DE KEERKRINGKRANT
Maart 2017

afdeling Haarlem van

platform voor antroposofische gezondheidszorg

In dit nummer onder andere:

Uitnodiging algemene ledenvergadering 11 mei – voorstellen van nieuw bestuurslid – in memoriam Joop van Dam de Founding Father van het Therapeuticum Haarlem - verslag lezing huisarts Joost Laceulle - deze krant bevat de acceptgiro voor uw jaarbijdrage 2017 aan het Solidariteitsfonds

Antroposofische therapieën/zorg vanuit het therapeuticum
tel. 085 - 2010138

Fysiotherapie

Mw. M. Henker	Vuurtonstraat 1	023-5762032
Mw. H.M. van Liemt	Vuurtonstraat 1	023-5762032
Mw. A.M. Miedema	Vuurtonstraat 1	023-5762032
Mw. A. Vloon	Praktijk Prinsen Bolwerk 12	023-5313121
Dhr. M. Eijsberg	Praktijk Prinsen Bolwerk 12	023-5313121

Euritmie

Mw. A. Kraakman	Praktijk Prinsen Bolwerk 12	015-2567002

Kunstzinnige therapie

Mw. S. Pedrotti	Praktijk Prinsen Bolwerk 12	06-22183871
Mw. P. van Steijn		023-5283529 (17.30 - 18.30 uur)

Voedings- / dieettherapie

Mw. M. Vlasveld	Praktijk Prinsen Bolwerk 12	071-5226703

Eerstelijns psychologen

Mw. H. Dekkers-Appel	Praktijk Prinsen Bolwerk 12	
voor berichten:		030-2291110 (beantwoorder)
voor aanmeldingen uitsluitend op dinsdagen		06-51991034 (13.00 - 14.00 uur)
Hr. R. Kooy	Praktijk Prinsen Bolwerk 12	
voor aanmeldingen: op di en wo		030-2316791 (8.15 - 8.45 uur)
Mw. S. Janus		06-42808524

Verpleegkundige zorg / POH

Mw. L. van Santen (somatisch)	verwijzing via de huisarts	06-41721088
Mw. A. Prins (somatisch)	verwijzing via de huisarts	06-41008659
Mw. L. Vink (ouderen)	verwijzing via de huisarts	06-53663478
Mw. T. Nijenhuis (GGZ)	verwijzing via de huisarts	06-41721536
Mw. M. Becht (GGZ)	verwijzing via de huisarts	06-18547620
Mw. Y. Burger (GGZ)	verwijzing via de huisarts	06-56710118

Overige Antroposofische therapieën / zorg in Haarlem

Bureau ouder- en kindzorg

(0-4 jaar)	Lorentzplein 30	Haarlem	023-5517848

Rozemarijn

Dagbesteding, wonen,werken	Laan van Angers 1	Haarlem	023-5276366

Therapeutische werkgemeenschap

Borgstichting	Vuurtonstraat 1a	Haarlem	023-5310788

Antroposofische speltherapie

't Wisselhuis	Heemsteedse Dreef 141	Heemstede	023-5450373

Schildertherapie

Mw. A. Robadey	J. Haringstraat 3	Haarlem	06-11134037

Kunstzinnige therapie

Mw. M. de Vries	Sparenbergstr. 50	Haarlem	023-5279555

Werk- / levensvragen

Mw. L. Pultrum	Heemsteedse Dreef 141	Heemstede	023-5450373

NIEUWS VAN DE KEERKRING

Graag beginnen we met het goede nieuws dat we **uitbreiding van het bestuur hebben**: **Aggie Adema**. Zij stelt zich verderop voor. We zijn erg blij met die uitbreiding van ons bestuur in de persoon van Aggie! Tevens zal Aggie namens het bestuur zitting nemen in het bestuur van het Solidariteitsfonds. In de digitale nieuwsbrief van december jl. heeft u kunnen lezen dat Liesbeth Schouten na 12 ½ jaar afscheid heeft genomen van het bestuur, zij is nog wél aanspreekpunt én penningmeester van het Solidariteitsfonds.

Wij zijn nog wel op zoek naar verdere verjonging van het bestuur en zijn op zoek naar iemand die het **penningmeesterschap** van Henk Stots wil overnemen. Henk doet al dertien jaar de financiën, waar we erg blij mee zijn. Henk wil nu echt wel uiterlijk eind dit jaar het penningmeesterschap definitief overdragen. Ben je geïnteresseerd en denk je dit is mogelijk wel wat voor mij, schroom dan niet om contact met ons op te nemen voor een oriënterend kennismakingsgesprek.

In deze Keerkringkrant vindt u een losse acceptgirokaart voor **donatie aan het Solidariteitsfonds**, zie ook op bladzijde 16 het bericht van de secretaris van het Solidariteitsfonds.

Vanuit het bestuur hebben we **elk kwartaal overleg met een afvaardiging van de Werkgemeenschap** van het Therapeuticum. Ook waren wij twee keer aanwezig bij de gezamenlijke middag op de **'heidag'** van het Therapeuticum. Daar zijn aanwezig de toekomstige gebruikers van het Antroposofisch Centrum Haarlem, dus naast de medewerkers van het Therapeuticum óók leden van de Antroposofische Vereniging en de arts en verpleegkundige van het consultatiebureau. In oktober kwamen o.a. de naam en de grondsteenspreuk van het nieuwe gebouw ACH aan bod. Christof Zwart hield een bezielde inleiding, we zijn blij dat we die in de krant kunnen plaatsen - "Waarom één naam?". Het stuk geeft ook achtergrondinformatie over het belang van het samengaan in één gebouw. En de naam van het nieuwe gebouw? Die is ons nog niet bekend! In januari was het thema van de middag gebaseerd op een spreuk van Rudolf Steiner

"*Dit alleen geneest,*
wanneer in de spiegel van de mensenziel de hele gemeenschap zich vormt
en in de gemeenschap de kracht leeft van de enkele ziel."

Er was onder andere een uitwisseling in kleine groepjes van wat eenieder nodig acht voor het straks samengaan en -werken in het nieuwe gebouw, zodat het straks echt een samengaan wordt. Ook de Keerkring zoekt haar weg hierin.

Algemene Leden Vergadering: laat van je horen!

Dan onze **Algemene Leden Vergadering.** Deze hebben wij gepland op **donderdag 11 mei** om 20.00 uur en wij nodigen jullie van harte uit om dan aanwezig te zijn. Naast het "officiële ALV-gedeelte" willen wij heel graag tot een **uitwisseling** komen. Mogelijk zijn er vragen of suggesties voor participatie van De Keerkring binnen het nieuwe Antroposofische Centrum, leven er wensen voor lezingen of invulling van de Keerkringkrant. We horen het graag, mocht u niet kunnen komen, schroom dan niet om te mailen of te bellen.

Keerkring krant digitaal
Bent u tevreden met de Keerkringkrant? Of mist u informatie? Of vind u dat het zonde is van het papier? Het samenstellen van de Keerkringkrant kost veel tijd en inspanning én is een enorme kostenpost. Van de €5 die we per lid ontvangen van de contributie van Antroposana, gaat er ruim €4 naar druk- en verzendkosten. Daarom zijn we ook blij als leden de krant digitaal willen ontvangen. **Wilt u de Keerkring Krant digitaal ontvangen**: mail naar **keerkring@antroposana.nl**.

We zijn in december 2015 gestart met twee keer per jaar een Keerkringkrant en daarnaast twee keer per jaar een digitale nieuwsbrief.

