema
Bart Janssen
Suzanne van Tuijl

Huisarts in opleiding

Evelien Hamelink
Stijntje Roes

Praktijkverpleegkundige

Bonnie Slegtenhorst

Kunstzinnig therapeute

Liesbeth Borg

Kinder kunstz.therapeute

Sabine de Raaf

Euritmietherapeute

Manja Wodowoz – de Boon

Fysiotherapeute

Petra Jongbloed

Diëtiste

Judy v.d. Berg

Ellen Huisman

Psycholoog

Ingrit Hoogendoorn

Kinder-en jeugd Psycholoog

Michiel Schilhorn

Ortho- pedagoog

Sisca v.d. Hell

Spraaktherapeute

Mirthe Duindam

Uitwendige Therapie

Toke Bezuijen

Osteopaat

Brian Meerveld

Assistentes

Eline Koekenbier

Conny Verhoog

Thérèse v.d. Ham- Stolk

week een urticatie toe: ze plukt met handschoenen aan een bosje brandnetels, neemt ze mee naar huis, en de volgende ochtend bij het opstaan slaat ze het brandnetelkruid op de pijnlijke plekken:

het prikken houdt lang aan en de pijn wordt minder.

Wonderlijk hoe snel ze beter slaapt, meer gaat plassen en dagelijks haar lichaam als warm en aangenaam gaat ervaren. Binnen drie weken voelt ze zich voor het eerst in tijden stukken beter. Het thuis oliedouchen, lever wikkelen en het maken van de kruidenthee's doen haar goed. Ze schaft een elektrische fiets aan zodat ze toch naar haar werk (12 km) kan blijven fietsen (haar knieën blijven bewegen zonder belasting). Haar voeding past ze aan en probeert ook een aantal kilo's af te vallen.

De hele kuurperiode ervaarde ze als intensieve aandacht en zorg, niet alleen voor haar knieën, maar voor haar gehele mens-zijn.

Na de kuurperiode is ze zelf doorgeslagen met brandnetel en berken thee. In het volgende voorjaar wil ze weer 6 weken "kuren". Mevrouw neemt verder Atrosan van Dr. Vogel in, een traditioneel kruidenpreparaat dat extracten van de intrigerende Duivelsklauw bevat: Harpagophytum procumbens.

Prikkelbare Darmsyndroom

Judy van den Berg, *Diëtiste*

Met antroposofische dieettherapie meer bereiken bij Prikkelbare Darm Syndroom dan met de reguliere diëtetiek.

Prikkelbare darm syndroom, in de tekst PDS genoemd kenmerkt zich door tenminste 2 of meer van de volgende symptomen:

- abnormale defecatiefrequentie (> 3 maal daags of < 3 maal per week)
- abnormale vorm van de ontlasting (harde keutels, zacht of waterig) in meer dan 1/4 van de defecaties
- abnormale passage van de ontlasting (abnormaal persen, loze aandrang of gevoel van incomplete defecatie) in meer dan 1/4 van de defecaties
- slijmerige ontlasting in meer dan 1/4 van de defecaties
- opgeblazen gevoel bij meer dan 1/4 van de dagen.

Symptomen kunnen zijn: misselijkheid, buikpijn, diarree, obstipatie, slijm in de ontlasting, braken, slikklachten, opgeblazen gevoel, overmatige flatulentie. De klachten worden veroorzaakt door een ontregelde dikke darmwerking.

Reguliere advisering richt zich op vermijden van prikkelbare stoffen in de voeding en een vocht- en vezeladvies. Als mensen bij mij komen met PDS klachten hebben zij vaak zelf al de vezel- en vochtinname aangepast en onvoldoende positief effect ervaren. Mijn ervaring is dat niet alle type vezels even effectief zijn. Zo hebben de onoplosbare vezels uit volkoren granen nogal eens een negatief effect op de klachten. Vermeerdering van de oplosbare vezels uit zaden, noten, groenten, peulvruchten en fruit hebben vaak een regulerende werking.

Los van de keuze van type voedingsmiddelen werken wij vanuit de antroposofie met diverse mensbeelden. Het 3-ledig mensbeeld gebruiken bij de behandeling van PDS is zinvol.

De 3 gebieden die te onderscheiden zijn:

- het hoofd, het gebied van de zintuigen en de hersenen
- het middengebied, waar het hart en longen voor ritme en stroming zorgen
- het stofwisselingsgebied waartoe de organen en de ledematen behoren.

Als de activiteiten in de verschillende gebieden in balans zijn zullen wij geen lichamelijke klachten ervaren. Darmklachten als PDS kunnen ontstaan door een onevenwichtigheid tussen het hoofdgebied enerzijds en het stofwisselingsgebied anderzijds. Als er te veel drukte in het hoofd is door te veel zintuigindrukken en/of het hoofd te vol zit met gedachten zonder dat er pauzes zijn of het hoofd even 'leeg gemaakt' wordt, kunnen de PDS klachten ontstaan. Alles namelijk wat in het hoofdgebied binnenkomt moet 'verteerd' worden. Het verteren van voeding kan in de verdrukking komen als de vertering van indrukken overmatig veel tijd en ruimte in beslag neemt.

Bij veel mensen neem ik waar dat de PDS klachten het gevolg zijn van een gebrekkige vertering, dan raakt vervolgens de dikke darm overbelast door onvolledig verteerde voeding. Voor een goede vertering zijn wij afhankelijk van een goede werking van de maag, de pancreas, de lever en de dunne darm. Een te koud lijf kan een teken zijn van problemen in het stofwisselingsgebied; kramperigheid en pijn kan makkelijk in relatieve kou optreden – warmte ontkrampst juist.

