

The background features a dark blue rectangular area in the upper right quadrant. Below this rectangle, the background is filled with a complex, textured pattern of colors including shades of pink, red, orange, and green, resembling a marbled or fibrous material.

Nieuwsbrief ATL & VOAG

Juni 2011

Menselijkheid

Inhoud

2	Voorwoord	
3	Nieuws over de praktijkorganisatie	
4	Vacature SPV-er of POH GGZ	
5	Aankondiging GeZZond Check	
6	Adressering nieuwsbrief en contributie VOAG	
	Thema's	
7	Kind en verwondering <i>Gezonde beelden voor kinderen in een tijd van haast, cognitief hoge eisen, nintendo DS en computer.</i> Sabine de Raaf	
10	Menselijkheid- De kracht van het midden Manja Wodowoz – de Boon	
12	Protocolen versus vrijheid Harco Alkema	
13	Geschiedenis van de Antroposofische Geneeskunde, een ontwikkeling in menskunde Bart Janssen	
14	Liggen in de zon Mirthe Duindam	
16	Menselijk opstellen naar Moeder Aarde – een boekentip Judy van den Berg	
17	Leven met een traan en een lach Ingrit Hoogendoorn	
21	Zoveel mensen zoveel wensen Sisca v.d. Hell	
	Diversen	
9	Regenboogrijder door Corinna van Keeken	
23	Gedicht	
24	Interview met Sabine de Raaf	
26	Aankondiging voor optreden van Franse en Duitse euritmie	
	Cursussen/lezing	
26	Aandachttraining: MINDFULNESS	
26	Kunstzinnige Opbouw en Ondersteuningsgroep	
	Informatie, adressen en telefoonnummers	
28	Het Antroposofisch kinderspreekuur	
29	Het assistente spreekuur	
30	VOAG en solidariteitsfonds	
32	Colofon	

Voorwoord

Hierbij treft u de nieuwe nieuwsbrief aan met als thema "menselijkheid". Voor mij is dat begrip heel erg verbonden met het wezen van de mens. De mens in al zijn eenvoud, in al zijn kwetsbaarheid, zachtheid, tederheid, etc. Je gaat er bijna van fluisteren. Maar ongetwijfeld zult u bij het lezen van deze nieuwsbrief nog veel meer aspecten ontdekken.

We hebben de zomervakantie in het vizier, al krijg je met al dat mooie weer wat we de afgelopen weken hebben gehad, steeds meer het gevoel dat het al zomer is.

Op 28 september is er een algemene ledenvergadering en dat willen we graag combineren met een lezing. De lezing van Jeanne Meijs vorig jaar was een groot succes. Dit jaar willen we iets op het gebied van voeding organiseren, waarbij u niet alleen door middel van het woord wordt geïnformeerd maar ook daadwerkelijk mag gaan proeven. We zijn nog met het programma bezig en hopen u daar binnenkort meer over te vertellen. Noteert u alvast deze datum in uw agenda.

Verder wens ik u een mooie zomer en veel leesplezier toe en voor wie zijn of haar contributie nog niet heeft betaald: wil het graag nog even regelen voor de vakantie. Mocht u ons banknummer kwijt zijn: u vindt het verderop in deze nieuwsbrief.

Johan Halverhout, *voorzitter VOAG*

Nieuws over de praktijkorganisatie

Petra Alkema - de Jong, *praktijkmanager*

Andere tijdstippen voor de assistentensprekuren

Om de spreekuur-capaciteit te vergroten tijdens de aanwezigheid van de 3 assistentes 's ochtends, zijn nieuwe tijdstippen van de assistentensprekuren:

Maandag en woensdag: **08.00 - 10.30**
Dinsdag, donderdag
en vrijdag: **09.15 - 10.30**

Speciale spreekuren:
Woensdag: wratten **14:00 - 15:00**
overige **15:30 - 16:00**

Medewerkers

Sinds half februari is ons assistententeam uitgebreid tot 3 medewerkers zodat we een betere bezetting van de telefoon hebben en meer spreekuurcapaciteit. Onze nieuwe assistente, Eline Eyckelhof is een oude bekende van ons aangezien zij in het recente verleden een jaar stage bij ons gelopen heeft. Wij wensen haar een fijne tijd bij ons.

Praktijkaccreditering

Zoals aangekondigd in de vorige Nieuwsbrief zijn wij begonnen met de zogenaamde praktijkaccreditering van het Nederlands Huisartsen Genootschap.

Dat is het verwerven van een kwaliteitskeurmerk waarmee op professionele wijze gewaarborgd wordt dat de praktijken continue streven naar verbetering in dienstverlening en kwaliteit van de diagnostische en therapeutische zorg. In het kader hiervan hebben een heleboel patiënten enquêteformulieren m.b.t. de praktijkvoering en de organisatie van de huisartsenpraktijken ingevuld. Hiervoor veel dank!

Niet verschijnen op afspraak wordt berekend vanaf 01-01-2011

Helaas komt het af en toe voor dat zonder af te bellen, patiënten niet op een spreekuurspraak verschijnen. Daarmee gaan in de drukke praktijken spreekuurplaatsen verloren. Hebt u een afspraak en kunt u onverhoopt niet komen, **bel dan minimaal 24 uur van te voren af** zodat een andere patiënt deze plek eventueel kan benutten.

Vanaf 1 januari worden niet afgezegde spreekuurbezoeken (minimaal 24 uur van te voren) bij niet verschijnen in rekening gebracht (€ 9,- voor een afspraak van 10 minuten, € 18,- voor een langere spreekuurspraak). Deze kosten dient u zelf te voldoen en zijn niet declareerbaar bij uw zorgverzekeraar.

Antroposofisch Therapeuticum Leiden

zoekt een SPV-er of POH GGZ

In het Antroposofisch Therapeuticum Leiden wordt de reguliere geneeskunde aangevuld met geneesmiddelen, therapieën en gezichtspunten vanuit de antroposofie.

Binnen onze organisatie zijn 3 huisartsen, 2 artsen in opleiding, 11 therapeuten, 4 assistentes, 1 verpleegkundige en 1 praktijkmanager werkzaam. Het ATL is gevestigd in twee sfeervolle panden aan de Rijn en Schiekade te Leiden (zie ook: www.atl-leiden.nl).

We zoeken iemand voor 2 dagdelen per week die goed kan functioneren in teamverband.

Een open houding naar de antroposofische geneeskunst strekt tot aanbeveling.

De functie

De POH GGZ of SPV-er heeft bij het ATL de volgende taken:

- Uitoefening van de ondersteuning van de huisarts
- Individuele gespreksvoering met patiënten
- Triage en doorverwijzing d.m.v. screeningslijsten
- Begeleiding van langdurige GGZ-patiënten Casemanagement
- Het uitvoeren van zorgprogramma's

Het profiel

- Een gediplomeerd POH-GGZ of SPV'er,
- die een visie op psychologische zorg heeft,
- beschikt over een praktische aanpak en
- uitstekende communicatieve vaardigheden bezit en goed kan samenwerken.

Wij bieden

Een fijne werkplek in een mooie en prettige werkomgeving met een groep geïnspireerde collega's.

Interesse gewekt?

U kunt uw reactie sturen naar:
P. Alkema-de Jong, praktijkmanager ATL
Rijn en Schiekade 16, 2311 AK Leiden
071 512 16 41
administratie@atl-leiden.nl



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.

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

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

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

- 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.

Adressering nieuwsbrief en Contributie

Adressering nieuwsbrief

Zo af en toe krijgen we opmerkingen over de adressering van de nieuwsbrief.

Wat is het geval: voor de verzending van onze nieuwsbrief selecteren we de adressen uit het patiëntenbestand. Wanneer we aan alle patiënten de nieuwsbrief zouden sturen dan ligt er op sommige adressen een stapel nieuwsbrieven op de deurmat. Om kosten- en milieu redenen willen we dat liever niet doen.

Aan wie sturen we de nieuwsbrief dan?

Aan de man, de vrouw, de oudste? Tot nu toe hebben we een redelijk ouderwets regime gehanteerd, door te kiezen voor de oudste volwassen man van het gezin.

De achterliggende reden was dat de man veelal de contributie betaalt en voor het herleiden van de contributie betalingen (menigeen betaalt de contributie zonder het administratienummer te vermelden) leek het ons makkelijk om de man te kiezen omdat zijn naam het meest op het bankafschrift voorkomt.

Terecht krijgen we dan soms opmerkingen van moeders die met enige verbazing constateren dat niet zij, doch hun oudste zoon de nieuwsbrief mag ontvangen.

Eigenlijk is dat laatste natuurlijk een beetje zot. Daarom hebben we besloten om vanaf heden de nieuwsbrief te adresseren aan de oudste van het gezin. Soms is dat de man en soms is dat de vrouw des huizes.

Ik hoop dat u voor deze handelswijze begrip kunt opbrengen.

Contributie

Op dit moment hebben we zo'n 75% van onze begrote contributie ontvangen. Dat is niet meteen alarmerend. We weten dat sommige mensen hun acceptgiro even laten liggen, om dan op een gegeven moment wanneer het hun schikt alsnog de contributie te betalen. Er druppelen nog steeds dagelijks enkele betalingen binnen.

