

The image features a dark blue rectangular area in the upper right quadrant containing white text. Below this rectangle is a large, colorful, textured area with shades of orange, red, pink, and purple, resembling a marbled or fibrous material. The top left and bottom right corners are white.

Nieuwsbrief ATL & VOAG

September 2018

Strijd om het "IK"

# Voorwoord

Tromp de Vries, *voorzitter VOAG*

Er ligt weer een interessante Nieuwsbrief voor u, dit keer is vanuit verschillende kanten het "IK" benaderd. Het woordje "IK" leer je pas zeggen vanaf het tweede/derde levensjaar. Het is net zo'n ongreepbaar begrip als het woord "ziel". Wat kunnen artsen en therapeuten daar nu over zeggen en wat heeft dat "IK" met gezondheid te maken? Wij komen voor allerlei kwaaltjes en kwalen naar het therapeuticum, maar wie denkt daarbij aan het "IK"? Dat het "IK" een belangrijke factor is wordt duidelijk in deze nieuwsbrief.

Zelf vind ik, in dit verband, de metafoor van de wagenmenner verhelderend. U kunt deze vinden op verschillende plaatsen op het internet en is beschreven in een dialoog van Plato, de Phaedrus (246a-254e).

De wagenmenner symboliseert het "IK", waarbij de twee paarden de twee inter-acterende zielenkrachten van sympathie en antipathie in het leven zijn.

Het beeld van de wagenmenner, die op de levensreis het span paarden stuurt, veronderstelt dus dat de menner weet waar hij naar toe moet. Zijn (levens)reis heeft een doel. Om dat doel te kunnen realiseren ondervindt hij allerlei beperkingen en ervaart hij allerlei bedreigingen. Een mooi beeld over de ontwikkeling van het "ik". Daar gaat deze nieuwsbrief over. Ik wens u veel leesplezier.



*De metafoor van de wagenmenner (tekst: degroenefilosoof)*

*"Stel je de menselijke ziel voor als een paard en wagen, zegt Plato. Op de bok zit een wagenmenner die twee gevleugelde paarden aanstuurt. Maar de paarden zijn moeilijk in toom te houden. Vooral het zwarte paard is nogal wild. Het zwarte paard is supersterk, maar niet erg mooi en het laat zich zonder na te denken meeslepen door allerlei lichamelijke behoeften en driften.*

*Dit paard symboliseert het begerende deel van de menselijke ziel. Het witte paard is van een mooi en nobel oorlogsras, heeft een sterke wil en is zeer moedig. Dit paard staat voor het strevende deel van de ziel. Het witte paard helpt de grilligheid van het zwarte paard af te zwakken, maar is wispelturig. Soms luistert het wel, maar vanwege zijn sterke wil doet het toch vaak waar het zelf zin in heeft. Het is de taak van wagenmenner om de teugels stevig in handen te houden en de paarden te sturen naar waar hij wil dat ze heen gaan".*

- 1 Voorwoord
- 3 Mededelingen vanuit de praktijkorganisatie

## Thema's

- 5 **Moed en Michael**  
Bart Janssen, *huisarts*
- 7 **Zoet en de strijd om het "IK"**  
Judy van den Berg, *diëtist*
- 9 **De menselijke individualiteit en de bedreigingen daarvan**  
Harco Alkema, *huisarts*
- 11 **Mindfulness en compassie**  
Liesbeth Borg, *POH-GGZ*
- 12 **Vormkracht en het "Ik"**  
Hilde Jansen-van Gijlswijk, *kunstzinnig therapeut*
- 14 **De strijd om het "Ik"**  
Manja Wodowoz – de Boon, *euritmietherapeut*
- 20 **Versterk je eigen individualiteit in vier weken**  
Harco Alkema, *huisarts*
- 21 **Het 'Ik' en fysiotherapie**  
Rob van Dord, *fysiotherapeut*

## Diversen

- 22 **Nieuwe huisarts in opleiding**
- 23 **Cursus en training: 'de vruchten van het leven'**  
door Hilde Jansen-van Gijlswijk, *kunstzinnig therapeut*
- 25 **Zelfcompassie Training**  
door Liesbeth Borg, *POH – GGZ (zelf) compassie trainer en mindfulness trainer*
- 26 **Cursus: Hoe krijg ik regie over mijn leven?**  
door Leontine Rodewijk, *kunstzinnig therapeut en EssentieCoach*
- 28 **Nieuwe therapie in het ATL: Muziektherapie**  
Camilla Haag, *muziektherapeut*
- 31 **Nieuwe therapie in het ATL: Spraak- en dramatherapie**  
Camille Zwaan van der Meer, *spraak- en dramatherapeut*
- 32 **Omgang met patiëntgegevens binnen het ATL**
- 34 **Informatie, adressen en telefoonnummers**  
Het Antroposofisch kinderspreekuur VOAG en solidariteitsfonds
- 36 **Colofon**

# Mededelingen vanuit de praktijkorganisatie

Petra Alkema – de Jong, *praktijkmanager*

## Aanvragen herhalingsrecepten en inboeken afspraken via [www.atl-leiden.nl](http://www.atl-leiden.nl)

Wij nodigen u uit om onze website [www.atl-leiden.nl](http://www.atl-leiden.nl) te bezoeken en de informatie over ons gezondheidscentrum en de patiëntenvereniging VOAG te bekijken. Ook is het mogelijk om als patiënt herhaalrecepten aan te vragen en afspraken in te plannen via de website. Hiervoor dient u een account aan te maken; op de website staan instructies hoe een en ander in zijn werk gaat. U kunt hiervoor klikken op onderstaande pictogrammen op de website.



**Webagenda;** bekijk de lege plekken in de agenda van uw arts en boek een afspraak op het moment dat het u uitkomt.



**Herhaalrecepten aanvragen;** vraag recepten direct uit uw medicatielijst aan en ontvang **herinneringen** indien u uw medicatie opnieuw nodig heeft.

Overigens kunnen alleen herhaalrecepten worden aangevraagd als het gaat om:  
- onderhoudsmedicatie (voor chronisch gebruik),  
- middelen die niet korter dan 24 uur geleden zijn aangevraagd.



## Laboratorium werkzaam in het ATL op dinsdag en vrijdagochtend

Sinds enige tijd bestaat er een samenwerking tussen het Reinier de Graaf medisch diagnostisch centrum en het ATL. Op dinsdag- en vrijdagochtend kunt u tussen 8.00u en 11.00u bij ons in het pand op **Rijn en Schiekade 13**, op de **1e verdieping**, bloed laten prikken en lab materialen afgeven. U kunt in de kamer naast het lab op de 1e verdieping plaatsnemen totdat u door de lab assistente wordt geroepen. Wij hopen dat deze service door u gewaardeerd wordt.

## Bent u op zoek naar een sfeervolle vergaderruimte, oefenruimte of spreekkamer?

Het ATL verhuurt een aangename, sfeervolle vergaderruimte voor 10 personen in de avond of in het weekend.

Ook is het mogelijk de oefenzaal of een van de andere ruimtes te huren. Informatie kunt u verkrijgen bij Petra Alkema-de Jong via ons email adres: [administratie@atl-leiden.nl](mailto:administratie@atl-leiden.nl).

### Nieuwe medewerkers

Sinds 1 september 2018 is in de praktijk van Harco Alkema een nieuwe huisarts in opleiding werkzaam. Haar naam is Sharita Balak en zij zal drie dagen per week in de praktijk aanwezig zijn. Wij wensen haar een leerzame en prettige werktijd bij ons. Sharita is de opvolger van Wendy Daman, onze vorige arts in opleiding. Tevens zijn **muziektherapeute** Camilla Haag en **spraak- & drama therapeute** Camille Zwaan van der Meer ons team van antroposofisch therapeuten komen versterken. Zij werken met zowel kinderen als volwassenen. U kunt bij hen terecht op verwijzing van de huisarts of POH-GGZ of op eigen initiatief. In de praktijk en op onze website vindt u folders waarin uitgelegd staat wat de therapieën inhouden en hoe u met de therapeuten in contact kunt komen.

### Vertrek medewerkers

Wendy Daman, de vorige huisarts in opleiding in praktijk Alkema, vervolgt haar opleiding in een andere organisatie. Verder hebben wij afscheid genomen van Sabine de Raaf, kunstzinnig kindtherapeut en Mirthe Duindam, spraaktherapeut. Wij hebben met deze therapeuten lange tijd fijn samengewerkt en hebben in juni jl. op feestelijke wijze afscheid van hen genomen.

## MEDEDELING

Met het oog op de privacywetgeving moeten wij u in staat stellen om te kennen te geven dat u de Nieuwsbrief **NIET** meer wilt hebben. U kunt vanaf nu, per e-mail, aangeven dat u de Nieuwsbrief **NIET** meer wilt ontvangen. Het e-mailadres hiervoor is: [nieuwsbrief@at-leiden.nl](mailto:nieuwsbrief@at-leiden.nl)

### Afspraak in de huisartsenpraktijk; bij wie kom ik terecht?

In onze huisartsenpraktijken zijn ondertussen diverse artsen en ondersteunende medewerkers zoals de POH-s en POH-GGZ werkzaam. Deze praktijken zijn opleidingspraktijken en de artsen in opleiding en waarnemers voeren een groot deel van het huisartsenwerk uit voor de praktijkhouders Bart Janssen en Harco Alkema. Als antroposofisch centrum vinden wij het belangrijk dat jonge artsen (en ook assistentes en therapeuten) kennismaken met ons gezondheidscentrum. Daarnaast hebben de huisartsen regelmatig verplichte na- en bijscholingsactiviteiten waardoor waarnemers niet meer weg te denken zijn uit onze praktijken.

Als u dus op korte termijn een afspraak met een huisarts wilt maken, dan zult u niet automatisch bij uw eigen arts terecht kunnen. In samenspraak met u wordt er door de assistentes bepaald bij welke arts of ondersteuner uw afspraak kan worden ingepland. Voor spoedgevallen betekent dit dus dat u altijd door de op dat moment beschikbare arts wordt gezien. Verder kunt u, als u door een arts in opleiding wordt gezien, vragen of de eigen arts geconsulteerd kan worden tijdens het spreekuur. Voor antroposofische consulten wordt u natuurlijk alleen door antroposofische huisartsen gezien, maar dit kan dan soms wel enige wachttijd vergen.

### Herinnering; meldt u aan voor de uitwisseling van het elektronisch patiëntendossier.

Als u zich aanmeldt voor de uitwisseling van het elektronisch patiëntendossier dan betekent dit, dat u akkoord gaat met de uitwisseling van uw belangrijke medische gegevens met de dokterspost of de EHBO. Bedoeling hiervan is dat in geval van nood op een veilige en verantwoorde wijze medicatie kan worden voorgeschreven die niet "bijt" met belangrijke aandoeningen of allergieën. U kunt via [www.ikgeeftoestemming.nl](http://www.ikgeeftoestemming.nl) uw beslissing kenbaar maken. Ons advies is deze toestemming te geven.

## Moed en Michael

### Bart Janssen, huisarts

Moed is het vermogen van iemand om ondanks zijn angst toch te doen wat nodig is. Om beproevingen te doorstaan is vaak moed nodig om angst te overwinnen. Wat heeft moed met Michael te maken?

Op 29 september is het de feestdag van Michael. Hoewel dit feest in de vroege herfst wordt gevierd, behoort deze feestdag toch met die van Sint Maarten en Sint-Nicolaas tot de drie feesten, die een voorbereiding zijn op het kerstfeest. Michael is de overwinnaar van de draak.



De draak is het beeld van de lagere driften en begeerten in ons. Michael wijst de weg hoe je weerbaar kan zijn tegen de donkere krachten in onszelf. Het feest van Michael maakt bewust van donkere en negatieve krachten in de wereld om ons heen en in ons zelf en hoe we hier mee om kunnen gaan. Het Michael feest is een feest van moed, licht, innerlijke kracht en onzelfzuchtigheid. In de herfst trekken de opbouwende natuurkrachten zich terug. We kunnen deze natuurbewegingen innerlijk meebeleven: de naar buiten gerichte bloeiende en groeiende natuurkrachten van voorjaar en zomer en de samentrekkende naar binnen gekeerde afstervende krachten in najaar en winter. Tegenover de terugtrekkende, verwelkende natuurkrachten kunnen we innerlijk licht en warmte vrijmaken.

