

Voorwoord

De kou doet zijn intrede, de dagen worden korter en met de feestdagen proberen we het vooral binnen gezellig te maken. Aan de andere kant is er de crisis, de onzekerheid over een baan, de koopkracht, de hypotheek, de gezondheid van je zelf of van je familie, of een aantal medemensen dat huis en haard verloren heeft als gevolg van rampen waar niets tegen valt te doen. Er worden steeds meer eisen aan ons gesteld. Hoe houd je dat vol, hoe overleef je dat? Door aandacht aan je zelf te schenken en door te “investeren in zorg voor je zelf”. Deze nieuwsbrief gaat nader op dit thema in. We vertellen wat u er zelf aan kan doen en welke hulp het ATL u daarbij kan bieden. En natuurlijk geldt ook hier “voorkomen is beter dan genezen”.

In een eerdere nieuwsbrief hebben we al eens een digitale nieuwsflits aangekondigd. Een klein aantal mensen heeft zich inmiddels aangemeld via de website. Het zijn er nog te weinig om goed van start te gaan. We worstelen er nog een beetje mee, maar hopen er volgend jaar toch mee te starten.

Verder maak ik u graag attent op onze jaarlijkse lezing die plaats zal vinden op 19 maart 2014. Annejet Rümke zal dan een lezing houden met als thema: **hooggevoeligheid, hoe ga je daar mee om? Weerbaarheid en intuïtie in de opvoeding en op school.** Annejet heeft als arts en docent psychiatrie enorm veel ervaring opgedaan. Als aanvulling op de reguliere geneeskunde staan in haar werk ontwikkeling en persoonlijke ontmoeting centraal. Ze is enorm veelzijdig en wat vooral bijzonder is, is dat ze vanuit de praktijk op een zo bijzonder menselijke manier er over kan vertellen. Ik heb het genoeg gehad om een lezing van haar te mogen bijwonen en ik heb haar ervaren als een echte ervaringsdeskundige die een boeiend verhaal kan vertellen dat tot nadenken zet. U leest er verder over in de nieuwsbrief.

Bij deze nieuwsbrief ontvangt u tevens onze jaarlijkse contributiebrief. Ondanks de crisis hebben veel mensen hun bijdragen betaald, hetgeen het o.a. voor ons mogelijk maakt om deze nieuwsbrief te blijven uitgeven. Voor de rest wens ik u fijne feestdagen en vanzelfsprekend een gezond en gelukkig 2014 toe.

Met vriendelijke groet,

Johan Halverhout, *voorzitter VOAG*

Inhoud	Thema's
1 Voorwoord	9 Spanning en ontspanning Bart Janssen
3 Nieuws over de praktijkorganisatie	11 Zelfzorgtips van Toke Bezuijen (pag.18, 27, 31, 34)
3 Digitale nieuwsbrief (nieuwsflits) mogen wij uw mailadres ontvangen?	12 Mindfulness training en kunstzinnige therapie Liesbeth Borg
5 Verzekerd van of voor Zorg, Johan Halverhout	19 Goede voeding en investeren in zorg voor jezelf Judy van den Berg
6 Aankondiging GeZZond Check	22 Antroposofie: Een nieuwe benadering! Tromp de Vries
7 Algemene Leden Vergadering	25 Spraaktherapie en zelfzorg Mirthe Duindam
8 Lezing woensdag 9 april door Annejet Rümke	28 Kinderen en helende beelden Sabine de Raaf
<hr/>	
Diversen	Informatie, adressen en telefoonnummers
30 Reanimatiebeleid	36 Het Antroposofisch Kinderspreekuur
32 Interview met Harco Alkema Adri Staats	38 Het assistente-spreekuur
35 Cursussen Omgaan met verlies, een nieuw begin Mindfulness	39 Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde (VOAG en solidariteitsfonds)
36 Nieuwe huisarts in opleiding Florence Mollinger	40 Colofon

Nieuws over de praktijkorganisatie

Petra Alkema - de Jong, *praktijkmanager*

Medewerkers

Sinds 1 september 2013 is Florence Mollinger bij ons als huisarts in opleiding in de praktijk van Harco Alkema werkzaam. Zij is de opvolger van Chantal Bergkamp die eind augustus afscheid van ons genomen heeft om het tweede jaar van haar huisartsenopleiding elders te vervolgen. Florence stelt zich verderop in deze Nieuwsbrief aan u voor.

Verder is Renske Bosselaar sinds eind juli van dit jaar onze nieuwe POH-GGZ. De POH-GGZ is medewerker in de huisartsenpraktijken wiens werk bestaat uit het bieden van ondersteuning bij psychische- en sociaal-maatschappelijke problematiek.

Psycholoog Ingrid Hoogendoorn heeft op 1 oktober j.l. afscheid van ons genomen; zij licht dit zelf als volgt toe:

Vanaf 1 oktober j.l. ben ik niet langer werkzaam op het ATL omdat ik besloten heb een eigen praktijk voor Antroposofische (biografische) psychotherapie te beginnen.

De afgelopen 13 jaar heb ik met veel plezier op het ATL gewerkt en ik wil iedereen bedanken voor alle mooie ontmoetingen.

Het gaat u allen goed en met een warme groet van drs. Ingrid Hoogendoorn,

(GZ-psycholoog en Antroposofisch psychotherapeut, 071-5141860)

Verbouwing van de assistentenruimte

In de zomer van dit jaar zijn we begonnen met het verbouwen van de assistentenruimte. Tegen de tijd dat u deze Nieuwsbrief ontvangt zullen de volgende zaken verbeterd zijn: de werkbladen van de assistentes zijn nu zo geplaatst dat zij èn niet meer met hun rug naar de patiënten aan de balie zitten èn minder last hebben van elkaars stemgeluid. Daarnaast is de balie verhoogd zodat patiënten en assistente op gelijke hoogte met elkaar kunnen spreken. Verder is de ruimte zodanig ingericht dat het klimaat er zowel 's zomers als 's winters prettiger is door ventilatie, verbeterde ramen en aangepaste radiators.

Elektronisch uitwisselen van medische gegevens

Vanaf begin maart kunnen patiënten toestemming geven voor het elektronisch uitwisselen van hun medische gegevens. Via de website www.ikgeeftoestemming.nl van de Vereniging van Zorgaanbieders voor Zorgcommunicatie (VZVZ) kunt u online een formulier invullen, dit uitprinten en op de praktijk afgeven aan de assistentes of de arts.

Digitale nieuwsbrief (nieuwsflits) mogen wij uw mailadres ontvangen?

Tot nu toe verschijnt onze nieuwsbrief met een frequentie van drie maal per jaar. Een hogere frequentie zouden we ons op dit moment uit kostenoogpunt niet kunnen veroorloven. Tegelijkertijd merken we dat we soms tussentijds nieuws hebben dat we graag met u zouden willen delen.

Om die reden hebben wij het plan om naast de huidige driejaarlijkse (papier) nieuwsbrief de mogelijkheid te onderzoeken om tussentijds met een zogenaamde digitale nieuwsbrief (nieuwsflits) te komen. Deze tussentijdse nieuwsbrief willen we dan vooral gebruiken om tussendoor aankondigingen te doen van cursussen en lezingen,

antroposofisch nieuws, medisch nieuws, etc. We willen u niet overvoeren met mails en willen dan ook de nieuwsflits uitsluitend inzetten wanneer er belangrijk nieuws te melden is. We kiezen dan ook niet voor een verzending met een vaste frequentie.

De mail biedt ook de mogelijkheid om op termijn in plaats van de huidige papieren nieuwsbrief een digitale versie te versturen. Dat kan belangrijke kostenbesparingen opleveren. Onze eerste insteek zal echter zijn: ervoor zorgen dat we in het bezit komen van voldoende mailadressen. Pas wanneer we voldoende mailadressen hebben zullen we overgaan tot het versturen van een digitalenieuwsbrief.

Vanzelfsprekend zullen we altijd rekening houden met het feit dat niet iedereen via de mail bereikbaar is. Nadrukkelijk willen we hierbij ook aangeven dat we de mail niet zullen gebruiken voor het versturen van medische gegevens.

Zoals gezegd is onze eerste insteek het verzamelen van mailadressen. We hebben op dit moment van vrijwel niemand het mailadres in ons bezit.

Vandaar dat we u hierbij willen **oproepen** om naar de website van het ATL te gaan (www.atl-leiden.nl) en linksonder op de webpagina te kiezen voor "aanmelden nieuwsbrief". U wordt dan naar een pagina geleid waar u uw gegevens kunt invullen. Dit geldt voor iedereen die nieuws via de mail wilt ontvangen. Dat kunnen dus meerdere personen per gezin zijn. Vanzelfsprekend kunt u zich te allen tijde ook weer afmelden.

Wij hopen dat veel mensen gehoor zullen geven aan onze oproep en hun mailadres zullen opgeven.

Verzekerd van of voor zorg

Johan Halverhout, *voorzitter VOAG*

Kunnen we in de naaste toekomst de zorg nog krijgen die we nodig hebben en kunnen we ons er nog wel tegen verzekeren? Met alle verhalen die je de laatste tijd hoort over ontslagen in de zorg zou je bijna denken dat de eerste vraag in de naaste toekomst geen problemen op zal leveren. Het is echter maar schijn. De vergrijzing neemt verder toe en sommige prognoses laten zien dat we in de toekomst situaties mee gaan maken, waarbij er sprake is van te weinig handen aan het bed. De baby-boom van na de oorlog gaat met pensioen, we worden steeds ouder en daarmee ook steeds meer afhankelijk van zorg. Menigeen is zich op dit moment aan het oriënteren op zijn nieuwe zorgverzekering. Voor het eerst sinds jaren gaat de zorgpremie omlaag. Een financiële meevaller dus die tegen de achtergrond van de financiële crisis meer dan welkom is. Verzekeraars benadrukken dat het een meevallertje is uit het verleden. Volgend jaar gaan de premies weer fors omhoog. De prognoses zijn somber. Op dit moment betaalt een modaal gezin een kwart van het inkomen aan zorg. Als de huidige ontwikkelingen zich voortzetten zal het zelfde gezin in 2040 de helft van het inkomen aan zorg besteden. Dat lijkt niet meer te betalen. De overheid worstelt met dit probleem. De zorguitgaven vormen de grootste post op de rijksbegroting en is andere uitgaven aan het verdringen. Binnen Europa wordt het Nederlandse zorgstelsel als een van de beste beschouwd, maar de betaalbaarheid staat onder druk. Om die reden wordt o.a. de AWBZ onderhanden genomen, want met name op het gebied van de ouderenzorg lopen wij als Nederland uit de pas. Het recht op zorg wordt naar de toekomst toe minder vanzelfsprekend. De solidariteit tussen jong en oud, gezond en ziek, rijk en arm komt onder druk te staan. Zo zie je sommige verzekeraars bij de

aanvullende verzekering al over gaan op leeftijdsafhankelijke premies in tegenstelling tot andere zorgverzekeraars die nog gelijke premies voor jong en oud hanteren. Steeds meer mensen kiezen ook bewust hun aanvullende verzekering uit. Ze bepalen van te voren de zorg die ze nodig hebben en richten hun pakket daarop in. Zo kiezen gezonde mensen er steeds vaker voor om zich niet meer aanvullend te verzekeren of kiezen ze voor een maximaal eigen risico met als gevolg: duurdere premies voor hen die wel van de verzekering afhankelijk zijn. Aan alle kanten wordt er nagedacht over hoe we de zorgkosten kunnen beheersen: wat kan er uit het pakket, hoe kunnen we de zorg efficiënter organiseren, moeten ziekenhuizen zich niet wat meer specialiseren, kan er niet wat meer naar de huisarts, vrije artskeuze voor de patiënt of niet, etc.? En toegegeven, het gaat niet alleen om kosten doch ook de kwaliteit van de zorg krijgt aandacht. Alles wel vanuit een zorg technische benadering. Over preventie hoor je wel wat meer maar het komt nog weinig van de grond. De hele financiering van de zorg is nog gericht op het bestrijden van de ziekte en niet op het voorkomen ervan. De rekening voor ongezond gedrag komt pas vele jaren later.