Mensen bewust maken van het doseren van de zintuigindrukken en activiteiten van en met de hersenen is een eerste belangrijk bespreekpunt. Als hier de oorzaak van de klachten gelegen is moet de therapie ook hier aanknopingspunten

krijgen. Om in de sfeer van voeding te blijven spreek ik dan nogal eens van 'zintuigvasten'. Hierbij ritme ofwel afwisseling brengen in activiteit en pauze, waken en slapen zal de kramperigheid doen afnemen. De hele dag door kleine beetjes eten en drinken kan door onvoldoende rustmomenten ook klachten geven.

Qua voedingsadviezen zijn de voedingsmiddelen met veel oplosbare vezels heilzaam, tevens zijn deze voedingsmiddelen rijk aan nutriënten en levenskrachten omdat het pure, onbewerkte voedingsmiddelen betreft, namelijk: noten, zaden, fruit, groenten en peulvruchten. Nogal eens is het nodig lactose (is melksuiker) weg te laten uit de voeding, veel mensen verteren dit slecht. Verder zijn diverse kruiden zeer effectief bij PDS; moeder natuur heeft veel geneeskrachtige kruiden die wij kunnen inzetten bij PDS. Pepermunt, kamille en venkel zijn enige voorbeelden; gebruik liefst de biologische kwaliteit, deze bevatten meer levenskrachten en dus werkzame stoffen. Onlangs is in regulier onderzoek aangetoond dat pepermunt effectief is bij PDS.

Goede pepermintjes of pepermintthee na de warme maaltijd werkt als een digestive, het eten verteert beter. Aanvullende natuurgeneeskundige adviezen waar ik mee werk, afhankelijk van de persoon en het klachtenpatroon zijn Iberogast (kruidenmix wat de hele spijsvertering verbetert, van maag tot dikke darm) of probiotica (een darmflora-preparaat wat bij overmatige gistings- en rottingsprocessen of candidaklachten effectief is). Acidophilusmelk of Molkosan kan in dit kader ook effectief zijn. Het kan ook zinnig zijn het relatief zwaar verteerbare tarwe te vervangen door het oergraan spelt. De eiwitten uit spelt zijn lichter verteerbaar omdat dit graan niet zo veredeld is als tarwe.

We moeten ook niet onderschatten dat de voedselindustrie bij het vinden van praktische oplossingen voor bindmiddelen en bijvoorbeeld producten die lijken op vlees oorspronkelijk

verteerbaar voedsel tot mogelijk onverteerbaar voedsel maken, op etiketten aangeduid als gemodificeerd zetmeel en gehydrolyseerde eiwitten – hoe lichaamsvreemd is dit geworden, kunnen wij enzymen aanmaken voor dergelijke vreemde stoffen??? En zo niet, is het vreemd dat onze darmen overprikkeld raken??? Onze darmen zijn minder prikkelbaar als wij kiezen voor Puur Natuurlijke voeding!

Kunstzinnige therapie voor kinderen (4-18)

Sabine de Raaf, *Kunstzinnig therapeut (kinderen)*

Je kind zit niet lekker in zijn/haar vel, wat nu?

Kunstzinnige therapie is een laagdrempelige manier om plezier te hebben, zelfvertrouwen op te doen, trots te zijn en drempels te nemen die in het echte leven lastig zijn. Kinderen beleven al snel plezier aan creatief bezig zijn. Zowel de kinderen die al dol zijn op tekenen en knutselen, als diegenen die er niet zo warm voor lopen. Eén op één aandacht, plezier, humor en lekker bezig zijn, zorgen al snel dat het kind zich op zijn gemak voelt.

‘Therapie’ klinkt voor velen zo zwaar voor een kind. Het therapeutische zit in het gegeven dat het niet alleen creatieve activiteiten zijn die aangeboden worden, maar oefeningen die met een bewust doel gekozen zijn, om het kind iets te laten ervaren.

Ter illustratie een casus:

Susanna, 5 jaar, zit al een tijdje niet lekker in haar vel. Ze klaagt veel over buikpijn, hoofdpijn, huilt en klampt zich vast als ze naar school of de buitenschoolse opvang moet, ook al in de dagen voorafgaand. Ze heeft veel weerstand bij nieuwe dingen. Op school uit het zich door in paniek te raken bij het maken van werkjes en op de buitenschoolse opvang huilt ze bij diverse momenten (aan tafel gaan, spelen, als ze niet weet wat ze moet doen).

Omdat Susanna nog zo jong is en zelf niet kan en hoeft te benoemen wat er aan de hand is, vinden ouders kunstzinnige therapie een laagdrempelige en mooie manier om haar wat extra handvatten te geven. Tijdens de intake blijkt dat Susanna als baby en klein kind een zeer bewegelijk meisje was, kon niet stil zitten op schoot of in de buggy, nu ze wat ouder is laat ze juist het tegenovergestelde zien: ze is stiller en kijkt de kat lange tijd uit de boom. Ouders geven in de intake aan veel

van zichzelf in haar te herkennen, vooral een perfectionistische inslag.