Digitale nieuwsbrief
Nog niet iedereen heeft zich aangemeld voor de digitale nieuwsbrief. Aanmelden kan via "mijn Antroposana" **op de website van Antroposana** óf een mailtje naar **keerkring@antroposana.nl**. In de digitale nieuwsbrief staat o.a. nieuws vanuit het Therapeuticum, activiteiten en lezingen en in de laatste nieuwsbrief stond ook een stukje over de mogelijkheid om rechtstreeks bij Weleda geneesmiddelen te bestellen. De digitale nieuwsbrieven staan nu ook op onze website : **keerkring.antroposana.nl.**

Joop van Dam
In december j.l. is oud-huisarts Joop van Dam overleden. Verderop in deze krant staat een in memoriam geschreven door oud-huisarts Bob Witsenburg over, zoals hij zo mooi typeert, 'Joop van Dam de Founding Father'. Joop van Dam schreef ook vele publicaties over innerlijke bronnen van gezondheid, menskunde, geneesplanten en oefeningen voor spirituele ontwikkeling. Hij was inspirator en voorbeeld voor mensen in de gezondheidszorg. Najaar 2014 te Zeist was er een mooie ontmoeting met Joop van Dam, het interview door Wout Boekeloo is nog digitaal te zien op: https://vimeo.com/108874487.

Wij hopen op een mooie ontmoeting op 11 mei en wensen allen een mooie Paastijd toe.

Aggie, Henk, Lusanne en Hilda

EVEN VOORSTELLEN: AGGIE ADEMA

Langs deze weg wil ik me graag aan jullie voorstellen als **nieuw bestuurslid van de Keerkring**. Mijn naam is Aggie Adema- Huitema.
Toen wij met ons gezin in 1987 in Haarlem kwamen wonen en ik op zoek was naar een antroposofisch huisarts, kwam ik terecht bij het therapeuticum van het Prinsen Bolwerk.
Nadat we informatie hadden gekregen over de praktijk zijn we ook meteen lid geworden van de Keerkring. In de begin jaren ben ik regelmatig naar lezingen en de ledenavonden geweest. Door drukke werkzaamheden ben ik daar de afgelopen jaren niet zo veel meer aan toe gekomen. Vorig jaar mei werd het 40 jarig bestaan van de Keerkring gevierd en waren er veel mooie werkgroepen. De sfeer was die dag ontzettend goed. Daar heb ik de huidige bestuursleden van de Keerkring ontmoet.
Vele jaren ben ik werknaam geweest in de GGZ instelling “Ingeest” (voorheen “Vogelenzang”) Eerst als verpleegkundige en de laatste 12 jaar als afdelingsmanager van een verpleegkundig en een behandelteam. Belangrijk daarin vond ik om verschillende behandelmogelijkheden te bevorderen, waarin vooral de wens en keus van de patiënt centraal staan.
Ik ben moeder van 3 volwassen kinderen en oma van 7 kleinkinderen. Mijn hobby's zijn lierspelen, fietsen, wandelen het liefst in de bergen, skiën, lezen.
Sinds een jaar ben ik met pensioen en heb daardoor meer tijd en ruimte om me met andere dingen bezig te houden. Toen de vraag kwam om in het bestuur plaats te nemen heb ik daar positief op gereageerd.
Wat kan de patiëntenvereniging betekenen voor patiënten? Welke vragen, wensen of behoeften leven er? Of zijn die er niet?
We gaan een bijzondere en uitdagende tijd tegemoet met de bouw van het nieuwe pand, waarin de twee therapeuticums, consultatiebureau en ook de Antroposofische Vereniging zijn huisvesting zal krijgen. Dit is een grote verandering in een hele nieuwe dynamiek.
Voordat het zover is moet er nog wel veel gebeuren. Hoe kunnen we als patiëntenvereniging dit proces ondersteunen, wat kunnen we doen met en voor elkaar?
Het zou fijn zijn om hierover met elkaar van gedachten te kunnen wisselen. Wellicht kan hier op de leden vergadering van 11 mei een start mee worden gemaakt.

EVEN VOORSTELLEN: YARA BURGER

Wat een eer mij hier aan jullie te mogen voorstellen. Ik ben Yara Burger, sinds juli 2016 **praktijkondersteuner GGZ in het Therapeuticum** Haarlem. In dit stukje wil ik u graag iets vertellen over mijn achtergrond, werkwijze en persoon.
Mijn achtergrond en scholing zijn nauw verbonden met de universiteiten in Amsterdam. Op de VU heb ik psychologie gestudeerd met specialisatie kind en jeugd en ben ik begonnen met lesgeven in mijn laatste jaar. Op de UvA ben ik doorgegaan met lesgeven, heb ik studenten en docenten mogen begeleiden en een programma over studie en motivatie gemaakt. Je zou kunnen zeggen dat mijn scholing en werk erg cognitief georiënteerd waren. Als echt vrije-schoolkind miste ik het hart en de bezieling van de kennis. Daarom heb ik daarna meer praktijkgerichte opleidingen gedaan: Cognitieve Gedragstherapie, Stress Counseling en Mindfulness Based Cognitive Therapy. Het is mijn grote wens hiermee door te gaan en mij ook verder in de Antroposofie te verdiepen, om hoofd, hart en handen te verbinden.
Mijn werkwijze is onderzoekend, benoemend en oplossingsgericht. Vanzelfsprekend werk ik met gesprekstherapie, maar ook vaak met opdrachten, beweging of spel. Dit om niet alleen te spreken, maar ook te ervaren. Zeker met kinderen maak ik vaak gebruik van indirecte- of non-verbale technieken. Ik werk ook veel met positieve psychologie; waar ligt je kracht en hoe is deze in te zetten om lastige situaties beter aan te kunnen? Mijn wens is samen te werken en te onderzoeken met de patiënt, in plaats van te vertellen wat deze moet doen.

Om af te sluiten hoop ik een indruk te geven van mij als persoon, al is de beste vorm daarvoor natuurlijk altijd de ontmoeting. Woorden die ik terugkrijg en koester zijn ‘warm, respectvol en direct’. Ik ben onlangs getrouwd, ik houd ervan om met mijn man te koken en van de sporten yoga en snowboarden.

NIEUWS VAN HET THERAPEUTICUM

Op 14 februari werd dan eindelijk de omgevingsvergunning afgegeven. Dit betekent dat alle vergunningen die nodig zijn voor de bouw nu rond zijn. Voor belanghebbenden staat nu alleen de weg naar de rechter nog open, de termijn waarbinnen dat kan eindigt op 7 april. Ondertussen zijn we vergevorderd met de onderhandelingen met de aannemer. Door gestegen bouwprijzen hebben we concessies moeten doen aan een aantal elementen van de nieuwbouw maar alle investeringen ten behoeve van duurzaamheid hebben we weten te behouden. We kunnen nog wel heel goed uw hulp gebruiken: www.steentje-bijdragen.nl. We verwachten dat de aannemer nog deze maand gaat beginnen met de voorbereidingen voor de nieuwbouw.

Zoals u wellicht al gehoord heeft, heeft Ilse van Rij afscheid genomen van het Therapeuticum om zich te richten op haar eigen seksuologie praktijk. In haar plaats werkt nu **Lous de Haas**. Zij werkt woensdag de hele dag in de praktijk van dokter Zwart en op donderdagochtend in de praktijk van dokter van Bree. In september zal ze starten met de antroposofische artsenopleiding.

Recent zijn we ook gestart met een verbeterproject voor **patiënten met COPD**. In eerste instantie zullen we die patiënten oproepen die inhalatiemiddelen gebruiken met corticosteroiden. Van te voren kan een vragenlijst ingevuld worden, waarna er een consult bij de verpleegkundige volgt en een longfunctietest, een zogenaamde spirometrie. Aan de hand daarvan kan de medicatie geoptimaliseerd worden. Geleidelijk aan zullen we alle patiënten met astma of COPD aanbieden om op het spreekuur te komen. Wilt u die oproep niet afwachten, neem dan contact op met de assistente van uw huisarts.

Ook voor **onze patiënten met diabetes** gaat er iets veranderen, we sluiten ons aan bij de ketenzorggroep van de regio: Kcoetz. In praktische zin verandert er niet veel, de zorg wordt zoals altijd geboden door onze praktijkondersteuners Linda van Santen, Linda Vink en Hanan Yahyaoui.

AANBOD VANUIT HET THERAPEUTICUM

Depressie en behandeling binnen Therapeuticum Haarlem

De criteria voor het stellen van de diagnose en de oorzaken van een depressie worden duidelijk uitgelegd op www.thuisarts.nl/depressie, in dit artikel wordt daar verder niet op ingegaan.