### Zwavel

In de late zomer en vroege herfst wordt de lucht een beetje zwavelig. Zwavel is stofwisseling, vochtige warmte, uitscheiding en ontsteking. Zwavel is ook het beeld van de onderbewuste menselijke natuur, van de driften en begeerten. We zien dan ook vaak infecties van de huid in die periode van het jaar. Huidbacteriën gedijen goed in een vochtige zwavelige atmosfeer.

### Meteoorstenen

Vanuit de kosmos vallen in augustus en september regelmatig meteoorstenen op aarde. Een tegenbeweging in de zwavelige, vochtige lucht van de late zomer en herfst. De vallende meteoorstenen zijn zichtbaar als een kortdurend vlammend schouwspel, wat we vallende sterren noemen.

>>>

Meteoorstenen bevatten meteorijzer wat identiek is aan het aardse ijzer.

Dit kosmisch meteorijzer heeft een sterk energetische werking en werkt zuiverend en doorlichtend.

De meteoorstenen zijn de pijlen die de kosmos richt op het zwavelige.

Het kosmisch meteorijzer met zijn vlammende lichtkrachten is het beeld van de hogere menselijk natuur.

Deze hogere natuur is de meer geestelijke kant van de mens met de hogere idealen.

Zo ontwikkelt zich het beeld van de zwavelige atmosfeer zich bundelend in een wolkvormige draak die vuur spuugt met zwaveldampen en de tegenbeweging: de vlammende, oplichtende meteoorstenen die als het vlammend zwaard van Michael imponeren.

In de kunstgeschiedenis zien we Michael (of Joris) die de strijd aangaat tegen de vuur spugende draak die omgeven wordt door zwaveldampen.

Jan Terlouw schrijft hierover ook in zijn boek 'de Koning van Kartoren' waarbij de hoofdpersoon zeven beproevingen moet doen waarvan één de strijd is tegen de met zwaveldampen spuwende draak.

Michael doodt de draak niet, maar wijst met zijn vlammend zwaard naar boven, waarmee hij op de hogere natuur van de mens wijst die zich tegenover de lagere ondernatuur stelt.

Hoewel je regelmatig afbeeldingen ziet waarbij het zwaard wel de draak doodt.

De mens onttrekt zich in de herfst aan de stervende, zwavelige natuur en sterkt het zelfbewustzijn van de hogere natuur met moed.

Ook in het menselijk organisme zijn ijzerkrachten aanwezig. Het ijzer bindt zich aan het hemoglobine in het bloed wat de zuurstof transporteert.

In de antroposofische geneeskunde zien we in het ijzer van het bloed een zuiverende functie. Het bestrijdt het te zwavelig (ontstekingsneiging) worden van het organisme.

#### **Ferrum sidereum ofwel meteorijzer in de antroposofische therapie:**

Ferrum sidereum wordt vrijgemaakt en gepotentieerd uit meteoorstenen die de brandende dampkring doorstaan hebben.

We geven het als er kracht en moed nodig zijn.

In situaties en omstandigheden waarbij een steuntje in de rug nodig is.

We schrijven dan ferrum sidereum D20 voor.

Het beste 's ochtends gedurende 4 weken.

Het is ook een geneesmiddel om in te grijpen in een te overwoekerde stofwisseling of om de vertering te ondersteunen. En de suikerspiegel in het bloed te stabiliseren.

Dan geven we ferrum sidereum D6

Ook kunnen we het voorschrijven bij dwangstoornissen en fobische klachten: ferrum sidereum D10 eventueel in combinatie met goud: aurum D10.

Ferrum sidereum heeft ook een vitaliserende, energetische werking.

Het is duidelijk een middel wat we in het najaar het beste kunnen voorschrijven.

*Bron:*

*Het beleven van het jaar in vier kosmische imaginaties (beelden) – Rudolf Steiner*

# Zoet en de strijd om het "IK"

Judy van den Berg, *diëtist*

Het "IK" is gezien vanuit de antroposofie het deel van ons bewustzijn wat ons onderscheidt van het bewustzijn van (intelligente) dieren. Diersoorten kunnen meer of minder bewust zijn en zij leven in heel direct contact met de omgeving; in de omgeving op zoek naar eten en zo in beweging zijn dat ze niet worden aangevallen/opgegeten. Huisdieren (maar ook vele proefdieren) hebben nog een ander soort bewustzijn; gedrag kan aangeleerd worden; interactie met de mens is meer of minder mogelijk. Sommige dieren hebben ook nog een groepsbewustzijn, voorbeelden zijn een kudde koeien en een school vissen of een zwerm spreeuwen.

Met het bewustzijn kunnen mensen en dieren meer of minder goed beschikken over een gevoelsleven, over gedachten en over daadkracht (iets willen). Ofwel 'denken, voelen en willen'. Onze zintuigen zijn sterk verbonden aan dit bewustzijn. Voorbeelden zijn:

- we ruiken brand en rennen weg
- we zien eten en willen gelijk dat hebben
- we denken aan iets naars en voelen verdriet
- we willen een nieuwe fiets en overdenken de mogelijkheden.

Een mens kan bij 'we zien eten en willen gelijk dat hebben' het IK inzetten om het wel of niet te nemen, een dier kan dat niet.

IK onderstreep het woord kan !!

Wij kunnen bewust kiezen voor een bepaald voedingspatroon, maar dat vraagt tegenwoordig wel veel IK-kracht. Onze omgeving zit vol verleidingen en lokt ons 'dierlijke instinctieve deel' om maar alles te kopen.

Ik ervaar zelf en in mijn diëtistenpraktijk dat voeding invloed heeft op de IK-kracht en dat heeft ook Rudolf Steiner goed beschreven. Zo hebben wij suiker maar heel beperkt nodig om de bloedglucosewaarden op peil te houden. Krijgen wij te veel suiker binnen dan ontstaan er **pieken en dalen** in de bloedglucosewaarden met

heel duidelijke gevolgen op ons bewustzijn en IK-kracht. Bij pieken worden we slaperig (het IK en ons bewustzijn laten een beetje los of laten echt los en we vallen in slaap, te vergelijken met de 'after maaltijd dip') en bij dalen krijgen we een enorme zoet behoefte of in het geval van iemand met diabetes type I ontstaat ook weer slaperigheid tot aan coma toe (het IK en het bewustzijn zijn veel te los van het lijf).

In onze voeding is vergeleken met de voeding van 100 jaar geleden meer en meer zoetigheid geslopen. Het fruit is geteeld op zoet, de groenten en tarwe zijn geteeld op zoet, suiker zit zelfs in hartig eten als vleeswaren. En dan alle zoete dranken, snacks en pasta's van witte tarwebloem.

Het supermarkt brood en het brood van de gangbare bakkers is van veel zoeter meel gemaakt (door veredeling) dan vroeger, zodat we er maar lekker veel van eten. Vroeger werden mensen niet moe en hongerig van brood, tegenwoordig heel vaak wel.

Wie moe is ervaart ook minder kracht om zichzelf aan te zetten tot iets doen en bijvoorbeeld verslavingen en luiheid liggen dan om de hoek.

**Zo raken wij af van onze eigen ontwikkelingsweg en onze idealen.**

Bart schrijft in zijn artikel over de aartsengel Michael, die staat voor ondersteuning van de mens (versterking van onze moed) om de draak te 'verslaan'. De draak staat ook voor onze lagere driften en begeerten t.a.v. eten. Wij hebben flink wat moedkracht/IK-kracht nodig om niet te eten zoals beesten dat doen.

Tegen kinderen in mijn praktijk zeg ik wel eens dat ze bij te grote eetlust of impuls-eetlust tegen zichzelf kunnen zeggen 'ga maar in je hok' alsof je het tegen een hond hebt die wil vreten. Dan leer je om deze impulsen met je IK te reguleren.

>>>>

*Impulsief eten 'reguleren' klinkt beter dan impulsief eten 'bedwingen'.*

*De regie nemen over je eet impulsief met mildheid naar jezelf toe werkt ik versterkend.*

*En het ik helpt impulsief eten te reguleren, een mooie vicieuze cirkel.*

#### Welk eten houdt ons vitaal, daadkrachtig met een wakker Ik?

- Levenskrachtige, zo min mogelijk bewerkte voeding van een gezonde landbouwgrond!! Ons Ik moet zich flink uitzetten ofwel aanwezig zijn bij de vertering van de voeding die levenskrachtig is. Levenskrachtige groenten en granen hebben een 'bittertje' en zuur neemt ook een plek in bij levenskrachtige voeding 'zoals de fris-zure appel'.
- In alle eettradities zie je oorspronkelijk iets zuurs bij de maaltijd, denk maar aan mosterd, piccalilly, pickles, gefermenteerde groenten, azijn bij de salades en zure yoghurt. **Zuur** helpt het eten verteren en verfrist ons bewustzijn, waardoor we actief kunnen blijven.

- **Bittere** smaken ondersteunen de werking van de lever en de gal en dat is 'wakker makend', dus 'ik verbindend'. Voorbeelden: walnoten hebben een wrang-bittertje; groene thee (ongezoet!), vele kruiden zoals rozemarijn of komijn, quinoa, rogge, witlofsalade of blaadjes andijvie tussen de lunchboterham of voor de wildplukkers onder ons paardebloemblaadjes.

- Het **zout** in de voeding, mits niet te veel, werkt ook wakker makend. Dit kunnen wij algemener zien als we de term **hartig** gebruiken i.p.v. zout. Bij de smaak hartig spelen ook andere mineralen als kalium, magnesium, calcium en zink een rol. Bij zout denken we meer aan natrium. Een soep kan hartig smaken en een activerende/wakkermakende werking op ons hebben zonder dat het zout is. Kruiden en mineralrijke groenten geven de krachtige smaak aan een hartige soep. Dan moet de bodem waar de planten op zijn geteeld wel de mineralen bevatten en kunnen vrijgeven aan de plant!!

Ervaringstip: ervaar eens het verschil van de werking tussen een candybar/sultana om 15.00 uur of een schaalteje noten + frisse appel/een stuk goede kaas met groente.



## De menselijke individualiteit en de bedreigingen daarvan

Harco Alkema, huisarts

Op meerdere wezenlijke delen van het menselijk bestaan wordt het respect voor het individu bedreigd.

Zo loopt er op fysiek niveau de discussie over het verplicht stellen van het orgaan donorschap. Nu is het nog "nee tenzij" maar de discussie loopt of dit niet "ja tenzij" moet zijn.

De discussie wordt gevoerd op legitieme gronden, er is namelijk een groot tekort aan donororganen en er gaan veel bruikbare organen onnodig verloren.

De spirituele kant van deze discussie is dat er een ont-individualiseringskant achter zit: je mag niet meer zelf beslissen, niet meer zelf tot een schenking besluiten maar als je geen nee zegt wordt het bruikbare orgaan automatisch van je afgepakt.

Op het niveau van de levenskrachten, bijvoorbeeld de voeding, kun je ook bedreigingen van de individualiteit zien. Dat gaat dan bijvoorbeeld door een aanslag op je oordeelsvermogen te doen. Een voorbeeld van gemaskeerde waarheid dat mij overkwam: Ik weet net als iedereen dat bruin brood gezonder is dan wit brood. Ik sta bij de broodafdeling van de supermarkt en koop het donkerste brood dat ik zie, in mijn geval Duinenbrood. Thuis smaakt het onverwacht goed en ik constateer bijna verbaasd dat gezond zo lekker is. Maar ik ben belazerd: Bij bestudering van het etiket zit er alleen tarwebloem in en blijkt de bruine kleur afkomstig te zijn van mout dat tijdens het bakken karamelliseert en de lekkere zoete smaak en de mooie donker bruine kleur geeft.

De spirituele kant hiervan is dat mijn individueel oordeelsvermogen over smaak en gezondheid zeer bewust om de tuin worden geleid.