Zij zijn heel bewust bezig met hun eigen rol in de omgang met Susanna. De wensen van ouders: dat Susanna wat steviger in haar schoenen komt te staan wat betreft nieuwe dingen, fouten mag maken, met fouten maken om te leren gaan, werken aan de angst en de drempelvrees. Als thema formuleren we samen, aan de hand van de intake: **steviger worden, avontuurlijk, fouten maken mag.**

Aan de slag

Susanna werkt heel erg klein en neemt weinig ruimte in op papier, ook haar boetseerwerk is heel klein en fijn. Naar aanleiding van drie sessies werken met Susanna, waarna ik tot werkdoelen kom, voeg ik daar aan toe: vulling, stevigheid, ritme/balans, omhulling, warmte bieden en stevige wortels geven.

In de weken die volgen, schilderen, tekenen en boetseren we. We werken aan de hand van verhalen die ik schrijf en die we deels samen bedenken.

Tijdens het werken is Susanna meegaand en stil, ze luistert goed naar de opdrachten. Wat opvalt bij Susanna is dat ze binnen een veilige omgeving wel dingen aan durft te gaan. Ze durft steeds groter te werken en ze kiest voor bijzondere materialen, ze blijft niet alleen maar bij wat ze al kent.

Het thema van de meeste sessies is ‘de boom’. Goed geworteld in de grond, stevig en sterk maar wel bewegend, reikend naar buiten. Om de boom heen vinden dingen plaats en worden avonturen beleefd. We werken op steeds groter papier waarop we steeds meer ruimte innemen, we zorgen dat het hele vel gevuld wordt.

Veranderingen

De stappen en drempels die ze durft te nemen als ze bij mij is, neemt ze ook thuis en op verschillende gebieden, met als resultaat; ze huilt minder vaak, ze is vrolijker en lichter, ze speelt makkelijker en kan overgangen beter aan. Een bijkomstig effect is voor haar het experimenteren met eten. Susanna eet veel dingen niet en wil deze ook niet proeven, maar tijdens het traject geeft moeder aan dat ze ook andere smaken durft te proeven, met als gevolg dat ze meer lust. Ook als blijkt dat zij het toch niet lust, heeft ze het wel geprobeerd en is ze daar trots op.

Op school valt het op dat ze veel vrolijker is en meer durft, werkjes zonder huilen en tegenzin maakt en als ze buiten speelt veel meer bepaalt wat er gespeeld wordt in plaats van te observeren of te volgen. Ze neemt steeds meer haar eigen ruimte in. In de buitenschoolse opvang valt ook op dat ze lachend en vrolijk aankomt in plaats van huilend.

Af en toe huilt ze nog wel maar als het gebeurd is, is er altijd een aanwijsbare oorzaak en is ze snel weer lekker aan het spelen.

Vrolijk verder

Aan het einde van het traject is Susanna weer een vrolijk, bewegelijk meisje wat soms zelfs druk te noemen is. Ouders geven heel mooi aan dat ze beseften dat ze zelf ook moesten veranderen, ze is weer de dochter die ze kenden toen ze klein was en die ze terug wensten te zien, en nu moeten ze aan zichzelf werken om haar weer de ruimte te geven om zichzelf te zijn.

Beeld in spraaktherapie

Mirthe Duindam, *Spraaktherapeute*

Klanken klinken klaar!

Hoe kun je dan tot een beeld komen? Is het schrift beeld? Op een bepaalde manier wel, maar een abstract en eigenlijk doodse beeld, letterlijk platgelegd.

We kunnen het begrip/ woord of de losse klanken eigenlijk alleen weer tot leven brengen door ons innerlijk ermee te verbinden en naar buiten te bewegen door middel van het spreken. Door met aandacht het spreken waar te nemen en te ervaren hoe de klank beweegt, wil bewegen om tot zijn/haar recht te komen kan dit tot bewustzijn komen. Hoe beweegt een R of een L of bijvoorbeeld de S of F?

Hoe kun je de vormkracht of structuur, contouren van de stootklanken beleven, zoals de B, D, T, K? Kunnen deze ervaringen tot beeld komen? Probeer het eens, dan zul je merken dat de klanken, wanneer ze niet zomaar maar met aandacht en zorg worden uitgesproken, kleine wereldjes op zich zijn.

Bij de R zou je de ervaring of het beeld kunnen hebben van iets luchtigs, zoals dwarrelende blaadjes.

Zo kun je bij iedere klank iets anders beleven of voor je zien.

Innerlijk kom je in beweging of tot vormgeving en wakkerheid.

Deze kwaliteiten kunnen in de therapie een hulp zijn om processen die vastgelopen zijn weer in beweging en stroming te brengen of om meer vorm en afgrenzing te bieden.

Door bewust met deze kwaliteiten om te gaan, geven wij een stukje ordening, stevigheid en duidelijkheid aan onszelf.

De klinkers, zoals de A, E, I, O en U laten het woord klinken en geven het een bepaalde zielenkwaliteit mee. Zoals in het woordje 'waar', daarin klinkt verbazing, in de A komt het je openen voor de buitenwereld tot klinken bijvoorbeeld.

De ademhaling speelt een belangrijke bemiddelende rol in deze processen, door mee te stromen in een loslaten of door vorm te geven.

De klinkers stromen naar buiten en ontmoeten daar de beweging of vormkracht van de medeklinkers, waardoor steeds weer een nieuw geheel wordt samengesmeed. Zo wordt het doodse beeld van het geschrevene weer tot leven gebracht en als het ware geheeld en daarmee heel je tegelijkertijd ook jezelf.

Euritmie-therapie bij hooikoortsklachten (allergische rhinitis of pollinosis).

Manja Wodowoz- de Boon, *Euritmie therapeut*

Een pilotstudy.