Bij de keuze voor het zorgpakket zijn er dus veel opties. Het is moeilijk om iemand daarin te adviseren. Het is maar net welke drijfveer je daarbij hanteert. Vanuit een economisch principe kies je alleen voor die dingen die je nodig hebt, vanuit een solidariteitsgedachte gelden andere afwegingen. Voor de houdbaarheid van het stelsel is het echter wel van belang dat we zo lang mogelijk proberen gezond te blijven om zo weinig mogelijk van de zorg afhankelijk te zijn. De basis daarvoor wordt al op een jonge leeftijd gelegd. Niet voor niets dat we in deze nieuwsbrief dan ook een lans willen breken voor het thema "investeren in zorg voor je zelf".

GeZZond Check / Preventie Check in 2013

Het is ook in 2014 mogelijk om een GeZZond Check bij ons te laten verrichten waardoor u een actueel beeld krijgt van een aantal aspecten van uw gezondheid. Deze check geldt voor mensen tussen de 30 en 75 jaar.

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

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

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

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

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

Indien u geen aanvullende verzekering bij Zorg en Zekerheid heeft of bij een andere verzekeraar bent ingeschreven, dan kunt u ook een GeZZond Check / Preventie Check laten verrichten. De kosten voor u bedragen dan € 75,- en worden per incasso geïnd.

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

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

* Mocht u in 2013 reeds een GeZZond Check / Preventie Check ondergaan hebben, dan komt u niet meer in aanmerking voor een vergoeding van uw zorgverzekeraar. Als u nogmaals een check wilt laten uitvoeren dan dient u deze zelf te betalen.

Algemene ledenvergadering

Jaarlijks berichten wij u over de stand van zaken rond de VOAG. Wij doen dit door middel van een jaarverslag waarin naast het verslag van het bestuur tevens een financieel verslag van het afgelopen jaar alsmede een begroting voor het komend jaar is opgenomen. De jaarrekening 2012 kunt u vinden op de website van het ATL (www.atl-leiden.nl). Bij het ter perse gaan van dit nummer is de jaarrekening van de VOAG 2013 nog niet gereed. Eind januari zult u hem echter wel op de website kunnen vinden.

Statutair dienen wij ons als bestuur jaarlijks aan de leden te verantwoorden. De praktijk leert dat een aparte algemene ledenvergadering niet of nauwelijks belangstellenden trekt. Desalniettemin willen we u wel in de gelegenheid stellen om met het bestuur te spreken en willen wij als bestuur natuurlijk graag aan u verantwoording afleggen.

Net als vorig jaar willen we voorafgaande aan de voorjaarslezing een paar minuten stil staan bij de stand van zaken. Dus als u vragen heeft over de VOAG of over het Solidariteitsfonds dan is er voor of na de lezing op 9 april a.s. gelegenheid om dat te doen. Mocht u daartoe niet in de gelegenheid zijn dan kunt u een mailtje sturen naar voag@atl-leiden.nl.

LET OP DE INHOUD VAN UW ZORGVERZEKERINGSPOLIS

Er zijn onlangs vele wijzigingen doorgevoerd
Polissen kunt u vergelijken op www.independer.nl

OVERSTAPPEN MOET VOOR EIND DECEMBER

(eerst voor eind december uw huidige polis stopzetten, vervolgens
voor 1 februari de nieuwe polis afsluiten)

Lezing woensdag 9 april 2014

Op 9 april 2014 organiseren wij als VOAG een lezing door Annejet Rümke met als thema:

Hooggevoeligheid, hoe ga je daar mee om? Weerbaarheid en intuïtie in de opvoeding en op school. Als locatie hebben wij dit keer gekozen voor het Sythoff gebouw aan de Doezastraat in Leiden.

Annejet Rümke behandelt in haar lezing o.a.:

Een toenemend aantal kinderen (en volwassenen) is hooggevoelig en heeft moeite zich af te sluiten voor de buitenwereld en voor de innerlijke wereld van anderen. Deze kinderen zijn vaak sociaal, maar kwetsbaar in de klas. Ze raken snel overprikkeld of worden geplaagd. Ze dromen akelig en durven niet naar een feestje. Een gewoon schooluitje is al snel te veel. Mijn kind ziet moe en bleek, ze zijn vaak ook overgevoelig voor bepaalde voeding. Er is iets aan de hand, maar wat?

Wie is Annejet Rümke (zie tekst website van uitgeverij Christoffoor)

“Annejet Rümke is consultatief arts en docent psychiatrie in verschillende opleidingen in o.a Nederland, Engeland, Rusland en Duitsland.

In 1995 is Annejet Rümke samen met een aantal therapeuten een consultatieve praktijk voor antroposofische geneeskunde gestart in Zaandam, waar ze nog steeds met veel plezier werkt. Zij woont met haar man al bijna 30 jaar op een varend woonschip in Amsterdam, waarmee ze regelmatig tochten maken over de rivieren, de waddenzee of naar Frankrijk.”

De toegang voor de lezing is gratis. U bent allemaal van harte welkom. Dat betekent dat u uw man, vrouw, partner, vriend, kinderen, etc. mag meenemen. Het enige wat we van u willen weten is of u komt en met hoeveel zodat we daar met stoelen, koffie, thee en versnaperingen rekening mee kunnen houden.

Plaats:

Gebouw Sythoff, Doezastraat 1B, Leiden

Aanvang:

20.00 uur

Aanmelden:

door voor 31 maart a.s. een mailtje te sturen naar voag@atl-leiden.nl met vermelding van het aantal personen.

Tot ziens op 9 april a.s.

Spanning en ontspanning

Bart Janssen, *huisarts*

Veel klachten komen door een verstoorde balans tussen spanning en ontspanning.

Spanning leidt tot een verandering van de ademhaling, tot een verminderde uitademing. De ademhaling gaat hoog zitten en we houden de adem meer in.

Ontspanning laat ons uitademen en we kunnen loslaten.

Het is een kunst om tijdens dagelijkse (werk) stress in balans te zijn met ons zelf en met de ademhaling.

Alle organen reageren op hun manier op het te veel aan inademing en vast houden van de spanning. De spieren staan gespannen en kunnen hoofdpijn en rugklachten veroorzaken. De longen houden lucht vast en we voelen benauwdheid. Het hart kan op hol slaan met verstoringen van het hartritme als gevolg. De blaas kan niet ontspannen en dit geeft een overprikkelde blaas met als resultaat vaak naar de wc gaan. De darmen kunnen niet tot rust komen en dit geeft buikpijn, verstopping, opgeblazen buik met lucht vast houden of juist te vaak ontlasting (prikkelbare darm). De bloedvaten verkrampen met als gevolg een verhoogde bloeddruk. Spieren verzuren en gaan verkrampen. Zelfs de huid kan gespannen aanvoelen.

Iedereen reageert op zijn/ haar manier op het niet kunnen ontspannen, loslaten en uitademen.

Voor ontspanning heeft iedereen wel een methode: sporten, muziek, lezen, kunst, yoga, wandelen etc.

Wat wij in ons gezondheidscentrum kunnen inzetten is eurytmie therapie, kunstzinnige therapie, uitwendige therapie, ritmische massage (het herstellen van het ritme in het organisme) en spraak therapie waarbij dan vooral aandacht is voor een harmonieuze ademhaling. Al deze behandelingen kunnen bijdragen aan het herstel van ritme en balans.

Maar er zijn natuurlijk nog veel meer methodes en therapieën die behulpzaam zijn : haptonomie, mindfulness, meditatie, psycho fysiotherapie met ademhalingsoefeningen en uitwendige / fysiotherapie.

Ik zie steeds meer mensen met een verhoogde bloeddruk op het spreekuur. Een verhoogde bloeddruk geeft vaak geen klachten tenzij de bloeddruk te veel oploopt dan ontwikkelt zich hoofdpijn, duizeligheid, hartkloppingen en een gestuwd gevoel. Op zich is een verhoogde bloeddruk geen ziekte maar kan op termijn wel ziekte veroorzaken omdat de bloedvatwand te veel onder spanning komt te staan met als gevolg vaatwandverkalking. Daarom is een goed gereguleerde bloeddruk wel belangrijk voor het in stand houden van gezonde vaten. Roken is weliswaar nog veel slechter voor de vaatwand maar samen met een verhoogde bloeddruk en ongunstige cholesterolwaarden in het bloed is dit extra belastend.

Voor een verhoogde bloeddruk is medicatie vaak noodzakelijk maar aandacht voor ademhaling en ontspannende therapie is ook belangrijk om de regie zelf ook in de hand te houden.

Daarnaast hebben we in de antroposofie ook ondersteunende middelen voor een betere balans tussen in en uitademing.

Voor hartritme, verhoogde bloeddruk, verstoorde ademhaling en als algemeen ontspannend medicament schrijven wij cardiodoron voor. Cardiodoron bestaat uit 3 bestanddelen: de ezeldistel – bilzenkruid – sleutelbloem. De ezeldistel is een plantaardig beeld van het zenuwstelsel en de sleutelbloem van de buikorganen. Als bemiddelaar tussen zenuwstelsel en buikorganen staat het bilzenkruid. Cardiodoron staat voor de juiste balans tussen boven en onderlichaam. Het hart en de longen zijn het midden van de mens en vormen met het hartritme en de ademhaling het centrum van ons mens zijn. Zoals de zon het hart is van het planetenstelsel zo is het hart het centrum van de menselijke microkosmos.

Cardiodoron is voor mij het hart van de antroposofische geneeskunde. Het is plantaardig goud. En hiermee noem ik ook een ander belangrijk antroposofisch geneesmiddel. Goud heeft in sterk verdunde (homeopatische) vorm ook een kalmerende en harmoniserende werking. Daarnaast heeft het als zonnemetaal een verwarmend effect.

Voor ieder orgaan hebben we wel een regulerend antroposofisch geneesmiddel.

- Digesteron voor de darmwerking en vertering (herstel van verteringsritme)
- Hepatodoron voor activering en ontgiftiging van een overbelaste lever.
- Biodoron voor overbelast zenuwstelsel.
- Dermatodoron voor huidziekten.
- Maretak voor vermoeidheid, uitputting, verminderde afweer en herstel van lichaamswarmte.
- Stibium voor balans tussen binnen en buiten wereld.