Om te weten waar we aan toe zijn zou het wel mooi zijn, als ieder voor de zomer zijn latente voornemen de contributie te betalen gestalte geeft door de jaarlijkse bijdrage daadwerkelijk over te maken. Contributiebrief kwijt? Onderstaand vindt u de gegevens:

Lidmaatschap VOAG 2011

ING rekening: 37.04.731
t.n.v. VOAG Leiden

Per persoon per kalenderjaar
Minimum bijdrage € 25,-
Streefbijdrage € 30,-

Per gezin per kalenderjaar
Minimum bijdrage € 45,-
Streefbijdrage € 55,-

Solidariteitsfonds 2011

ING rekening: 85.69.083
t.n.v. Solidariteitsfonds Leiden

Per persoon per kalenderjaar
Steunbijdrage
(richtbedrag) € 22,50

Per gezin per kalenderjaar
Steunbijdrage
(richtbedrag) € 50,-

Kind en verwondering

Gezonde beelden voor kinderen in een tijd van haast, cognitief hoge eisen, nintendo DS en computer.

Sabine de Raaf, *kunstzinnig kindtherapeut*

Kinderen zijn sterk in contact met de natuur. Zij zien de kleinste bloemetjes in de lente, de lammetjes en spelende vogels, de onbeperkte mogelijkheden van zand en water in de zomer, de mooiste spinnenwebben, herfstbladeren en kastanjes in de herfst en de vallende sneeuwvlokken in de winter die geproefd moeten worden door de tong uit te steken en te genieten. Kinderen zijn in de basis uitzonderlijk goed in verwonderen. Zij zijn van nature onderzoekend en nieuwsgierig, ze willen weten. Ze leven in het moment, in het nu.

Wanneer raken we deze vanzelfsprekende verwondering kwijt, die we als kind in ons hadden?

Als het weten, denken en moeten begint – dan is er minder tijd voor verwondering.

In de kleuterklas zijn de kinderen al gericht bezig met leren van cijfers en letters, ze moeten al veel onthouden, het is al veel meer moeten en minder mogen. Zo'n 30 jaar geleden kon een kind in de kleuterklas nog voornamelijk spelen. Op de meeste scholen is dit niet meer zo.

Verwondering heeft ook met tijd te maken, met stilstaan

Welke ouder kent het niet, je wil snel naar de supermarkt en je kind staat telkens stil om te kijken naar een mooie bloem, een mier, alles wat het maar ziet. Je hebt weinig tijd en laat het kind weten 'nu even niet' 'snel doorlopen'. Het kleine kind is nog in staat zich te verwonderen over alles wat het ontdekt en bereid van het pad af te wijken, maar de volwassenen wil doelmatig ergens naartoe.

Daarnaast zijn veel kinderen tegenwoordig vaak te druk en zijn ze minder buiten om het 'buiten zijn' – ze hebben naschoolse opvang, clubjes, sporten en natuurlijk zijn ze gefascineerd door hun beeldschermen (tv/pc/spelcomputer). Ook is het een idee dat kinderen bezig gehouden moeten worden, vervelen mag niet. Als een kind zich verveelt worden er oplossingen aangedragen of mag het achter een beeldscherm plaatsnemen. Terwijl als je je verveelt – echt verveelt, dan is er een ruimte voor ideeën om te ontstaan – je gaat heel creatief denken. Verveling is scheppend!

Hoe oefenen we de verwondering?

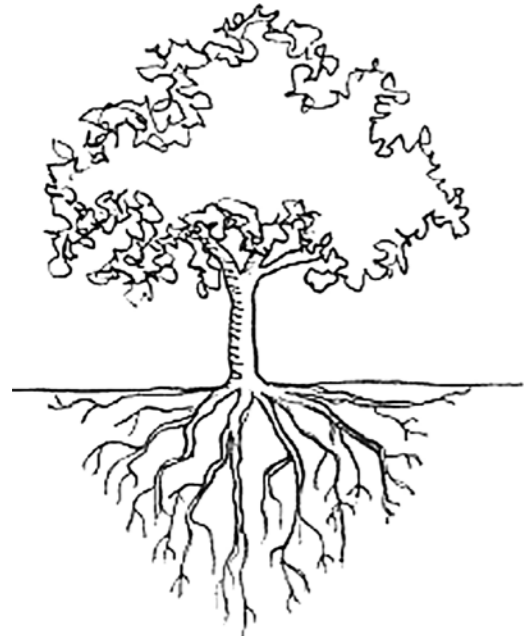
"The more we know about how we lost our spontaneous wonder and creativity, the more we can find ways to get them back." John Bradshaw

Pas als je de tijd neemt voor een wandeling naar de supermarkt, waar je ongehaast afgeleid kan worden door wat er om je heen gebeurt, als je even stilstaat en in het moment bent zie je het weer: een mooie bloem, een vlinder, een bijzonder steentje en verwonder je je over de schoonheid van de natuur.

De lente is een mooie periode voor verwondering. Na een donkere, kleurloze tijd komen daar ineens sneeuwklonkjes, krokussen en narcissen uit de grond er is weer meer kleur – ieder blijft verwonderd staan, het hart even verwarmd. Het is een periode waarin we even worden herinnerd aan de verwondering. De bloesembomen bloeien 'ineens' uitbundig. Je was 'vergeten' hoe de seizoenen werken: oh ja! Je hart zingt van herkenning. Met de eerste zonnestralen zie je mensen onthaasten. Met de neus even in de zon genieten.

Maar elk seizoen heeft zo zijn eigen wonderen die ontdekt kunnen worden als je er bij stilstaat. Oefenen in stilstaan, in het hier en nu zijn is ook mogelijk door middel van Mindfulness.

Voor volwassenen is binnen het ATL op het moment de mogelijkheid om een mindfulness-training te volgen (in september start een nieuwe trainingsronde) maar ook thuis kun je aan de slag gaan. Het boekje+cd Mindfulness voor ouders en kinderen, Stilzitten als een kikker van Eline Snel is een aanrader.



Hoe verwonderen kinderen zich in kunstzinnige therapie?

Kunstzinnige therapie draait veel om verwondering, om rust, om er echt te zijn. Verwondering voor de materialen of de onderwerpen, hoe je met 3 kleuren de kleuren van de regenboog kunt maken. Verwondering dat een 'fout' geen ramp hoeft te zijn, maar dat het kan leiden tot een creatieve oplossing. Verwondering dat een paard ook blauw kan zijn (kunstgeschiedenis) en op nog vele andere manieren. Ook aandacht van 'hoe dingen in elkaar zitten' hoe de gangen

in een schelp lopen of hoe een boomkruin en wortels elkaars spiegelbeeld zijn is een belangrijk onderdeel.

Gezonde beelden

Antroposofisch kinderarts Edmond Schoorel weet veel over de invloed van beeldschermen* op het kind. Daar ga ik nu niet verder op in. Wel haal ik graag aan wat hij als advies geeft voor de opvoeding. Deze adviezen kunnen namelijk ook aansluiten bij het koesteren en voeden van de verwondering.

- Verzorg de gezonde kanten van de ontwikkeling, zoals: Spelen, tekenen, bewegen, rusten.
- Zorg ervoor de een kind echte ontmoetingen heeft met mensen, dieren, planten.
- Help het kind zijn interesses te hebben. Kijk met hem mee.
- Ga niet alles verklaren en uitleggen, maar verwonder je.
- Zorg dat er schoonheid is in kleur, muziek, omgeving.
- Niets doen, vervelen, lummelen is voor kinderen absoluut noodzakelijk – uit verveling wordt creativiteit geboren.

Veel plezier en succes met stilstaan, kijken en verwonderen!

**Indien u daarin interesse heeft verwijs ik u graag naar de volgende boeken: Kind, beeld en scherm – Edmond Schoorel, en Het Dilemma van de morele opvoeding door Christie Amons-Lievegoed.*

De Regenboogrijder

Vannacht kwam een regenboogrijder me halen
Hij wilde me iets laten zien zodat ik niet meer zou verdwalen
Hij nam me mee in vogelvlucht
Zodat ik naar mezelf kon kijken vanuit de lucht
Ik deed daar beneden alles zoals ik had geleerd
En toch deed ik iets helemaal verkeerd...

Ik vergat om af en toe even stil te staan
Gewoon even genieten van de sterren en de maan
Van de wind door mijn haar, het zout op mijn huid
De geur van de was en ijsbloemen op de ruit



Ik vergat te voelen en dus te leven!
en daarom wil ik dit mooie verhaal ook aan jou doorgeven...

Menselijkheid- De kracht van het midden

Manja Wodowoz – de Boon, *euritmietherapeut*

“ De kunst bestaat daaruit, zich in alles aan de middenweg te houden.”
Plutarch, ‘over de opvoeding van kinderen’,

Fouten maken is menselijk, eigenlijk is alles wat we doen, denken en voelen menselijk, immers zijn we ten slotte mensen. Toch kennen we ook het woord onmenselijk en daarmee geven we een grens aan, wat we buiten proportie vinden. In positieve zin zo als: “Met onmenselijk uithoudingsvermogen hebben de mensen in Japan geprobeerd de lekkende kerncentrales te stoppen.” Maar ook in negatieve zin: door terreur, folter of andere misdaden. Er tussen ligt het bereik waarin we menselijk kunnen zijn. Kunnen zijn – en als we het niet zijn, wordt het leven gauw ondragelijk.