Vanaf januari 2009 zijn een aantal euritmie-therapeuten in Nederland en Duitsland in samenwerking met de Leidsche Hogeschool en de Alanus Hochschule actief om te onderzoeken of en hoe de euritmische bewegingen bij hooikoortsklachten een genezende werking of een afname van de klachten tot stand kunnen brengen.

Er zijn onder collega's goede resultaten bereikt ten opzichte van dit ziektebeeld en Erik Baars, arts-epidemioloog en lector Antroposofische Gezondheidszorg doet een uitgebreide studie naar het effect van gencydo (een geneesmiddel van Weleda) bij hooikoorts.

In het stadium waarin we ons nu bevinden, zijn we gegevens aan het verzamelen, aan het zoeken naar en het toetsen van de best mogelijke vragenlijsten en aan het uitbreiden van deelnemende therapeuten (in Engeland en Scandinavië) en ook patiënten. Enerzijds is het voor ons een uitdaging om met de exactheid van de natuurwetenschap ons werk te omschrijven en anderzijds bestaat er een kans om aan te tonen dat je vanuit een visie - die probeert de mens als geheel te benaderen - tot goede kwalitatieve resultaten kunt komen. Bovendien kan het ook een bijdrage zijn de kennis over euritmie-therapie structureel te ontwikkelen.

Doelstellingen zijn:

- 1 eerste empirische aanwijzingen te krijgen van de effectiviteit
- 2 het werkingsprincipe van de euritmie-therapie in een algemeen toegankelijke taal te omschrijven
- 3 inzicht verwerven in de wijze waarop er individu-georiënteerd gewerkt wordt en waarom.

In het ATL heb ik deze zomer de tweede ronde therapie met hooikoortspatiënten afgerond. Wij hebben ervoor gekozen om ca.12 weken vóór dat de klachten beginnen met het overbrengen van de bewegingsoefeningen te starten. Patiënten, die voor graspollen allergisch zijn, beginnen aan de therapie in februari/ maart. Boompollen-allergiker kunnen al in november beginnen. Een keer per week gedurende deze 12 weken komt de patiënt naar het ATL om zich een reeks bewegingsoefeningen onder begeleiding van de therapeut eigen te maken. Daarnaast is het zinvol om thuis te oefenen. Tijdens de klachten-periode is aan de patiënten gevraagd zelfstandig met de oefeningen aan de slag te gaan en een dagboekje bij te houden over de hooikoortsklachten die zij wel of niet hebben. Erik Baars, die alle gegevens bundelt en kijkt of er overeenkomstige resultaten te vinden zijn, steunt ons vanuit zijn werkzaamheden aan de Leidsche Hogeschool en geeft richting aan het onderzoek.

Als na nog een jaar blijkt dat de resultaten weer veelbelovend zijn, komt er een onderzoek dat aan strengere wetenschappelijke eisen moet voldoen. Over hooikoorts is in de reguliere medische wetenschap intussen veel bekend. Eigenlijk is de naam hooikoorts ontstaan uit de ontdekking dat de klachten rond het maaien van het gras toenemen. Nader onderzoek laat zien dat het om de stuifmeelpollen gaat die zich bij het bloeien van bomen, planten of grassen in veelvuldige getallen in de lucht bevinden. Kort samengevat zou je kunnen zeggen dat het immuunsysteem te heftig reageert op in de lucht aanwezige pollen. Je kunt dan verschillende dingen doen:

- Proberen zo min mogelijk in aanraking te komen met pollen door weinig buiten te zijn bijv. je ontwijkt de situatie.

- Medicamenten gebruiken die de werking van het histamine onderdrukken (een biochemische stof die bij hooikoorts voor tranende, jeukende ogen en een ontsteking van de neusslijmvliezen zorgt). Je klachten verminderen tijdelijk.
- Het afweersysteem kalmeren door op een langzame (3-5 jaar) en gedoseerde manier aan de pollen laten wennen. Dit biedt perspectief voor een genezing op de lange duur.

Het afweersysteem is een instantie die goed bewaakt wat van buiten naar binnen mag en wat niet. Het is in staat de lichamelijke integriteit te bewaken. De mens als individualiteit beleeft zich als geheel tegenover de wereld als een Ik. In die zin is het een ik-kracht die in het immuunsysteem werkzaam is. Om deze ik-krachten te sterken is euritmie een uitstekend hulpmiddel.

Bent u hooikoortspatiënt en heeft u interesse om mee te doen aan het onderzoek, meldt u dan bij uw huisarts. Voor de mensen met boompollen-allergie graag vóór november melden. Mensen met gras of planten-allergie kunnen zich tot januari opgeven.

Burn-out

Liesbeth Borg, *Kunstzinnig therapeut*

De laatste jaren zijn er steeds meer mensen die met burn-out problematiek te maken krijgen. Burn-out is een ziekte van onze cultuur; een haastig leven, veel "hoofdwerk", weinig tijd om op te laden en tot jezelf te komen.

Het grootste thema hierbij is ROOFBOUW. Roofbouw wil zeggen dat je meer energie verbruikt dan je weer aanvult. Geleidelijk is de energie opgebruikt, tot deze helemaal op is.