Voor de behandeling van een depressie onderscheiden we binnen het therapeuticum verschillende behandeldoelen, die elk hun eigen specifieke behandeling kennen. Lang niet altijd zijn alle behandeldoelen van toepassing. Samen met u zal de huisarts kiezen welke behandeldoelen van toepassing lijken en daarop een behandelplan maken. Door dit behandelplan weet u beter waar u aan toe bent en hoe de behandeling in grote lijnen eruit ziet. Uiteraard is zo'n plan alleen een richtlijn, in de loop van de behandeling vindt evaluatie plaats en zo nodig bijstelling van het plan.

De rol van de huisarts
Soms maakt een depressie zo uitzichtloos dat de dood de enige uitweg lijkt. Het is belangrijk dat gedachten over de dood en eventuele plannen besproken worden met de huisarts. Het benoemen van de gedachten is soms al helpend. Gelukkig is daar nu ook veel aandacht voor in de media en ook bijvoorbeeld door '113' die zowel telefonische als online ondersteuning biedt bij gedachten aan de dood.
De huisarts coördineert de behandeling en stemt af met de therapeuten. Verder biedt de antroposofische geneeskunde een keur aan medicijnen die in verschillende fases van de behandeling ondersteunend kunnen werken. Dat kunnen medicijnen zijn met anti-depressieve werking, zoals sint-janskruid, maar ook medicijnen die meer aansluiten bij een constitutionele kwetsbaarheid zoals bijvoorbeeld hooggevoeligheid. Indien noodzakelijk zal de huisarts ook reguliere medicatie voorschrijven zoals tijdelijk slaapmedicatie of anti-depressiva. Belangrijk is dat het steeds een gewogen beslissing van arts en patiënt samen is.

De behandeldoelen in het kort:
1. Orde op zaken stellen. Soms is het nodig om eerst orde op zaken te stellen. Wie problemen heeft met de huisvesting, schulden, uitkering of andere basale voorwaarden voor het leven, kan moeilijk (gaan werken aan) beter worden. In deze situatie zal de praktijkondersteuner eerst met u onderzoeken hoe deze problemen kunnen worden aangepakt.

2. Herstel van vitaliteit. Depressie gaat niet zelden gepaard met een sterk gevoel van uitputting. Soms wordt de depressie zelfs veroorzaakt door uitputting. Belangrijk is dan het herstel van het dag- en nachtritme, (gezond) eten en uitrusten. Ondersteuning kan in deze situatie komen van de diëtiste, de uitwendige therapie of de ritmische massage.

3. Verbinding met eigen lijf herstellen. Wie depressief is, verliest soms het contact met het eigen lijf. "Ik voel niets meer". Basale waarnemingen, bijvoorbeeld warm en koud, honger en dorst, zijn niet meer vanzelfsprekend. Dan lukt het ook niet meer om het warm te krijgen of is de eetlust verdwenen. Kortom, de gezonde

verhouding met het lichaam is verstoord. Therapieën die kunnen helpen om die verbinding weer te maken zijn de uitwendige therapie en de ritmische massage.

4. Verbinding met de buitenwereld herstellen. Een depressie leidt er nogal eens toe dat de interesse in de omgeving verloren gaat. Dat de zon schijnt of een rozenstruik zo mooi in bloei staat; dat soort dingen worden niet meer opgemerkt. Toch kan juist de verbinding met de buitenwereld een hulp zijn om uit de depressie te komen. Veel therapieën hebben hier een aangrijpingspunt: kunstzinnige therapie, muziektherapie, euritmietherapie en psychotherapie.

5. Ademen, de balans hervinden. Ademen, als beeld voor in- en ontspanning, is een belangrijk doel op weg naar (verder) herstel. Het legt bovendien de basis voor het voorkomen van depressies in de toekomst. Ademen staat ook voor ruimte maken in het gevoelsgebied, ruimte om weer te kunnen en durven voelen. Ondersteunende therapieën zijn de badtherapie, de kunstzinnige therapie, de muziektherapie en de euritmietherapie.

6. Inzicht krijgen. Depressies kunnen verschillende oorzaken hebben, sommige heel duidelijk zoals bijvoorbeeld na het overlijden van een dierbare, maar andere veel minder duidelijk. Vaak is het fijn om meer zicht te krijgen op oorzaken die hebben bijgedragen aan het ontstaan van de depressie. Dit is onder andere het werkterrein van de psycholoog.

7. In beweging komen. Weer enthousiast worden, ergens door geraakt worden, in beweging komen is een belangrijk doel in het herstellen van een depressie. Dat kan letterlijk bij de fysiotherapie of de euritmietherapie, maar ook meer gevoelsmatig met de kunstzinnige therapie of de muziektherapie.

8. Verwerken van levensgebeurtenissen. Levensgebeurtenissen, ook wel aangeduid met life-events, zijn belangrijke (mede-) veroorzakers van depressie. Het verwerken, de gebeurtenissen hun betekenis en plaats in de biografie geven, kan een belangrijke bijdrage geven aan het herstel. Verwerken van levensgebeurtenissen kan middels psychotherapeutische- of biografische gesprekken maar soms ook juist non-verbaal met kunstzinnige therapie.

9. Eigenheid versterken. De zin van ziekte is er soms in gelegen dat je niet zozeer 'de oude' wordt, maar juist 'de nieuwe'. Dat je aan de inzichten die je in het ziekteproces hebt opgedaan een beter beeld van je (nieuwe) zelf hebt gekregen. Dat versterken, je eigen route (weer) oppakken is hier het behandeldoel. Met de euritmietherapie leer je letterlijk ergens voor te gaan staan, terwijl de psycholoog inzichten geeft die je helpen om dit pad verder te verkennen.

10. Zingeving, nieuwe idealen vinden. Soms is de depressie een uiting van het feit dat je 'zo niet verder kan'. Na het overwinnen van de depressie kan de vraag blijven: en hoe dan verder? Samen met de psycholoog kun je op zoek naar (sluimerende) idealen, naar spiritualiteit of andere bronnen van inspiratie voor de toekomst.

Ik hoop dat u hiermee zicht heeft gekregen op de mogelijkheden van de antroposofische zorg bij depressie. Mocht u geïnteresseerd zijn in een behandeling neem dan vooral contact op met uw huisarts.

Workshop hoge bloeddruk

Hierbij nodigen wij u van harte uit tot het bijwonen van een workshop over hoge bloeddruk. Hoge bloeddruk wordt beschouwd als een van de risicofactoren voor het krijgen van hart- en vaatziekten. Tijdens deze workshop wordt uitleg gegeven wat hoge bloeddruk is, waarom de bloeddruk belangrijk is, wat je er aan kan doen als hij te hoog is, welke risicofactoren er verder nog zijn en wat er vanuit de antroposofische geneeskunde nog aan te vullen is. We gaan proberen er een leuke workshop van te maken!

Deze workshop zal verzorgd worden door:
Marion van Bree, huisarts,
Linda van Santen, praktijkondersteuner
Annemiek Vloon, muziektherapeut.
Wanneer: woensdag 5 april om 15.30 uur
Duur 75 minuten
Waar: Prinsen Bolwerk 12, zolderverdieping.
Kosten: de workshop is **kosteloos** en vrijblijvend. Uiteraard kunt u zelf bepalen wat u met de geboden informatie doet.