Het verhardt, verruwt, verstart, verbittert of lost zich op in illusies. In het tussenbereik laat het leven zijn sterke kanten zien door zijn teerzijn, door zijn kwetsbaarzijn, door zijn flexibelzijn, door zijn zoektocht naar evenwicht.

Al aan de bouw van het menselijk lichaam is het ‘zich niet willen vastleggen op een ding’ te herkennen: b.v. geen zwemvliezen of vleugels, maar twee handen. Tegenover de dieren zijn we alles-kunners zonder bijzonder uit te blinken. Niemand van ons zal ooit zo mooi kunnen vliegen als een meeuw, niemand zal ooit zo goed een spoor achtervolgen als een hond en niemand van ons kan van zich zelf uit een ingenieus papieren nest bouwen als de wesp. Onze lichaamsbouw is één en al terughouding, wat ons de mogelijkheid biedt om alle kunsten te proberen, met hulpmiddelen, ja. Door het niet gespecialiseerd zijn, zijn we in staat om verbindingen te maken en universeel te denken, voelen en handelen. Tussen vele anderen, die dit

met bravoure voorgeleefd hebben, is Goethe een voorbeeld. Hij heeft zich o.a. in de plantkunde, in de mineralogie en sterrenkunde verdiept en was scheppend bezig met de taal in gedichten en drama.

Onze houding, het in het midden staan op twee voeten tussen rechts/links, voor/achter, lichtheid en zwaarte is een voorwaarde voor het ervaren van een vrijheidsruimte. Vrijheid is een typisch menselijk fenomeen. Uit vrijheid kunnen we een oordeel afwegen, een lot aanvaarden en idealen kiezen. ‘Het survival of the fittest’ kunnen we inruilen voor ‘met elkaar zijn we sterker’. Om uit vrijheid te kunnen handelen, hebben we tijd nodig om af te wegen om zo tot een goed besluit te komen. Maar tegenwoordig is deze tijdsruimte gauw ingevuld. Het midden, de vrije ruimte, wordt van alle kanten aangevallen/ belaagd/ bezet. We moeten snel het volgende doen en het liefst zo effectief mogelijk in de ‘5-minuten-maat’. Het ritmische weven van actie en rust is door de haast en het effectief willen zijn in de knel geraakt. Het midden lijkt uit de mode geraakt, is saai of monotoon. Terwijl het juist een veld kan zijn van dynamische spanning, een ruimte waar je tussen polariteiten beweegt met rustmomenten ertussen. Zonder het midden knallen de polariteiten op elkaar, wordt het zwart/wit en ontbreekt de kleur.

Naast de houding, het rechtop kunnen staan tussen hemel en aarde, is er een ander menselijk fenomeen: dat is de taal. Door de taal kunnen we ons tegenover de ander oprecht uiten, kunnen we woorden vinden, die iets over ons innerlijk vertellen en wat we aan de buitenwereld beleefd hebben. Gedachten in woorden kleden, hoorbaar maken. Hebben we wel tijd om de juiste woorden te vinden? Hebben we wel genoeg fijngevoel voor

de nuances van de woorden? Hoe kunnen we met de duizenden afkortingen, de APK's, de GB ram en de ZKN's nog wel iets ervaren buiten de informatiewaarde? Kunnen we woorden niet ook proeven? Hoe proeft een woord als ‚mild‘ anders dan ‚kaal‘? Zegt de klank iets over de inhoud? Hebben we nog wel een verhouding tot de taal die we spreken en horen? Is er nog wel genoeg tussenruimte tussen de woorden die ik zeg en die van de ander? Of is ook hier het tijdsverschijnsel: haast?

Taal is in eerste instantie een scheppingsdaad met ritme, kleur en klank, vol van boetseerwaliteiten en uitdrukingskracht. Geen letters, maar klank. In het verliezen van deze taaleigenschappen verliezen we ook een deel van onze menselijkheid.

Toen Rudolf Steiner, nu bijna 100 jaar geleden, de eurutmie introduceerde, was zijn motivatie aan een kunst voor de toekomst te werken, een kunst, waar de mens scheppend is en tegelijkertijd ook instrument. Eurutmie is volledig uit het midden gevonden en is algemeen menselijk. Zij wil niet iets uiterlijks presteren, maar zoekt naar de krachtbronnen van de taal, naar de processen en wetten die in de taal werkzaam zijn. Het zijn bewegingen, die onzichtbaar voor het oog plaatsvinden als we spreken en nu zichtbaar gemaakt worden of vergroot. Het spreekt vanzelf dat een Nederlandse eurutmie anders is dan b.v. een Engelse. Omdat het van de taal-organisatie is afgeluisterd en taal van iedereen is, kan iedereen het doen. Er is geen leeftijdslijm. Het is algemeen menselijk.

Therapeutisch gaat het om de enkele klank. De klank als een oerbeeld. Hij wordt herhaald, net als je de medicijnen in ritmische afstanden toe gaat dienen om het lichaam een ander model aan te bieden. Therapeutisch wil je verandering op gang brengen, zodat de patiënt de weg naar het gouden midden kan vinden. Gezondheid is

niet het tegendeel van ziekte, maar een labiel evenwicht tussen ziek zijn, pijn hebben, zichzelf te veel voelen en het andere uiterste namelijk zich bijna helemaal niet meer voelen, buiten zichzelf zijn, euforisch zijn. Het zoeken naar deze weg is ook van alle leeftijden en is ook geldig voor de therapeutische eurutmie. Je kunt haar beoefenen als je relatief fit bent, maar ook zittend of liggend als de situatie dat vraagt. In sommige gevallen wordt voor de patiënt eurutmie gedaan. Alleen als je verhoging hebt zou het niet zo gunstig zijn, omdat het lichaam dan in zeer hoge mate al innerlijk in beweging is om naar een gouden middenweg te zoeken.

Hier nog een paar suggesties om het terrein van het midden te benaderen of te ontdekken:

- Kijk buiten onderweg naar al het groen van plant en boom, in zoveel verschillende nuanceringen toch allemaal groen. Een kleur, die in onze streken vanaf het voorjaar tot de herfst overmatig verschijnt tussen aarde en hemel. Een vreugde voor de ogen en rustgevend voor het gemoed.
- Tussen de aarde en de kosmos bevindt zich een rijk in lagen- de atmosfeer. Hier worden temperaturen uitgebalanceerd. Hier zijn stromingen thuis, hier wordt het licht gefilterd. Kleurrijk verschijnen de ochtend en de avond. Kijk ernaar.
- In een gesprek tussenruimte proberen te creëren door stiltes een kans te geven. Ruimte maken om te laten bezinken, waar te kunnen nemen.

- er tussen -

Hier ben ik bewegelijk, hier is ademruimte, hier is mens-zijn een scheppingsverhaal, waaraan ik kan meewerken en verbindingen kan onderhouden met de ander, de wereld om mij heen en mezelf.

Mijn pleidooi: maak ruimte voor het midden!

Op het water van de Rijn- en Schiekade zwemt een zwanenpaar. Ze hebben acht jonkies, grijs en donzig, dicht aan dicht. De twee grote trotse zwanen hebben hun werk goed verdeeld. De een bepaalt de koers, de ander ziet er op toe dat er geen van de acht per ongeluk verdwaalt. Laat ons het midden – ons gevoels/gemoeds/hart en adem gebied- zo koesteren en fier verdedigen als dit zwanenpaar hun kroost, dat het zijn kracht, het al vernieuwende leven, kan laten stromen.

Protocollen versus vrijheid

Harco Alkema, *huisarts*

Als additief arts is het vaak moeilijk aan derden uit te leggen dat je wel eens wilt afwijken van een protocol. Bijvoorbeeld als iemand voor de vierde keer in korte tijd een blaasontsteking heeft schrijft de standaard voor de huisartsen al een onderhoudsbehandeling van bijvoorbeeld een jaar met antibiotica voor. Het lijkt er dan op dat ik een goede arts ben als ik dat dan ook inderdaad doe. -Ja maar dokter, wat lost het dan op? - Krijg ik als vraag. Tja, uit onderzoek blijkt dat veel vrouwen dan gedurende dat jaar minder blaasklachten hebben..... Niet bekend is of die patiënten dan andere klachten hebben, hoe het na vijf jaar met de blaasklachten is, of er andere ziektebeelden zijn ontwikkeld, kortom protocollen leiden gemakkelijk tot kokervisie die iedere vorm van nadenken gek genoeg overbodig maakt.

Graag zou ik als arts dan de vrijheid hebben een persoonlijke aanpak, direct gericht op die specifieke patiënt en samen met die patiënt te ontwikkelen. Ik zoek dus naar vrijheid. Kan dat dan ongebreideld zijn? Zijn protocollen dan niet nuttig?