Dit zijn voor mij wel de belangrijkste antroposofische medicamenten die ik in dit stukje wil noemen en die wij dagelijks voorschrijven in onze huisartsenpraktijken. Vaak ook als aanvulling aan de noodzakelijke andere geneesmiddelen.

Antroposofie is vooral een aanvullende geneeskunst. Het maakt ons rijker en we staan niet met lege handen in een soms wel te natuurwetenschappelijke georiënteerde geneeskunde.

De kennis en ervaring die is opgebouwd in bijna 100 jaar antroposofische geneeskunde willen wij graag naast de natuur wetenschappelijke geneeskunde, vormgeven in ons Antroposofisch Therapeuticum (gezondheidscentrum).

Zelfzorg bij verkoudheden

Toke Bezuijen, *uitwendig therapeut*

Verkoudheden worden veroorzaakt door verschillende virussen en bacteriën.

Baby's zijn bijzonder vatbaar, maar door de borstvoeding hebben zij een zekere mate van bescherming. Als kinderen naar de crèche gaan of naar de peuterschool krijgen ze de ene verkoudheid na de andere omdat ze voortdurend in contact komen met verschillende virusstammen.

Ook kinderen die net gevaccineerd zijn hebben een dip in hun algehele immuniteit, en zijn heel vatbaar. Maar ook mensen met een verminderde weerstand door bijvoorbeeld chemo- of radiotherapie kunnen enorm vatbaar zijn.

Natuurlijke middelen zijn zeer effectief bij het in bedwang houden van en bij het verlichten van de symptomen.

Bij de eerste symptomen : kamillethee en citroen, gezoet met honing. (losse kamillebloemen werken rustgevend en ontsteking werend, citroen versterkt het immuunsysteem en honing voorkomt ontstekingen en bevordert genezing).

Maak theemengsel van Vlierbloesem (ontstekingsremmend en stimuleert het afweersysteem, én vermindert de koorts (als die er is) en Lindebloesem (slijmoplossend).

Voor de loopneus, maar ook tranende ogen: Ogentroost! Als kant-en-klaar sprayflesje van

Weleda, of als thee. Ogentroost biedt verzachting en verkoeling, droogt de tranen, stilt de pijn en bestrijdt ontstekingen.

Neem Bio Echinacea druppels in (Weleda). Gebruik Eucalyptus Luchtzuiverende Spray (Weleda) op een zakdoekje en houdt het bij je neus. Neuszalf van Weleda zorgt voor een goede luchtstroom!

Snotter je flink, leg een citroenschijfje in je kous onder je voetzool, doe wollen kous erover heen. Dat brengt structuur in al het slijmerige.

Leg een ui opengesneden naast het bed, als natuurlijk antibioticum doet het zijn werk. Smeer je bovenarmen en borst heerlijk in met Eucalyptusolie, Rozemarijnolie of Salie/Tijmolie, en dek af met lekkere sjaal.

Worden de luchtwegen wat dieper aangevallen: leg een bijenwaskompres op de borst, een wolwikkelt eroverheen, en kruip in bed. Houdt de voeten warm met kruik, of in je onderrug. Ga op de bank of in bed en houdt een paar uur rust.

Voor mensen met verminderde weerstand die in het ziekenhuis moeten zijn voor bezoek of voor behandelingen: wrijf je in met Spijklavendel of Eucalyptusolie (bovenarmen, hals en nek) en dek af met sjaal; het houdt de virussen buiten.

Mindfulness training en kunstzinnige therapie

Liesbeth Borg, kunstzinnig therapeut

Vijf jaar geleden kwam ik met de mindfulness in aanraking tijdens een workshop van de medische sectie. Bram Tjaden, huisarts in therapeuticum Widar in Zeist, was daar samen met Masja Messelink, psycholoog. Zij lieten ons kennismaken met de zogenaamde rozijnen-oefening en een korte zitmeditatie. Vervolgens gaven ze uitleg over de inzetbaarheid van de training. Ik was meteen héél enthousiast! Dit is een waardevolle aanvulling voor de antroposofische therapieën: zo rechtstreeks de aandacht richten met je eigen lichaam als anker. In Rotterdam ben ik de opleiding gaan volgen om zelf trainer te worden en ontdekte daar de mogelijkheden voor het geven van deze trainingen en het combineren ervan met de beeldende kunstzinnige therapie.

Wat is mindfulness?

Mindfulness gaat over meer aanwezig zijn bij je ervaring van dit moment. Het gaat over aandacht hebben voor wat er nu is. In de definitie van mindfulness worden drie aspecten van deze aandacht benoemd:

- **Gerichte aandacht.** Onze aandacht gericht ergens naar toe brengen; een bewuste intentie hebben om onze aandacht te richten.
- **Aandacht in het hier en nu.** We richten onze aandacht niet op wat er in het verleden is gebeurd of wat er mogelijk in de toekomst kan gebeuren. We richten onze aandacht op onze ervaring van dit moment.
- **Niet (ver)oordelende aandacht.** Een open houding voor onze volledige ervaring zonder te oordelen over aangename of onaangename ervaringen. Deze openheid gaat gepaard met een zekere vriendelijkheid en mildheid.

Mindfulness training is een praktische training die ondersteuning biedt bij het leven met stress, pijn, ziekte, moeheid en andere ongemakken. De training is gericht op mensen die willen leren zelf meer invloed en grip te hebben op ziek zijn, pijn hebben, depressief zijn of burn-out zijn. Vaak krijgen we de boodschap dat we moeten leren leven met de klachten en klachten moeten accepteren. Adviezen waar we meestal niet verder mee komen. We zouden het namelijk anders hebben gedaan, als we geweten hadden hoe.

Mindfulness houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier:

doelbewust,
op het moment zelf
en niet oordelend.
Jon Kabat-Zinn

Methodiek

Mindfulness is een duidelijk omschreven methode met een systematische aanpak. In de training ligt vast wat er in de acht wekelijkse bijeenkomsten gebeurt. De oefeningen zijn van week tot week systematisch opgebouwd. In de training wordt men vaardiger om met verschillende omstandigheden in het leven om te gaan, op een nieuwe manier zin en richting aan het leven te geven. Mindfulness is een generieke benadering. Dat wil zeggen: mensen met verschillende klachten zitten in een en dezelfde groep en krijgen hetzelfde programma. Het is geen psychotherapie. Het is ook geen gespreksgroep waar alleen wordt gepraat. De grondlegger van Mindfulness is Jon Kabat-Zinn, een medisch bioloog en onderzoeker. Bij het ontwikkelen van het programma maakte hij gebruik van zijn biomedische kennis en vulde deze aan met kennis uit bewustzijnsdisciplines en volwasseneneducatie. De bewustzijnsdisciplines

zijn boeddhistische meditatiemethodes uit de Theravada- en Zen-traditie. Deze bewustzijnsdisciplines geven concrete aanwijzingen over oorzaken van lijden, waaronder lichamelijk en mentaal lijden. Ze geven inzicht in hoe het lijden verminderd kan worden en hoe het lijden te hanteren. De oefeningen zijn voor ons westerlingen toegankelijk en praktisch toepasbaar gemaakt. Mindfulness is daarmee een praktische en effectieve manier voor mensen om ziekte, stress en andere klachten te leren hanteren.

Middel, doel, resultaten

Het middel dat de aandachtstraining gebruikt is oefenen om in het hier en nu te zijn. Centraal staat het thema aandacht. Mindfulness betekent letterlijk attent zijn, opmerkzaamheid of alert zijn. Jon Kabat-Zinn definieert Mindfulness als het bewust reguleren van de aandacht van moment tot moment, in het moment. Het is een onthechte zelfobservatie met de bedoeling om mensen te helpen met het ziek zijn te leren omgaan en te leren positieve veranderingen aan te brengen in de huidige leefstijl en de waarnemingen over zichzelf.

De resultaten die na afronding van de training door de deelnemers worden genoemd:

- de kwaliteit van het leven is verbeterd
- er zijn minder lichamelijke en/of psychologische klachten
- de leefstijl is in positieve zin veranderd
- er is een positiever zelfbeeld en een positiever beeld van de omgeving
- men kan zich beter ontspannen en heeft meer energie
- de grenzen worden beter bewaakt
- de concentratie is verbeterd
- het slapen is verbeterd

Antroposofie en mindfulness

In de antroposofische geneeskunde werken we vanuit het beeld dat de mens een lichaam heeft en een bezielde en geestelijk wezen is, dat alle

natuurlijken in zich draagt en streeft naar zelfverwerkelijking. Levenskrachten en zelfregulerende krachten staan centraal in de behandelingen. Gezondheid wordt bepaald door het ritmische evenwicht tussen opbouwende en afbrekende krachten. Verzorging van deze levenskrachten is mogelijk door:

- voldoende pauzes: ritme en regelmaat
- gezond slaapritme
- gezonde voedingsgewoonten
- gezonde beweging; sport
- culturele, kunstzinnige en spirituele vorming
- gezonde relaties en werksituaties

Ziekte is het gevolg van een tekort aan deze harmoniserende, herstellende en opbouwende levensenergie.

Mindfulness biedt veel mogelijkheden om door de meditatie-oefeningen bewust deze opbouwende levensenergie te herstellen.

Lichaam: bewegingsoefeningen, belevingen in het lichaam en de ademhaling.

De vier lichamelijke zintuigen oefenen als een basis:

- **Tastzin:** om leren gaan met grenzen en aftasten van wat je in je lichaam kunt waarnemen.
- **Levenszin:** voelen hoe het in je lichaam is; spanning, kramp, kou, warmte.
- **Evenwichtszin:** ben ik in evenwicht, hoe is het met de balans.
- **Bewegingszin:** bewegingen voelen en navoelen in je lichaam.

Ziel: het ontdekken van onze gedachten, gevoelens, driften.

Geest: het bewust sturen van de aandacht naar de verschillende gebieden in het lichaam en de ziel.

Mindfulness en kunstzinnige therapie

De bovengenoemde aspecten van aandacht geven zijn in kunstzinnige therapie ook helemaal verweven in de oefeningen die cliënten doen en worden voor de cliënt beleefbaar in het werken met de verschillende kunstzinnige middelen. De kunstzinnige oefeningen maken beleefbaar, zichtbaar en bespreekbaar waar het om gaat.

In de oefeningen van de mindfulness worden deze aspecten ook beleefbaar gemaakt aan het eigen lichaam en zijn de oefeningen overal praktisch te gebruiken: in bus, trein, thuis, overal. Zij geven je handvatten om goed verankerd in je lichaam situaties het hoofd te bieden.

In de training komen verschillende thema's aan bod, die ik gecombineerd heb met kunstzinnige oefeningen om juist weer een bepaald aspect zichtbaar te maken.

Verschillende voorbeelden hiervan zijn:

1. De automatische piloot

In de auto rijden we vaak kilometers lang 'op de automatische piloot', zonder er ons feitelijk van bewust te zijn wat we doen. Zo zijn we er een groot deel van ons leven ook niet echt van moment tot moment bij. We kunnen kilometers ver weg zijn zonder het te weten.