Informatieavond wandeltraining

Met elkaar en met uw zorgverlener werken aan uw gezondheid op **donderdag 6 april om 19.30 uur, Prinsenbolwerk 12.**

De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een initiatief van de Bas van de Goor Foundation. De stichting van de oud-topvolleyballer heeft als missie om de kwaliteit van leven van mensen met diabetes te verbeteren d.m.v. sport en bewegen. Tijdens deze 16 weekse wandelchallenge worden deelnemers fitter en gezonder. Op de informatieavond wordt hier nader op ingegaan.
De training is speciaal is opgezet voor mensen met diabetes, maar staat open voor iedereen die graag wil wandelen en aan zijn of haar gezondheid wil werken.
Vorig jaar is er ook een groep gestart door diëtiste Margje Vlasveld samen met Hans Langbroek, diabetespatiënt, lid van de Keerkring en actief voor de Diabetes Vereniging Nederland. Deze groep wandelt nog steeds wekelijks met veel plezier. De

wandelaars voelen zich fitter, gebruiken minder of geen medicatie meer en zijn niet van plan om te stoppen met de wekelijkse wandelingen. De meesten wandelen zelfs vaker of zijn ook meer gaan fietsen. In overleg met de nieuwkomers wordt er natuurlijk een nieuw trainingsschema gemaakt.
Meer weten? Kom dan vrijblijvend naar de informatieavond, donderdag 6 april 19.30 uur op de zolder van het Prinsenbolwerk.
Laat ons wel even weten of u komt via mail: la33978@adsltotaal.nl of margje.vlasveld@therapeuticumhaarlem.nl of telefoon: 071 5226703

Yoga in het Therapeuticum

In bewegen komen, maar ook op een goede manier leren ontspannen, spelen een sleutelrol in het verminderen van fysieke en mentale stress. In een unieke combinatie van Yoga en Antroposofische Fysiotherapie, werk je onder professionele begeleiding van Fysiotherapeut Michiel Eijsberg in een fijne yoga les aan een gezond bewegingspatroon.
Door bewust ademen, kracht-, rek- en strekoefeningen gevolgd door relaxtechnieken werken we aan een soepeler, krachtiger lichaam en een ontspannen geest.
Maandagavond: 20.15 uur en woensdagochtend: 08.30 uur. Elke les duurt 1 uur en kost € 10. Voor Inschrijven of meer informatie:
Antroposofische Fysiotherapeut en Yogadocent Michiel Eijsberg
michieleijsberg@hotmail.com of 023-5313121
www.therapeuticumhaarlem.nl (therapieën > bewegen met yoga)

Cursus Balanceren is een Kunst

Wordt het jou ook wel eens teveel? De drukte of juist de eenzaamheid, verwachtingen en verplichtingen….. Hoe breng je dat allemaal in balans? De cursus “Balanceren is een kunst” biedt handvatten om meer balans in je eigen leven te creëren. Met behulp van o.a. non-verbale technieken (tekenen en boetseren) laten we belangrijke thema's in het leven passeren waar we de balans in zoeken, zoals slapen en waken, verbinden en loslaten, willen en moeten, inspanning en ontspanning.
Waar: Prinsen Bolwerk 12 te Haarlem.
Wanneer: Elke cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten op vrijdag van 11:00 - 12.30 uur.
De cursus start op 12 mei.
Kosten: De cursus wordt gedeclareerd als groepsconsult POH-GGZ bij de zorgverzekeraar. Dit valt onder de huisartsenzorg en komt niet ten laste van het eigen risico. Wij vragen van u een eigen bijdrage voor de materiaalkosten van 10 euro, te voldoen bij de eerste bijeenkomst.
Info en aanmelding: Aanmelden kan digitaal via bit.ly/Balanceren of folder aan te vragen bij Therapeuticum.
Folder ook op www.therapeuticumhaarlem.nl
Nadere informatie: 06-18547620 (Marleen) of 06-41721536 (Twan),
poh-ggz@therapeuticumhaarlem.nl.

Cursus Afvallen door een gezonde leefstijl

12 september 2017 start er weer een cursus Over Gewicht: werken aan een gezonde leefstijl
De belangrijkste voorwaarde voor afvallen is het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. Dit bieden we in een cursus van 10 weken aan onder leiding van een praktijkverpleegkundige, psycholoog, diëtist en euritmist. Wekelijks werken we hieraan op **dinsdag van 16.30 – 18.00 uur.**
Wat is uw eetpatroon en relatie met eten? Wat kunt u met uw voeding doen om daar beter mee om te gaan? Leer met bewegingsoefeningen het eigen lichaam te vitaliseren en activeren. Hoe verandert u gewoontes, verwerkt u gebeurtenissen en waar wordt u enthousiast van? In deze cursus gaat u in een groep van maximaal 10 mensen aan het werk.
Als vervolg op deze cursus is er een traject Bewegen op Maat onder begeleiding van een fysiotherapeut.
Waar: Therapeuticum Haarlem, Prinsen Bolwerk 12 , 2011 MB Haarlem.
Wanneer: De eerstvolgende cursus start op 12 september 2017.
Wat: 10 wekelijkse bijeenkomsten, maximaal 10 deelnemers.
Kosten: 100,- euro voor de gehele cursus
Aanmelden: Linda van Santen tel: 06 41721088 of linda.vansanten@therapeuticumhaarlem.nl

Vrij atelier op zolder

Schilderen, tekenen of boetseren. Geïnspireerd door de jaargetijden, kunst en natuur. Op **vrijdagochtend van 9.00 tot 10.30 uur**.
Kosten: € 7,00 (inclusief koffie/thee). Prinsen Bolwerk 12.
Mogelijkheid tot indiening bij verzekeraar.
Aanmelden bij: Silvia Pedrotti, Tel: 06 22183871
E-mail: info@geneeskunst.org

AANBOD VAN ANDERE THERAPEUTEN

Praktijk voor schildertherapie Anna Robadey

Hoe vaak bewonderen we niet de kleuren die in de atmosfeer verschijnen en veranderen. Iedere kleur heeft een andere werking op de mens. We ervaren een karmijn rood, die ons veel warmte geeft, heel anders dan een turkoois die door zijn frisheid en helderheid ons structuur geeft. Door de kleuren te schilderen in hun kwaliteiten en beweging werken we aan onszelf en verdiepen we onze verbinding met de wereld.

Schilderen met aquarel op vochtig papier 6x
woensdag van 13:30 tot 16:00 vanaf **3 mei**
donderdag van 10:00 tot 12:30 vanaf **4 mei**
€ 120.- incl materiaal

Vilten met stoffen en viltwol vanaf **2 mei**
dinsdag van 13:30 tot 16:00
€ 125.- incl. basis materiaal

Schilderen in de sluiertechniek 6x
zaterdag van 10:00 tot 12:30 vanaf **13 mei**
€ 125.- incl. materiaal.

Jan Haringstraat 3, 2023 KA Haarlem. Voor info: 023-5275699 / 06-1113403
a.robadey@hotmail.com
www.schildertherapiehaarlem.nl

Kunstzinnig therapeut en coach Marijke de Vries

gespecialiseerd in hooggevoeligheid en burnoutklachten. www.kunsttherapiehaarlem.nl 06-52451214

za 1 april, 13 mei, 10 en 17 juni 9:30 - 12:30 uur **Introductiecursus boomopleiding**. Atelier in de duinen Overveen. Materialen: verschillende technieken

di 9, 16, 23 en 30 mei 20:00 - 22:00 uur **Cursus Leren tekenen naar waarneming.** Sparenbergstraat 50 Haarlem**.** Materialen: potlood, kleurpotlood en papier

wo 31 mei, 7 juni, 21 juni 19:30 - 21:30 uur **Introductiecursus boomopleiding** Atelier in de duinen, Overveen. Materialen: verschillende technieken
di 9.00 - 11.00 op 6, 13, 20 en 27 juni
Oudercursus Als je kind hooggevoelig is
locatie: Sparenbergstraat 50, 2023 JW Haarlem
Maximaal 5 deelnemers. Aanmelden verplicht.

za 10 juni en 17 juni 13:30 - 16:30 uur **Cursus Leren tekenen naar waarneming** Atelier in de duinen Overveen. Materialen: potlood, kleurpotlood en papier

wo 21 juni, 27 september, 29 november, 31 januari 2018 en 4 april 2018 **Cursus Het jaar rond** 9:00 - 11:30 uur. Sparenbergstraat 50 Haarlem
Materialen: verschillende technieken met potlood, bijenwas, schilderen, boetseren en papiervouwen.

De Blauwe Steen Opleidingen

Een nieuw initiatief door Rita Suter en Marijke de Vries, beide kunstzinnig therapeuten.
Levend in een wereld waarin steeds meer informatie wordt uitgewisseld, is er behoefte aan innerlijk tegenwicht dat wij 'vitaliteit' noemen. Ieder mens bezit deze bron, van waaruit wij scheppen en spelen.
In het kunstzinnig werken is deze vitaliteit het vertrekpunt van spelen, persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Door kunstzinnig te werken stroomt de levensenergie van binnenuit en ontwikkelen wij authenticiteit, intuïtie en creativiteit. Dat zijn kostbare talenten waarmee je je plek in de wereld kunt vinden en behouden. Het helpt je te staan voor je eigen levensmissie, die je vanuit vertrouwen in vrijheid kunt beleven.