Natuurlijk zijn protocollen wel nuttig. Voor mij zijn protocollen het skelet van de gezondheidszorg. Het is ontzettend goed dat ze er zijn,

ze zijn meestal gebaseerd op oprecht bedoeld onderzoek (voor zover de farmaceutische industrie geen voet tussen de deur had) en geven een houvast, zonder een protocol is er alleen maar een slappe brei.

Maar, ook echt het skelet. Het skelet geeft het menselijk lichaam samenhang, de innerlijke kracht zich op te richten, is het aangrijpingspunt voor de spieren om in beweging te komen. Het skelet alleen is echter niet meer dan de representant van de dood. We moeten ons goed realiseren dat de levende mens bestaat uit vlees en bloed (en beweging zou ik daar nog aan toe willen voegen).

Gek genoeg bestaat vrijheid anderzijds ook alleen maar binnen goed omschreven regels. Als we dat nou eens met zijn allen inzien.....

Geschiedenis van de Antroposofische Geneeskunde, een ontwikkeling in menskunde

Bart Janssen, *huisarts*

In de jaren twintig van de vorige eeuw is de basis gelegd voor de Antroposofische geneeskunde. Rudolf Steiner had in het Westen een spirituele stroming opgezet welke is voortgekomen uit de Theosofie. De Theosofie is een filosofie die voornamelijk op de oosterse mystiek gericht is. Steiner had meer affiniteit met Westerse esoterische stromingen zoals de Griekse mysteriecultuur, Duitse idealisten en mystici. In de antroposofie neemt ook de Christusimpuls een belangrijke plaats in. Zo ontwikkelde er zich een beweging die ook wel degelijk belangrijke elementen van het Oosten in zich draagt.

Steiner wilde met de spirituele menskundige inzichten niet alleen het onderwijs maar ook de geneeskunde verrijken. Hij had hierover al in 1906 met Ita Wegman, een Nederlandse fysiotherapeute, gesproken. Op zijn advies is zij geneeskunde gaan studeren.

Later, toen Ita Wegman arts was, heeft zij Steiner vaak geraadpleegd. Steiner had artsen nodig om zijn inzichten in de praktijk te brengen. Uit de samenwerking is onder andere in 1917 het mistelpreparaat ontwikkeld wat bij mensen met een kwaadaardige ziekte wordt voorgeschreven.

In 1913 werd de bouw van de Antroposofische Hogeschool voor Geesteswetenschap in Dornach in Zwitserland gestart. Steiner wilde een deel van de bouwgrond besteden voor een kliniek, conform de Grieken die cultuur en geneeskunde met elkaar verbonden. Door de oorlog is de bouw van de kliniek niet van de grond gekomen. Pas in 1920 werd de eerste cursus voor artsen door Steiner gegeven op verzoek van dr Smiedel, de latere oprichter van Weleda (Antroposofische geneesmiddelen producent).

Hij vroeg Steiner om voor artsen te spreken over intuïtieve geneeskunde.

Therapie kan gegeven worden als we weten welk middel het proces van herstel op gang brengt. Hiervoor is inzicht in de oorzaak van de ziekte nodig, inzicht in de processen die in een geneesmiddel werkzaam zijn en hoe deze in de menselijke organisatie gebruikt worden om weer in balans te komen. Naast natuurwetenschappelijke kennis zijn dus ook goede waarnemingen en intuïtie van belang om te komen tot de juiste therapie die past bij het individu. Bovendien is de kennis van wat wij noemen 'de niet zichtbare mens' (geesteswetenschap) ook van belang.

In 1924 gaf Steiner een cursus voor jonge artsen en medische studenten waarin hij meditatieve oefeningen gaf om het waarnemen te scholen en het gevoel te ontwikkelen dat nodig is voor de begeleiding van de therapeutische weg. Ita Wegman zag mogelijkheden voor een Antroposofische kliniek en vond in Hilma Walter, ook een Nederlandse arts, een collega die mee wilde werken in de kliniek. Wegman kocht grond van haar erfenis in Arlesheim, een plaats grenzend aan Dornach.

Steiner was enthousiast en gaf de artsen therapeutische aanwijzingen. Ook werkte hij mee aan de folder van de kliniek. Nadrukkelijk vermeldde zij daarin dat het niet ging om een geneeskunde die zich afzette maar om een geneeskunde die een uitbreiding, een verdieping, is van de natuurwetenschappelijke geneeskunde. Zo stonden twee Nederlandse, vrouwelijke artsen, aan de basis van de eerste antroposofische kliniek.

Ook in Stuttgart werd een Antroposofische kliniek geopend. Beide klinieken zijn nu uitgegroeid tot volwaardige ziekenhuizen.

Antroposofische geneeskunde is nu wereldwijd verbreid. Jaarlijks komen artsen en therapeuten uit de hele wereld naar Dornach, voor de Antroposofische Medische Conferentie. Wij proberen ook jaarlijks daar naar toe te gaan voor scholing en inspiratie.

Bron o.a. Rudolf Steiner, een geïllustreerde biografie door Ed Taylor

Liggen in de zon

Mirthe Duindam, *spraaktherapeut*

**Ik hoor het licht het zonlicht pizzicato
de warmte spreekt weer tegen mijn gezicht
ik lig weer dat gaat zo maar niet dat gaat zo
ik lig weer monomaan weer monodwaas van licht**

**Ik lig languit lig in mijn huid te zingen
lig zacht te zingen antwoord op het licht
lig dwaas zo dwaas niet buiten mensen dingen
te zingen van het licht dat om en op mij ligt**

**Ik lig hier duidelijk zeer zuidelijk lig zonder
te weten hoe of wat ik lig alleen maar stil
ik weet alleen het licht van wonder boven wonder
ik weet alleen maar alles wat ik weten wil.**



Hans Andreus

Wat is het toch heerlijk als je net als Hans Andreus zo in het moment kan zijn en leven om ten volle te kunnen genieten. Je een te kunnen voelen met jezelf en, zoals in dit gedicht, met het zonlicht om je heen. Het zonlicht in je op te nemen en innerlijk te antwoorden met zingen, ofwel met vreugde.

Dat is niet vanzelfsprekend. Hoever staan we hier vanaf en hoeveel is er in onszelf wat belemmerend werkt? Er moet zoveel en we hebben het zo druk. Spanning, angst en onzekerheid zitten ons vaak in de weg. Hoe zouden we weer een vrije ruimte en rust in onszelf kunnen vinden/ creëren om ons weer te kunnen openen en ons verwonderen over de dingen, zoals Sabine in deze Nieuwsbrief zo mooi beschrijft. Dat is nog niet zo eenvoudig. Het vraagt een innerlijke actief worden en oefenen.

Onder andere bij angsten, depressie en burnout, komt deze innerlijke vrije ruimte voor positieve belevingen in het gedrang. Je voelt je afgesloten van de buitenwereld en opgesloten in jezelf, waardoor je ook niet gevoed kan worden en je innerlijk leeg kan voelen. Het wordt steeds moeilijker om innerlijk in beweging te komen. De buitenwereld kan voelen als een zware last die op je drukt.

Het spreken is misschien wel de meest menselijke activiteit die er is. Van binnenuit klinkt het woord en wordt gevormd. Door op een kunstzinnige-therapeutische manier met oefeningen, gedichten en teksten om te gaan, verbinden wij ons intensief met de klanken en woorden. Op de ademstroom worden de woorden bewogen en tot beeld gevormd. We komen daarmee in een scheppende activiteit en brengen de beelden even tot levende werkelijkheid. Het beleven kan zich daardoor hiermee verbinden. Door ons intensief met de klanken te verbinden en met hun scheppende

kwaliteiten, komen we innerlijk weer in beweging en kunnen we vormgeven en afgrenzen om een innerlijke, beweeglijke ruimte te vormen, waar we in kunnen leven.

De stootklanken (bijvoorbeeld B, T, D) geven ons vorm en contour, afgrenzing, en de beweeglijke blaasklanken (bijvoorbeeld S, F, G) en de R en L, brengen ons in beweging. De klinkers geven kleur en beleving aan de woorden. Zij klinken van binnenuit, ruimte scheppend en bezielend. Zo kun je een heel avontuur gaan, van klank tot klank en deze door de ademstroom tot een eenheid smeden. Je kunt je weer van top tot teen mens voelen in het scheppende creëren.

Om te bewaren

Juni 2011



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)

Voor spoedeisende zaken zijn wij altijd bereikbaar middels onze spoedlijn.

De gewone telefoonlijnen zijn bereikbaar tussen:

08:00 - 10:45

11:05 - 12:30

14:00 - 16:45

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

Telefonisch spreekuur

Afspraak maken tussen 08:00 - 12:00

Uw huisarts belt u in principe dezelfde dag terug.