Voorbeeldje op ziele niveau. Bij somberheid heeft men ontdekt dat bewegen helpt. Dus worden depressieve mensen aangeraden een hometrainer te kopen omdat uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat als mensen die home trainer gebruiken de stemming na verloop van tijd beter is dan de stemming bij mensen die niet bewegen. Op de sportschool (waar ik de laatste tijd regelmatig kom... jawel) zie ik bijna iedereen met oortjes in uiterst individueel een eigen programma draaien. Contact met je mede sportschoolgenoten is er nauwelijks, op een "fijne avond verder" bij vertrek uit de kleedkamer na. Terwijl je makkelijk kunt ervaren hoe anders bewegen buiten in de natuur is waar je over een hobbel heen fietst, een bocht maakt die een ander gezichtspunt oplevert en langs een vijver komt waar een reiger een visje probeert te vangen.

De spirituele achtergrond is dat sporten op de sportschool de ziel sluit in plaats van open voor de wereld.

Dan de Algemene Verordening Gegevensbescherming. Logisch dat die er moest komen want er zijn zoveel bedreigingen van het individu. De meeste daarvan door de moderne technologie veroorzaakt. Camera's op straat met gezichtsherkenning en een overheid die daar op stuurt zoals pas in China geïllustreerd is. Google die ongevraagd voor mij en mijn vrouw een fotoalbum samenstelt met foto's waarop alleen wij beiden zichtbaar zijn, ook op basis van gezichtsherkenning dus. Je komt ergens en wordt meteen gevraagd een review te schrijven.

>>>

Ik krijg reclame boodschappen die passen bij mijn zoektochten naar informatie op internet. Hoe weten ze dat allemaal van mij? Omdat ik gewoon ergens niet op heb zitten te letten natuurlijk en de cookies niet uit heb gezet of nog erger: ergens toestemming voor verleend heb om aan mijn informatie te komen. In deze wet is echter ook het gevaar niet denkbeeldig van verstikkende regelgeving waardoor zelfs de eenvoudigste zaken niet meer te regelen zijn.

De spirituele achtergrond is dat door reclame mijn eigen vrijheid en eigen keuzes gemanipuleerd worden en ik met zachte dwang uitgenodigd wordt met de massa mee te lopen.

Wat kan ik er tegen doen? Als je nog moed hebt lees dan het stukje over de versterking van het ik, wat verderop in deze nieuwsbrief.

# Mindfulness en compassie

Liesbeth Borg, POH-GGZ

Jezelf accepteren, lijkt dat niet vanzelfsprekend? Helaas zijn we vaak juist heel kritisch voor onszelf. We leggen de lat zo hoog alsof daarboven "het geluk" ligt.

We proberen perfect te zijn zodat iedereen ons graag ziet en van ons houdt.

We willen er goed uit zien zodat iedereen ons bewondert.

We verlangen naar onvoorwaardelijke liefde, maar plaatsen onszelf in een harnas van voorwaarden.

Hoe voelt het om niet perfect te **moeten** zijn? Dat kan bevrijdend zijn.

Hoe voelt het om niet perfect te zijn? Dat kan beangstigend zijn.

Je ideaalbeeld wil namelijk steeds weer de kop opsteken:

**Wees perfect!**

**Wees heel goed!**

**Doe je best!**

Je ideaalbeeld slaagt er vaak in het zo weer over te nemen. Dat zorgt voor onrust, stress en je gaat van alles doen om beter te worden en anders te zijn.

Het idee en gevoel dat je niet geaccepteerd wordt, wil je vermijden. Dat kan door alcohol, verdovende middelen of door steeds iemand anders te willen zijn of te spelen.

Dit veroorzaakt veel lijden, veel van onszelf ontkennen we en we raken steeds verder van ons ware ik verwijderd. Onderliggend is er de (onbewuste) overtuiging:

**Ik ben niet goed genoeg!**

**Ik moet iemand anders zijn!**

**Ik moet aan een ideaalbeeld voldoen!**

We vormen daarmee een opgedreven, verbeterd zelf en identificeren ons met dit idee over onszelf. En we verhitten of bevriezen wanneer ons zelfbeeld in het gedrang komt.

Het wordt een gevangenis van onrust, spanning en subtiele angst, want er is altijd die onzekerheid en iets wat beter moet.

Dit houden we niet vol, vroeg of laat storten we in. Het verbeterde zelf kan niet overeind blijven en valt in stukken uiteen. Het verhaal over onszelf waarin we zo geïnvesteerd hebben, houdt geen stand en een gevoel van waardeloosheid en leegte neemt het over.

We raken burnout, overspannen, depressief. ....

Waar ben **Ik!** We trekken ons terug en vallen stil.

Dit kan uiteindelijk ook een heel waardevol moment worden in je leven, wanneer er ruimte komt voor je eigen ik; zonder oordelen jezelf liefdevol te leren accepteren.

Je kan ontdekken dat pijn gepaard gaat met een verlangen naar iets anders, naar een diepgaand, eerlijk contact met jezelf en met anderen.

In eerste instantie is dat vaak beangstigend. Het harnas dat je aan hebt gedaan om onkwetsbaar te zijn, om je pijn niet te voelen, doe je af. Je voelt je onbeschermd. Aan de andere kant heb je je ontdaan van een enorme last. ....

Mindfulness is een uitnodiging om jezelf te accepteren zoals je bent en te oefenen in niet-oordelende aandacht voor wat je ervaart, of het nu plezierig of onplezierig is. Je oordeelt niet over je gevoelens, je oordeelt niet over wat je kan of niet kan. Je geeft ruimte aan jezelf om jezelf te zijn.

Met compassie schenk je warmte aan die ruimte. Het kan er immers kil aan toe gaan in onze soms harde wereld. En eerder dan dicht te slaan of te vluchten, te verharderen of te ontkennen, omarm je de pijn in jezelf met liefde en begrip.

Dit vraagt vaak moed, moed om er echt te zijn, om je leven volledig te leven met waardigheid en respect voor elk moment van je leven.

Mindfulness en compassie zijn er niet zomaar, maar kunnen we met inzicht en oefenen wel leren. Vanaf eind oktober start hiervoor een training in het ATL. Zie hiervoor de aankondiging in de nieuwsbrief of de website.

# Vormkracht en het "Ik"

Een casusbeschrijving door kunstzinnig therapeut Hilde Jansen-van Gijlswijk

Vlak na haar behandelingen tegen mammacarcinoom (borstkanker) kwam een patiënt bij mij voor kunstzinnige therapie. De vrouw kwam enigszins teruggetrokken over. Zeer vriendelijk, dat wel. Het was alsof ze niet meer wist wie ze was. En hoe 'leven' ook alweer ging.



Als eerste vrije werk schilderde zij een boom in nat-in-nat techniek. De boom lijkt te zweven, met korte wortels. Een fletse boom in een ijle omgeving met een goede kroon, maar met een dubieus wortelstelsel. Kan deze boom met zijn wortels wel voldoende voeding uit de grond halen? Kortom: een boom met weinig etherkracht.

Als **doel** probeerden we de balans te hervinden, maar ook het etherlichaam te voeden. Het etherlichaam dat zoveel te verduren heeft gehad door de intensieve behandelingen in het ziekenhuis. Ze wilde graag één-op-ééntherapie. Want het fysieke ziekzijn moest ze ook alleen doorstaan.

## Verloop van de therapie

Mijn patiënt begon met voedend nat-in-nat schilderen. Daarbij moesten de kleuren goed vermengd worden met het hele papier gevuld. Ze vond dat heel fijn omdat er geen druk achter zat.



Om - na haar carcinoom - weer in haar eigen vormkracht te komen startte zij vanaf de achtste sessie met een lemniscaat-vormtekening in pastel. Ook dat vond zij fijn, maar alert blijven op de vorm kostte haar veel moeite. Ze verloor zichzelf snel. Na een paar sessies ging het beter.



Hierna konden we echt gaan vormtekenen en dat vond ze heerlijk om te doen. Ze werkte geconcentreerd. We oefenden verschillende vormen en we eindigden in de golfbeweging voor ritme en herhaling. Deze vorm heeft zij in bijenwaskrijt, klei en pastelpoeder uitgewerkt. Zo verankerde ze het in de drie verschillende zielenlagen: het denken (bijenwaskrijt), het voelen (pastelpoeder) en de wil (klei).

## Evaluatie

Samen keken we terug naar alle werken die mijn patiënt heeft gemaakt, als een kleine persoonlijke expositie. Ze noemde het een mooi proces om zo te zien. In haar eerste vrije werk zag ze de boom bijna niet. Het viel haar nu op hoe licht de boom van kleur was. Het gaat inmiddels goed met haar. Ze zei: 'Na de operatie begint het psychische herstel pas.' Achteraf vond ze het werken met pastel nog fijner dan het schilderen in nat-in-nat techniek. Maar bij herstel is het logischer om te starten met nat-in-nat voor de opbouw van de etherkrachten en daarna te gaan vormtekenen met pastel, want dat kost etherkracht en levert vormkracht op. En vormkracht leverde voor haar helderheid en stabiliteit op. Ze zei: 'Ik sta weer in mijn kracht.'

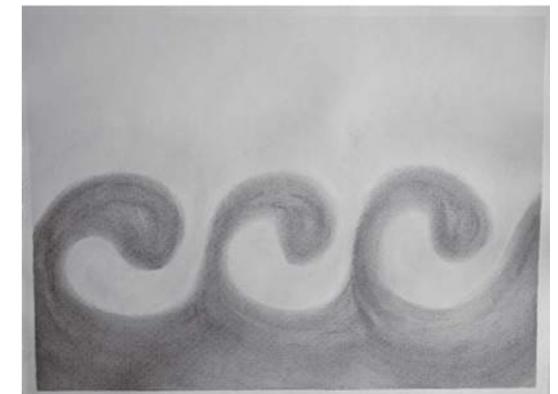
## Wat is vormkracht?

Klara Hatterman, kleuterleidster op de vrijeschool in Hannover, schreef jaren geleden: 'Bij de geboorte krijgen wij uit onze erfelijkheid een fysiek lichaam.'

De vormkrachten, de architect en bouwmeester, het etherlijk genoemd, bouwen het lichaam op. Als geestelijke component nemen Ik en ziel bezit van het lichaam, totdat het totaal omgevormd is tot een persoonlijk lichaam waarin een eigen denken, voelen en vrij willen pas mogelijk worden. Na onze eerste zeven levensjaren is ons lichaam zo veranderd, dat er geen cel meer is zoals ze uit de erfelijkheid gevormd was.' <https://vrijeschoolpedagogie.com/tag/vormkracht/>

Mimi Avelingh schrijft in haar boek *'Schilderen, boetseren en tekenen als kunstzinnige therapie'* over kunstzinnige therapie bij kanker: 'De kleurbeleving bij het nat-in-nat schilderen draagt ertoe bij, dat er in ons een proces op gang komt waarbij de samenhang tussen onze binnenwereld - onze gevoelens, ons ik - en onze levensorganisatie wordt verbeterd. We verbinden ons daardoor innerlijk intensiever met het gebied waarin onze levenskrachten werkzaam zijn. (...) Door schilderen wordt de greep op ons lichaamsgebeuren ongemerkt wat versterkt: de vormgevende krachten kunnen hun taak daardoor beter vervullen.'

*Daarom werkte ik met mijn patiënt aan een gezond herstel van het etherlichaam, om haar zo haar vormkracht en daardoor ook haar Ik-kracht terug te geven.*





# De strijd om het "Ik"

Manja Wodowoz – de Boon, *euritmietherapeut*

## De vraag van de vragen

Voor het einde sprak Rabbi Sussja: "In de komende wereld zal ik niet gevraagd worden: 'Waarom ben je niet Moses geweest?' Men gaat mij vragen: 'Waarom ben je niet Sussja geweest?'"

Het thema 'de strijd om het ik' roept vragen op:

Wie strijd er om het ik?

Waarom ervoor strijden?

Let op: het is dus niet de strijd VAN het ik, maar OM het ik.