Voor wie?
- Voor iedereen die graag een cursus wil volgen die je bij de hand neemt in het creatieve proces. Je hoeft geen kunstzinnige ervaring te hebben om deel te nemen en met mooie resultaten naar huis te gaan.
- Voor iedereen die op zoek is naar persoonlijke en spirituele ontwikkeling door creatieve en kunstzinnige processen.
- Voor kunstzinnig en creatief therapeuten die op zoek zijn naar verdiepende nascholingen.

Meer weten over het aanbod van de Blauwe Steen? zie www.deblauwesteenopleidingen.nl of bel met Marijke de Vries 06-52451214

PROGRAMMA CENTRUM VOOR ANTROPOSOFIE

PROGRAMMA LENTE 2017

ZA. 1 april 10.00 – 15.00 uur Prinsen Bolwerk op de zolder, 2e verdieping - er is geen lift. €30
BIOGRAFIEWORKSHOP met als thema ONTLUIKEN door Paula Boon

VR. 9 juni 19.30 – 21.30 uur en ZA.10 juni 9.30 – 16.00 Borgstichting Vuurtonstraat 1a € 75
SPRAAKWORKSHOP door Agnes Zehnter

Opgave verplicht www.antroposofiehaarlem.nl of 023 5322632 (Liesbeth van Beek)

ANTROPOSOFISCH WERKEN MET KLANKSCHALEN

Wanneer je een steentje in het water gooit heeft dat hetzelfde effect als wanneer je een klankschaal aanslaat op of nabij je lichaam. Klankschalen brengen trillingen voort en ons lichaam bestaat voor een groot deel uit water. Klankschalen hebben dus een uitwerking op ons. De trilling van een klankschaal is krachtig en verplaatst zich snel door een lichaam. Het gevolg is een innerlijke massage.
Oorspronkelijk komen klankschalen uit oosterse landen waar ze gebruikt werden bij meditatie met als doel je lichaam te ontstijgen. De mensen zochten een werkelijkheid buiten zichzelf waarbij zij hun aandacht richten op de periferie. Door zichzelf te ontstijgen (excarneren), lieten ze de wereld die als illusie gezien werd achter zich en de klankschalen hielpen mee om hun Ik of persoonlijkheid los te maken van het lichaam.

De antroposofische visie richt zich juist op het tegenover gestelde. Het Ik of de persoonlijkheid van de mens moet zich op een gezonde manier met het lichaam verbinden. Niet excarneren maar incarneren dus. De antroposofische visie herkent in de mens drie belangrijke gebieden die met elkaar in harmonie moeten zijn voor een goede gezondheid. Deze drie gebieden worden het denken, het voelen en het handelen of willen genoemd. De antroposofische therapieën richten zich op het harmoniseren van deze drie gebieden.
Klankschalen kunnen op verschillende manieren gebruikt worden. Bij de oorspronkelijk oosterse methode worden de schalen ritmisch en herhaaldelijk aangetikt zonder uit te laten klinken. Hierdoor wordt de aandacht van de luisteraar naar buiten, weg van zijn lichaam getrokken. Het tegenovergestelde gebeurd wanneer een schaal wordt uitgeluisterd. De klank beweegt eerst naar buiten in de ruimte in en keert bij het uitklinken weer terug naar het lichaam. In het luisteren en voelen van de klank heeft dit juist een verbindende, verstillende en verdiepende uitwerking.

De Muziektherapeuten Erwin Ansems en Eline van der Linden hebben een methode ontwikkeld waarbij, behalve het laten uitklinken van de klankschalen, ook gewerkt wordt met gestemde schalen in drie op elkaar afgestemde tonen. De schalen hebben de tonen van een majeur of mineur drieklank namelijk de grondtoon, de terts en de kwint. De grondtoonschaal wordt tussen de voeten geplaatst en is verbonden met het handelen of willen. De tertsschaal wordt op de buik geplaatst en is verbonden met het voelen en de kwintschaal wordt boven het hoofd geplaatst en is verbonden met het denken. De therapeut hoort aan de klank van de schalen of een gebied overheersend of juist minder actief is. De schalen verklanken de stemming van de cliënt en maken deze hoorbaar. Dit is op zichzelf al heel wonderlijk. Door een harmoniserende volgorde te spelen worden de drie gebieden weer in evenwicht gebracht. Ook dit is te horen in de naklank van de schalen. De cliënt zal dit ook zelf herkennen en hierna meer harmonie in zichzelf ervaren. Een klankschalen massage is een helende ervaring. De harmoniserende werking van de trilling van de klank herstelt het evenwicht tussen het denken, het voelen en het willen. In mijn praktijk worden de klankschalen dan ook vaak op deze wijze ingezet.

Yvonne ten Brink is antroposofisch muziektherapeut en heeft een praktijk in Heemstede. Tel: 023-5519667
Muziektherapieheemstede@outlook.com

DE NIEUWE AKKER

Weer een nieuw teeltjaar op de biologische tuinderijen van De Nieuwe Akker

Het is begin maart. De tijd dat onze tuinders de aarde gereed maken voor het nieuwe teeltseizoen. Dat gebeurt om te beginnen met het opbrengen van een dikke laag compost. Compost, met daarin de biodynamische preparaten en een bescheiden hoeveelheid mest. Zo wordt de bodem ontvankelijker voor de levenskrachten van zonlicht, maan en planeten. Onze tuinders weten dat het gaat om de samenhang van aardse en kosmische krachten. De preparaten helpen bij het opnemen van deze levenskrachten; een gezonde bodem geeft ze door aan de wortels van de gewassen en kan je vertrouwen op een oogst van groente die ons mensen ècht kan voeden met vitale groente.
We zijn in onze buurt gezegend met drie tuinderijen! Tuinderijen waar voeding wordt geteeld die vitaliteit brengt voor ons lichaam en die ook doorwerkt in onze ziel en geest! De tuinders werken met aandacht op de akker, voor nu en voor later, samen met mensen die zich medeverantwoordelijk voelen voor geestrijk voedsel, ook voor volgende generaties. Alleen, het is wèl nodig dat het draagvlak voor deze unieke Haarlemse tuinderijen wordt verbreed. Een grote kring van betrokkenen is nodig voor het

voortbestaan. Weet, dat het bewust kopen van goede groenten, behalve op je persoonlijke gezondheid, ook van invloed kan zijn op de gezondheid van de aarde en de kwaliteit van onze samenleving.
Het komt nu meer dan ooit aan op jou en op iedereen die verlangt naar een betere wereld. Laat de tuinders niet voor niets zwoegen. Het minste wat je kan doen, is óók deze groenten komen oogsten! Meld je aan als oogstgenoot: www.denieuweakker.nl (informatie en aanmelding)

Marlies Pierrot

Antroposofisch koor

Samen zingen en samen je stem ontdekken. Doe je mee?
Wij zijn een klein antroposofisch koor (5 personen) en zingen elke woensdagavond van 20.00 tot 21.30 uur in de fijne ruimte van de dagbesteding van Rozemarijn aan de Laan van Angers in Schalkwijk. Heb je zin om mee te zingen onder het genot van een heerlijk kopje thee? Je bent van harte welkom! Er zijn geen kosten aan verbonden. Onze dirigente is onlangs verhuisd. We redden ons aardig op de piano, maar zijn ook op zoek naar een nieuwe dirigent(e) die ons pro deo wil begeleiden. Jij misschien? Of weet je iemand? Je kunt contact opnemen met Gert-Jan Kok via: g_j_kok@hotmail.com. Rozemarijn krijgt geld uit de gemeenschap en geeft terug door de ruimte beschikbaar te stellen.