Assistentespreekuur

Injecties

Oren uitspuiten

Bloeddruk metingen

Hechtingen verwijderen

Reisvaccinaties

Bloedsuiker onderzoek

Urine onderzoek

Afspraken mogelijk op:

Maandag en woensdag: 08:00 - 10:30

Dinsdag, donderdag
en vrijdag: 09:15 - 10:30

Uitslagen

Laboratoriumonderzoek

Röntgenfoto's

Uitstrijkjes

Kweken

En dergelijke

Bellen tussen: 14:00 - 17:00
(in vakantieperiodes afwijkende tijden)

Urineonderzoek

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

Praktijkverpleegkundige

Bonnie Slegtenhorst

Kunstzinnig therapeut

Liesbeth Borg

Kunstzinnig kindtherapeut

Sabine de Raaf

Euritmitherapeute

Manja Wodowoz - de Boon

Fysiotherapeute

Petra Jongbloed

Diëtiste

Judy van den Berg

Psycholoog

Ingrit Hoogendoorn

Kinder- en jeugd Psycholoog

Michiel Schillhorn

Orthopedagoog/GZ-psycholoog

Sisca v.d. Hell

Spraaktherapeut

Mirthe Duindam

Uitwendige Therapie

Toke Bezuijen

Osteopaat

Brian Meerveld

Assistentes

Eline Koekenbier

Conny Verhoog

Thérèse v.d. Ham - Stolk

Eline Eyckelhof

Praktijkmanager

Petra Alkema - de Jong

Menselijk opstellen naar Moeder Aarde – een boekentip

Judy van den Berg, *diëtist*

In dit themanummer van onze nieuwsbrief over menselijkheid wil ik de aandacht vestigen op een markant persoon uit de biologisch-dynamische landbouw en zijn werk: Michiel Rietveld. En dat middels een onlangs verschenen boek van zijn hand 'Houden van de Aarde'.

In dit boek vond ik veel terug over het thema al of niet menselijk zijn tegenover de natuur, moeder aarde, de veeteelt en de landbouw.

Ik hoop dat ik door aandacht te geven aan dit boek mensen stimuleer zijn boek te lezen. Hierdoor hoop ik wat van zijn ideeën en visie mee te geven voor hun leven zoals dat bij mij ook is gebeurd.

Tevens hoop ik dat wij Michiel Rietveld eens kunnen uitnodigen voor een lezing in Leiden, een idee voor de Algemene Leden Vergadering van onze VOAG?

Van de cover:

Michiel Rietveld (1946) is landbouwkundig ingenieur, afgestudeerd in Tropische Cultuurtechniek. Na zijn studie richtte hij Centrum Kraaybeekerhof in Driebergen op, een opleidingen- en cursuscentrum voor biologische en biologisch-dynamische landbouw, natuurvoeding en bewustzijnsontwikkeling, waarvan hij tot voor kort algemeen directeur was. In 1997 was hij medeoprichter en gedurende zes jaar vicevoorzitter van Demeter Internationaal, een wereldwijd samenwerkingsverband van nationale Demeter-organisaties, dat zorgdraagt voor biologisch-dynamische certificering. Hij geeft veel lezingen in binnen- en buitenland en staat bekend als inspirator met visie en bovenal als bevlogen docent.

Zie ook: www.michielrietveld.nl

Het boek is een prachtig pleidooi om natuurlijke kringlopen te herstellen. Met aandacht voor de bijen, de wormen, oercompostpreparaten, hoe de aarde weer opnieuw vruchtbaar gemaakt kan worden én hoe voeding werkt op lichaam en ziel. De verbanden en relaties tussen alles wat leeft in de mens en om de mens, de aarde en de kosmos worden fascinerend en gedetailleerd uiteengezet.

Van de cover:

Elk natuuraspect vraagt zijn eigen niveau van verzorging, en het bewustzijn hiervoor geeft een diepgaand inzicht in het verschijnsel levensenergie, in kosmische verhoudingen en in de toepassing van bio-organisatoren (bodempreparaten). Het boek biedt daarmee handvatten voor agrariërs en beleidsmakers om de 'ongemakkelijke waarheden' van Al Gore in het klein en in het groot aan te pakken. De auteur geeft hoogst actuele inzichten over voeding en voedselkwaliteit en de uitwerking daarvan op het menselijk lichaam, en zet aan tot nadenken over thema's als de rol van de bijen voor ons welzijn, ritueel slachten en gentechnologie.

Leven met een traan en een lach

Ingrit Hoogendoorn, *psycholoog*

Toen wij op het ATL overeenkwamen om deze Nieuwsbrief te wijden aan de vraag 'Hoe behoud ik mijn menselijkheid in deze Tijd?', had ik een duidelijke voorstelling in mijn hoofd van het artikel dat ik graag wilde schrijven.

Echter mijn huidige gevoelens hebben, als een stelletje wilde muizen, mijn oorspronkelijke voorstelling voor dit artikel totaal aan flarden geknaagd. Van DIE voorstelling is weinig meer over en getuigen nu alleen nog de rond dwarrelende snippers in mijn ziel. Want: What to say na de ramp in Alphen aan de Rijn, het Leidse incestschandaal, de mishandeling van een man door 'homo-haters', de verregaande protocollisering in de gezondheidszorg, de oorlogen in de Arabische landen, de dood van Osama Bin Laden etc. etc.

Tja, wat te zeggen of te schrijven? "Ik schrijf hier alleen maar woorden, stomme letters op een rij. En of ik ze schreeuw of fluister, ze zullen altijd een beschrijving zijn, want met welke letters beschrijf je pijn? Hoe beschrijf je de lucht van lijken, het geluid van luchtalarm? Het blijven alleen maar stomme woorden, ik gebruik er een heleboel. Maar al bal ik mij de vuisten ze dekken nooit wat ik bedoel, want hoeveel letters heeft gevoel?" *) vrij naar Bram Vermeulen – Woorden.

Ik had graag willen schrijven over Toon Hermans, een van de drie 'Vaders' van het moderne cabaret. Over Toon die in zijn optredens, boeken en schilderijen de mensen het wonderlijke van het Leven – of het Wonder des Levens – wilde laten ervaren. Zijn levensloop/biografie vind ik zo fascinerend, omdat de bekende rode draad in ZIJN leven – en door de verschillende biografische fasen heen - zich zo duidelijk

ontwikkeld heeft !

Toon Hermans stierf op 82 jarige leeftijd. Zijn carrière begon, zoals hij zelf verhaalt, op een dag in zijn puberteit in een keuken te Sittard.

Toon: "Ik ben grappenmaker geworden uit pure ellende". Na het overlijden van zijn vader zag de jonge Toon zijn tot armoede vervallen moeder huilend aan de keukentafel met het geblokte zeil zitten. "Helemaal alleen. Zo alleen, zo alleen" Toon wist niet wat hij zag: zijn moeder huilde. En toen hij dit zag kreeg Toon plotseling een heel merkwaardig gevoel. Hij dacht: 'Ik moet haar aan het lachen maken!'. Hij wist niet hoe hij aan dit gevoel kwam, maar hij was nog nooit zo dicht bij de clown geweest als in die armzalige keuken. En voordat hij het wist deed hij de gekste dingen. En het lukte: zijn moeder lachte! De tranen biggelden over haar wangen en Toon wist niet welke tranen van het lachen waren en welke van verdriet. Later in zijn leven zei Toon: "Als mijn moeder die dag niet had gehuild, was ik nooit in het theater terecht gekomen. Nooit!"

Op die dag werd Toon dus door een onbekende Kracht geroepen om de mensen aan het lachen te maken. Aan DEZE roeping heeft Toon Hermans zich vol overgave en zijn lange leven gewijd.

Toon had zo zijn eigen opvattingen over HOE hij de mensen aan het lachen wilde maken. Heel bewust koos hij niet voor de 'snelle of gemakkelijke lach'. Hij koos dus niet voor de platte- of onderbroekenlol of voor de schuine en gemakkelijke mopjes, zoals zijn collega's Snip en Snap wel deden. "Wij doen geen mopjes op het randje. Ik doe het niet. Ik doe het niet [...] Ik vind het ook niet fijn voor mijn kinderen", aldus Toon Hermans. Toon wilde de avond dus altijd netjes houden, maar in zijn conferences speelde

hij natuurlijk wel met dat smalle grensvlak tussen humor met een grote 'H' of met een kleine 'h'.

Toon beleefde zichzelf in hart en nieren als een clown. Zijn leermeesters waren allen clowns en zijn toneelmeester, aangever en vriend, Johnny, kwam uit het circus. Een waarachtige clown weet een lach uit de traan te peuren, aldus de Vlaamse zanger Guido Belcanto. En DAT kon Toon Hermans als geen ander ! Hij wilde vooral menselijke liedjes zingen en dus liedjes van het wel en wee van ons allemaal oftewel "Een lied voor de mensies zonder pretenties".

Al vanaf het begin van zijn carrière zocht Toon Hermans duidelijk het contact met zijn publiek. Hij wilde een contact van mens tot mens, ook al besefte hij terdege dat hij als cabaretier op de planken stond en dus "op een voetstukje stond", zoals hij het zelf pleegde te zeggen. In mijn gevoelens stond Toon geheel terecht op dat voetstukje, want hij had de mensen ECHT iets te vertellen. Hij had een duidelijke boodschap aan ons Hollanders maar verpakte deze boodschap in "ogenschijnlijke gekdoenerij".