Op de automatische piloot is de kans groter dat ongemerkt oude patronen in gang worden gezet. Oude patronen van gebeurtenissen, gedachten, lichamelijke gevoelens, die meestal niet helpen en tot verslechtering van onze stemming leiden.

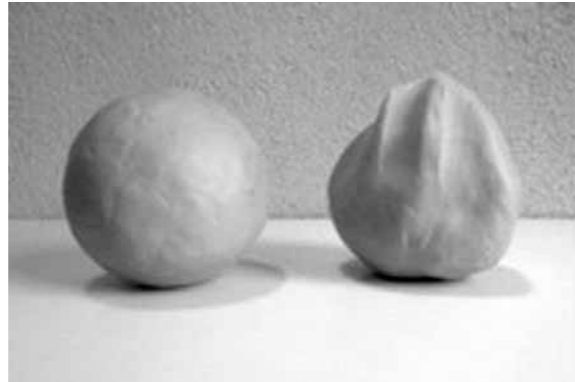
Thema: met aandacht dingen doen.

Voorbeeld van een kunstzinnige therapie oefening:

Bol boetsen deze doorgeven aan elkaar en aftasten wat de verschillen zijn. In het kader van de kennismaking met elkaar liet ik de deelnemers

van de bol naar een kiemvorm boetsen en vroeg hun te benoemen wat ze zelf hoopten dat er door de training uit hun eigen kiemvorm zou groeien.

bol en kiem



2. Omgaan met hindernissen

Het doel van de training is om vaker en meer aanwezig te zijn bij onze ervaring van dit moment zonder erover te oordelen. Wat ons ervan afhoudt elk moment "volledig aanwezig" te zijn, is de automatische neiging om onze ervaringen van een bepaald moment als niet helemaal juist te bestempelen. Een voorbeeld is de gedachte: zo zou het eigenlijk niet moeten gebeuren, het is niet goed genoeg of het is niet wat ik verwachtte of wilde.

3. Helpende factoren

Gelukkig zijn er bij het oefenen van mindfulness niet alleen hindernissen maar ook factoren die ons kunnen helpen bij het ontwikkelen van aandacht geven.

- Niet oordelen
- Geduld
- Eindeloos opnieuw beginnen
- Vertrouwen
- Niet streven
- Acceptatie
- Mildheid, vriendelijkheid

Thema: Wat doe je met een aangebrachte hindernis? Wat kan je helpen?

Voorbeeld van een kunstzinnige therapie oefening:

Met pastels een prettig moment van de week in kleur weergeven. De tekening doorgeven, deze persoon brengt er een hindernis in aan, een tegenbeweging. Wanneer je de tekening terugkrijgt: voelen wat de hindernis met je doet en vervolgens er mee doen wat je wilt.

venster



4. Erbij blijven

Moeilijke dingen horen nu eenmaal bij het leven. De manier waarop je hiermee omgaat, bepaalt of het je leven beheerst of dat je er luchtiger tegenover kan staan. Door je bewust te worden van de gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die gebeurtenissen oproepen, krijg je de kans er bewuster en beter op te reageren. Je leert je automatische reacties aan de kant te zetten. Gewoonlijk reageren we op ervaringen op een van de volgende drie manieren:

- We zijn afwezig of verveeld en schakelen van het huidige moment over naar andere dingen in ons hoofd. (vluchten; flight)
- We willen dingen vasthouden, staan onszelf niet toe de ervaring van dat moment los te laten, of willen iets ervaren dat we nu niet ervaren. (bevrozen; freeze)
- We willen dat de ervaring weggaat, zijn er boos op, willen van de ervaring af, of wensen de dingen die we niet willen in de toekomst te vermijden. (vechten; fight)

5. Toelaten wat er is

De belangrijkste richtlijn bij toelaten is, dat je aandacht geeft aan wat het meest overheerst in wat je nu ervaart. Wanneer je aandacht steeds naar een bepaalde plek of bepaalde gedachte, een gevoel of gewaarwording wordt getrokken, schenk er dan vriendelijk aandacht aan. Dat is de eerste stap.

Stap twee is het zo goed mogelijk opmerken hoe je omgaat met wat er is op die plek, met die gedachte of dat gevoel. Vaak staan we er afwijzend tegenover. Zijn ze prettig, dan houden we ze vast en raken eraan gehecht. Zijn ze niet prettig, dan zijn we geneigd ze uit angst of irritatie weg te duwen. Deze reacties zijn het tegenovergestelde van aanvaarding.

De gemakkelijkste manier om ontspannen met deze ervaringen om te gaan is op te houden met dingen anders te willen dan ze zijn. Accepteren houdt simpelweg in dat je ruimte maakt voor wat er gaande is in plaats van te proberen er iets anders van te maken. Door toe te laten breng je jezelf terug naar wat er is.

Thema: toelaten en erbij blijven.

Voorbeeld van een kunstzinnige therapie oefening:

Waarnemend tekenen van een afgestorven bloem in een vaas. Wat was je eerste reactie, is daarin door het tekenen iets veranderd? Herken je deze reacties in je dagelijks leven?

verwelkte bloemen



6. Gedachten zijn geen feiten

Gedachten hebben een sterke invloed op je stemming en je gedrag. Gedachten komen en gaan vaak automatisch. Je wordt je bewust van deze automatische gedachten door ze los te laten en je aandacht op je ademhaling en op het moment zelf te richten. Hierdoor kun je met enige afstand naar gedachten en beelden kijken en krijg je de kans om te onderzoeken of er andere manieren zijn om over bepaalde situaties – los van oude automatische gedachtepatronen – na te denken. Het is belangrijk te beseffen, dat *gedachten geen feiten zijn en wij niet onze gedachten zijn*. Automatische gedachten en beelden kunnen aanwijzingen geven van wat er dieper in onze geest gaande is. We kunnen ze oppakken door er bewust bij stil te staan en ze vervolgens vanuit een aantal verschillende standpunten te bekijken. Door vertrouwd te raken met je eigen top tien van

gebruikelijke gedachtepatronen wordt het mogelijk verandering te brengen in neerwaartse (stemmings)spiralen.

Thema: waarnemen, benoemen, loslaten.

Voorbeeld van een kunstzinnige therapie oefening:

Klei in beweging brengen, een vorm laten ontstaan, de vorm herkennen en benoemen, de vorm weer loslaten door de klei weer in beweging te brengen en een nieuwe vorm te laten ontstaan. Dit proces bijvoorbeeld drie keer herhalen en waarnemen wat het met je doet. Tot slot kun je ervoor kiezen de laatst ontstane vorm uit en af te werken.

Andere materialen en oefeningen die ik gebruik in de trainingen zijn:

Speksteen: maken van eigen “knuffel”steen.

Houtskool: verschillende soorten bewegingen.

Vormtekenen: ontwikkeling van golfbeweging en andere ontwikkelingsvormen.

Praktijk

In het Antroposofisch Therapeuticum worden patiënten verwezen voor mindfulness training, vooral door de huisartsen en de praktijkondersteuner GGZ. Ook komen patiënten er zelf op af, omdat ze de folder die ik heb gemaakt lezen, of ze ontdekken het op de website. Er zijn enkele deelnemers die van buiten komen en het op de website gevonden hebben. Ik werk met een groep van minimaal 4 deelnemers. Voorafgaand aan de training is er een korte intake. In de training volg ik het concept zoals dat ontwikkeld is in Amerika door Jon Kabat-Zinn. Dat doe ik omdat er veel onderzoek gedaan is naar de werkzaamheid van de training en dit concept op dit moment als optimaal wordt gezien. Aan iedere training heb ik een kunstzinnige oefening toegevoegd. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van ieder 2,5 uur. Het is een training met begeleiding en uitdrukkelijk geen therapie.

Naast het geven van de training gebruik ik apart de meditatie oefeningen uit de training indien van toepassing bij cliënten die kunstzinnige therapie hebben, zij ervaren het als een heel concreet handvat. En last but not least zijn de meditatie-oefeningen en de basis-houdingsaspecten: aandacht geven, **doelbewust, op het moment zelf en niet oordelend**, scholend voor mij zelf als therapeut en mens.

Literatuur, een kleine greep uit de boekenkast:
Jon Kabat-Zinn (2005).
Handboek meditatief ontspannen.
Haarlem: Altamira-Becht

Zindel V. Segal, J.Mark G. Williams, John D. Teasdale (2013)
Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie.
Amsterdam: Nieuwezijds

Edel Maex (2006).
Mindfulness, in de maalstroom van je leven.
Tielt (België): Lannoo

Michael Carroll (2009).
Mindful aan het werk.
Utrecht: Ten Have

David Dewulf (2010).
De mindful Box, 7 inzichten voor je levenswerk.
Antwerpen: Roularta/Kosmos

Gezonde zelfzorg door kruidenthee 's.

Toke Bezuijen, *uitwendig therapeut*

Drinken

Er zijn vele geneeskrachtige kruiden waarmee je al drinkend de innerlijke organen aanzet tot betere gezondheid. Drink dagelijks 400 cc van het genees-theetje, gedurende een maand. Neem enkelvoudige biologische kruiden, of zoek een samengestelde thee in winkel of op web.

Lever-ondersteunende kruiden in thee's: duizendblad, paardenbloemblad of wortel, guldenroede e.a.

- bij verteringsproblemen;
- bij alle depressieve klachten;
- tijdens de chemokuur of bestralingskuur;
- bij slapeloosheid en teveel malende zorgelijke gedachtes;
- bij eczeem

Je nieren en blaas ondersteun je dankzij berkenblad, brandnetel, guldenroede en heermoes (*equisetum*).

- bij opgezette benen en voeten
- bij blaasontstekingen of prikkelblaas
- bij nierproblemen
- tijdens de chemokuur of bestralingskuur
- na antibiotica
- bij eczeem

Buikkruiden zoals kamille, venkel en melisse

- bij kramperige buik tijdens menstruatie
- niet kunnen inslapen van kinderen
- drukke overactieve baby's en kleintjes
- verteringshulp van allerlei "indrukken".

Gorgelen

Kruidenthee 's kun je ook gebruiken om mee te gorgelen of te spoelen.

Saliethetee voor een pijnlijke ruwe keel.

Kamillethee bij dunne en pijnlijke slijmvliezen. Kom je terug van de tandarts: altijd twee dagen spoelen en mond gorgelen met saliethee en kamillethee: goed voor schoonmaak na ingreep, en bewerkt een voorspoedig herstel.

Wasbeurt of in bad

Kruidenthee 's kun je ook uitstekend gebruiken om er een huid-wassing mee te doen of een bad van te nemen.

Driekleurig viooltje helpt fantastisch als thee in bad, bij een ruwe huid of eczeemhuid.

Afwisselen met Goudsbloementhee, die eveneens een helend effect heeft op de huid. Kamillethee in bad voor een onrustig kind dat maar niet kan slapen. Of voor volwassenen die even van alle prikkels en werkbelasting genoeg hebben en willen ontspannen. Lavendelthee-bad is ook prima. Geniet van deze kruiden.

Goede voeding en investeren in zorg voor jezelf

Judy van den Berg, *diëtiste*

Het thema 'investeren in de zorg voor jezelf' is in mijn vakgebied onderwerp van gesprek.