GREEN CANTEEN ROZEMARIJN

De Green Canteen is een werkplek waar jongeren met een zorgvraag kunnen werken en zich kunnen ontwikkelen. De kantine is gevestigd op twee locaties van het Rudolf Steiner College (Engelandlaan en Duitslandlaan te Schalkwijk) Wij zijn op zoek naar mensen met een zorgvraag die ons team kunnen komen versterken en hopen via jullie iedereen te bereiken die op zoek is naar een fijne bijzondere werkplek. Samen met begeleiders verkopen de jongeren tosti's, belegde broodjes, koekjes en biologische drankjes aan de leerlingen van het Rudolf Steiner College.
In de Green Canteen staat de ontwikkeling van de jongeren centraal. Al onze werkzaamheden en ons gehele assortiment zijn afgestemd op de jongeren en hun beperking. We werken met een dagprogramma waarin alle werkzaamheden en gemeenschappelijke activiteiten terugkeren. Het doel van deze regelmaat, is het programma voor de jongeren herkenbaar en inzichtelijk maken, zodat er een veilige en gestructureerde werkomgeving ontstaat. In deze werkomgeving kan iedereen zichzelf zijn en zich tevens in zijn of haar eigen tempo ontwikkelen. Al doende leert men samen te werken, zelfstandigheid te verkrijgen en verantwoording te nemen. Wij hebben alle dagen plek voor dagbesteding. Wij werken wij ook met vrijwilligers, die de mensen met een beperking ondersteunen tijden het werk. Bel of mail ons als u zich wil inzetten als vrijwilliger.

Kijk ook naar ons flyer over de Green Canteen aan de Engelandlaan,
https://www.raphaelstichting.nl/rozemarijn/files/2012/08/GreenCanteen.pdf

Bij interesse kunt u bellen of mailen.
Met vriendelijke groet,
Janneke Wouters
Green Canteen Rozemarijn
Tel: 06-54311913 of 023-5276366
Email: j.wouters@rozemarijn.net

****

IN MEMORIAM JOOP VAN DAM, FOUNDING FATHER

Toen ik in 1971 een plek zocht om mij als huisarts te vestigen, hoorde ik dat in Haarlem Joop van Dam, reeds als huisarts gevestigd, een groepje artsen om zich heen had verzameld, om over samenwerkingsmogelijkheden te praten. Een afspraak was snel gemaakt. Binnen een dag hadden we besloten zo'n samenwerking te starten, mede omdat op dat moment niemand van het groepje dat plan had. Zo is het Haarlemse Therapeuticum geboren.

In korte tijd hadden we twee fysiotherapeuten, een heileuritmiste, kunstzinnig therapeut en snel daarna een psycholoog en diëtiste. In de loop van de tijd werd dit nog verder uitgebreid.
We startten wekelijkse patiëntenbesprekingen en een gezamenlijke studie. Tevens drukbezochte patiëntenavonden over een voor de Antroposofische Geneeskunde relevant onderwerp. Voor dit laatste werd een aparte Stichting opgericht, de Radiant, ter verzorging van de inhoud. Nog weer later werd de Patiënten Vereniging de Keerkring opgericht, om de patiëntenbelangen te behartigen.

Wat het gebouw betreft, in deze tijd weer een relevant onderwerp: het gezin Van Dam verhuisde aanvankelijk naar de eerste verdieping, toen naar de tweede, waarbij de eerste verdieping voor therapieën en gespreksruimte werd ingericht.

Maar het gebouw werd alsnog te klein, en de familie van Dam verhuisde naar Heemstede, waarbij de bovenverdieping ter beschikking kwam voor gespreksruimte, therapieën en een bibliotheek.

Om de gezamenlijke deelname en verantwoordelijkheid van patiënten voor het geheel zichtbaar en mogelijk te maken, werd het huis, tot dan toe privé-eigendom van de artsen, aan de hiertoe opgerichte Stichting Gebouwenfonds overgedragen. Dit maakte het mogelijk dat patiënten middels een bescheiden lening, een Bouwsteen genaamd, terug te vragen bij het verlaten van de praktijk, ook financieel konden deelnemen. Crowdfunding avant la lettre.
Al die jaren is dr. van Dam een drijvende kracht geweest.

Velen zullen zich zijn inspirerende voordrachten voor de patiëntenavonden nog herinneren. Ook vele jonge collega's werden door hem in de Antroposofische Geneeskunde ingewijd. Toekomstige huisartsen moesten vanaf begin jaren 70 een stage lopen bij een gevestigde huisarts. Wij meldden ons direct aan bij de VU in Amsterdam, maar wegens onze te specifiek geachte ideële achtergrond werden wij aanvankelijk buitengesloten. Maar toen al heel snel daarna een toekomstig huisarts bij ons stage wilde lopen, werden wij alsnog als opleiders geaccepteerd. Wij hebben ieder zo'n 25 jonge artsen begeleid, wat behalve voor hen, ook voor ons heel inspirerend was.
Helaas voor Haarlem, werd het voorzitterschap van de landelijke Antroposofische Vereniging een te zware (tijd)belasting, en moest Joop zijn werk in Haarlem beëindigen, om volledig voor dat voorzitterschap beschikbaar te zijn.

Na een toch wel lang slopend ziekbed, overleed Joop, de Founding Father van het Therapeuticum Haarlem, afgelopen December. Het is goed je te realiseren dat uitgerekend dit jaar het Haarlemse Therapeuticum in een nieuwe fase terecht gaat komen.

Bob Witsenburg

OVER GEZONDHEID EN ZIEKTE. WAAROM WORDT EEN MENS ZIEK?

VERSLAG VAN DE LEZING VAN HUISARTS JOOST LACEULLE

30 januari 2017
Door Joost Laceulle

Wanneer we het over gezondheid en ziekte hebben, rijzen er meteen een paar vragen. De eerste is: "Wat verstaan we onder gezondheid?" De tweede is: "Wat is ziekte?" Beide vragen hebben in de samenhang, waarin we nu spreken, nog een basale vraag in zich: "Wat is een mens?" Dit zijn alledrie vragen, waarbij er niet één omschreven en altijd geldig antwoord gegeven kan worden. Het zijn geen vraag-antwoordvragen, maar zoekvragen. Daaronder versta ik vragen, waarmee mensen moeten leven en waarop verschillende antwoorden mogelijk zijn. Welke antwoorden dat worden is afhankelijk van degene die antwoordt, van zijn/haar mensbeeld en van het moment in het leven, waarop het antwoord gegeven wordt. Een oud mens zal allicht anders reageren dan iemand die jong is. Als we vragen: "Wat is een mens?", dan zijn er veel reacties mogelijk. Om twee tegengestelde antwoorden te noemen:

1. een mens is een verzameling cellen, die langs een genetisch bepaalde ontwikkelingsweg een samenhang hebben en die als expressie leven, een zieledynamiek en een Ik-functie hebben.

2. een mens is een Ik-wezen, een individualiteit, die een levend lichaam tot zijn beschikking heeft en daardoor met de wereld kan communiceren.

De uitgangspunten, die tot deze meningen leiden, zijn dus totaal verschillend.
Bij 1. is er sprake van een materialistische visie op de mens. Samengevat kun je dan zeggen, dat een mens zijn fysieke substantie ìs. Wanneer iemand zegt: "Je bent je genen" of, zoals ik in het verleden wel hoorde: "Je bent wat je eet", is dit een uitdrukking van zo'n materialistische visie. Om misverstanden te voorkomen: materialistisch wil hier dus zeggen, dat de fysieke materie het uitgangspunt van het menselijk bestaan is, niet dat het om materialisme op financieel gebied gaat [het op geld belust zijn wordt immers ook wel materialisme genoemd]. De hypothesen van Darwin en het toeval spelen in deze visie een centrale rol bij de ontwikkeling van de mensheid en van de individuele mens.
Bij 2. is er sprake van een spiritueel mensbeeld. De mens leeft tussen hemel en aarde en is met beide verbonden: het fysieke lichaam met de aarde, het Ik met de geestelijke wereld, waar de mens zijn origine heeft. Levensorganisatie en ziel zijn ertussen gesitueerd. We kunnen aan de mens immers vier niveaus onderscheiden:
- het fysieke lichaam
- de levenskrachtenorganisatie; antroposofisch: het etherlichaam
- de ziel met eigenschappen [zoals moedig, gierig, slim, begerig]; antroposofisch: het astraallichaam
- het Ik, de individualiteit. Het Ik heeft geen ruimtelijke gestalte, maar een tijdgestalte en drukt zich uit in de biografie.