## Wat zijn kenmerken, de kwaliteiten van het ik? Hoe herken ik het ik?

Ik loop door het museum Voorlinden in Wassenaar, dat moderne kunst tentoonstelt en blijf voor een zittend, naakt vrouwenbeeld staan, dat zo echt lijkt, dat zij ieder moment zou kunnen bewegen. Met gebogen hoofd blijft zij echter zitten. Haar ogen zijn in deze houding naar beneden gericht, ik kan ze niet zien. Lichamelijke proporties zijn perfect weergegeven, de huid is tot in detail nagebootst. Waaraan herken ik dat deze gestalte niet leeft? Oogcontact zou een hulp geweest zijn, maar in deze houding is er geen kans. "Zou het me later lukken een perfect gefabriceerde robot – mensgestalte te herkennen als robot?" gaat door mijn hoofd. Oogcontact is voor mij dus een belangrijk aspect om het ik van de ander te herkennen en te ontmoeten. In de blik naar buiten of naar binnen kan ik de activiteit, de aanwezigheid of de afwezigheid van het ik waarnemen.

Verdere eigenschappen die in mij opkomen zijn:

- het zelfstandig kunnen bewegen,
- zelfstandig kunnen denken,
- onbevangen kunnen waarnemen,
- weerstand kunnen bieden,
- vragen kunnen stellen,
- aanwezig kunnen zijn,

- maat kunnen houden,
- overzicht kunnen hebben,
- innerlijke waardigheid ervaren,
- besluitvaardigheid kunnen hebben,
- over doorzettingsvermogen beschikken of wel discipline en
- de wakkerheid.

Het geweten en de mogelijkheid tot moreel besef horen ook bij het domein van het ik.

Om mij 'ik' te voelen heb ik de ander nodig. Hij/zij spiegelt mij, laat mij beseffen dat ik een individu ben, anders als alle anderen, waardoor ik terecht ik tegen mijzelf kan zeggen.

Als je deze verzameling van eigenschappen bekijkt, wordt het wellicht al duidelijk waarom het aantrekkelijk kan zijn voor bepaalde instanties de strijd voor of tegen aan te gaan.

Welke instanties zijn dat? En hoe voel ik dat?

Waarom zal je om het ik van een ander strijden? Ik denk dat het ik iets heel kostbaars is. We gaan er om strijden (in positieve zin), omdat of wanneer we de ander lief hebben, in de zin van mensenliefde.

Er zijn tijdens de opvoeding, waar het ik nog in wording is, talloze momenten, waar het ik gesteund kan worden. Uiteraard door ouders, andere familieleden, vrienden en leraren. Maar ook artsen en therapeuten komen in beeld. Uiteindelijk een ieder die je echt ontmoet. Ga de bovengenoemde eigenschappen nog eens langs en denk aan situaties in je leven, waar dat thema speelde en waar je door een ander daarin werd geholpen. Helpen of steunen is misschien niet wat men onder 'strijd' verstaat, maar de omstandigheden, waarin de hulp geboden wordt – de tijd waarin we leven – kan wel degelijk een strijdgevoel opwekken. Soms kan het een zeer duidelijke strijd worden, b.v. als een jong mens aan de verleidingen van het aanbod aan drugs toegeeft. Dan de andere kant – de kant van tegen – zie ik kort samengevat twee krachtvelden: een die met verleidingen

te maken heeft en een die met verhardingen te maken heeft. Hoe het voelt als je met dit krachtenveld te maken krijgt, is denk ik dagelijkse kost: machteloosheid, wanhoop, onmacht, angst, onverschilligheid, zonder verweer, verstrikt zijn in een labyrint zonder de uitgang te vinden, totaal geen overzicht meer hebben. Deze strijders willen hun macht uitbreiden. Het doel is de mens zonder ik, makkelijk te vormen naar eigen behoefte. Deze strijders kan je niet makkelijk in de ogen kijken, maar als het je lukt en je kunt ze bij naam noemen, is een groot deel van de strijd al gewonnen. Rudolf Steiner heeft deze krachtenvelden geprobeerd uit te drukken in een beeld van hout, dat nog steeds te zien is in het Goetheanum te Dornach. Lucifer, voor de beschouwer rechts boven, is de geestelijke kracht die heerst op het gebied van de verleidingen. Ahriman, links onder voor de beschouwer, is de geestelijke kracht die verharding en verstarring met zich mee brengt. Tussen deze krachten staat een mensgestalte, die rustig beide krachten met een ruimte makend gebaar hun plek wijst en daardoor vrij staat.



Het maakt natuurlijk uit op welke manier je naar een mens kijkt. Als ik de opvatting heb dat ik mijn brein ben, zal mijn wereldbeeld er anders uitzien dan wanneer ik het ik als een wezenskern, iets niet-materieels beschouw met ontwikkelingsmogelijkheden.

## WOORDEN, ONTWAAK!

Nu ik zo zuiver thuis ben met mijzelf zie ik de bodem van mijn zelfbesef.

Tijd en vertrek verdwijnen in een ongevormd begin.

Woorden, ontwaak, ik ben uw naam,

ik ben uw enige bestaan.

Ik zie mij ongeboren aan.

O kern, hoe ben ik u nabij,

alleen de dood is tussen u en mij.

Gerrit Achterberg

Voor deze beschrijving van het ik past ook dat het ik door de geschiedenis van de mensheid heen is gegroeid en in verhouding tot de andere delen van de mens (zijn fysieke lijf, zijn levenslijf en zijn ziel) nog relatief jong is. In deze uit de antroposofie verworven opvatting is het ik ook niet het laatste in de ontwikkeling, maar kan de mens voortgroeien in een geestzelf, een levensgeest en als laatste een geestmens. De namen zeggen het al, hoe verder je deze weg volgt des te meer kom je in het gebied van de geestelijke wereld. Dit is echter alleen mogelijk als de mens naast de materie zicht krijgt op de geest in en achter de materie. Zolang ik genoeg neem met dat wat ik zie en dit als de enige betrouwbare bron van mijn bestaan aanvaard, zolang is de weg naar de bovengenoemde ontwikkeling bedekt.

>>>

Als mijn ik mijn brein is, kan ik mijn brein op topniveau proberen te brengen in dit leven en als ik sterf, vergaat mijn ik met mijn brein. In die zin is deze opvatting een strijder tegen de onsterfelijkheid van het ik.

Er worden ook genoeg andere "schijn-ikken" aangeboden: mijn auto – dat ben ik, mijn huis – dat ben ik, mijn kleren – dat ben ik, mijn lichaam – dat ben ik, etc. In het concentratiekamp, waar de mensen op verschrikkelijke wijze werden vernederd, om hun ik kapot te maken, moest je alle bezittingen afstaan, ook je kleren. Wie was je dan nog? Wie ben je eigenlijk? En wat maakt je zo uniek?

Het perspectief verandert als mijn ik een door meerdere levens zich ontwikkelende kiem is. Het ik kan in dit leven ervaringen opdoen, die in een later leven vaardigheden kunnen worden.

Uit vrije wil verbinding kunnen aangaan met de wereld achter de materie is een opgave van het ik.

Opvoeders, pedagogen, artsen en therapeuten zijn opgeroepen om de vrije ontwikkeling van het ik te waarborgen en te bevorderen. Maar iedere ontmoeting met een ander geeft dezelfde mogelijkheid.

Als euritmitherapeut werk ik met ik-versterkende oefeningen om het ik weerbaarder en strijdvaardiger te laten worden. Dit kunnen klankgebaren zijn zoals de I-beweging, die de ruimte vanuit de hartregio soeverein veroverd of de E-beweging, die aan weerstand en bevestiging werkt.

Sequenties van ritmen die steeds wisselen en de wakkerheid bevorderen, kunnen aan de orde zijn. Dat het ik bewust een verbinding aangaat met het lichaam, het kan accepteren als zijn tijdelijk 'huis', dat de partituur van het levenslied gespeeld kan worden, daaraan probeer ik samen met de patiënt door middel van de euritmische bewegingsoefeningen te werken. In de leeftijd rond 9 jaar kan het fijn zijn om via de euritmie een extra steun te ervaren, om het ontwakende ik-gevoel van deze leeftijd te bestendigen.

Het ik heeft ruimte en rust nodig – in innerlijke zin – om overzicht te krijgen over de situatie waarin het zich bevindt. Je zou dit een 'koningsgevoel' kunnen noemen. Voor deze voorwaarde moeten we strijden, voor jezelf, maar ook voor anderen.

### *Het ergste*

*Rabbi Schlomo vroeg: "Wat is de ergste daad van de driftten van het boze?"*

*En hij antwoordde: "Wanneer de mens vergeet, dat hij een koningszoon is."*

*(uit 'de verhalen van de Chassidim')*



*Meditatieve spreuk:*

Sieghafter Geist  
Durchflamme die Ohnmacht  
Zaghafter Seelen.  
Verbrenne die Ichsucht,  
Entzünde das Mitleid,  
Daß Selbstlosigkeit,  
Der Lebensstrom der Menschheit,  
Wallt als Quelle  
Der geistigen Wiedergeburt.

Rudolf Steiner (20-09-1919)

*Vertaling:*

Zegevollige geest,  
Doorvlam de onmacht  
Van angstvallige zielen.  
Verbrand de zelfzucht,  
Ontsteek het medelijden,  
Zodat de onbaatzuchtigheid,  
De levenstroom van de mensheid,  
Als bron gaat stromen  
Voor de geestelijke wedergeboorte.

Rudolf Steiner

Gedicht Wer bin ich? von Dietrich Bonhoeffer

*Wer bin ich? Sie sagen mir oft,  
ich träte aus meiner Zelle  
gelassen und heiter und fest,  
wie ein Gutsherr aus seinem Schloß.  
Wer bin ich? Sie sagen mir oft,  
ich spräche mit meinen Bewachern  
frei und freundlich und klar,  
als hätte ich zu gebieten.*

*Wer bin ich? Sie sagen mir auch,  
ich trüge die Tage des Unglücks  
gleichmütig lächelnd und stolz,  
wie einer, der Siegen gewohnt ist.*

*Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?  
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?  
Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig,  
ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle,  
hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen,  
dürstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe,  
zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung,  
umgetrieben vom Warten auf große Dinge,  
ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne,  
müde und leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen,  
matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen?*

*Wer bin ich? Der oder jener?  
Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer?  
Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler  
Und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger Schwächling?  
Oder gleicht, was in mir noch ist, dem geschlagenen Heer,  
das in Unordnung weicht vor schon gewonnenem Sieg?*

*Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.*

*Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!*

*(aus: Dietrich Bonhoeffer. Widerstand und Ergebung)*

Vertaling:

*Wie ben ik? Ze zeggen mij vaak  
dat ik uit mijn cel treed  
gelaten, opgewekt,  
vast als een hereboer uit zijn slot.  
Wie ben ik? Ze zeggen mij vaak  
dat ik met mijn bewakers  
spreekvrij, vriendelijk,  
helder als gaf ik bevelen.*

*Wie ben ik? Ze zeggen mij ook  
dat ik de dagen van mijn ongeluk draag  
gelijkmoedig, glimlachend,  
trots als iemand gewend te winnen.*

*Ben ik dat werkelijk wat anderen van mij zeggen?  
Of ben ik slechts wat ik weet van mijzelf?  
Onrustig, verlangend, ziek als een vogel in een kooi,  
smachtend naar levensadem, alsof iemand mijn keel wurgt,  
hongerend naar kleuren, bloemen, naar vogelstemmen,  
dorstend naar goede woorden, naar menselijke nabijheid,  
bevend van toorn over willekeur en de minste krenking,  
opgejaagd door wachten op grote dingen,  
machteloos bezorgd om vrienden eindeloos ver,  
te moe en te leeg om te bidden, denken, werken,  
mat en bereid van alles afscheid te nemen?*

*Wie ben ik? Deze of gene?  
Ben ik dan vandaag deze en morgen een ander?  
Ben ik beiden tegelijk? Voor mensen een huichelaar  
en voor mijzelf een verachtelijk klagende slappeling?  
Of lijkt wat in mij nog rest een verslagen leger  
dat wanordelijk wijkt bij een reeds gewonnen slag?*

*Wie ben ik? Eenzaam vragen drijft de spot met mij.*

*Wie ik ook ben, Gij kent mij.*

*U behoort ik toe, o God!*

*(Dietrich Bonhoeffer. Uit: Tot de nacht voorbij is, Ten Have)  
Het gedicht is 1944 geschreven in gevangenschap, terwijl hij zijn executie afwachtte.*

Om te bewaren

September 2018



Vereniging  
Ondersteuning  
Antroposofische  
Geneeskunde



Antroposofisch  
Therapeuticum  
Leiden

Praktijkinformatie ATL

# Praktijkinformatie ATL

Antroposofische Therapeuticum Leiden  
Rijn en Schiekade 16, 2311 AK Leiden  
Tel: 071 512 16 41  
W: [www.atl-leiden.nl](http://www.atl-leiden.nl)

## Openingstijden

08.00 uur - 17.00 uur

### en

19.00uur - 21.00uur op maandag avondspreekuur  
praktijk Alkema

## Spoedgevallen; voor spoedeisende zaken zijn wij altijd bereikbaar middels onze spoedlijn.

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

## Afspraken maken

U kunt een afspraak maken via onze assistentes, per telefoon, 071-5121641, **keuze 4**

De gewone telefoonlijnen zijn bereikbaar tussen:

08:00 – 10:45 uur

11:05 – 12:30 uur

13.05 – 17:00 uur

**Online afspraken** inplannen kunt u via onze website: [www.atl-leiden.nl](http://www.atl-leiden.nl).

U dient hiervoor een account aan te maken, op de website staan instructies hoe een en ander in zijn werk gaat.