Het proces van roofbouw verloopt in verschillende fasen:

1. Het begint met een verzwaring van de belasting; meer taken, meer verantwoording waar te weinig tijd of motivatie voor is. Ontspannen de/ leuke activiteiten worden geschrapt en kunnen de belastende activiteiten niet meer compenseren. Heel regelmatig wordt er over de vermoeidheidsgrens heen gegaan; niet uitgeslapen wakker worden, 's avonds geen puf meer hebben. Het lichaam waarschuwt dat de belasting niet in verhouding staat tot de draagkracht maar naar deze signalen wordt niet of weinig geluisterd.
2. Bij de lichamelijke klachten komen klachten die meer op psychisch gebied liggen: Concentratie wordt minder, meer piekeren en malen, rusteloos of nerveus voelen. Emotioneel meer labiel; eerder aangebrand of gekwetst voelen en sneller huilen. Ook kan het lichaam reageren met klachten als: hart kloppingen, kortademigheid, buikklasten. De reserves van het lichaam raken op en er breekt een tijd aan van overleven in plaat van leven. De uitputting zet verder door mede door eigen prestatiedrang of morele plicht/ verantwoordelijkheid.

3. Plotseling gaat het niet meer. De rek is eruit. Het herstellend vermogen werkt niet meer. Na een griepje of virus komt men niet meer op kracht. Iemand is alleen nog maar moe, wil/kan niets meer, heeft nergens zin in, alleen nog maar in slapen, en ook dat lukt slecht. Als het dan zover gekomen is en het eigen herstel vermogen is aangetast dan is de grote vraag:

Hoe kan dit herstellervermogen weer worden opgebouwd?

Belangrijk is om weer te leren omgaan met het eigen levensgevoel; je bewust worden van de beleving van wat goed voor je is.

Je levensgevoel ervaar je in het moment; in het HIER en NU. Juist dat vermogen om in het Hier en Nu te leven is iemand met een burn-out kwijt geraakt. Veel te lang is de aandacht gericht geweest op wat er buiten is en wat er nog gebeuren moet, de aandacht was gericht op straks en niet op NU.

Activiteiten die daarbij horen zijn: doen waar je zin in hebt, genieten, rommelen, rustig aan doen en daarbij luisteren naar welke behoefte erin jezelf leeft, welke impulsen erin je opkomen en daar naar handelen.

"Luisteren naar je innerlijke stem en daar conform naar handelen".

Dat is allemaal makkelijker gezegd dan gedaan.....

Vaak heb je hulp nodig om hier richting aan te geven, steun te krijgen en bevestiging van je situatie want het is zo vreemd.....je kon immers alles altijd zo goed, je was sterk en wilt niet toegeven aan het feit dat het echt niet gaat en al helemaal niet aanvaarden dat dit ook wel enige tijd gaat duren en je niet meer de oude wordt maar patronen zal moeten veranderen en dus andere keuzes in de toekomst moet maken.

Kunstzinnige therapie en burn-out.

1. De eerste stap is alle belasting stoppen en erkennen dat het niet meer gaat. De patiënt komt dan meestal bij de huisarts.
2. De tweede stap is het levensgevoel herstellen. In de kunstzinnige therapie richt ik mij op rust brengen in de activiteit en ruimte om adem te halen. Schilderen in de nat in nat techniek is daarbij een mooie opbouwende manier van schilderen en de kleur ultramarine blauw geeft een extra ademend en ruimte gevend gevoel. Zeker wanneer de kleur van donker naar licht wordt opgezet. Iemand met een burn-out ontdekt daarbij de innerlijke behoefte aan die ruimte en hoe moeilijk het is om dit rustig te doen en te genieten van de kleur en het bezig zijn. Is dat alles wat we doen??? Kan het niet een beetje sneller??? Gaat het sneller dan kan de kleur niet echt tot verdieping komen of er ontstaan strepen in plaats van mooie overgangen. Hoe moeilijk is het om in het Hier en Nu echt in het proces te zijn. Zo zijn er vele aspecten aan deze oefening. Indien mogelijk en zowel patiënt als ik zelf het kunnen uithouden herhaal ik vele malen deze zelfde oefeningen met ieder keer kleine nuances. Steeds is het weer bijzonder wanneer we allebei merken hoeveel er te beleven valt en hoeveel goed deze herhaling doet. Voor thuis stimuleer ik het "rommelen" met kleurpotloden op papier. Deze techniek heet in de kunstzinnige therapie greinen. Dit is zacht met het potlood schuin op het papier licht bewegen, laagje over laagje de kleur opbouwend zonder structuur, zonder einddoel en zonder resultaat. Het doel is alleen: kleuren gebruiken die je mooi vindt of waar je zin in hebt en ondertussen leren genieten waarmee je bezig bent zonder de druk van het presteren. Je kunt dit noemen: handelen vanuit de eigen impuls, je voelt wat erin je op komt en dat voer je uit. Deze impuls komt van binnenuit en je

handelt vanuit je "intuïtie".

Op deze manier ontwikkelt zich het luisteren naar je innerlijke stem.

3. Vervolgens gaat het proces verder naar stap 3, het opbouwen van de lichamelijke en psychische conditie. Door lichamelijke beweging en het onderzoeken van je emoties. In de kunstzinnige therapie worden de oefeningen nu veel individueel afgestemd en gericht op in beweging komen in het kunstzinnige met verf of klei.
4. Wanneer de kracht is opgebouwd en de energie weer stroomt dan komt de stap van de bewustwording: "hoe heeft het zover kunnen komen en hoe wil ik in de toekomst verder" Wat leer ik hiervan?. Psychotherapeutische gesprekken of coaching kan hierbij behulpzaam zijn.
5. Daarna of gelijktijdig is het aan de orde om te gaan kijken naar de werkbelasting. Welke taken heb je privé en wat op je werk? Wat wil je nog wel en wat niet meer? Waar kun je wel, waar kun je innerlijk niet achter staan?
6. Dan komt de periode van geleidelijke herintrede of het zoeken naar een andere baan.