Wat is ziekte? Ziekte wordt polair ten opzichte van gezondheid gezien. Gezondheid is dan de afwezigheid van ziekte. Als je zo kijkt, bevinden we ons in wat we positiedenken kunnen noemen: ziekte is dit, gezondheid is dat. In de realiteit zijn beide echter dynamische begrippen. Dat wil zeggen, dat we beide wel kunnen karakteriseren, maar niet definiëren. Een definitie betreft immers iets vaststaands, iets dat beweeglijk is kunnen we alleen karakteriseren.

Gezondheid kunnen we karakteriseren als het vermogen om met een zekere autonomie, met zelfsturing in het leven te staan en ons te ontwikkelen. In het verleden werd de WHO omschrijving gehanteerd, waarin gezondheid als toestand van optimaal welbevinden op lichamelijk, psychisch en sociaal niveau werd omschreven. Dat had tot gevolg, dat de nadruk in de geneeskunde erg op ziekte kwam te liggen: er waren [en zijn] immers maar weinig mensen, die klachtenvrij zijn. Zeker de oudere mens voldeed maar zelden aan deze omschrijving en was dus niet gezond. De medische wetenschap sloot niet aan bij wat de mens wél kon [bijvoorbeeld een zinvol leven leiden], preventie was geen hoofdthema en de farmaceutische industrie voer er wel bij. De afgelopen tijd is er op veel plaatsen een nieuwe omschrijving van gezondheid gangbaar geworden. Deze is geformuleerd door Machteld Huber en luidt als volgt: “Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven”.

Het accent op ontwikkeling in deze nieuwe omschrijving geeft de mogelijkheid dáárnaar te kijken in plaats van de nadruk te leggen op alles wat er niet kan. Ontwikkeling is uitstekend mogelijk, als er een ziekte of stoornis bestaat. Er zijn legio kunstenaars die daar een voorbeeld van zijn: Beethoven met zijn doofheid, Monet die blind werd, Chopin die ernstig TBC [of een ander longlijden] had, Dostojewski die epilepticus was. Ziekte kunnen we omschrijven als een tijdelijke of permanente functiestoornis van een orgaan of een orgaansysteem. Zo’n stoornis is van invloed op de kwaliteit van het leven van een mens door de beperking, maar vormt als zodanig ook altijd een uitdaging om hem zo mogelijk te overwinnen of er tenminste een verhouding toe te vinden. Bij Beethoven is naar mijn overtuiging de vraag gerechtvaardigd of de doofheid - die natuurlijk een invaliderend drama voor hem betekende - hem niet ook geholpen heeft de grote Beethoven te worden. Voor mijzelf heb ik die vraag wel beantwoord.

Gezondheid is ook te omschrijven als het vermogen het evenwicht te bewaren tussen de uiteenlopende mogelijkheden om ziek te worden. Ter illustratie: bij een koortsende ziekte worden we als het ware wat jonger, we liggen in bed, zijn rozig en niet erg bewust. Zo’n ziekte gaat over en de immuniteit heeft zich eraan ontwikkeld [als het proces niet met bv. koortsremmers is onderdrukt]. Artrose - gewrichtsveroudering - op verschillende plekken in het lichaam maakt ons ouder, gaat makkelijk samen met ondertemperatuur en geneest niet. Een andere illustratie: moedig in het leven staan staat niet tegenover lafheid, maar tussen lafheid en overmoed in. Gezond-zijn , gezond in het leven staan betekent dus altijd een midden tussen uitersten handhaven.
Ieder mens, u en ik en iedereen, leidt een leven dat gekenmerkt wordt door talloze gebeurtenissen. Afhankelijk van de aard van die gebeurtenissen en van onze eigen aard vinden we die leuk of vervelend, comfortabel of moeizaam, vrolijk of verdrietig stemmend. Wanneer we een beetje introspectief zijn ingesteld weten we, dat de prettige dingen het leven plezierig maken en dat we van de moeilijke dingen iets kunnen leren. Dat geldt zowel voor het bewuste niveau [onze ziel] als voor het onbewuste [de immuniteit]. Een kind dat een lolly krijgt vindt dat leuk: zoiets geeft een feestelijk tintje aan de dag. Krijgt het een standje, omdat het een steentje naar een ander kind gegooid heeft, dan moet het slikken of even huilen, maar heeft dan kunnen leren, dat het dat beter niet kan doen. Wanneer je een ziekte doormaakt is dat niet leuk. maar je kunt leren geduld te hebben, kunt leren wat het is om goed verzorgd te worden en je immuniteit, je weerstand kan eraan groeien, sterker worden. Daardoor heb je op latere leeftijd minder kans op ziekten.
Een heel ander voorbeeld: als we op een fietstocht meewind hebben is dat erg prettig. Als we tegenwind hebben ontwikkelen we sterkere spieren. Ook dat is een bijdrage aan de kans om gezond oud te worden.
Toen ikzelf ongeveer 20 jaar oud was, maakte ik een soort doodservaring door, waardoor mijn eigen eindigheid deel ging uitmaken van mijn dagelijks leven. Het was een heftige ervaring en ik ben er lang door van slag geweest, maar ik heb in mijn praktijkleven vaak het gevoel gehad, dat ik juist daardoor mensen, die met een existentiële angst tegenover mij zaten, een diepergaand begrip kon bieden.

Of we de eigen levensloop onderzoeken of dat we naar het leven van andere mensen - vrienden, familieleden - kijken, of dat we ons met biografieën bezig houden: altijd zien we, dat de mens een lerend wezen is, een wezen, dat zich levenslang ontwikkelen kan. Doet hij dat met instemming, dan kan hij als gezond mens oud worden [hetgeen dus niet wil zeggen, dat er niet ook ziektes aan de orde kunnen zijn]. Doet hij dat niet, wil hij niet leren, dan is de kans groot, dat hij cynisch wordt en/of zich als slachtoffer gaat zien.

Er zijn drie niveaus van omgang met wat er in ons leven op ons afkomt. Ik neem weer ziekte als voorbeeld.
1. We weten dat ziekte bestaat. We weten bijvoorbeeld, dat longkanker bij mannen en ook bij vrouwen veel voorkomt. Dat is een gegeven en als zodanig respecteren we dat.
2. We kunnen het zelf krijgen. Als dat zo is, kunnen we het ontkennen, eventueel met behulp van medicijnen of alcohol een tijdlang verdringen, maar we kunnen het ook accepteren. Dan proberen we op een positieve manier te verdragen dat het nu eenmaal zo is.
3. We kunnen onszelf vervolgens afvragen of, en zo ja wat, die ziekte ons iets te zeggen heeft en hoe hij in ons leven zou kunnen passen. Dat is een existentiële vraag, een zingevingsvraag, die

eigenlijk nooit een-twee-drie te beantwoorden is. Vragen zoals deze zijn wederom geen vraag-antwoordvragen maar zoekvragen: je moet zo'n vraag een tijdlang bewegen, misschien met anderen bespreken en dan merk je wellicht op een goede dag, dat je een antwoord hebt gekregen. Later kunnen er dan nog andere [aspecten van] antwoorden komen. De Duitse dichter Rilke verwoordt dat rond 1900 mooi [zie onder*].

Deze drie niveaus corresponderen met de dynamiek van ons denken, ons voelen en ons willen. Ik heb in de praktijk meermalen ervaren, dat het mensen lukt om het derde niveau te bereiken. Dat is het moeilijkst, want het kost een zekere inspanning en je moet geduld hebben. Het kan echter ook veel opleveren: dankbaarheid voor wat het leven je aan moois, aan prettigs en aan moeilijks geboden heeft en nog biedt. Dankbaarheid, dat het leven daardoor rijker en dieper geworden is. Ook de verwondering over alles van het leven wordt intensiever. Beide, verwondering en dankbaarheid, beschouw ik als in belangrijke mate bijdragend aan het gezond oud worden - gezond in de bovenbeschreven zin.