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

## Telefonisch spreekuur

Voor een afspraak op het telefonisch spreekuur kunt u bellen tussen 08:00 uur – 12:00 uur.

De huisarts belt u in principe dezelfde dag terug.

## Afspraken voor het assistentenspreekuur zijn

mogelijk op:

Maandag + donderdag: 08.00 - 10.30 uur

Dinsdag, woensdag en vrijdag: 09.15 - 10.30 uur

### en

Maandagavond voor beide praktijken 19.00 - 21.00 uur

## Bloedafname en afgifte materialen voor het laboratorium (1<sup>e</sup> verdieping Rijn en Schiekade 13!)

Op dinsdag- en vrijdagochtend 08.00 - 11.00 uur

## Uitslagen

Voor het opvragen van uitslagen kunt u bellen tussen:

13:05 - 17:00 uur met betrekking tot:

Laboratoriumonderzoek

Röntgenfoto's

Uitstrijkjes

Kweken

*(N.B. in vakantieperiodes afwijkende tijden mogelijk.)*

## Urineonderzoek

Urine graag 's morgens bij de assistente afgeven.

## Wratten aanstippen

Zonder afspraak kunt u hiervoor langskomen op

woensdag; tussen 14:00 uur - 15:00 uur

Wilt u op andere dagen wratten laten aanstippen, dan

dient u hiervoor een afspraak te maken.

## Herhalingsrecepten

Herhalingsrecepten kunt u telefonisch bestellen via 071 512 16 41, **keuze: 2**

Indien u een herhaling wilt van een door **uw eigen huisarts al eerder voorgeschreven geneesmiddel**, kunt u gebruik maken van de receptenlijn.

Het is belangrijk dat u de precieze naam, sterkte, hoeveelheid, gebruik van het medicijn en uw apotheek doorgeeft. Houd de oude verpakking bij de hand.

Aanvraag van vijf of meer herhalingsrecepten graag schriftelijk! Vermeldt u dan ook duidelijk uw huisarts, apotheek en geboortedatum.

**Online herhalingsrecepten** kunt u bestellen via onze website: [www.atl-leiden.nl](http://www.atl-leiden.nl)

U dient hiervoor een account aan te maken, op de website staan instructies hoe een en ander in zijn werk gaat.

## Medicatie door specialisten voorgeschreven

Medicatie die door specialisten wordt voorgeschreven moet door de specialist voorgeschreven blijven worden totdat dit overgedragen is aan de huisarts.

Herhalingsrecepten van de specialist moeten dan ook bij de desbetreffende specialist in het ziekenhuis worden aangevraagd.

## MEDEWERKERS

### Huisartsenpraktijk Janssen

Huisarts - Bart Janssen

Huisarts - Amita Sandhu

Huisarts in opleiding – Elke Riedl

### Huisartsenpraktijk Alkema

Huisarts - Harco Alkema

Huisarts – Renske Bloemers

Huisarts in opleiding – Sharita Balak

### Praktijkverpleegkundige

Paulien Engels

### Praktijkondersteuning Psychische Hulpverlening (POH – GGZ)

Liesbeth Borg

Petra Jongbloed

### Therapeuten:

#### Fysiotherapie & ritmische massage

Rob van Dord

Petra Jongbloed

#### Osteopaat

Brian Meerveld

#### Diëtisten

Judy van den Berg

Margot Bogaards

Jacob van der Velden (sport diëtist)

#### Kunstzinnig therapeut voor volwassenen

Hilde Jansen – van Gijlswijk

#### Euritmitherapeut

Manja Wodowoz – de Boon

#### Muziektherapeut

Camilla Haag

#### Spraak- & Dramatherapeut

Camille Zwaan van der Meer

#### GZ-psycholoog / Antroposofisch gesprekstherapeut

Jacqueline Gerbrands

#### Kinder- en jeugd Psycholoog

Michiel Schilhorn

#### Orthopedagoog/GZ-psycholoog

Sisca v.d. Hell

#### Assistentes

Eline Koekenbier

Connie Verhoog

Thérèse v.d. Ham – Stolk

Brenda Visser-Bronsgest

#### Praktijkmanager

Petra Alkema – de Jong

# Versterk je eigen individualiteit in vier weken

Harco Alkema, huisarts

De eigen individualiteit leunt voor een belangrijk deel op het vermogen te oordelen wat hoort wel bij mij en wat hoort niet bij mij. Dit oordeelsvermogen speelt een belangrijke rol in de oncologie maar in bredere zin ook bij de immunologische aandoeningen zoals als reuma, diabetes type 1, HIV en allergieën.

Het vierledig mensbeeld is mij hierbij in de spreekkamer altijd zeer behulpzaam.

## De eerste week

Op **fysiek** niveau zijn het de witte bloedlichaampjes die drager zijn van de individuele identiteit en die het vermogen hebben waar te nemen wat wel en wat niet bij het menselijk lichaam hoort. Een ontspoorde cel wordt als alles goed werkt herkend, gemarkeerd, aangevallen en opgeruimd. Dit politie achtige systeem krijgt steeds meer aandacht in de huidige wetenschap waarbij gelukkig het versterken van het immuunsysteem naast het bestrijden van de tumor komt te staan. De mistel is een zeer behulpzame plant om op puur fysiek niveau de activiteit van het afweersysteem te versterken en daarmee het eigen lichaam te beschermen tegen buitenstaanders en indringers. Neem eens een week waar bij jezelf wanneer je moe bent en wanneer niet en waarom. Schrijf het aan het eind van de dag kort op.

## De tweede week

We kunnen ook op **vitaliteit** niveau een bijdrage aan de versterking van ons ik leveren. Door een week lang in de voeding na te gaan welke producten doorwarmend (kurkuma, gember) en echt voedend zijn en welke producten door toevoeging van suiker of zout misleidend zijn gemaakt. Lezen van een etiket is zeer behulpzaam (mout als bruinmaker toegevoegd, weet u nog uit mijn andere stukje in deze nieuwsbrief?) en een TV programma als de keuringsdienst van waarden helpt ook.

Een week plannen met drie keer wandelen en fietsen in de natuur in plaats van overtraining op de sportschool. Een week waarnemen aan jezelf welke activiteit jouw vitaliteit echt ten goed komt.

## De derde week

Op **ziele** niveau kan het helpen een week lang eens kritisch door de vrienden en bekenden kring heen te lopen. Welke mensen geven mij die week energie, zijn warm en hartelijk en welke zijn meer kil en cynisch en negatief? Is daar afscheid van te nemen? Van familie meestal niet, maar de omgang is vaak wel een beetje te sturen door afgrenzing te oefenen. Is de hele dag de radio aan weldadig voor mij of kost het eigenlijk onnodig energie en geeft het concentratieverlies als ik een specifieke taak moet uitvoeren?

## De laatste week

Op **geestelijk** niveau is het misschien wel het meest spannende na te gaan wat hoort nu bij mij en wat niet. Sta een week lang aan het einde van de dag kort stil bij de vraag welke biografische keuzes heb ik gemaakt. Welke plannen en welke idealen zijn nog onvervuld? Waar kijk ik met tevredenheid op terug? Wat moet nog afgemaakt worden? Zijn er nog uitdagingen voor mij? Wordt er nog ergens aan mij getrokken? Is mijn hulp nog ergens nodig? Tip voor deze maand: reserveer 10 minuten aan het eind van de dag, kladblokje en pen bij de hand en alleen maar trefwoorden noteren. Wees tevreden als het vier of vijf van de zeven dagen is gelukt.

# Het "Ik" en fysiotherapie

Rob van Dord, fysiotherapeut

Het "ik", bekeken vanuit het vierledig mensbeeld van de antroposofie, heeft het lichaam als instrument nodig om zich te kunnen manifesteren. In ieders biografie kunnen verschillende moeilijkheden ontstaan rondom het "ik". De (antroposofische) fysiotherapie streeft niet naar het expliciet verhelpen hiervan, maar naar het in harmonie brengen van de andere wezensdelen (fysiek-, ether- en astraallichaam), om zo het "ik" een goed werkend instrument te geven. De antroposofische fysiotherapeut zal in deze situaties inzetten op ritmische massage en stimuleren van beweging.

## Ritmische massage

Allereerst de ritmische massage. Deze heeft als doel het etherlichaam te wekken en te voeden. Niet iedereen zal de term etherlichaam kennen; deze is te beschrijven als de kracht die zogezegd materie levend maakt. Levenskracht is een veelzeggende term die er ook voor wordt gebruikt. Stenen hebben deze kracht niet, planten, dieren en mensen wel.

In de mens heeft deze kracht een helende en harmoniserende functie. Het is de kracht die groei en herstel vormgeeft. Het behoedt ons voor ziek worden en als we wel ziek worden is het de kracht achter de genezing. Het is op deze manier bekeken bij wijze van spreken een huisarts, fysiotherapeut en medicijn in één. Het spreekt voor zich dat we deze levenskracht sterk en stralend willen houden. Als dat lukt hebben we het ultieme instrument in handen om onszelf gezond te houden. Deze levenskracht willen wij met de ritmische massage aanspreken.

## Waarom?

Door verschillende factoren kan onze levenskracht verzwakken. De antroposofische visie is dat ons bewustzijn een afbraakkracht is in ons lichaam (hier komt het astraal lichaam ten tonele). En aangezien de mens bij uitstek een bewustzijns-wezen is, kunnen we niet om die afbraakkracht heen. Het draait dus om het handhaven van een evenwicht tussen levenskrachten (ook wel opbouwkrachten) en afbraakkrachten.

Overigens is stress, een bijzondere vorm van (over) bewustzijn, een grote lek voor de levenskrachten. Dit begrijpt iedereen die zich eens gestrest heeft gevoeld, maar dat is ook in ons lichaam zichtbaar en meetbaar, omdat bepaalde hormonen en neurologische mechanismen de herstel processen feitelijk remmen. Het lichaam wordt tegengewerkt in herstel en opbouw; de afbraakprocessen overheersen. Het is dan belangrijk de herstelprocessen te wekken en te voeden.

## Hoe?

Elke aanraking wordt in de ritmische massage met beleid uitgevoerd. De aanrakingen zijn licht en stromend, continu en zonder abrupte bewegingen, lijkend op de stromende eigenschappen van het etherlichaam. Het blijkt dat vaak juist de lichtheid van de aanrakingen intensiteit aan de behandeling geeft. Om dit ten volle te benutten is aandacht nodig van de therapeut en patiënt.

## Beweging

Een beetje fysiotherapeut grijpt altijd zijn kans als hij het bewegen kan prediken...

Dus:

Het "ik" geeft in feite de mens zijn richting. Het geeft hem de behoefte zich te manifesteren en om de ruimte om hem heen tot zijn domein te maken.