Wanneer je je verdiept in Toon's werken, dan zie je door de jaren heen deze boodschap steeds meer oplichten vanuit de achtergrond die gevormd wordt door zijn vele, vele conferences. Zo heeft de 'jonge' Toon van 42 jaar - en dus aan het begin van zijn biografische Marsfase (42-49 jaar) - niet veel op met de TV, met dat "kassie" of "dat aquarium van mensen". Nee, hij had geen kritiek op de televisiePROGRAMMA'S, want hier heeft hij te weinig kennis van genomen, hij stond immers altijd in het theater en heeft dus amper tijd om televisie te kijken.

Toon Hermans uitte nooit (zelden) directe kritiek op maatschappelijke 'issues'. Hij verpakte zijn kritiek altijd in verhalen of imitaties van diverse mensen uit het dagelijkse leven en dus van de buurman, van u en mij. Toon Hermans uitte

dus nooit DIRECT kritiek op de maatschappelijke toestanden. Had hij Rudolf Steiner's boek getiteld 'De weg tot inzicht in hogere werelden' gelezen? Want daarin schrijft Steiner o.a. "Onze beschaving neigt meer tot kritiek, tot oordelen en veroordelen dan tot devotie, toewijding en eerbied" Maar iedere kritiek, veroordeling verdrijft de krachten van de ziel tot hogere ervaringen evenzeer als ieder gevoel van eerbied ze ontwikkelt".

In ieder geval had hij een innige vriendschap met de Antroposofe Mieke Mosmuller, met wie hij op latere leeftijd ook een boek heeft geschreven. In bijna alle conferences van Toon Hermans voel je zijn eerbied voor zijn personage, de menselijke geschiedenissen, de Natuur, de Taal, de Klanken, de Humor of voor de Muziek. Om deze reden verweten de critici Toon Hermans dat zijn cabaret te weinig 'geëngageerd' zou zijn. In mijn beleving is deze kritiek heel kortzichtig, want Toon Hermans was wel degelijk geëngageerd, maar misschien met iets anders dan men in die tijd verwachtte!

Toon had wel zo zijn eigen meningen over de menselijke aangelegenheden. Zo had hij een duidelijk standpunt over de uitwerking van de TV op het leven van diverse mensen. Toon: "Als u mij vraagt, wat vind je van de huidige TV-programma's, dan moet ik u zeggen dat ik hier te weinig vanaf weet. Maar als u mij vraagt of ik van TV - als medium of als ding- houd, dan zeg ik: NEE!

Ik hou van het klassieke theater. Wist u trouwens dat er nu* al mensen zijn die ELKE dag van hun leven naar dat 'kassie' kijken? Die mensen praten dus niet meer met elkaar. Die zeggen niks tegen elkaar op zo'n avond. Nou misschien hoor je ze nog effe zeggen: "Zet 'm effe scherp!". Maar da's toch weinig voor de hele avond: "Zet 'm effe scherp!".



Toon hield dus van het "Levende Theater, dit is namelijk van MENS tot MENS, zo direct !", aldus Toon Hermans.

** Voor de jeugdigen onder ons: het tv-toestel bestond ten tijde van deze conference (1958) nog maar net.*

Naarmate Toon ouder wordt zie je zijn conferences steeds 'minimaler' of abstracter worden. Of te wel: de oudere Toon heeft zich ontdaan van te veel opsmuk en van "gekdoenerij". Hij durfde steeds 'authentieker' te zijn. En op zijn 72ste lijkt het als of hij in het geheel geen programma meer heeft voor de avond en gewoon wat "keuvelt" met zijn publiek en het liefste gewoon wat rond zou willen "kuieren" met "zijn mensies". De 'oude' Toon had de lef - of de Vrijheid van de ouderdom - om zijn 'grappenmakersjasje' uit te trekken en als het ware 'naakt' voor zijn publiek te staan: "U ziet nu de MENS Toon ontdaan van zijn grappenmakersjasje, meer kan ik u niet geven!"

Aan het einde van zijn leven heeft Toon Hermans eigenlijk nog maar EEN ding te zeggen: Het leven gaat om de Liefde en een goed waarnemer ziet de Liefde in alles. Hij laat zijn toehoorders vrij om aan dit begrip hun eigen invulling te geven. Maar Toon een beetje kennende weet ik dat hij met die Liefde duidt op de Christus, de Bron waaruit alle Leven ontspringt. En aangezien al het Leven uit Liefde geboren is, is Christus de Liefde zelf.

Toon Hermans is de geschiedenis in gegaan als de 'Meester van de Timing'. In mijn beleving had Toon zo'n enorm 'fingerspitzengefühl' voor Tijd en voor de Tijd waarin wij nu leven. Een Tijdperk waarin wij volgens Rudolf Steiner Het Duistere Tijdperk (Kali Yuga) voorbij zijn en het Licht en de Goddelijk-Geestelijke Wereld weer kunnen aanschouwen, mits wij hiertoe de juiste zieleorganen ontwikkelen.

Wanneer je op de krantenberichten van de laatste weken afgaat krijg je de indruk dat het Duistere Tijdperk nog lang niet voorbij is en dat het juist alsmat Duisterder wordt. Een gezegde luidt: "Er gloort Licht in de Duisternis". Misschien JUIST daar! Als je niet op past, dan zou je van al dit soort berichten somber, hopeloos, moedeloos, onverschillig of cynisch raken. Het vraagt moed, volharding en oefening om je in duistere tijden bewust te verbinden met het Licht of de Liefde. Niet door de duisternis te ontkennen, maar door je (geestelijke) waarnemingsorganen zo te scholen dat je het Licht in de Duisternis schouwt en dus het Goede in het Slechte. Rudolf Steiner zag dit als DE OPGAVE voor de mens van nu. Toon Hermans koos er op jonge leeftijd voor om deze mensheidsopgave tot zijn eigen levensmotief te maken. Hij koos er bewust voor om zijn publiek de ogen en vooral hun gevoel te willen openen voor "een ballonnetje dat danst in de wind, aan een draadje naar de Zon". De Zon, het fysieke lichaam van de Christus!

Rest de vraag: Hoe kunnen wij mensen, ballonnetjes worden, die dansen naar de Zon? Ik heb het antwoord op dit raadseltje niet achterin mijn puzzelboekje staan; misschien staat het antwoord in de volgende uitgave? Ik heb hier wel zo mijn eigen gedachten over: Een (ouderwets) ballonnetje is gevuld met de (adem)lucht van een mens. Door de adem van een mens komt een ballonnetje dus tot 'leven', gelijk de eerste mens in den beginne tot Leven kwam door de Levensadem van God [Genesis 1:7] ?????!!

Ik wens u allen hierbij een Luchtige en Wolkerige Hemelvaartsdag toe en inspirerende Pinksterdagen.

Zoveel mensen, zoveel wensen

Sisca v.d. Hell, *orthopedagoog/GZ-psycholoog*

Van totale afhankelijkheid naar zelfstandigheid in verbondenheid.

Overweldigend afhankelijk zijn ze: pasgeboren baby'tjes. Gedreven als ze zijn om het leven in te gaan, hebben ze allemaal de mogelijkheid zich te hechten aan een overzichtelijk aantal vaste verzorgers (maximaal 3 of 4). Op een veilige manier gehecht zijn aan anderen is de basis voor een gezonde emotionele en sociale ontwikkeling. De mogelijkheid om zich te hechten aan anderen houden mensen hun hele leven, maar de vroege kindertijd is vormend.

In de babytijd begint het al direct want de baby kan zichzelf niet beschermen tegen heftige emoties en lichamelijke ontreddeering. Hij heeft een volwassene nodig als buffer om stress te reguleren (stress door honger, kou, frustratie bijv.). Hij brengt de volwassene in actie door te huilen. De meeste ouders/verzorgers die het huilen van hun baby horen, ervaren direct dat zij dringend nodig zijn. Zij vinden een passend antwoord voor de baby, zodat deze zo min mogelijk stress ervaart. Zo ervaart de baby zodoende al vroeg in 't leven dat stress overwonnen kan worden. En voor de ontwikkeling van de babyhersentjes is weinig stress belangrijk want deze zijn erg gevoelig voor te hoge doses stresshormonen. Deze interactie, waarin de baby gekalmeerd wordt door tussenkomst van de volwassene is een voorloper van het eigenlijke hechtingsproces.

De baby ontwikkelt snel nog meer mogelijkheden om in contact te komen met de hechtingsfiguur en de wereld. Denk dan bijvoorbeeld aan glimlachen, kruipen, lopen, kraaien, wijzen, praten. Enerzijds gaat hij de wereld in: om te ontdekken wat er allemaal te beleven is. Hij wil dan graag

plezier delen, soms een beetje geholpen worden en heeft nog wel eens een wakend oog nodig. Anderzijds gaat hij terug naar de volwassene: als hij bescherming of troost nodig heeft, of hulp om zijn gevoelens in goede banen te leiden. Als kinderen eenkennig worden (7 /12 maanden) is dat een teken dat het hechtingsproces goed op gang is gekomen. De dreumes heeft zijn hechtingsfiguren leren kennen, er zijn vertrouwde en vertrouwenwekkende interactiepatronen ontstaan die hem de basisveiligheid geven die hij nodig heeft om zich op een gezonde manier verder te ontwikkelen. Wereldwijd wordt er onderzoek gedaan naar het hechtingsproces. Wie iets daarvan mee wil krijgen kan eens naar You Tube gaan en 'still face' intypen om het filmpje dat dan verschijnt te bekijken. Het laat je niet onberoerd als je ziet hoe snel een baby in de war is als zijn hechtingsfiguur zich anders gedraagt dan hij verwacht. Gelukkig laat een veilig gehecht kind zich goed en snel troosten! En: gelukkig is 60 % van alle kinderen veilig gehecht!