Het maken van de juiste keuzes qua voeding, het nemen van voldoende tijd om de goede voeding te verkrijgen en klaar te maken zijn hier de belangrijkste aspecten van. Ook, hoe versterk ik mijn wil om ertoe te komen hiervoor goed te zorgen. En het verbaast mij telkens weer hoeveel beter mensen zich voelen bij een goed eetritme en eetpatroon. Alleen al het weglaten van de meeste overbodige voeding plus voldoende drinken levert al zoveel op.

De relatie tussen voeding en gezondheid krijgt mijns inziens eindelijk de aandacht die het verdient. Het kan ook niet anders, er is zoveel mis met de hedendaagse gangbare voeding. Vele voedselschandalen zijn kennelijk nodig, kritiek op onduidelijke etiketten en ook de duidelijke toename van ziektes gerelateerd aan voeding.

Positief opvallend ook de grote groepen bewuste consumenten, van oervoeding tot traditionele voeding, van voedselpirames tot voedselzandlopers, van rawfood tot superfood. Foodblogs, websites, youtube-filmpjes. Internet staat overvol en het ene na het andere boek verschijnt.

Aandacht en zorg voor goede voeding komt vaak neer op het gebruiken van levensmiddelen die afkomstig zijn van kleinschalige bedrijven met een gezond eco-systeem en tevens weinig bewerkt zijn in de een of andere fabriek.

Gebruik maken van een groentepakket reguleert al voor een flink deel het gebruik van gezonde levensmiddelen van kleinschalige bedrijven én eten uit het seizoen.

De Kievit (info zie: www.kievitamines.nl) levert al vele jaren fantastische pakketten en via hun webwinkel is het ook nog mogelijk om het hele assortiment aan groenten, fruit, noten en kaas uit de streek erbij te bestellen.

Welke mening van wie je voor je keuzes als leidraad kunt gebruiken, dat is nog niet zo eenvoudig. Ik ervaar veel individuele verschillen in wat voor welke mens goede voeding is. Ik vraag altijd naar de verteringskracht; is iemand meer een hoofdmens of een buikmens; en hoe is het met de gevoeligheid in het algemeen voor indrukken uit het dagelijks leven; hoe is het met de warmte of koude in het lijf gesteld; zijn er tekenen van tekorten in de voeding; zijn er tekenen van overgevoeligheid voor een voedingsmiddel. Dit zijn zeer individuele behoeftepalende eigenschappen.

Vaak geef ik als voorbeeld dat een product als muesli wat als zeer gezond wordt gezien heel veel van de vertering vraagt. Het bevat de zwaarst verteerbare granen (rogge en tarwe) en de vlokken zijn grotendeels rauw. Wie weinig verteringskracht heeft of kouwelijk is zal gaan voelen dat de darmen er niet mee overweg kunnen. Bij veel mensen zal muesli direct via de stoelgang verdwijnen en niet de stoffen en krachten leveren die erin opgeslagen zijn. Voor deze mensen is het goed de muesli 12 tot 24 uur te weken in water buiten de koelkast; dit kan als een 'voorverteren' worden gezien. De zwaar verteerbare granen kunnen hierdoor de mineralen 'losweken' van de eiwitstructuren waardoor deze opgenomen kunnen worden. Voor veel mensen is het vervolgens nog nodig in deze tijd de muesli te koken voordat het wordt gegeten. Specifiek noem ik 'in deze tijd' aangezien wij zoveel met ons hoofd doen, we hebben veel indrukken via de zintuigen te verwerken, waardoor de spijsvertering energie te kort komt om zwaardere kost te verteren. Zo is Chris Verburg van de Voedselzandloper van

Om te bewaren

December 2013



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

13.05 - 17.00

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

ECG afnemen

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: 13.05 - 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

Indien u een herhaling wilt van een door

uw eigen huisarts al eerder voorgeschreven geneesmiddel, kunt u gebruik maken van de receptenlijst.

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.

MEDEWERKERS

Huisartsen

Harco Alkema

Bart Janssen

Suzanne van Tuijl

Remco Vervoorn

Huisarts in opleiding

Florence Mollinger

Chantal Bergkamp

Eric Duinkerke

Praktijkverpleegkundige

Paulien Engels

Praktijkverpleegkundige

Geestelijke GezondheidsZorg

Renske Bosselaar

Kunstzinnig therapeut

Liesbeth Borg

Kunstzinnig kindertherapeut

Sabine de Raaf

Euritmietherapeute

Manja Wodowoz - de Boon

Fysiotherapeute

Petra Jongbloed

Diëtiste

Judy van den Berg

Kinder- en jeugd Psycholoog

Michiel Schilhorn

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

mening dat soja voor een ieder een goede vervanging is van zuivel. Ik deel die mening niet; en laten we vooral ook niet te veel sojaproducten gaan kopen want dat leidt tot nog meer sojaplantages en die zijn er al te veel. Ik zie liever weer koeien buiten in de wei en als de koe gewoon gras eet en een gevarieerd kruidig menu in de wei kan nuttigen is de melk van een betere kwaliteit dan de melk van gangbare met soja gevoede runderen die binnen staan. De best verteerbare melk komt van koeien die hun hoorns nog hebben; zij verteren hun voeding beter dan de onthoornde koeien en door deze betere vertering is de melk voor de mens ook beter verteerbaar en geeft vervolgens minder klachten als allergieën.

Met welke voeding een goede zorg voor jezelf

Voordat wij de stoffen en krachten uit de voeding kunnen benutten moet het eerst volledig afgebroken worden. Wij moeten over voldoende spijsverteringskracht en enzymen kunnen beschikken om deze klus te volbrengen. Enerzijds het afbreken tot op de kleinste mogelijke deeltjes én anderzijds het vrijmaken van de energie die het levensmiddel tot één uniek geheel gemaakt heeft. Als wij voor dit proces voldoende kracht hebben kunnen wij vervolgens levenskrachten tot onze beschikking krijgen die weer voedend werken op ons energieveld. Gezonde voeding is dus niet simpel een optelsom van stofjes als vitaminen, aminozuren en mineralen. De levensmiddelen die de meeste levenskrachten nog in zich hebben zijn afkomstig uit de biologisch dynamische landbouw. Deze leveren ons dus naast alle inhoudsstoffen ook veel levenskrachten waar wij ons aan kunnen sterken. Voor veel informatie over biologisch dynamische voeding zie: www.demeter-bd.nl.

Ik heb de laatste jaren ook de kracht van geneeskrachtige kruiden leren kennen. Ook hier gaat het niet om de inhoudsstoffen alleen, maar om

bepaalde krachten die erin werkzaam zijn. Kruiden bieden ons een keur aan zelfzorgmogelijkheden. Voor wie hierover meer wil lezen: als je mij een mail stuurt dan zend ik je digitaal de brochure die ik schreef '**tien kruiden met een missie voor de spijsvertering**'. Mijn e-mail adres is: jvandenbergh.eri@ziggo.nl

Een ander zeer belangrijk zelfzorgmiddel is WATER. Veel mensen drinken te weinig water. Het is en blijft onze 2^e levensbehoefte na zuurstof!!! Vele ziekten kunnen voorkomen worden door voldoende water en/of kruidenthee te drinken. Het houdt ons lichaam schoon én water is de drager van de levenskrachten waar ik hiervoor over schreef. Als ons lijf niet gezuiverd kan worden en onvoldoende levenskrachten bevat kunnen makkelijk ziektes ontstaan!!



Goede zorg voor jezelf is ook vaak goed voor de natuur!!

Door goede levenskrachtige voeding te kopen steunen wij boeren die niet vervuilend werken. Ons koopgedrag bepaalt dus ook in welke mate moeder aarde vervuult of niet.

Gratis goede zelfzorg van moeder aarde

Wat opvallend deze herfst dat er zo gigantisch veel bessen en vruchten aan alle struiken en bomen in de natuur zijn verschenen. Een grote voorraad aan gezond makende vitaliteit voor het oprapen zichtbaar voor ons allemaal. Ik weet zeker dat deze bessen en vruchten ons veel meer te bieden hebben dan het meeste hedendaagse fruit in de winkels. EN HET KOST NIETS.... Plukken en inmaken om krachtig te blijven in de winter. Als deze nieuwsbrief verschijnt is de oogsttijd helaas voorbij, maar wellicht iets voor volgend jaar. Of gebruik nu alvast producten als rozebottelfruitbeleg, vlierbessen oersap of duindoornelixer. Wat valt er zoal te oogsten zonder te zaaien: vlierbessen, rozebottels, meidoornbessen, duindoornbessen, hazelnoten, walnoten. Geïnteresseerden kunnen googelen op 'wildplukken', een keur aan informatie en recepten kom je zo op het spoor. Onlangs is er een interessant wandelpad geopend wat als pluktuin dient (2 km lang met dertig houten bruggetjes met natuurlijke oevers in de Geerpolder bij Zoeterwoude). Door vrijwilligers aangelegd, wat een mooi initiatief!

Zelfzorg voor mensen die chemotherapie of radiotherapie ondergaan bij kanker

Toke Bezuijen,
verpleegkundige antroposofische zorg
Judy van den Berg, *diëtiste*

Toke Bezuijen, de verpleegkundige van het ATL en Judy van den Berg de diëtiste kunnen mensen die chemotherapie of radiotherapie ondergaan bij kanker vele zelfzorgadviezen geven. In een éénmalig consult kunt U heilzame adviezen krijgen die met name gericht zijn op het versterken van het zelfgenezend vermogen en het op een natuurlijke manier afvoeren van de chemische stoffen die nodig zijn bij deze therapieën. Enkele voorbeelden zijn:

- Aloë Verasap om de slijmvliezen te verstevigen en herstellen
- Rozenolie om de stress-reacties te reguleren
- Berkenbladthee om de toxinen af te voeren via de urine
- Noten, zaden en gekiemde groenten om veel vitale stoffen aan te vullen
- Gemberthee om lekker warm te worden en te ontgiften.

Antroposofie: Een nieuwe benadering!

Tromp de Vries, *Secretaris VOAG*

Moeten wij alles afwijzen wat wij niet kunnen bewijzen? Dat lijkt toch niet zo verstandig. Vroeg of laat, als het de juiste tijd is, worden hypothesen, ideeën of vermoedens weerlegd of bewezen. Voor een al zeer lang bestaande voorstelling als de ziel is nog geen wetenschappelijk bewijs gevonden. Toch blijven mensen hardnekkig aan dit idee vasthouden. Ieder mens heeft een eigen voorstellingsvermogen. En in deze wereld van voorstellingen is heel veel mogelijk.

De wetenschap heeft ons veel gebracht. Het is jammer dat door de materialistische denkwijze de wetenschap zichzelf beperkingen oplegt. Zo reduceert de hoofdstroom in de huidige wetenschap onze alledaagse werkelijkheid uitsluitend tot de waarneembare materie. Zij wil alles verklaren vanuit de materie en verwerpt alle verklaringen die niet zijn te meten, te tellen of te wegen. Deze hoofdstroming wordt nu in verlegenheid gebracht door steeds verdergaand onderzoek in de materiële wereld, met name in de subatomaire wereld. Het atoom blijkt te bestaan uit een hele reeks deeltjes met vreemde namen. Nog vreemder zijn de eigenschappen van deze deeltjes, want op dit niveau van de materie lijken de wetten van Newton niet meer te gelden.