>>>>

Het is vanuit deze gedachte voor te stellen dat, zodra een mens niet meer veel bewegen wil of kan, dit ont-ik-kend werkt. Want juist dat ruimte innemen, het richting-geven-aan, komt dan nauwelijks meer aan bod. De afhankelijkheid die met inactiviteit vaak samengaat vergroot dit effect.

Dit is de reden dat het de moeite waard is inactieve mensen te blijven uitnodigen uit de stoel te komen. Maar bij ieder van ons is het in beweging komen essentieel; het is het aanspreken van het "ik".

Voor vragen over ritmische massage of voor hulp bij het uit je stoel komen, neem contact op met fysiotherapeut Rob: [info@fysiotherapieaandezijl.nl](mailto:info@fysiotherapieaandezijl.nl)

## Nieuwe huisarts in opleiding



Mezelve voorstellen: ik ben Sharitadevi Balak, eerste jaar huisarts in opleiding bij de praktijk van dokter Harco Alkema. Ik ben afkomstig uit Suriname. Daar heb ik 5 jaren gewerkt als algemeen arts in de eerstelijns gezondheidszorg. In 2010 ben ik geëmigreerd naar Nederland vanwege gezinshereniging. Hier heb ik 6 jaren gewerkt als basisarts voor een huisartspraktijk in Den Haag. Nu er enige stabiliteit is in mijn privé leven heb ik gekozen voor het specialiseren in de huisartsgeneeskunde. Huisarts zijn is voor mij bijzonder, omdat een huisarts het eerste aanspreekpunt is voor de mensen met een gezondheidsproblematiek. De patiënten zie je met enige regelmaat terug, waardoor er een band wordt opgebouwd. Mede door deze band kan uitleg, adviezen en of behandeling beter resultaat opleveren. Dit is één van mijn motivaties om huisarts te worden. Tot slot kijk ik met enthousiasme uit naar een prettige samenwerking met de collega's op het Antroposofisch Therapeuticum Leiden. En aan de patiënten zeg ik 'tot op het spreekuur'!

## Cursus en training: De vruchten van het leven

Hilde Jansen-van Gijlswijk, *kunstzinnig therapeut*

Kunst roept gevoelens, plezier, emotie en herinnering op. Kunst houdt ons innerlijk doorleefd en voedt ons. Dit werkt tot in het lichamelijke door. In een serie van 8 bijeenkomsten wordt er positief teruggeblikt op uw levensverhaal en worden dierbare herinneringen gedeeld in kleur en vorm.

### Voor wie

De cursus De vruchten van het leven is geen therapie, het is kunstzinnige begeleiding en is bestemd voor mensen vanaf 60 jaar die er voor openstaan om herinneringen op te halen in een groep. Het resultaat is een reeks beelden die een kunstzinnige reis vormen langs datgene wat krachtig en uniek is in uw leven, oftewel de vruchten van uw leven. Door hiervan bewust te zijn kan duidelijk worden wat uw wensen en dromen zijn voor de toekomst.

### Wat is het doel

Het doel van deze cursus is op een creatieve en kunstzinnige manier terug te blikken en te reflecteren op het eigen leven. Het bevordert onderling contact en deel-genootschap met generatiegenoten. Eigen bronnen van kracht en gezondheid worden opgespoord. Het bevestigt en versterkt de identiteit. Eigen kunstzinnige vermogens worden aangesproken. Ervaringen van zin en betekenis van het eigen leven worden gestimuleerd en daarmee kan de kwaliteit van het eigen leven toenemen. Daarnaast biedt deelname ontspanning, plezier en activering. De waarneming en zintuigen worden gestimuleerd en het bevordert het zelfvertrouwen.

### Hoe ziet de cursus eruit

De vruchten van het leven is ontwikkeld door de opleiding Kunstzinnige Therapie aan de Hogeschool in Leiden en bestaat uit 8 bijeenkomsten. Bij elke bijeenkomst wordt er gekozen voor een nieuw thema, zoals: Wat deden uw handen het liefste in uw leven? Wat is het dierbaarste dat u hoorde in uw leven? Met welke kracht overwon u moeilijkheden? Met al deze onderwerpen blik u op een bijzondere manier terug op uw leven. Beleef uw herinneringen in de vorm van gedichten, een kringgesprek, poëzie, voorwerpen en afbeeldingen. En ga aan de slag met aquarelverf, pastel en collagetechnieken om uw herinneringen kleur en vorm te geven. Alle kunstwerken krijgt u mee in een map, zodat u nog lang kunt nagenieten.

### Verwijzing en kunstzinnige ervaring

Voor deelname kunt u worden verwezen door uw huisarts of door de praktijkondersteuner van de huisarts (POH) of u kunt uzelf aanmelden. U heeft geen kunstzinnige ervaring nodig. De kunstzinnige opdrachten zijn eenvoudig en u wordt begeleid door een kunstzinnig therapeut.

### Trainingsduur

8 bijeenkomsten op donderdagmiddag van 15:30 tot 17:00 uur. Afsluitend volgt een bijeenkomst van 15:30 tot 16:15 uur, waarbij de mappen met alle kunstwerken worden uitgereikt.

>>>

## Data in 2018

Oktober: 11, 18,  
November: 1, 8, 15, 22, 29,  
December: 6, 13 (uitreiking mappen)  
Heeft u wel belangstelling, maar kunt u er dit programma niet bij zijn, laat het ons weten. Bij voldoende belangstelling starten we een nieuw programma.

## Locatie

ATL, Rijn en Schiekade 16,  
2311 AK Leiden  
Telefoon: 071-5121641, keuze 4

## Aanmelden:

- Bij de assistentes van het ATL
- Bij kunstzinnig therapeut Hilde Jansen-van Gijlswijk: hilde.van.gijlswijk@gmail.com
- Via administratie@atl-leiden.nl



## Kosten

Voor 8 bijeenkomsten van elk anderhalf uur á €40,- wordt in totaal €320,- in rekening gebracht. Dit is inclusief btw, materialen en de map met uw vruchten van het leven. Wilt u graag meedoen maar beschikt u over onvoldoende financiële middelen, neemt u dan contact op met Hilde Jansen-van Gijlswijk.



## Michaël-stemming

Natuur, jouw moederlijke wezen  
draag ik in de aard van mijn willen;  
En de vuurmacht van mijn wil  
staalt de drijfkracht van mijn geest,  
opdat hij zelfgevoel voortbrengt,  
waarmee ik innerlijk mijzelf kan  
dragen.

## Michaeli-Stimmung

Natur, dein mütterliches Sein,  
Ich trage es in meinem  
Willenswesen;  
Und meines Willens Feuermacht,  
Sie stählet meines Geistes Triebe,  
Dass sie gebären Selbstgefühl  
Zu tragen mich in mir.  
Rudolf Steiner  
Michaëlspreuk uit de  
Seelenkalender

Rudolf Steiner

Michaëlspreuk uit de Seelenkalender

# Zelfcompassie Training

Liesbeth Borg, POH – GGZ (zelf) compassie trainer en mindfulness trainer

“vermilder de wereld,  
begin bij jezelf”  
Loesje

Met zelfcompassie geven we onszelf dezelfde zorgzame  
aandacht die we aan ons kind of een goede vriend  
zouden geven

Compassie hebben met anderen lukt meestal wel.  
Compassie hebben met jezelf is vaak een stuk moeilijker.  
We zitten onszelf vaak op de kop als:  
We iets fout doen  
Het niet gaat zoals we willen  
We ons niet goed voelen  
Compassie training is een training om de vaardigheden  
van vriendelijk zijn naar jezelf te leren en te oefenen.  
Compassie leert moeilijke en stressvolle ervaringen  
onder ogen te zien met de wens deze te verlichten,  
zodat je er makkelijker mee om kunt gaan.  
Compassie is een menselijke kwaliteit die bij iedereen  
in aanlag aanwezig is, maar die vaak om allerlei redenen  
niet tot bloei gekomen is.  
De compassietraining is ontwikkeld om met aandacht en  
mildheid te blijven oefenen, vooral wanneer er sprake is  
van ongemak of pijn,



## 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, burnout, terugkerende depressieve klachten en/of angsten, hoge bloeddruk, extreme vermoeidheid, chronische pijn, slaapproblemen, concentratieproblemen of “niet lekker in je vel zitten”.

## Hoe ziet de training eruit?

Er is een duidelijke opbouw en iedere keer staat een ander thema centraal. De oefeningen die gebruikt worden zijn: meditatie, eenvoudige bewegingsoefeningen en aandachtsoefeningen. Tijdens de bijeenkomsten worden de oefeningen groepsgewijs uitgevoerd. Tevens is er ruimte om ervaringen met het thuis oefenen uit te wisselen. Dagelijks thuis oefenen is een centraal onderdeel van de training. Om thuis de oefeningen te realiseren, wordt er een usb stick met oefeningen en een werkboek uitgereikt. Vóór deelname vindt een telefonisch intake gesprek plaats om te bespreken of de training passend is en tegevoel komt aan de verwachtingen van de deelnemer.

>>>



## Wanneer en waar?

Trainingen vinden plaats op de woensdagavonden van 18.30 tot 21.00 uur

### Data trainingen 10 woensdagavonden:

Oktober: 24 en 31  
November: 7,14,21 en 28  
December: 12,19  
Januari: 9 en 16

### Plaats en aanmelden:

**Plaats:** ATL, Rijn en Schiekade 16,  
2311 AK Leiden  
Telefoon: 071 512 16 41, **keuze 4**

### Aanmelden:

Bij de assistente v.h. ATL  
Bij Liesbeth Borg poh ggz  
Via administratie@atl-leiden.nl

### Kosten:

De training van 10 bijeenkomsten kost € 400,00 (*dit is inclusief het telefonisch kennismakingsgesprek alle meditatie oefeningen op een usb stick en werkboek*). Indien de kosten een belemmering vormen kunnen mensen die lid zijn van de VOAG en op verwijzing van de huisarts deelnemen een aanvraag indienen bij het solidariteitsfonds.

# Cursus: Hoe krijg ik regie over mijn leven?

## Praktische oefeningen voor grip op het dagelijks leven in de cursus levensregie

Leontine Rodewijk, *kunstzinnig therapeut en EssentieCoach*

### Balans

Hoe krijg ik meer regie over mijn leven? Dat is de insteek voor de cursus levensregie die het ATL begin 2019 zal geven. Het doel van deze training is dat de cursist bewuster wordt van de instrumenten die hij of zij tot de beschikking heeft om de eigen regie en balans beter te bewaren.

### Opzet training

Tijdens de bijeenkomsten staan zes concrete opdrachten centraal die de cursist duidelijker maken hoe het zit met de eigen gedachten, gevoelens en dat wat diegene doet. De oefeningen zijn op basis van "Het zeszvoudige pad" een boekje van Joop van Dam. Door deze oefeningen kan de cursist (weer) meer regie krijgen over zichzelf. De cursus heeft een redelijk vaste opbouw waarin ontspanning, kunstzinnig werken en een korte theoretische uitleg over de oefening aan bod komen. Hierdoor ontstaat een prettige mix tussen theorie en ervaring. Bij deze cursus hoort wel wat huiswerk, maar dat is maximaal een kwartier per dag en het kan vaak tijdens de gewone dingen worden gedaan. Door de oefeningen mee naar huis te nemen krijgt de deelnemer een beter beeld van de regie over zichzelf in het dagelijks leven.

### Inzicht door kleine dingen

"Deze cursus geef ik inmiddels een paar jaar en ik vind hem nog steeds wonderbaarlijk", zegt Leontine Rodewijk. "Als het de cursist enigszins lukt om het huiswerk te doen, dan is de kans groot dat hij op een verfriste manier naar zichzelf kan gaan kijken, gewoonten kan veranderen en meer regie kan ervaren. Het inzicht

komt vaak door kleine dingen, maar met groots effect. Ook de omgeving profiteert vaak mee van deze cursus. Gesprekken met partners of kinderen kunnen ineens heel anders worden."