Al met al een hele ontwikkelingsweg gedurende een lange tijdsspanne om: beter te leren luisteren naar je innerlijke stem en trouw te blijven, te worden aan je zelf!

Literatuur:

Annejet Rümke, 'Als een feniks uit de as' herstellen en voorkomen van een burn-out. Uitgeverij Christoffor Zeist 2008.

Jaap van de Weg, 'Burn-out' Centrum Sociale Gezondheidszorg 2001 Gezichtspunt nr. 30
M. Vasalis, *Parken en woestijnen*, 1940

Eb

Ik trek mij terug en wacht.

Dit is de tijd die niet verloren gaat:

Iedere minuut zet zich in toekomst om.

Ik ben een oceaan van wachten,

Waterdun omhult door 't ogenblik.

Zuigende eb van het gemoed,

Dat de minuten telt en dat de vloed

Diep in zijn duisternis bereidt.

Er is geen tijd. Of is er niets dan tijd?

M. Vasalis

Nieuwe medewerkers stellen zich voor

Sisca van der Hell, GZ psychologe/ orthopedagoge

Sinds dit voorjaar werk ik bij het ATL. Daar werk ik met kinderen en hun ouders bij wie de opvoeding tijdelijk niet soepel verloopt. Soms hebben ouders vragen over de opvoeding van hun kind en willen zij coaching bij het vinden van hun antwoord op de opvoedingsvragen die hun kind hen stelt. Het kan ook zijn dat de ontwikkeling van een kind anders verloopt dan verwacht, dan is een onderzoek nodig om helderheid hierover te scheppen. Daarnaast komt het voor dat een kind of jongere zelf ervaart dat er te veel dingen in het leven niet vanzelf gaan en is het behulpzaam een periode met hen te werken. In mijn werk spoor ik mensen aan om te zoeken naar hun krachten en naar wegen om deze talenten in te zetten, zodat zij bereiken wat zij willen.

Onderzoek en behandeling vinden plaats op verwijzing van een huisarts en worden in het algemeen vergoed door de ziektekostenverzekeraar als 'eerste lijns psychologische hulp'.

<i>Naam</i>	Sisca van der Hell
<i>Leeftijd</i>	51
<i>Kinderen</i>	drie meisjes in de leeftijd van 19,16 en 14 jaar
<i>Hobby's</i>	muziek maken, tuinieren, sporten, reizen
<i>Beroep</i>	GZ psycholoog/ orthopedagoog, EMDR therapeut in opleiding
<i>Werkervaring</i>	sinds 1986 werkzaam in diverse residentiële en ambulante GGZ instellingen. Had eerder een eigen praktijk gericht op kinderen met een autisme spectrum stoornis.

Evelien Hamelink, *Huisarts in opleiding*

Graag wil ik, Evelien Hamelink, mij voorstellen als nieuwe huisarts in opleiding. Sinds juni 2010 ben ik werkzaam in het ATL en ik zal tot augustus 2011 werkzaam zijn in de praktijk. Ik zal met name mijn aandacht richten op de chronische zorg van astma en copd patiënten, naast de reguliere patiëntenzorg. In 2002 ben ik afgestudeerd in de gezondheidswetenschappen waarna ik de studie geneeskunde in Rotterdam ben gaan doen. In 2007 ben ik afgestudeerd als basisarts en heb ik een jaar als arts gewerkt binnen de kindergeneeskunde. Het huisartsenvak heeft mij van begin af aan enorm geboeid vanwege het feit dat er naast de medisch inhoudelijke kant ook veel aandacht is voor de patiënt zelf die met een bepaald probleem bij de huisarts komt. De antroposofische werkwijze binnen het ATL is voor mij een hele nieuwe ervaring. Erg leuk om te zien dat er veel aandacht is voor begeleiding en behandeling van patiënten met specifieke problemen. Het enthousiasme waarmee de artsen en therapeuten werken motiveert enorm en is een basis voor goede patiëntenzorg. Ik hoop in het komende jaar nog meer te leren van de antroposofische geneeswijze zodat het mij als toekomstig huisarts zal verrijken.

Stijntje Roes, *Huisarts in opleiding*

Mijn naam is Stijntje Roes. Na mijn studie Geneeskunde in Leiden heb ik een aantal jaren promotieonderzoek gedaan op het gebied van beeldvorming van hart- en vaatziekten op de afdeling Radiologie en Cardiologie van het Leids Universitair Medisch Centrum. Vervolgens heb ik een jaar werkervaring opgedaan ik het Reinier de Graaf Gasthuis in Delft op de afdeling Interne Geneeskunde. Per 1 september van dit jaar ben ik met veel plezier begonnen met de huisartsopleiding hier in Leiden. Het komend jaar zal ik in het Antroposofisch Therapeuticum Leiden werken onder begeleiding van Dr. Alkema.

Het antroposofisch Kinderspreekuur

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

Op vrijdag worden de kinderen eerst onderzocht door Judy van den Berg. Zij vraagt naar voeding, slaappatroon, lichaamsverzorging, veiligheid, ontwikkeling en opvoeding. Vervolgens weegt en meet zij de kinderen.

De voeding wordt vooral benaderd vanuit biologisch dynamische gezichtspunten. De verzorging vanuit natuurproducten.