Wij komen nu in regionen waar verschillende toestanden van deeltjes op hetzelfde moment kunnen bestaan. De wetten voor ons gewone tijd- en ruimtebesef schieten op dit niveau van de materie tekort.

Tekortschietende natuurkundige wetten helpen ook niet om de ziel te begrijpen. Om iets te weten te komen over de ziel kun je zo langzamerhand alleen nog bij de theologie en de filosofie te rade gaan. De andere wetenschappen zijn voornamelijk gericht op de materie. Er is geen wetenschappelijk bewijs voor het bestaan van de ziel. Dat kan ook niet als alles vanuit de materie verklaard moet worden. Steeds meer wetenschappers voelen zich gedwongen om de eigenschappen van de ziel een materiële plaats te geven: de hersenen. Dat gebeurt met name in een wetenschap als de neurologie. In de neurologie zijn er veel aanhangers van de theorie dat het brein verantwoordelijk is voor bijvoorbeeld onze gevoelens. De wetenschap is echter ook een rijke bron van onderzoeken met stellige uitspraken die keer op keer herzien moesten worden. In het kader wordt een bizar gedateerd onderzoek toegelicht. De uitkomst is 100 jaar later duidelijk, zorgelijk is echter dat dezelfde denkwijze niet is veranderd, maar nog steeds springlevend is. De consequentie van een eenzijdige materiële ontwikkeling is dat het uiteindelijk leidt tot een verarmd mechanisch mensbeeld, waarin alles maakbaar of te repareren is.

Voorbeeld van verkeerd wetenschappelijk onderzoek (bron: wikipedia):

Duncan MacDougall (1866 - 15 oktober 1920) was een Amerikaanse arts uit Haverhill (Massachusetts).

In 1907 voerde MacDougall een medisch experiment uit door zes patiënten tijdens hun sterfproces te wegen. De bedden werden op een industriële weegschaal geplaatst zodat het gewicht van de patiënt voor, tijdens en na de dood in de gaten kon worden gehouden. De zes patiënten verloren enkele minuten tot uren na hun dood een beetje gewicht, gemiddeld 21 gram. Op grond hiervan stelde hij vast dat het menselijk lichaam bij het intreden van de dood 21 gram verliest, wat het gewicht van de ziel zou zijn. MacDougall woog verder ook stervende schapen en honden. De schapen werden tijdens het overlijden iets zwaarder en verloren dit extra gewicht na de dood weer, terwijl honden zwaarder noch lichter werden. Hieruit concludeerde MacDougall dat zich bij de schapen portalen vormden die de ziel transporteerden en daarna weer verdwenen, en dat honden in het geheel geen ziel hadden. De resultaten zijn weliswaar gepubliceerd maar nooit gereproduceerd. Heden ten dage is de consensus dat het onderzoek geen enkele wetenschappelijke waarde heeft.

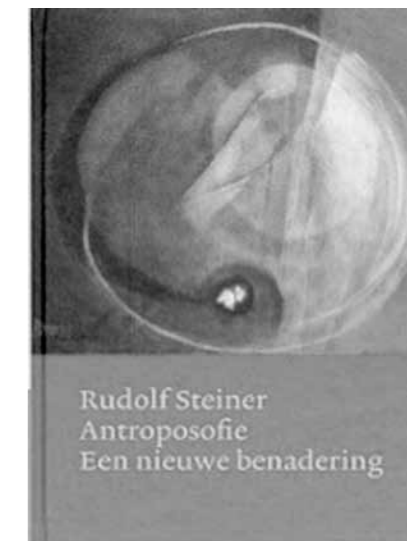
Er zijn natuurlijk ook veel mensen (waaronder wetenschappers) die moeite hebben met deze eenzijdige materiële ontwikkeling. Het is strijdig met hun diepste gevoelens en soms ook overtuiging dat er meer is tussen hemel en aarde. Deze mensen zijn op zoek naar verklaringen en antwoorden die wel recht doen aan hun gevoelens en gedachten. En deze gevoelens en gedachten hebben alles te maken met de mens zelf, met het mensbeeld. Een mens is nu eenmaal meer dan zijn lichaam, inclusief zijn hersens. Door het accepteren van een driedig mensbeeld (lichaam, ziel en geest), worden tegelijkertijd ook drie verschillende werelden geïntroduceerd, elk met hun eigen hoedanigheden en wetten. De wetenschap krijgt steeds meer vat op de uiterlijke mens met al zijn fysieke verschijnselen, alhoewel ook in deze fysieke wereld met zijn eigen wetten van ontstaan en vergaan nog zeer veel te ontdekken en te verklaren valt.

Echter, op de werelden van ziel en geest kan de wetenschap geen vat krijgen vanwege de immateriële aard van deze werelden.

Het gedrag en het handelen van mensen wordt in hoofdzaak bepaald door het "wezen" van mensen. En het "wezen" van de mens vind je niet door uitsluitend naar het lichaam (en vooral naar de hersens) te kijken. Het wezen van de mens moeten wij dieper zoeken en dan kom je op begrippen als ziel en geest. Dat brengt de wetenschap in moeilijkheden, eenvoudig omdat in de werelden van ziel en geest nu eenmaal niets te meten en te wegen valt.

Naast theologie en filosofie is er ook nog antroposofie, een geesteswetenschap, die ons veel kan vertellen over de ziel en de menselijke ontwikkeling. Rudolf Steiner heeft van 16 januari tot en met 10 februari 1924, ruim een jaar voor zijn dood in maart 1925, een aantal voordrachten gehouden die in een boekje zijn opgenomen.

De titel van dit boekje is: Antroposofie (een nieuwe benadering)¹. Deze voordrachten die hij heeft gehouden in Dornach, hebben het karakter van een nieuw begin. Dit boekje geeft een inleiding in de antroposofie op een nieuwe manier. "Steiner wil met deze voordrachten de aandacht vestigen op het daadkarakter van de antroposofie, in contrast met de opvatting van de antroposofie als een leer". Hij vond het erg belangrijk om de antroposofie te verbinden met de praktijk van het leven. Het is dus niet een vrijblijvende wereldbeschouwing. Steiner vond aan het eind van zijn leven dat er alleen toekomst voor de antroposofie kon zijn als zij ook wordt opgevat als een geheel van *wilsimpulsen*, die door mensen worden *gedaan*". Ook nu nog is de kern van onze cultuur het materialisme, "dat de betekenis van welke spirituele ervaring dan ook ontkent". Voor Steiner vormde de eenzijdige gerichtheid van het materialisme op de materie een bedreiging voor alles wat met de ziel en de geest van de mens te maken heeft².



- ¹ Rudolf Steiner, *Antroposofie, een nieuwe benadering, Vrij Geestesleven, Zeist (GA 234)*. Tweede druk 2009.
- ² Volgens Jelle van der Meulen in zijn nawoord van het eerder genoemde boekje van Steiner.

Wereld van verbondenheid

*je fluistert
letters tot een woord
schildert wolken
in de lucht als zinnen*

*groeit bomen
tot een strofenbos
van pril tot donkergroen
komen gedichten los*

*jij scheidt de
ongeziene wereld
van verbondenheid
wij waren die heel even kwijt*

Wil Melker

Spraaktherapie en zelfzorg

Mirthe Duindam, *spraaktherapeute*

“Spraaktherapie? Maar ik mankeer toch niets aan mijn spreken?” Deze vragen worden regelmatig gesteld op het spreekuur, wanneer de arts spraaktherapie voorstelt tijdens het spreekuur voor de klachten waar iemand mee komt. En ook tijdens het intakegesprek met mij hoor ik ze vaak en is er ongeloof of de therapie vanuit het spreken hulp kan bieden. Het is ook niet zo makkelijk uit te leggen, omdat de spraaktherapie, vanuit de antroposofie ontwikkeld, nog zo onbekend is en zo breed inzetbaar. Niet alleen op het gebied van het spreken zelf. Het spreken, en vooral het voertuig voor het spreken -de ademhaling-, is zo met onszelf verbonden.

Hoe is de verbondenheid met ons lichaam? Is de verbinding te los of te vast? Beide tendensen kunnen op den duur allerlei klachten doen ontstaan, eerst op zielsgebied en als het lang voortduurt kan het tot lichamelijke klachten/ ziektes leiden. Hoe kunnen we deze eenzijdige tendens weer ombuigen om tot een gezonde harmonie te komen en tot een betere verbinding met onszelf? Hoe kunnen we in het lichaam bepaalde ziekteprocessen ombuigen en naar gezonde processen leiden?

Je zou, om alle facetten van het spreken (de klanken, dynamiek, adem en ritme bijvoorbeeld) en de mogelijkheden voor therapie te kunnen benoemen, een heel boek kunnen vullen. Onlangs is een boek verschenen over Spreekkunst – als kunstzinnige/ creatieve vorm van spreken en als basis voor de therapie- geschreven door Michaëla Klinkenberg. Zie verderop.

Ik beperk mij nu tot de ademhaling.

In het bovenstaand gedicht komen de scheppende en creatieve mogelijkheden van het spreken goed tot uitdrukking. Een wereld van verbondenheid. Hoe ben je verbonden met je eigen spreken? Het spreken wordt meestal onbewust gebruikt en alleen om een boodschap over te brengen. In hoeverre het met jezelf verbonden is en uitdrukking kan geven aan je eigenheid is meestal ondergeschikt.

En hoe staat het met de ademhaling? Kan deze zich vrij en ruim bewegen tussen het ruimtescheppende inademen en het bevrijdende uitademen tijdens het spreken? Of staat deze geheel los van het spreken.

Een gezonde ademhaling pendelt tussen: een innerlijk ruimte kunnen scheppen om de inademing vrij te kunnen laten binnenstromen en een actief bevrijden van de uitademing in een sprekend en scheppend vormgeven van de klanken.

Is de verbinding van het spreken met de ademhaling te los, dan kan je energie vervluchtigen en kun je het gevoel krijgen dat je als het ware ‘leegloopt’. Je bent steeds uitgeput en hebt het gevoel geen greep meer te hebben op de dingen. Ook kun je het gevoel krijgen ‘geleefd te worden’. Je kunt het leven moeilijk zelf vormgeven, het glipt als het ware tussen je vingers door.

Je zou ook kunnen zeggen: is de verbinding van je ziel en geest met je lichaam te los, dan kunnen er op innerlijk gebied en wat betreft de energie, maar uiteindelijk ook lichamenlijk allerlei klachten ontstaan. Aan de andere kant kan de adem stokken en verkrampen, waardoor je het gevoel kan krijgen opgesloten te zitten in jezelf. Het bemoeilijkt om jezelf uit te drukken. Het bevrijdende van de uitademing stagneert. Dit geeft een remmend gevoel en teveel spanning in het lichaam. Hierdoor kunnen ook innerlijk en

uiteindelijk allerlei lichamelijke klachten ontstaan.

Door in de spraaktherapie op een bewuste manier om te gaan met het spreken in verbinding met de ademhaling, vormgevend, bevrijdend en dynamisch, kunnen ziekte-tendensen omgebogen worden. Het werkt gezondheidsbevorderend op zielsgebied en uiteindelijk op lichamenlijk gebied, omdat het de verbinding met het lichaam verbetert. De zelfgenezende vermogens worden aangesproken. Je komt weer in je eigen kracht en energie.