### Redenen om mee te doen

Redenen om aan deze cursus mee te doen zijn divers. Veel mensen hebben het gevoel geleefd te worden door de waan van de dag. Het is thuis druk en op het werk verandert er van alles. Daarbij komen ook nog de gedachten die kunnen bewegen als eb en vloed of juist hardnekkig aanwezig kunnen zijn. Ook door ingeslepen reactiepatronen en gewoontes kan het soms de vraag zijn waar u nog eigen regie over hebt. Sommige cursisten lopen tegen bepaalde dingen aan in hun leven, zoals onvrede met werk of relaties, willen van sommige gewoontes af of meer stilte in hun hoofd. Maar ook zelfontwikkeling in het algemeen of nieuwsgierigheid zijn goede redenen om mee te doen. De effecten van de training zijn divers. Bijvoorbeeld beter kunnen slapen, zelf meer rust kunnen vinden of beter met mensen om kunnen gaan. Feedback van eerdere deelnemers is dat ze op een prettiger, meer ontspannen en verfriste manier met onplezierige situaties om kunnen gaan en zich er minder snel door laten meeslepen. Ook geven zij aan dat ze meer tot rust kunnen komen, beter om kunnen gaan met de vermoeiende prikkels van buitenaf en zich beter kunnen concentreren. Daarnaast is het vertrouwen in zichzelf en in het leven gegroeid.

### Praktische informatie

Aantal deelnemers: minimaal 5, maximaal 8  
Kosten: € 140,00 (dit is inclusief materialen). Er is geen vergoeding mogelijk vanuit de (aanvullende) ziektekostenverzekering. Als patiënt van het ATL kunt u een beroep doen op het solidariteitsfonds als de kosten een belemmering zijn om deel te kunnen nemen. Een verwijzing van de huisarts of een therapeut is niet nodig.

## Tijd en plaats:

Voor deelname aan de cursus houdt de cursusleider een individuele intake om kennis te maken en om te bespreken of de cursus past bij de verwachting die de belangstellende ervan heeft. Deze vindt in principe telefonisch plaats, maar indien gewenst kan er ook in overleg een afspraak gemaakt worden. De bijeenkomsten zijn tweewekelijks op woensdagavonden 20.00 tot 21.15 uur op het ATL. De cursus is 7x, en start op 23 januari 2019.

**Tijd:** woensdagavonden van 20.00 tot 21.15 uur

### Data cursus begin 2019:

**Januari: 23**  
**Februari: 6, 20**  
**Maart: 6, 20**  
**April: 3, 16**

U kunt zich aanmelden bij Leontine Rodewijk  
Telefoon: 06-25336693 (intake is telefonisch)  
E-mail: info@spiegelbeeldinkunst.nl  
Heeft u wel belangstelling, maar kunt u er deze trainingscyclus niet bij zijn, laat het ons dan weten. Bij voldoende belangstelling starten we zo mogelijk een nieuwe training.

### Cursusleider

Leontine Rodewijk, kunstzinnig therapeut en EssentieCoach®. [www.spiegelbeeldinkunst.nl](http://www.spiegelbeeldinkunst.nl)

Locatie: Gezondheidscentrum ATL

Rijn en Schiekade 16  
2311 AK Leiden  
W: [www.atl-leiden.nl](http://www.atl-leiden.nl)

# De muziektherapeut stelt zichzelf voor



Mijn naam is Camilla Haag en ik ben in 1992 geboren op Texel. In januari 2016 ben ik afgestudeerd aan de opleiding kunstzinnige therapie, muziek aan Hogeschool Leiden.

Betrokken zijn bij de persoonlijke processen van mensen en hier op een creatieve manier samen aan werken is voor mij erg belangrijk en inspirerend. Door muziek of beeldend werken kan het gevoel op zo'n andere manier geuit worden, waardoor er een diepe verbinding met wie u werkelijk bent kan ontstaan. Dit interesseert en raakt mij waardoor ik het graag met anderen wil delen. Sinds 2017 ben ik bezig met het opstarten van een eigen praktijk aan huis en vanaf september 2018 ook werkzaam bij het ATL.

# Nieuwe therapie in het ATL: Muziektherapie

Camilla Haag, *muziektherapeut*

Muziektherapie is een non-verbale therapievorm. Dit betekent dat muziek het belangrijkste uitgangspunt van de therapie is en niet het gesprek.

Door middel van muziek, voornamelijk samen muziek maken, kan direct het gevoel geraakt worden. Dit maakt het werken met muziek vaak een hele prettige en goede manier om gevoelens te uiten en trauma's te helen. Om deze reden is ook voor kinderen muziektherapie zeer toegankelijk. Niet alles hoeft beredeneerd te worden, vanuit gevoel en beleving kan gewerkt worden aan heling. Daarnaast kunnen in het samen muziek maken ook bepaalde persoonlijke patronen duidelijk worden en kunnen we door middel van muzikale oefeningen vormen vinden om de patronen die niet meer dienend of prettig zijn te doorbreken.

Muziek wordt een middel om wat er speelt in het leven te uiten en in kaart te brengen en daar waar dat gewenst is dingen te veranderen. Het samen muziek maken kan zowel plezier en ontspanning als diepe lichamelijke en psychische processen teweeg brengen.

We maken gebruik van allerlei instrumenten zoals gitaar, trommels, klokkenspel, lier (een soort kleine harp) en chrotta (een soort cello). Ervaring met muziek is niet belangrijk voor de therapie, de oefeningen zijn laagdrempelig en voor iedereen toegankelijk.

De muziektherapie die ik geef maakt gebruik van het antroposofisch mensbeeld. Dit is een holistische benadering van de mens waarbij gekeken wordt naar alle verschillende gebieden van het menselijk lichaam en de psyche. Er wordt gekeken naar de lichamelijke gezondheid, naar de levensprocessen, naar gevoelens en emoties en naar een verbinding met het hogere zelf. Daarnaast worden zowel hoofd, hart als handen even belangrijk geacht.

Afhankelijk van de problematiek of vraag, wordt gekeken op welke van deze gebieden gewerkt mag worden. Na de eerste 2 à 3 sessies (diagnostische sessies) schrijf ik een 'muzikale diagnose' waarin ik deze gebieden meeneem en omschrijf op welk vlak ondersteuning nodig is en welke instrumenten en oefeningen hier bij passen.

## Indicaties

Muziektherapie kan zowel voor kinderen, jongeren als volwassenen ingezet worden en bij verschillende hulpvragen. U kunt bij mij terecht onder andere voor:

## Kinderen & Jongeren

Faalangst, laag zelfbeeld, pesten  
Hechttingsproblematiek, trauma  
Autisme en AD(H)D  
Angst, verdriet, slaapproblemen

## Volwassenen

Burn out, of neiging tot Burn out  
Trauma verwerking, verlies en rouwverwerking  
Overwinnen van angst of verdriet  
Stembevrijding  
Verlies of rouwverwerking  
Slaapproblemen

## Specialisaties

Kinderen & jongeren: hechttingsproblematiek en traumatische ervaringen

## Volwassenen

Traumaverwerking, burn out preventie en autisme. Daarnaast heb ik mij verdiept in vele vormen van ontspanning door muziek zoals adem verdiepend en stress verminderend zingen en het gebruik van klankschalen en luistertherapie.

Verder heb ik veel gewerkt aan problemen waarin angsten, zelfvertrouwen, of eigen-waarde een rol spelen. Momenteel begeleid ik tevens studenten met autisme, naast mijn werk als muziektherapeut. Tijdens met stages heb ik veelal gewerkt met kinderen & jongeren in de (antrop.) kinder- en jeugdpsychiatrie en op scholen.

## Consulten en tarieven

Een sessie muziektherapie duurt 45-60 minuten per keer. We zullen beginnen met 2-3 sessies waarin ik allerlei verschillende oefeningen zal doen om te zien wat er past en een "muzikale diagnose" schrijven.  
Intakegesprek 30 minuten € 30,00  
Sessie van 45-60 minuten €55,00

## Verwijzing en therapeut

Verwijzing kan via de huisarts, via een andere therapeut plaatsvinden, of door contact met op te nemen.

## Contact

M: camillajoste@gmail.com  
T: 06 444 03 288

# De spraak- en dramatherapeut stelt zichzelf voor



Mijn naam is Camille van der Meer en ik ben vanaf september 2018 de nieuwe Spraak- en Dramatherapeut bij het Antroposofische Therapeuticum Leiden. Via deze introductie wil ik graag iets meer over mijzelf en mijn ervaringen als therapeute met jullie delen. Tijdens mijn opleiding Spraak- en Dramatherapie, aan Hogeschool Leiden, heb ik diverse ervaringen opgedaan die mij als persoon en therapeut wijzer, bewuster en inzichtelijker hebben gemaakt. Als eerste heb ik een pioniersstage mogen initiëren en gelopen in het LUMC, op de afdelingen Hematologie en Oncologie. De ervaringen die ik tijdens sessies met kankerpatiënten heb opgedaan, hebben me inzicht gegeven in de grote meerwaarde van Spraak- & Dramatherapie. Het heeft de kankerpatiënten ontspanning en afleiding gegeven, geholpen bij de verwerking van ernstige diagnoses, meer zelfvertrouwen gegeven en bijgedragen aan acceptatie van hun situatie. Deze periode van nieuwe ervaringen zijn zowel uitdagend als leerzaam geweest. Het bracht mij het inzicht om in contact te komen met de mens achter de ziekte en ondersteunend te zijn in het geven van mogelijkheden om psychisch, emotioneel en fysiek tot uiting te komen.

Voor mijn afstudeerstage heb ik me bewust op een andere doelgroep gericht, namelijk kinderen op de Montessori basisschool, De Kleine Prins in Rotterdam. Het werken met kinderen heeft mij een ander perspectief gegeven in het inzetten van Spraak- & Dramatherapie. Het bieden van veiligheid en vertrouwen, geeft het kind ruimte om via speelse, interactieve en belevingsgerichte oefeningen tot expressie en ontwikkeling te komen.

Binnen het ATL wil ik via Spraak- & Dramatherapie een therapieproces aanbieden, waarbij we ons richten op het stimuleren van balans. Hierdoor kan er vertrouwen ontwikkeld worden in het eigen lichaam om vervolgens tot expressie te komen. Om jezelf te kunnen uiten vraagt kennis over je eigen doen en laten. Ik zie mijzelf als een therapeut die ondersteuning en mogelijkheden van oefeningen en ervaringen aanbiedt, om meer zelfkennis te kunnen ontwikkelen. Ik ben een ijverige werker op het gebied van Spraak- en Dramatherapie. Ik houd me bezig met innovatie binnen Spraak- en Dramatherapie om tot nieuwe oefeningen, methodes en kennis te komen. Ik zie de antroposofische visie op de gezondheidszorg als een nuttige toevoeging om therapie te kunnen geven van een zekere kwaliteit.

# Nieuwe therapie in het ATL: Spraak- en dramatherapie

Camille Zwaan van der Meer, *spraak- en dramatherapeut*

## In woord en gebaar

In spraak- en dramatherapie wordt gewerkt met spraak-, spel- en improvisatieoefeningen en gedichten, om beter tot expressie te komen, in ontspanning te komen, duidelijker te leren spreken, het zelfbewustzijn te verbeteren en verbale interactie te stimuleren.

Spraak- en dramatherapie geeft ruimte om de individualiteit van de mens te versterken en de balans tussen het denken, voelen en willen te verbeteren. Hierdoor wordt de ik-kracht aangewakkerd en sterker gemaakt. Het lichaam en de stem vormen hierbij de instrumenten.

In spraaktherapie wordt een vaak gevonden disbalans tussen stem, adem en articulatie weer in evenwicht gebracht. Door het oefenen van een gezonde ademhaling en een evenwichtige manier van spreken, wordt de mens er toe aangezet om de balans te herstellen en zich deze eigen te maken. Er wordt gebruik gemaakt van ademhalingstechnieken, verhalen, gedichten en toneelteksten.

Dramatherapie heeft te maken met expressie en het uitdrukken van jezelf. Klank, ritme, beweging en expressie zijn elementen die hierbij worden ingezet. Tijdens de sessie kan er een wisselwerking ontstaan tussen ervaringen, die worden opgedaan in het spel en ervaringen die zijn opgedaan in het eigen leven. Via deze oefeningen kan er worden gereflecteerd en ontstaat er meer bewustwording over het eigen denken, voelen en handelen.