Goed, binnen de veilige gehechtheidsrelatie tussen het jonge kind en zijn of haar hechtingsfigu(u)r(en) heerst dus vertrouwen. Vertrouwen in de hechtingsfiguur, dat deze beschikbaar zal zijn op momenten dat het nodig is. En vertrouwen in de goede afloop, nl. dat zijn inzet zal leiden tot stressreductie, bescherming of tot gedeeld plezier. Kinderen leren binnen deze relaties hoe zij hun emoties kunnen reguleren en ze ervaren hoe dit werkt bij hun hechtingsfiguren. In de kleutertijd resulteert dit in de mogelijkheid om te mentaliseren. Dit betekent dat zij zich kunnen inleven in wat anderen voelen/willen/denken. In het fantasiespel oefenen kinderen dit ook door 'in en uit' het spel te stappen en afspraken te maken met elkaar over

hoe een rol ingevuld zal worden (bijv. “en dat vond jij niet leuk dus jij zei ..”).

De kleuter die ineens zachter op de trommel slaat “omdat papa hoofdpijn heeft”, beheerst het mentaliseren al behoorlijk goed. En wat denkt u van de oudere kleuter die tegen de beller zegt “kunt u later terugbellen want mama is moe en ligt op de bank”?!

Mentaliseren is een vaardigheid die mensen nodig hebben om zichzelf te realiseren binnen de sociale omgeving waarin ze functioneren.

Volgende keer zal ik iets schrijven over wat er kan gebeuren als kinderen zich niet veilig hechten aan de mensen om hen heen.

Van de psychiater en dichteres M. Vasalis is het nu volgende gedicht. Het is geschreven in de vorige eeuw, in een tijd waarin vooral de moeder als de hechtingsfiguur werd gezien. Als we hier doorheen lezen geeft het een mooi beeld van de betekenis van veilig gehecht zijn.

Moeder

**Zijzelf was als de zee, maar zonder stormen.
Even blootshoofds en met een brede voet.
Rijzend en dalend op haar vloed,
als kleine vogels op haar schoot gezeten,
konden wij lange tijd haarzelf vergeten,
rustend en rondziend en behoed.
Haar stem was donker en wat hees
als schoven schelpjes langs elkander,
haar hand was warm en stroef als zand.
En altijd droeg zij om haar bruine hals
dezelfde ketting met een ronde maansteen,
waar neevlig blauw een kleine gele maan scheen.
Voorgoed doordrongen door haar kalm geruis
waren wij steeds op reis en altijd thuis.**



Ernst Barlech: het weerzien uit 1926

*Stilte -
En na de stilte
Woorden.
En daarna
Stilte,
En daarna
Woorden.-
Woorden
En daarna
Stilte.-*

(Vertaald uit het Zweeds,
dichter onbekend)

Interview met Sabine de Raaf

Adri Staats, *Algemeen bestuurslid*

Sinds september 2009 is Sabine de Raaf werkzaam als kunstzinnig therapeute bij het ATL. Zij richt zich in het bijzonder tot kinderen. Zij heeft daarnaast een eigen praktijk en is ook nog werkzaam in de naschoolse kinderopvang.

Kun je iets vertellen over je ontwikkeling tot kunstzinnig therapeute?

“Eigenlijk is het een lange weg. Ik heb de Freinet School in Krimpen aan de IJssel doorlopen en vervolgens de opleiding MDGO Agogisch werk gevolgd en ben onderwijsassistente Speciaal Onderwijs geworden. Het gaat om onderwijs aan kinderen met leerproblemen en ontwikkelingsstoornissen zoals autisme, ADHD e.d. Daarna heb ik aan de Leidse Hogeschool een opleiding van 4 jaar gevolgd tot kunstzinnig therapeut. In het kader van die opleiding heb ik in Zuid Afrika stage gelopen op een kleine Vrije School voor arme kinderen. Ik was blij verrast dat Liesbeth Borg, de kunstzinnige therapeute van het ATL, naar aanleiding van mijn open sollicitatie, mij op enig moment belde met de vraag of ik wilde komen praten en dat heeft geleid tot mijn aanstelling, waar ik tot de dag van vandaag heel blij mee ben. Ik ervaar nog steeds het ATL als een warm bad en waar het goed is met collega's samen te werken”.

Wat spreekt je aan in de antroposofie?

“In de loop der tijd heb ik er veel over gelezen, veel over gehoord en ik sta open voor discussie. Ik ben geïnspireerd door Rudolf Steiner. Ik heb het gevoel dat ik zelf heel spiritueel ben en denk dat sommige dingen ook ‘geen toeval’ zijn maar horen bij het ‘Grote Weten’. Het holistisch mensbeeld spreekt me erg aan. Ieder mens is uniek en dat geldt ook voor een kind. Het antroposofisch bed waar ik in ben terecht gekomen bij het ATL bevalt me echt heel goed.

De sfeer in het pand met al die mensen is heel prettig. Ik voel me hier thuis”.

Doe je iets aan de verdere ontwikkeling van je vak?

“Ja, er zijn nascholingsdagen waaraan ik deelneem en ik maak deel uit van een werkgroep nascholing van de Ned. Vereniging voor kunstzinnige therapieën op antroposofische grondslag. Ik ben ook aangesloten bij de NVAZ, de Ned. Vereniging Antroposofische Zorgaanbieders. Op die manier blijf ik in contact met veel collega's uit het land. Regelmatig is er ook intercollegiaal overleg zodat je bepaalde dingen die je in je praktijk tegenkomt met elkaar kunt bespreken”

Welke kinderen komen bij je?

“Vaak worden kinderen via de ouders doorverwezen door de artsen, maar een verwijzing is niet noodzakelijk. Het gaat dan vaak om concentratieproblemen, faalangst, het verwerken van verlies of scheiding, verdriet, boosheid, verlegenheid, in zichzelf opgesloten zitten. Maar ik heb ook te maken met kinderen met lichamelijke klachten als hoofdpijn, buikpijn vermoeidheid, hypersensitiviteit, en ADHD”.

Dat is nogal wat. Wat is je aanpak?

“Er vindt altijd een intakegesprek plaats met de ouders. Dan volgt er een fase van observatie. Aan de hand van de bevindingen schrijf ik een plan en dat leg ik voor aan de ouders. Door middel van schilderen, tekenen en boetseren probeer ik rust en concentratie te brengen, maar ook groei in zelfvertrouwen en ook plezier en enthousiasme, warmte en omhulling. De therapie gebeurt 1 x per week gedurende een periode van 14 weken. Ik probeer te bereiken dat kinderen kunnen zijn wie ze zijn, i.p.v. te denken dat ze iemand moeten zijn”. Soms krijg ik ook na afloop reactie van ouders. Onlangs kreeg ik een

briefje van een moeder waar ik eigenlijk wel een beetje trots op ben. De moeder van een jongetje van 5 ½ jaar schreef: ‘Tijdens het hele proces heb ik heel veel betrokkenheid gevoeld bij mijn zoontje en mij! Heel fijn, dat heb ik zeer gewaardeerd. Ook voelde ik ook geen waardeoordelen. Heel prettig, zuiver en eerlijk.....Mooi ook hoe je inspeelde op hem tijdens de eerste sessie en je wist direct zijn aandacht te pakken. Je straalde zekerheid uit en je staat in het leven van nu waarbij je goed kunt aansluiten bij de interesses van de kinderen’. Je begrijpt van zo'n briefje word ik helemaal blij, want dat geeft veel genoegdoening”.

Hoe sluit je de therapie af?

“Tenslotte maak ik een evaluatieverslag met foto's waarbij het kind aan het werk is en bespreek dat met de ouders. En is ook een verslag voor de huisarts waar de ouders ook kennis van kunnen nemen. Daarbij voeg ik dan gewoonlijk ook een advies toe”

Heb je nog wensen voor de toekomst?

“Een van de verlangens die ik heb is nog veel meer samen te werken met ouders en kinderen samen. Dat lijkt mij voor alle partijen zinvol. En nog iets anders, er loopt nu een onderzoek naar kinderen in wiens leven een ernstige ziekte van een ouder heeft plaatsgevonden. Het blijkt dat een groot percentage van die kinderen binnen 5 jaar last krijgt van Posttraumatische Stress Stoornis. Kan kunstzinnige therapie hierbij een preventieve of verwerkende rol spelen? Ik hoop dat er komende jaren nog veel meer onderzoek plaats zal vinden naar de effecten van kunstzinnig therapie.”