Het op een creatieve, kunstzinnige manier met het spreken omgaan is vooral ook leuk! Je doet het helemaal zelf. Je vergroot je mogelijkheden en versterkt daardoor een gevoel van vrijheid en eigen regie.

Aanbevolen literatuur:

Spreekkunst
Michaëla Klinkenberg



Omvangrijk, gebonden werkboek van bijna 400 pagina's waarin diverse aspecten van het spreken behandeld worden zoals: adem, stem, articulatie, expressie, communicatie, presentatie, spraakritmen, versvormen, voordrachtskunst en spraaktherapie.

Prijs € 37,50.
13 oktober 2013
ISBN: 9789073310834
Nearchus CV

Spreken lijkt iets van alledag maar is bijzonder creatief.

Michaëla Klinkenberg werkte met deze kunst als spraakdocent, spraaktherapeut en voordragend artiest. Haar werkervaring heeft zij gebundeld in dit boek, waarin alle aspecten van het spreken worden behandeld: adem, stem, articulatie, intonatie, gebaar, expressie en presentatie. Naast aandacht voor veel praktische oefeningen komen thema's aan bod als spraakritmen, poëtische versvormen en voordrachtskunst. In de bijlage vind je informatie over de spreekkunst als uitgangspunt voor een nieuwe vorm van spraaktherapie.

Gezonde zelfzorg: een kruik!

Toke Bezuijen, *uitwendig therapeut*

Wat een kruikje al niet vermag met zijn warmte: iedereen geniet er méér van dan aanvankelijk gedacht!

- warmte voor het opwarmen van kinderbedjes en grote mensen bedden
- warmte voor welbehagen; beter in je vel
- troost bij verdriet, eenzaamheid
- warmte bij álle inslaapproblemen
- warmte ontspant en doet dieper ademen
- hete warmte bij pijn en krampen in de buik (écht wetenschappelijk bewezen in 2012 in Londen)
- bij migraine hebben de meeste mensen koude voeten, dus kruik zorgt voor minder migraine
- bij alle chemo en bestralingskuren: mensen hebben het koud.
- bij verkoudheden: meestal zijn er ook koude voeten, dus opwarmen.

Warmte doet veel voor de ontspanning van welzijn en immuniteit.

In de praktijk is 90 % van de mensen te koud. Of ze weten niet eens dat ze zich koud voelen van binnen of koud aanvoelen. Wanneer er eenmaal een hemd of topje van

wol/zijde of wol aangeschaft wordt, en met kruikjes gewerkt vertellen mensen pas dat ze niet wisten hoe koud ze waren. En hoe beter ze zich nu voelen. Kortom in veel gevallen is een kruik een waardevolle vorm van zelfzorg.

Belangrijk:

Goede kruik met Keurmerk. De meeste kruiken zijn niet gecertificeerd en bevatten veel schadelijke stoffen. Fashy is het enige goede merk in Nederland.

Vul een kruik met afgekoeld heet water tot 70 Graden. Vul de kruik voor de helft, laat de lucht er goed uitsnappen, en draai de dop er goed op. Afdrogen met handdoek en in overtrekje doen. Bij Wikkelfee.nl zijn er kruiken in twee maten te koop, met of zonder overtrekje.

De kleintjes worden met name door volwassenen gebruikt en gelegd op organen of buik, in de zij, op een oliekompres op de buik e.d. De grote kruik wordt gebruikt voor de voeten: die is meestal wat zwaarder gevuld.

Kinderen en helende beelden

Sabine de Raaf, *kunstzinnig kindertherapeut*

Net als met volwassenen hebben ook kinderen te maken met periodes dat het allemaal lekker en vloeiend gaat, en periodes dat ze tegen zichzelf, de omgeving, schoolwerk of andere zaken aanlopen. In de natuurlijke beweging van het leven stroomt en golft dit door als een meanderende rivier. Anders is het als de stroom van het leven afgebogen wordt door een grote kei of zelfs een rotsige bedding. Met scherpe punten, onverwachte hoeken en versmallingen.

Helende beelden zijn een belangrijk hulpmiddel in mijn werk met kinderen. Ik ga samen op zoek met de kinderen naar het beeld wat voor hen helend zal zijn. Inspiratie kunnen we vinden in bestaande sprookjes en verhalen, maar vaak schrijven we ook samen een helend verhaal met een passend karakter. Dit kan een lievelingsdier, een lievelingsknuffel of een passend archetype zijn. Elke personage begint waar het nu is, gaat uitdagingen aan die lijken op uitdagingen waar ze op het moment mee te maken hebben en komen uit daar waar ze zich prettig zouden voelen: de gewenste situatie.

Of het nu gaat om een ijsbeer met een jeukende huid (eczeem) die zijn eigen krachten niet goed kent en zich makkelijk boos laat maken, en dan zijn klauwen uitslaat of een teer elfje dat heel gevoelig is voor de meningen van anderen en zich door (tegen) winden alle kanten op laat sturen tot ze niet meer weet hoe ze thuis moet komen.

We gaan dan samen op weg naar een ijsbeer die minder last heeft van zijn jeukende huid en die zijn kracht juist aan weet te wenden om anderen te helpen (het versjouwen van een boomstam) of als hij met vrienden stoeit zich in weet te houden en het elfje die leert de wind te gebruiken om naar mooie nieuwe plekken te gaan, te zweven en nieuwe dingen te proberen

(wat zich thuis ook uit door langzaam meer te durven proeven en eten en op school door lekker te durven spelen).

We verwerken dit verhaal op verschillende manieren, met de een werk ik wekenlang aan een boek, met de ander werk ik aan het verhaal door het te tekenen, te schilderen, te boetseren, om zo echt contact te maken met het personage. Het verhaal wordt in de weken verfijnd, aangepast, afgemaakt totdat het de juiste weerklank vindt bij het kind: het is goed zo. Dat is belangrijk. In de kunstzinnige therapie gaat het niet om het product, het gaat om het proces. De beleving tijdens het werken. Toch vind ik het, met het helende beeld voor ogen, belangrijk dat het kind een 'kunstwerk' mee naar huis neemt wat thuis een ereplaats kan krijgen – ingelijst of in de kast gezet. Daar waar het kind het regelmatig kan zien en waar het telkens herinnerd wordt aan dat helende beeld, aan de potentie die het bezit om lekker in zijn vel te zitten.

Ieder van ons heeft die (zelfhelende) krachten in zich. Soms heb je even een herinnering nodig, gestimuleerd door externe hulp, om die helende krachten weer te prikkelen om hun werk te doen.



Reanimatiebeleid

Bart Janssen, *huisarts* en Erik Duinkerke, *arts in opleiding*

In het ATL is per november 2013 een project gestart om bij alle patiënten die ouder zijn dan 75 jaar het reanimatiebeleid te bespreken en in het medisch dossier te registreren.

Wat er bij reanimatie precies gebeurt en hoe effectief reanimeren is, is voor veel mensen niet helemaal duidelijk. Dat willen we graag verbeteren.

Iedereen die in deze leeftijdsgroep valt, zal tijdens het spreekuur, visite of telefonisch een keer hiervoor benaderd worden.

Om het gesprek goed te laten verlopen, kan het handig zijn om de informatie op www.thuisarts.nl van tevoren gelezen te hebben. Noteer dan de eventuele vragen die u heeft zodat deze zeker aan bod komen tijdens het gesprek.

Op de praktijk zijn er ook papieren versies beschikbaar.

U kunt ook op eigen initiatief een afspraak maken op het spreekuur om het reanimatiebeleid te bespreken, vraag dan om 20 minuten zodat er voldoende tijd is om alles goed te bespreken.

Zelfzorg bij verkoudheden

Toke Bezuijen, *uitwendig therapeut*

Verkoudheden worden veroorzaakt door verschillende virussen en bacteriën. Baby's zijn bijzonder vatbaar, maar door de borstvoeding hebben zij een zekere mate van bescherming. Als kinderen naar de crèche gaan of naar de peuterschool krijgen ze de ene verkoudheid na de andere omdat ze voortdurend in contact komen met verschillende virusstammen.

Ook kinderen die net gevaccineerd zijn hebben een dip in hun algehele immuniteit, en zijn heel vatbaar. Maar ook mensen met een verminderde weerstand door bijvoorbeeld chemo- of radiotherapie kunnen enorm vatbaar zijn. Natuurlijke middelen zijn zeer effectief bij het in bedwang houden van en bij het verlichten van de symptomen.

Bij de eerste symptomen : kamillethee en citroen, gezoet met honing. (losse kamillebloemen werken rustgevend en ontsteking werend, citroen versterkt het immuunsysteem en honing voorkomt ontstekingen en bevordert genezing).

Maak theemengsel van Vlierbloesem (ontstekingsremmend en stimuleert het afweersysteem, én vermindert de koorts (als die er is) en Lindebloesem (slijmoplossend).

Voor de loopneus, maar ook tranende ogen: Ogentroost! Als kant-en-klaar sprayflesje van Weleda, of als thee. Ogentroost biedt

verzachting en verkoeling, droogt de tranen, stilt de pijn en bestrijdt ontstekingen.

Neem Bio Echinacea druppels in (Weleda). Gebruik Eucalyptus Luchtzuiverende Spray (Weleda) op een zakdoekje en houdt het bij je neus.

Neuszalf van Weleda zorgt voor een goede luchtstroom!

Snotter je flink, leg een citroenschijfje in je kous ónder je voetzool, doe wollen kous erover heen. Dat brengt structuur in al het slijmerige.

Leg een ui opengesneden naast het bed, als natuurlijk antibioticum doet het zijn werk.

Smeer je bovenarmen en borst heerlijk in met Eucalyptusolie, Rozemarijnolie of Salie/Tijmolie, en dek af met lekkere sjaal.

Worden de luchtwegen wat dieper aangevallen: leg een bijenwaskompres op de borst, een wolwikkelt eroverheen, en kruip in bed (wikkelfee.nl).

Houdt de voeten warm met kruik, of in je onderrug. Ga op de bank of in bed en houdt een paar uur rust.

Voor mensen met verminderde weerstand die in het ziekenhuis moeten zijn voor bezoek of voor behandelingen: wrijf je in met Spijklavendel of Eucalyptusolie (bovenarmen, hals en nek) en dek af met sjaal; het houdt de virussen buiten.

Interview met met Harco Alkema

Adri Staats, bestuurslid VOAG

In deze aflevering van de Nieuwsbrief wordt aandacht besteed aan zelfzorg. Waarom eigenlijk? Reden om een paar vragen te stellen aan Harco Alkema antroposofisch huisarts en al ruim 20 jaar verbonden aan het ATL.



Kun je zeggen waarom er nu aandacht besteed wordt aan zelfzorg?