Vervolgens gaat u naar Bart Janssen, de huisarts. Hij onderzoekt de kinderen, neemt anamnese af, vraagt naar de ouders en geeft de vaccinaties.

Voeding, gezondheid, ziekten en ontwikkeling worden bekeken vanuit antroposofisch (meer holistisch) gezichtspunt. Er wordt ook rekening gehouden met de constitutie van de kinderen. Zo kan er sprake zijn van sensitieve, open kinderen ook wel kosmische kinderen die meer tijd nodig hebben om op aarde te komen en derhalve zich wat langzamer ontwikkelen, later tanden krijgen en aanvankelijk vaak problemen hebben met de voeding. Dit in tegenstelling met wat wij noemen de meer aarde gerichte kinderen die zich sneller ontwikkelen en vroeger tanden krijgen. Het is mogelijk dat wij een antroposofisch medicament ter ondersteuning adviseren bijvoorbeeld bij darmkrampen, onrust, slecht slapen, eczeem, verminderde eetlust, minder groei en verhoogde vatbaarheid voor infecties. Wij adviseren vaak te letten op de hoeveelheid indrukken die het kleine kind te verwerken heeft; te veel indrukken maken onrustig en staan de ontwikkeling in de weg. Rust & regelmaat adviezen alsook bakeradviezen worden nogal eens aangeraden.



Ook is er zorg voor de moeder. Vraagt de borstvoeding niet te veel, in combinatie met slecht slapen en weer beginnen met werk. Ondersteunende inwijvingen of massage door onze uitwendige therapeut of fysiotherapeut kunnen dan een optie zijn of het voorschrijven van voedende baden.

Voor oudere kinderen kan uitwendige therapie ook goed zijn bijvoorbeeld bij slechte eetlust, onrust en slaapproblemen. Over de kosten kunt u informatie krijgen van Bart Janssen.

Voorwaarde voor gebruik van het consultatiebureau is wel dat u zich inschrijft bij de patiëntenvereniging die een jaarlijkse subsidie geeft aan het Kinderspreekuur. Het minimale bedrag is jaarlijks 35 euro en het streefbedrag is 50 euro per gezin. Voor de mensen met een uitkering is een lager bedrag bespreekbaar. Tijdens de intake leggen wij U dit nog eens uit. Het Postbanknummer van de VOAG is 3704731. Hebt U belangstelling of wilt U zich aanmelden dan graag een telefoontje naar Bart Janssen of Judy van den Berg: 071 512 16 41. Na de geboorte van een baby komen wij in de 2e week op huisbezoek indien U daar om vraagt, voor een intake en wegen. Vervolgens wordt er een afspraak gemaakt, in het algemeen 4 weken later op het Kinderspreekuur.

Bart Janssen
Judy van den Berg

Oproep

Wie heeft er zin om het VOAG bestuur een handje te komen helpen?

Het bestuur zou graag in contact komen met mensen die de doelstelling van de Vereniging delen. Die doelstelling, kort gezegd, is het ondersteunen van de antroposofische geneeskunde zoals die in het ATL wordt beoefend. Maandelijks is er een bestuursvergadering en daarnaast wordt deelgenomen aan de Beleidsvergadering van het ATL. De honorering bestaat uit een grotere betrokkenheid bij alle activiteiten van het ATL.

Wie belangstelling heeft kan contact opnemen met de secretaris, Tromp de Vries: 071 541 67 32 of trompdevries@casema.nl of andere bestuursleden (zie colofon) voor een oriënterend gesprek.

Het assistente spreekuur

Tijdens het assistente spreekuur kunnen een aantal zaken afgehandeld worden zoals:

- Injecties
- Oren uitspuiten
- Bloeddruk metingen
- Hechtingen verwijderen
- Wratten aanstippen
- Reisvaccinaties
- Bloedsuiker onderzoek
- Urine onderzoek

Voor al deze handelingen geldt dat er duidelijke afspraken zijn gemaakt wat assistentes wel en niet kunnen of mogen doen en bij welke situaties alsnog de huisarts er bij geroepen moet worden. U helpt de huisartsen geweldig door in voorkomende gevallen direct een afspraak te maken bij de assistente voor één van bovengenoemde zaken. Het spreekuur van de artsen wordt er mee ontlast en de wachttijd voor anderen daarmee bekort. Om deze reden, maar ook om beter in te schatten hoe lang iets zou kunnen wachten, zullen de assistentes in de nabije toekomst steeds vaker aan de telefoon vragen wat de reden is om een huisarts te raadplegen. Het gaat er dan niet om dat u de assistente omstandig uitlegt wat er aan de hand is natuurlijk, maar dat u vertelt of het consult gaat om de oren uit te laten spuiten of dat u wilt dat er bijvoorbeeld naar de longen geluisterd wordt. De assistentes moeten redelijkerwijs daarmee inschatten hoe urgent een bepaalde vraag is en daarmee de spreekuren aanpassen.