Meer informatie over kunstzinnige therapie kunt u vinden op de website van Sabine: www.kunstzinnigavontuur.nl



Een mededeling – aankondiging euritmieoptreden:

Mocht er interesse bestaan Franse en Duitse euritmie te zien, het ensemble Citadelle uit Parijs en het Lichteuritmie Ensemble uit Dornach komen 14 Juni 2011 naar Den Haag en Zeist. Het thema is 'Waarheid en leugen', geïnspireerd door het drama 'Otello' van Shakespeare. Muziek van Chopin, Bach en Mendelssohn wordt tooneuritmisch opgevoerd.

Dinsdag 14 juni, aanvang 20.15 uur:
Vrije School Abbenbroekweg 7, Den Haag

Donderdag 16 juni, aanvang 20.15 uur:
Hogeschool Helicon, Socrateslaan 22a, Zeist

Kaarten aan de zaal, entreprijs: € 15,-

Kunstzinnige Opbouw en Ondersteuningsgroep

Beeldende middelen en Spraak



Eind oktober start er weer een nieuwe therapeutische groep. Deze is bedoeld voor mensen die gedurende langere tijd ondersteuning nodig hebben voor een innerlijk versterkend en gezondheid bevorderend traject.

Thema:
"Hoe versterk ik mijn innerlijke kracht"

voor meer informatie over de KOOG, zie de website van het ATL: www.atl-leiden.nl

Aandachtstraining; MINDFULNESS

Vanaf eind maart was het mogelijk om in het ATL deze meditatie training te volgen. De training is in april van start gegaan met 7 deelnemers die enthousiast aan het oefenen zijn.



In september start er een nieuwe training op de dinsdagochtenden en bij voldoende belangstelling op een avond. U kunt zich hiervoor aanmelden bij de assistente.

Het doel van deze training is: leren bewust in het leven te staan. Door middel van doelbewust aandacht te besteden aan je ervaringen. Ervaringen van het hier en nu, van dit moment, op een gerichte wijze en zonder daar een oordeel aan te verbinden.

Tevens biedt de training mogelijkheden om door de oefeningen op een andere manier te leren omgaan met stress en pijn.

In de kunstzinnige therapie worden scheppende en creatieve vermogens aangesproken en geactiveerd. In deze aandachtstraining worden kunstzinnige therapieoefeningen in relatie gebracht met aandachtgerichtheid.

Voor wie?

Aandachtstraining is geen therapie. Het is een oefen- en meditatie training die ondersteuning biedt bij het leven met stress, pijn, ziekte,

moeheid en ander ongemak. Daarbij kun je denken aan overspannenheid, burn out, terugkerende depressieve klachten en/of angsten, hoge bloeddruk, extreme vermoeidheid, chronische pijn, slaapproblemen, concentratieproblemen of "niet lekker in je vel zitten".

Wat is het doel?

Het doel van deze training is: leren bewust in het leven te staan. Door middel van doelbewust aandacht te besteden aan je gedachten, gevoelens en ervaringen. Ervaringen van het hier en nu, van dit moment, op een gerichte wijze en zonder daar een oordeel aan te verbinden. Het is een afstemmen van lichaam, ziel en geest. Door het denken, voelen en willen bewust te beleven, verbonden aan het lichaam, plaatst dit je in het moment en versterkt de concentratie. Aandachtstraining kan leiden tot een evenwichtiger omgaan met je gezondheid en een beter leren luisteren naar je intuïtie. De training verhoogt het gevoel van welbevinden en zingeving, verbetert je emotionele stabiliteit en je wordt flexibeler. Tevens biedt de training mogelijkheden om door de oefeningen op een andere manier te leren omgaan met stress en pijn.

Hoe ziet de training eruit?

Er is een duidelijke opbouw en iedere week staat een ander thema centraal. De oefeningen die gebruikt worden zijn: meditatie, oefeningen uit de kunstzinnige therapie, eenvoudige bewegingsoefeningen en aandachtsoefeningen. Hierbij wordt aandacht geschonken aan belangrijke thema's als: loslaten, acceptatie, omgaan met emotionele en fysieke pijn en relativering van eigen denken waarbij wordt uitgegaan van het idee: "gedachten zijn geen feiten". Tijdens de bijeenkomsten worden de oefeningen groepsgewijs verricht. Tevens is er ruimte om ervaringen met het thuis oefenen uit te wisselen. Dagelijks thuis oefenen is een centraal onderdeel

van de training. Uitgegaan moet worden van gemiddeld één uur oefening per dag. Het "huiswerk" moet worden gezien als een moment voor jezelf. Doorzettingsvermogen is hierbij belangrijk. Tijdens de bijeenkomsten worden de meditatieoefeningen groepsgewijs verricht. Tevens is er ruimte om ervaringen met het thuis oefenen uit te wisselen. Om thuis de oefeningen te realiseren, worden er cd's en een werkboek uitgereikt.

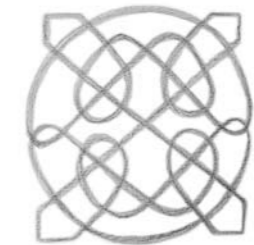
De training vindt plaats op 8 dinsdagochtenden van 10.00 - 12.30 uur in een groep van maximaal 6 deelnemers. Plaats van de training is het ATL Leiden.

De kosten, inclusief cd's en werkboek, zijn € 400,00. Bij de eigen zorgverzekeraar kan worden nagevraagd of deze training voor vergoeding in aanmerking komt.

Vóór deelname vindt een intake gesprek plaats om te bespreken of de training passend is en tegemoet komt aan de verwachtingen van de deelnemer.

Voor informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met de assistente van het ATL.

De training wordt gegeven door:
Liesbeth Borg, kunstzinnig therapeut en gecertificeerd mindfulness trainer.



Mindfulness betekent

**Aandacht geven op een bepaalde manier
Gericht in het hier en nu
Niet (ver) oordelend
(Jon Kabat-Zinn)**

Het antroposofisch Kinderspreekuur

Iedere vrijdagochtend is er 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 ook mogelijk. U komt dan in het huisartsenspreekuur van Bart Janssen. We nemen dan wel extra tijd. De afspraak op vrijdag bestaat uit 2 delen, u komt eerst bij Judy van den Berg. Zij vraagt naar de 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, registreert de ontwikkeling, 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 kinderspreekuur is wel dat u zich inschrijft bij de patiëntenvereniging VOAG die een jaarlijkse subsidie geeft aan het Kinderspreekuur. Het minimale bedrag is jaarlijks € 45 en het streefbedrag is € 55 per gezin (voor alleenstaanden is dit resp. € 25 en € 30).

Voor de mensen met een uitkering is een lager bedrag bespreekbaar.

Tijdens de intake leggen wij U dit nog eens uit. Het ING rekeningnummer van de VOAG is: 37.04.731. Hebt U belangstelling of wilt U zich aanmelden dan graag een telefoontje naar Bart Janssen of Judy van den Berg: tel 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

Het assistentespreekuur

Tijdens het assistentespreekuur kunnen een aantal zaken afgehandeld worden zoals:

- Injecties
- Oren uitspuiten
- Bloeddruk metingen
- Hechtingen verwijderen
- Wratten aanstippen
- Reïsvaccinaties
- 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 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.

Afspraak mogelijk op:

Maandag en woensdag **08.00 - 10.30**
Dinsdag, donderdag en vrijdag **09.15 - 10.30**

Uitslagen: laboratoriumonderzoek, röntgenfoto's, uitstrijkjes, kweken en dergelijke
Bellen tussen: **14:00 - 17:00**
(in vakantieperiodes afwijkende tijden)

Urineonderzoek

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)

Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde



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

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

VOAG

Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
071 512 26 41
ING rekeningnummer: 37.04.731

Solidariteitsfonds

ING rekeningnummer: 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 2011 loopt van 1-1-2011 tot en met 31-12-2011. 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 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.

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 € 25
streefbedrag € 30

gezin
minimaal € 45
streefbedrag € 55

Bestuur VOAG

Voorzitter
Johan Halverhout

Secretaris
Tromp de Vries
(trompdevries@casema.nl)

Penningmeester
Johan Halverhout

Algemene bestuursleden
Sanatha Busch
Adri Staats
Jos Delnoij
Kees van Ettehoven

Mandaten en mandaathouders

<i>Nieuwsbrief</i> Liesbeth Borg Adri Staats Judy van den Berg Tromp de Vries	<i>Solidariteitsfonds</i> Liesbeth Borg Petra Alkema - de Jong Johan Halverhout
---	--

<i>Wachtkamers</i> Sanatha Busch Judy van den Berg Sabine de Raaf Petra Alkema - de Jong	<i>Kinderspreekuur</i> Bart Janssen Judy van den Berg
--	---

<i>Website</i> Petra Alkema - de Jong Petra Jongbloed Johan Halverhout

<i>Cursussen/lezingen</i> Adri Staats Harco Alkema Bart Janssen	<i>Kwaliteitsbeleid</i> Petra Alkema - de Jong Tromp de Vries
--	---

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

Colofon

© Juni 2011 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
Antroposofische
Geneeskunde



Antroposofisch
Therapeuticum
Leiden