## Doelgroep

De therapie is gericht op lichamelijke, psychische en psychosomatische klachten bij kinderen, jongeren en volwassenen. Als u vragen heeft kunt u altijd contact opnemen via de mail.

## Verwijzing

Voor spraak- en dramatherapie kunt u worden doorverwezen door de huisarts, door een andere therapeut of er kan een afspraak worden gemaakt op eigen initiatief.

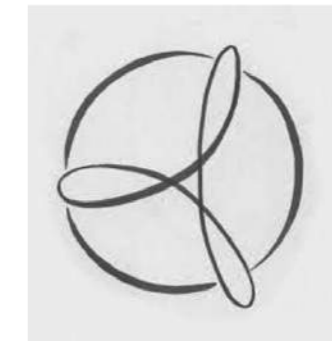
## Duur therapie

Spraak- en dramatherapie wordt wekelijks op de maandag gegeven, in individuele sessies van 45 minuten. In totaal zullen er 8 tot 12 sessies worden gegeven, dit is inclusief het kennismakings- en evaluatiegesprek.

## Tarief

Het tarief per sessie bedraagt €45,-.

## Symbol voor innerlijke kracht



**contact:** [camillezwaanvandermeer@gmail.com](mailto:camillezwaanvandermeer@gmail.com)

# Omgang met patiëntgegevens binnen het ATL



Om u goed van dienst te kunnen zijn, leggen medewerkers van het ATL bepaalde persoonsgegevens van u vast. Naast uw naam, adres en uw verzekeringsgegevens gaat het ook om medische informatie. Met dit soort gegevens moet zorgvuldig worden omgegaan. Voor de bescherming van uw privacy is het ATL praktijk gebonden aan wetgeving. Deze geeft aan op welke wijze de huisartsenpraktijk met uw persoonlijke gegevens dient om te gaan.

## Medisch Beroepsgeheim

Volgens de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO) heeft elke arts of therapeut en zijn of haar medewerkers een beroepsgeheim. Artsen of therapeuten moeten informatie waarvan zij in hun werk kennis nemen vertrouwelijk behandelen. Dat betekent dat zij die informatie alleen mogen uitwisselen met andere artsen en zorgverleners bij wie u op dat moment in behandeling bent. In alle andere gevallen moet de arts u toestemming vragen om informatie uit uw medisch dossier door te geven.

## Welke persoonsgegevens worden geregistreerd?

Bij persoonsgegevens gaat het niet alleen om uw contactgegevens, geboortedatum en uw medische informatie die elektronisch worden geregistreerd, maar bijvoorbeeld ook om de telefoongesprekken tussen u en de assistente of de huisarts.

Uw persoonsgegevens worden geregistreerd om:

Na te gaan wat uw hulpvraag is en hoe en door wie u het best kunt worden geholpen.

Deze in noodgevallen snel door te kunnen geven aan de ambulancedienst.

Een rekening te kunnen sturen naar uw zorgverzekeraar voor de contacten die u heeft gehad met de praktijk.

## Algemene Verordening Gegevensbeheer (AGV)

Daarnaast is de Algemene Verordening Gegevensbeheer van kracht. Deze verordening legt instellingen bepaalde verplichtingen op en geeft u als betrokkene een aantal rechten. Zo mogen instellingen alleen gegevens verzamelen voor het doel waarvoor u ze verstrekt. De gegevens die u verstrekt, mag u te allen tijde inzien tenzij inzage in strijd is met het privacybelang van een ander. U kunt de gegevens ook corrigeren, afschermen of laten vernietigen.

## Toestemming en bezwaar

In de volgende gevallen hoeft uw zorgverlener u niet om toestemming voor uitwisseling van gegevens te vragen: Uw zorgverlener wil graag advies over uw medische situatie van een andere zorgverlener. Uw huisarts wil u bijvoorbeeld een recept voorschrijven, maar heeft daarvoor advies van de apotheek nodig. In dit geval hoeft de zorgverlener u hiervoor geen toestemming te vragen. Het is onderdeel van de behandeling, volgens de Wgbo. Indien u niet wilt dat uw zorgverlener uw gegevens met andere zorgverleners deelt, mag u hier bezwaar tegen maken. Dit wordt in uw dossier genoteerd. Daarnaast kan het verwerken van persoonsgegevens noodzakelijk zijn vanuit een wettelijke verplichting

(zoals de meldplicht voor besmettelijke ziekten) of voor bijvoorbeeld het bestrijden van ernstig gevaar voor uw gezondheid. In dit geval hoeft de zorgverlener u hiervoor geen toestemming te vragen. Het is onderdeel van de behandeling, volgens de Wgbo.

Voor kwaliteitsdoelstellingen worden uw medische gegevens geanonimiseerd gebruikt om de kwaliteit van zorg te kunnen verbeteren en te vergelijken met andere zorgaanbieders. De gegevens zijn niet terug te herleiden tot uw persoon. Indien u toch bezwaar heeft tegen het gebruik van uw gegevens, kunt u dit aangeven bij uw zorgverlener.

Als u een nieuwe huisarts kiest, is het belangrijk dat uw nieuwe huisarts op de hoogte is van uw medische geschiedenis. Uw medische geschiedenis staat in uw patiëntendossier. Het is gebruikelijk dat uw oude huisarts het dossier overdraagt aan uw nieuwe huisarts. De oude huisarts doet dit zo spoedig mogelijk, in ieder geval binnen een maand, nadat u uw oude huisarts heeft gevraagd het dossier over te dragen aan uw nieuwe huisarts. Uw medisch dossier wordt dan door uw huisarts digitaal of per aangetekende post overgedragen. U kunt het originele dossier niet meekrijgen. Wel heeft u altijd recht op inzage in uw dossier en op een kopie van uw dossier.

In een aantal andere gevallen hebt u als patiënt het recht hebt om geïnformeerd te worden over deze gegevensuitwisseling. U wordt gevraagd toestemming te geven of u kunt hiertegen bezwaar maken als u dat wilt. U wordt doorverwezen naar een andere zorgverlener, zoals een specialist in het ziekenhuis. Uw huisarts vraagt uw toestemming voor deze doorverwijzing en het delen van de noodzakelijke gegevens met deze specialist. U wordt gevraagd door uw zorgverlener of u toestemming geeft voor het toegankelijk maken van een deel van uw medisch dossier voor het Landelijk Schakelpunt (LSP). In het geval dat u door omstandigheden moet worden geholpen door een andere zorgverlener dan uw eigen arts of apotheek, bijvoorbeeld bij de huisartsenpost, de spoedeisende hulp of bij een apotheek elders in het land, dan kan deze andere zorgverlener een deel van uw dossier inzien voor de juiste behandeling. Dit

kan alleen wanneer u hier uitdrukkelijke toestemming voor hebt gegeven. Uw huisarts of apotheker is verplicht toestemming of bezwaar te registreren in uw medisch dossier. Indien u geen toestemming hebt gegeven zal uw dossier niet inzichtelijk worden via het LSP. Meer informatie hierover vindt u op de website van het Informatiepunt voor Zorgcommunicatie, [www.VZVZ.nl/informatiepunt](http://www.VZVZ.nl/informatiepunt). U kunt ook telefonisch contact opnemen met het Informatiepunt voor Zorginformatie, telefoonnummer: 070 – 317 34 56.

Of u nu toestemming geeft of bezwaar maakt tegen de uitwisseling van uw gegevens; in alle gevallen zal elke zorgverlener zijn uiterste best doen om u zo goed mogelijk te behandelen.

## Inzage, correctie, aanvulling en verwijdering van uw medische gegevens

Als patiënt hebt u het recht om te weten of en welke persoonsgegevens van u verwerkt worden. Dit betekent het volgende:

u mag een verzoek indienen om uw dossier in te zien of hier een afschrift van opvragen.

u mag verzoeken om correctie, aanvulling of verwijdering van gegevens in uw medisch dossier.

Het kan zijn dat er zwaarwegende redenen zijn voor de zorgverlener om dit te weigeren. Uw zorgverlener zal dit dan toelichten.

## Bewaartermijnen

Voor medische gegevens is deze bewaartermijn in principe 15 jaar (vanaf de laatste behandeling), tenzij langer bewaren noodzakelijk is, bijvoorbeeld voor de gezondheid van uzelf of van uw kinderen. Dit is ter beoordeling van de behandelaar.

## VRAAG

Heeft u een vraag? Bijvoorbeeld over met wie wij gegevens delen of onze omgang met uw medische gegevens? Dan gaat uw zorgverlener hierover graag met u in gesprek.

# Informatie, adressen en telefoonnummers

## Het antroposofisch Kinderspreekuur

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



## Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde



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

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

### VOAG

Rijn en Schiekade 16  
2311 AK Leiden  
071 512 16 41  
ING rekeningnummer: **NL76 INGB 0003 7047 31** t.n.v.  
Ver. Onderst. Antroposofische Geneeskunde

### Solidariteitsfonds

ING rekeningnummer: **NL87 INGB 0008 5690 83**  
t.n.v. Ver. Onderst. Antroposofische Geneeskunde  
Solidariteitsfonds

### Twee acceptgirokaarten

In voorgaande jaren kreeg u twee acceptgirokaarten toegezonden. Inmiddels zijn deze niet meer beschikbaar voor ons en dit jaar sturen wij u dan ook een betalingsverzoek per brief. Wij hopen vanaf **midden 2018** met een andere eenvoudiger betalingswijze te kunnen werken. Het betalingsverzoek heeft betrekking op het lidmaatschap van de Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde en op een schenking aan het Solidariteitsfonds. Alle patiënten krijgen dit betalingsverzoek 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 2018 loopt van 1-1-2018 tot en met 31-12-2018. 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**  
Tromp de Vries

**Secretaris**  
Robert Lamp

**Penningmeester**  
Dick Langbroek

**Algemene bestuursleden**  
Lida Jansen  
Lia Groenendijk

### Mandaten en mandaathouders

**Nieuwsbrief**  
Liesbeth Borg  
Judy van den Berg  
Tromp de Vries  
Lia Groenendijk

**Wachtkamers**  
Lida Jansen  
Judy van den Berg  
Petra Alkema – de Jong

**Cursussen/lezingen**  
Harco Alkema  
Bart Janssen

**Solidariteitsfonds**  
Liesbeth Borg  
Petra Alkema – de Jong  
Dick Langbroek

**Kinderspreekuur**  
Bart Janssen  
Judy van den Berg

**Website**  
Petra Alkema – de Jong  
Petra Jongbloed

**Kwaliteitsbeleid**  
Petra Alkema – de Jong  
Tromp de Vries

## Vraag aan de oudere mens!

De werkgroep “Ouderen in beeld”, een samenwerkingsverband tussen ATL, VOAG, Lemniscaat en de Zonneboom, wil graag tips, aanbevelingen of informatie van u krijgen. Met deze gegevens wil de werkgroep aan de slag om een aantrekkelijk programma voor de oudere mens te ontwikkelen. Hieronder volgen enkele vragen en suggesties, maar u kunt ook zelf met ideeën komen.

### - Waar loopt u tegen aan?

- Hebt u behoefte aan informatie, in de vorm van lezingen of workshops, over hoe om te gaan met:  
*depressiviteit (van de partner)*  
*slapeloosheid*  
*dementie (van de partner)*  
*etc.*

### - Hebt u behoefte aan:

- het maken van wandelingen met andere mensen?*
- museumbezoek met andere mensen?*
- het gezamenlijk lezen van een boek?*
- het regelmatig ontmoeten van andere mensen om wat te praten.*
- etc.*

U kunt uw tips, aanbevelingen, ideeën en informatie per brief sturen naar:  
Mevr. Lida Jansen, Warmonderweg 15, 2334 AB, Leiden.  
Of per mail naar: [voag@atl-leiden.nl](mailto:voag@atl-leiden.nl).

## Colofon

© September 2018

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.

Prijs: € 5,50

**Vormgeving,** Coördesign

**Papier**

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

**Drukker,** Weprint



Vereniging  
Ondersteuning  
Antroposofische  
Geneeskunde



Antroposofisch  
Therapeuticum  
Leiden