“Het past heel goed in het uitgangspunt van de antroposofische gezondheidszorg. Het is de bedoeling mensen te helpen *‘zelf te zorgen’*. Een gezondheidsprobleem kan op verschillende manieren aangepakt worden. Het kan bijvoorbeeld soms al helpen door een meditatieoefening te doen, door scholing, en door een *‘terugblik’* zodat je meer inzicht krijgt in je eigen situatie. Bijvoorbeeld als er een arbeidsgerelateerde kwestie is dan is het goed om je af te vragen waar het niet goed gegaan is. Misschien kom je dan achter het thema dat aansluit bij je probleem. Dat geldt voor overbelasting bij te veel werk. Je kunt dan jezelf *‘genezen’* door juist daar iets aan te gaan doen. De rol van de arts is dan ideeën aan te dragen die kunnen bijdragen bij de oplossing van het probleem”

Maar het ene probleem is het andere niet, toch?

“O zeker niet. Ik kan je daar wel een voorbeeld van geven. Bij hoge bloeddruk zijn er grof gezegd drie oorzaken te onderscheiden. Het kan ontstaan door stress, door stofwisseling (buik) en door chaos in het dagelijks bestaan. De ene mens moet dan natuurlijk anders benaderd worden dan de andere, je doet de patiënt daar ook recht mee. Ik pleit ook voor meer aandacht voor preventie. Het wonderlijke is dat in het geval van een hartinfarct je in Nederland als het goed gaat in de kortste keren met een ambulance vervoerd wordt naar een ziekenhuis en zo nodig gedotterd wordt. Dat is fantastisch. Het zou natuurlijk nog mooier zijn als je dat zou kunnen voorkomen door een andere levensstijl. Het is beter een drenkeling te leren zwemmen dan hem/haar uit het water te moeten halen”.

Is het moeilijk mensen tot een andere levensstijl te brengen?

“Dat is inderdaad niet zo eenvoudig om daarin verandering in aan te brengen. Als bijvoorbeeld iemand last van zijn maag heeft is het interessant om te kijken op het krachtniveau, wat zit daar achter. Het kan zijn dat het vitaliteitenergie vreet door gebrek aan tijd. Dan is het van belang daar diep op in te gaan. Ik houd van alle soorten problemen, van de meest eenvoudige tot de meest gecompliceerde”

Wat is de meerwaarde van de antroposofische geneeskunde, eenvoudig gezegd?

“Als je die beperking voor lief neemt, zou je kunnen zeggen dat je als arts begeleidt hoe de patient zich het best kan ontwikkelen aan de hand van wat hij/zij in het leven tegenkomt. Je hoeft er niet hoogdravend over te doen, maar de antroposofische scholingsweg heeft eigenlijk ook ten doel *‘beter’* te worden na ziekte en dat is meer dan weer gezond worden.”

Heb je veranderingen gezien in de afgelopen 20 jaar?

“Bij het ATL vind ik dat we praktischer zijn gaan werken, minder poespas en onze scoop is steeds breder geworden. Een tweede ontwikkeling die ik zie is dat er meer aandacht is gekomen voor spirituele achtergronden. Dat merk je ook bij de patiënten. *‘Kennis alleen’* is niet meer voldoende, men wil ook een gesprek. Men heeft vaak al informatie uitgezocht op internet en men kent ook al veel feiten, maar er is dan behoefte om een en ander in een goede context te kunnen plaatsen”.

In het vorige nummer van de Nieuwsbrief is geschreven over zorgpaden, kun je daar nog iets over zeggen?

“Eigenlijk hebben we dat een beetje afgekeken van het LUMC. Het is een werkwijze die multidisciplinair is en sterk patiëntgericht. Weer een voorbeeld. Iemand met astma heeft individuele kenmerken maar deze patiënten hebben ook groepskenmerken. Op het spreekuur zou je in overleg met de patiënt een zorgpad kunnen uitzetten waarbij je gebruik kunt maken van de disciplines die we in huis hebben, zoals euritmie, gesprekstherapie, kunstzinnige therapie, fysiotherapie tot psychologische begeleiding toe. We zijn er nu mee begonnen maar ideeën zijn goed, maar de uitvoering is vaak weerbarstiger dan je wilt”.

Je houdt van innovatie?

“Zeker, ik ben daar vaak enthousiast mee bezig, ik vind daarbij ook altijd steun van mijn vrouw Petra die hier werkt, zoals je weet als office manager. Wij versterken elkaar, je zou kunnen zeggen tussen ideaal en praktijk”

Wat zou je ideaal zijn voor de toekomst?

“Nog meer integratie bij het ATL, met kinderopvang, begeleid wonen, verpleging, biologisch voedingscentrum en ook meer samenwerking met de Vrije School”

Wie zei ook weer, “Tussen droom en daad staan wetten in de weg en praktische bezwaren”?

Zelfzorg

Toke Bezuijen, *uitwendig therapeut*

Zelfzorg bij verbrandingen.

Ideaal als je per ongeluk je vingers op het warmhoudplaatje hebt gelegd (oei, wat was dat toch dom), of je handen verbrand hebt aan de kachel of de omgevallen hete thee. Eerst 20 min onder lauw water houden. Dan flink dikke honing op een dubbelgevouwen zakdoek smeren (als het kan Manuka-honing) en die om je hand of vingers vouwen of wikkelen. Laat dit bij nacht zo zitten (Doe evt. plastic zakje erom als je nog iets moet werken of doen). Bijzonder Heilzaam!!!

In het Brandwondencentrum werken ze met medische honing, maar thuis kan het met biologische (dat wel!) honing. Thuis heb ik altijd een klein glazen potje met schone honing voor calamiteiten klaar staan.

Zelfzorg bij aanhoudende prikkelhoest.

Neem een grote zakdoek, smeer daar honing op. Eventueel eerst de honing ietwat au bain-marie verwarmen zodat je beter kunt smeren.

Leg de zakdoek met de honingkant op de borst en dek het af met een warme pluk schapenwol. Wikkel een sjaal eromheen, zorg voor kruik aan de voeten (die moeten warm zijn!) en ga in bed. Volgende ochtend is de prikkelhoest verdwenen! (De honing ook; is meestal geabsorbeerd. Met warm water de borst nawassen, goed drogen! Extra borstrokje om.

Zelfzorg bij mastitis of een dreigende borstontsteking.

Neem Mama's Borstzakje (bourette zijden vulsloopje bij Wikkelfee.nl) en doe daar de Magere kwark in (die buiten de koelkast kamertemperatuur heeft). Leg dit met kwark gevulde sloopje op de pijnlijke borst en dek dit af met een dubbel gevouwen gastendoekje. Mama blijft in bed, drinkt goed en zuiverend, en wisselt deze kompressen als ze droog zijn weer af met nieuwe. Ze heeft een mouwvestje aan die de bovenarmen en borst goed bedekt. Even pas op de plaats en in bed blijven. Kwark doet wonderen.

Cursussen

Omgaan met verlies, een nieuw begin

"Op reis door een land waar je de weg niet kent"

Begeleidingsgroep om verlies in je leven een plek te geven.

De 8 bijeenkomsten worden vormgegeven rondom een thema, waarbij informatie-uitwisseling zal plaatsvinden en er ruimte zal zijn voor persoonlijke vormgeving door middel van kunstzinnige oefeningen en meditatie.

Voorafgaand aan deelname zal er een kennismakingsgesprek plaatsvinden.

De groep zal bestaan uit maximaal 8 deelnemers. Voor deelname aan de groep is er eerst een individueel kennismakingsgesprek en aan het eind van de periode een evaluatiegesprek.

Tijd en Plaats

De bijeenkomsten duren van 10.00 - 13.00 en vinden plaats op de dinsdagen in het ATL.

Opgave

Bij de assistentes van het ATL, 071 512 16 41, keuze 4 of mail administratie@atl-leiden.nl

Begeleiding

Liesbeth Borg, kunstzinnig therapeut en mindfulness trainer
Lilian de Rek, begeleider in levensvragen

Mindfulness training

De training van december tot februari is vol. Bij voldoende belangstelling zal er in maart 2014 op de dinsdagavonden een nieuwe training worden aangeboden.

U kunt zich hier voor opgeven:

Bij de assistentes van het ATL, 071 512 16 41, keuze 4 of mail administratie@atl-leiden.nl



Nieuwe huisarts in opleiding



Mijn naam is Florence Mollinger. Ik ben nu ruim 2 maanden werkzaam in de praktijk als huisarts in opleiding. Begin september ben ik met mijn 3 jarige huisartsopleiding begonnen en zal mijn eerste jaar in het ATL werkzaam zijn. Onder begeleiding van dokter Alkema leer ik veel van de veelzijdigheid van het huisartsenvak.

Ik ben 27 jaar en in 2012 afgestudeerd als arts aan de Universiteit Leiden. Tijdens mijn coschappen werd ik enthousiast over de huisartsgeneeskunde en besloot ik huisarts te willen worden. Na mijn afstuderen heb ik een jaar gewerkt op de afdeling interne geneeskunde in het Diaconessenhuis. Een leerzaam jaar als goede voorbereiding op mijn opleiding. Afgelopen 2 maanden heb ik reeds met veel plezier in het ATL gewerkt en ik kijk dan ook uit naar de aankomende maanden om als huisarts in opleiding hier te mogen werken!

Het antroposofisch Kinderspreekuur

Bart Janssen, *huisarts*
Judy van den Berg, *diëtiste*

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.

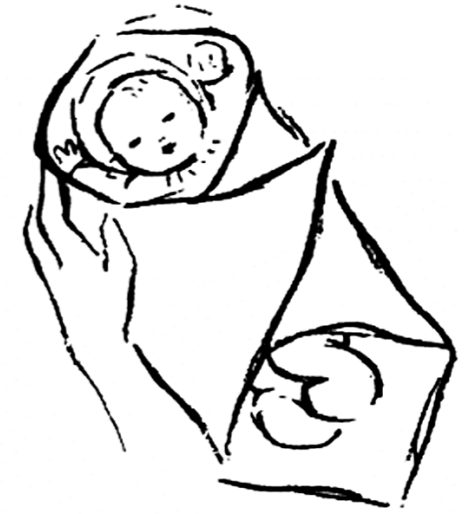
Ondersteunende inwrijvingen of massage door onze uitwendige therapeut of fysiotherapeut kunnen dan een optie zijn of het voorschrijven van voedende baden.

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 euro en het streefbedrag is 55 euro per gezin (voor alleenstaanden is dit resp. 25 euro en 30 euro). 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: 370 47 31. 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.



Het assistente-spreekuur

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

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

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 **13.00 - 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 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: 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 2014 loopt van 1-1-2014 tot en met 31-12-2014. 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

**Mandaten en
mandaathouders**

Nieuwsbrief
Liesbeth Borg
Adri Staats
Judy van den Berg
Tromp de Vries

Wachtkamers
Sanatha Busch
Judy van den Berg
Petra Alkema - de Jong

Cursussen/lezingen
Adri Staats
Harco Alkema
Bart Janssen

Solidariteitsfonds
Liesbeth Borg
Petra Alkema - de Jong
Johan Halverhout

Kinderspreekuur
Bart Janssen
Judy van den Berg

Website
Petra Alkema - de Jong
Petra Jongbloed
Johan Halverhout

Kwaliteitsbeleid
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

© December 2013 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.
Prijs: € 5,50

Vormgeving, André van de Waal, Coördesign

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

Drukker, Sparta