Het assistente spreekuur (uitsluitend op afspraak) is op:

Maandag t/m donderdag	13.00 tot 14.00
Woensdag	14.00 tot 16.00
Vrijdag	11.00 tot 12:30
wrattenspreekuur	14:00 tot 15.00

Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde



De Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde (VOAG) wordt gevormd door patiënten van het Antroposofisch Therapeuticum, Rijn en Schiekade 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
- administratie- en secretariaatskosten
- cursussen en lezingen
- informatiebijeenkomsten voor nieuwe patiënten
- informatie en seizoenentafel in de wachtkamer
- ondersteuning Nederlandse Vereniging voor Antroposofische Zorginstellingen
- Bloedsuiker onderzoek
- ondersteuning van het kinderspreekuur

VOAG

Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
071 512 16 41
Postbank 37.04.731

Solidariteitsfonds

Postbank 85.69.083

Twee acceptgirokaarten

Ieder jaar, in januari krijgt u twee acceptgirokaarten toegezonden. Deze zijn bestemd voor het betalen van het lidmaatschap voor de Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde en voor een schenking aan het solidariteitsfonds. Alle patiënten krijgen de twee acceptgirokaarten toegezonden. Ook de patiënten die tot nu toe geen lid van de Vereniging waren. We hopen uiteraard dat deze patiënten nu ook lid willen worden van de vereniging en/of aan het solidariteitsfonds willen schenken.

Verenigingsjaar 2009 loopt van 1-1-2009 tot en met 31-12-2009. Het verenigingsjaar loopt gelijk met het kalenderjaar en dient bij voorkeur in de eerste maanden van het verenigingsjaar vooruit betaald te worden.

Solidariteitsfonds

Het 'Solidariteitsfonds' biedt patiënten, die op een of andere wijze niet in de gelegenheid zijn zich te verzekeren of zich niet voldoende kunnen verzekeren, de mogelijkheid een verzoek in te dienen voor financiële ondersteuning van therapielasten. Om een verzoek in te kunnen dienen, moet u wel lid zijn van de Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde. Uw gift stelt andere patiënten in staat om antroposofische therapieën te kunnen volgen.

De patiëntenvereniging vindt het solidariteitsfonds één van haar belangrijkste taken, daarom wil de patiëntenvereniging u dan ook van harte aanmoedigen een schenkbijdrage in het solidariteitsfonds te storten.

Wanneer u gekozen heeft om patiënt te zijn bij het Therapeuticum, is een aanvullende verzekering naast uw basisverzekering onontbeerlijk. Om later niet voor onvoorziene verrassingen te staan is een aanvullende verzekering, waarin antroposofische therapieën + medicijnen vergoed worden, van wezenlijk belang.

Lidmaatschap VOAG per jaar

Alleenstaande
minimaal € 17,50
streefbedrag € 25,-

Gezin

minimaal € 35,-
streefbedrag € 50,-

Bestuur VOAG

Voorzitter
Johan Halverhout

Secretaris
Tromp de Vries
(trompdevries@casema.nl)

penningmeester
Johan Halverhout

Algemene bestuursleden
Sanatha Busch
Adri Staats

Ontmoeting met de VOAG

Beeldvorming is het thema van deze aflevering van de Nieuwsbrief. Wat voor indruk hebben mensen nu van de VOAG? Interessant zou het zijn om te weten hoe de lezers aankijken tegen de VOAG. Zou het kunnen dat niet iedereen weet dat de letters staan voor Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde? De vereniging heeft, zoals het hoort, een bestuur, leden, vergaderingen, notulen e.d. Toch zegt dat weinig en spreekt niet tot de verbeelding. Geïnteresseerden kunnen voor meer informatie kijken op de website van het ATL of in de mooie brochure. Toch blijft de indruk dat niet iedereen dat doet. Om op een of andere manier de VOAG onder uw welwillende aandacht te brengen zal de VOAG zich dan ook presenteren op de Open Dag, 30 oktober a.s. Een vertegenwoordiger van de VOAG kan u dan ook alle informatie geven, over wat de vereniging zoal doet, waarover vergaderd wordt en wat de toekomstplannen zijn. Soms is het ook leuker om daar gewoon met iemand over te praten en er een gezicht bij te zien.. Wij zijn ervan overtuigd dat er een goede indruk ontstaat en dat het de beeldvorming van de VOAG ten goede zal komen. Dus graag tot ziens op 30 oktober!

Het bestuur van de VOAG,

Johan Halverhout, voorzitter,
Sanatha Busch
Tromp de Vries en
Adri Staats

Reacties

Inhoudelijke reacties aan

De secretaris van de VOAG
Tromp de Vries
Trompdevries@casema.nl

of
Antroposofisch Therapeuticum Leiden
Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
071 512 16 41

Adreswijzigingen

Graag doorgeven aan
Antroposofisch Therapeuticum Leiden
Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
071 512 16 41

Mandaten

PR/externe contacten
Johan Halverhout
Harco Alkema

Solidariteitsfonds
Liesbeth Borg
Johan Halverhout

Cursussen/lezingen
Adri Staats
Bart Janssen
Harco Alkema

Consultatiebureau
Bart Janssen
Judy van den Berg

Nieuwsbrief
Liesbeth Borg
Adri Staats
Judy van den Berg

Nieuwe patiënten
Petra Alkema - de Jong

Wachtkamer
Sanatha Busch

Colofon

© oktober 2010 ATL
De Nieuwsbrief is een uitgave van de
Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde
(VOAG) in samenwerking met het Antroposofisch
Therapeuticum Leiden (ATL).

Het blad verschijnt 3 maal per jaar in een oplage van
ca. 2500 ex. en wordt verspreid onder VOAG leden en
patiënten van het ATL.

Vormgeving, André van de Waal, Coördesign

Papier
Biotop, FSC Mixed Sources papier (productgroep uit
goed beheerde bossen e.a. gecontroleerde bronnen).
De transparante verpakking: is gemaakt van afbreekbaar
maïsfolie.

Drukker, Sparta



Vereniging
Ondersteuning
Antrosofische
Geneeskunde



Antroposofisch
Therapeuticum
Leiden