Als we met deze gezichtspunten, met dit innerlijk instrumentarium naar de uitgangsvraag "Waarom wordt een mens ziek?" kijken, dan kunnen we zien dat de vraag waarom en hoe een mens ziek wordt, uitgebreid kan worden met de vraag "Waartoe wordt een mens ziek?".
Ook dit is weer geen vraag - antwoordvraag maar een zoekvraag. Een vraag, die naar ik denk, helpt om als mens gezond oud te worden.

***

Tot slot werd er pianomuziek van Beethoven gespeeld. Eerst het rondo in C opus 51 no 1, daarna de eerste Bagatelle opus 126 in G. Het rondo is in Beethovens vroege jaren geschreven, in de tijd dat hij als componist en uitvoerend pianist de wereld [dat was toen vooral Midden-Europa] veroverde. Het is muziek met een enigszins expansief karakter in vergelijking met de Bagatelle, die meer dan 20 jaar na de geleidelijke intrede van zijn doofheid geschreven is. Dit laatste stuk heeft hij dus alleen in zijn eigen innerlijk kunnen horen. Veel van de late muziek van Beethoven is, ondanks dat er altijd veel kracht in te ervaren is, verinnerlijkt. Dat hangt mijns inziens met zijn doofheid samen. Tenslotte is dat, wat een mens creëert, altijd een expressie van zijn eigen innerlijk leven.

* In vrije vertaling: Heb geduld met alles wat in je hart nog onopgelost, onverlost is en probeer de vragen zelf lief te hebben als boeken, waarvan de inhoud voor je verborgen blijft, omdat ze in een geheel vreemde taal geschreven zijn. Zoek ook niet intensief naar antwoorden die je niet gegeven kunnen worden, omdat je ze niet kunt leven. En het gaat erom dat je alles kunt leven. Lééf nu de vragen. Misschien leef je dan op een dag in de verre toekomst, zonder dat je het merkt, het antwoord binnen. [Rainer Maria Rilke]

Boekrecensie
BARSTENSVOL LEVEN

Graag wil ik kort de aandacht vragen voor het boek van Petra Essink en Paul Doesburg dat op de volgende website is te vinden: www.barstensvolleven.nl.

Het is geen gewoon voedingsboek. De schrijvers plaatsen zichzelf heel bewust in de geschiedenis van de wetenschap. Ze leggen duidelijk uit dat de huidige wetenschapsopvatting een belemmering is voor het leren kennen van de wereld van de vitaliteit, van het leven. Daarom stappen de schrijvers moedig over de drempel naar een nieuwe wetenschappelijke benadering die niet uitgaat van het tellen, meten en wegen van de verschillende plantaardige - en dierlijke stoffen maar die zoekt naar de vitaliteit die de stoffen doortrekt en bij elkaar houdt. Niet zozeer de materie als zodanig maar de materie doordringende levenskracht staat centraal. Het boek is theoretisch goed onderbouwd maar niet droog of saai omdat diverse mensen de revue passeren die vanuit hun vitaliteitidealen in de praktijk werkzaam zijn (zoals bijvoorbeeld boeren en tuinders).

Het feit dat die mensen het praktiseren van hun idealen aan ons vóórleven, kan bewondering en enthousiasme opwekken. Als consument kunnen we toch niet achterblijven. Die boeren en hun vitaliserende werk voor de voeding en voor het milieu, zijn van ons als afnemers afhankelijk. We moeten het samen doen. We zijn niet machteloos, we kunnen zelf beslissen welke kant de landbouw opgaat.

Henk Schutte

ANTROPOSOFISCH CENTRUM: WAAROM ÉÉN NAAM?

mijn moeder is mijn naam vergeten,
mijn kind weet nog niet hoe ik heet.
Hoe moet ik mij geborgen weten?

Noem mij, bevestig mijn bestaan,
laat mijn naam zijn als een keten.
Noem mij, noem mij, spreek mij aan,
o, noem mij bij mijn diepste naam.
Voor wie ik liefheb, wil ik heten.

Neeltje Maria Min (1944)

De Antroposofische Vereniging verenigt "mensen, die het zieleleven in de mens individueel en in de menselijke samenleving willen ontwikkelen op grondslag van de door Rudolf Steiner vertegenwoordigde geesteswetenschap, de antroposofie". Zij stelt zich ten doel "het bestuderen, beoefenen en verbreiden van deze geesteswetenschap". Daarmee wil zij een spiritueel gefundeerde bijdrage leveren aan de menselijkheid in de wereld van heden en morgen. Het is voorwaar geen geringe opgave waarvoor de vereniging zich geplaatst ziet. Alleen al als we ons bedenken dat 40% van de Nederlanders aangeeft zich eenzaam te voelen, weten we dat er nog een lange weg te gaan is. Tegelijkertijd weten we dat het aantal chronisch zieken dramatisch toeneemt. We leven veel langer dan 100 jaar geleden maar niet perse gezonder. We moeten doorleven met de gevolgen van behandelde kanker zoals de schade van radiotherapie en/ of chemotherapie, met de gevolgen van hartfalen na een behandeld hartinfarct, met de gevolgen van rook zoals longemfyseem en met de gevolgen van overgewicht ten gevolge van ons eet- en leefpatroon. En dan gaat het over de ziektes die we kennen, die we erkennen. Daarnaast tobben veel mensen met klachten die ze toeschrijven aan straling, overprikkeling, computers, sociale media.
De moderne tijd heeft ons veel gebracht en het is een illusie dat we dat gaan stoppen. Wie vecht tegen straling van mobieltjes is als een Don Quichote tegen de windmolens. Vandaag de dag ontvang je het mobieltje in Nieuw Zeeland net zo goed als je mobieltje uit Zeeland. De automatisering gaat verder, de technisch-chemische geneeskunde zal zich verder ontwikkelen en meer ziektes zullen uitgesteld kunnen worden of behandelbaar blijken te zijn. Onze wens om onszelf te ontplooien, ten koste van de zorg voor onze ouders en grootouders, zal niet morgen ophouden. De tendens om te vereenzamen zal ook niet meteen stoppen. Meer in het algemeen zien we dat de maatschappij egoistischer wordt, dat we zelfs naar het onderwijs kijken met een economische, materialistische blik als we het hebben over de 'opbrengst' van het onderwijs en dat steeds meer mensen zich niet gezien en moedeloos voelen.

Kortom, er is veel dat vandaag de dag ongezond makend op ons inwerkt. Het lijstje is echt niet beperkt tot wat ik net noemde. Het metabool syndroom als gevolg van ongeïnspireerd onderwijs, reumatische aandoeningen als fibromyalgie als gevolg van trauma's in de vroege jeugd zijn zomaar twee voorbeeld van hoe de buitenwereld ziek makend op ons in kan werken.
Rudolf Steiner richtte, ondanks alle problemen die er waren binnen de vereniging, de antroposofische vereniging op omdat hij wist dat het noodzakelijk was dat de esoterische kennis, de geesteswetenschappelijke kennis, de enige mogelijkheid was om tot een echte genezing te komen. Niet alleen van ziektes, maar ook van de problemen in de landbouw, het onderwijs en in het sociale.

In de Saturnusfase van de aarde ontwikkeling ontstond de geestelijke kiem voor wat het fysiek lichaam kon worden, in de daarop volgende zon-fase het etherlichaam, dat daarmee dus sterk verbonden is met licht en warmte. In de maan-fase van de aardeontwikkeling ontstond het astraallichaam, dat zich daarna door ontwikkelde in de verschillende fases van de gewaarwordingsziel, de verstandsziel en de bewustzijnsziel. Kwalitatieve ontwikkeling die ook wel wordt aangeduid met de ontwikkeling van wijsheid, individualiteit en moraliteit. Deze drie wezensleden zijn, zo bezien, verbonden met het verleden. In de huidige aarde-fase van de aardeontwikkeling ligt de geboorte van het IK. Het IK is verbonden met de toekomst, het draagt toekomstkracht in zich.

Keren we terug naar de ziekmakende tendensen. Daar werken dus allerlei krachten van buiten in op ons fysiek-etherische dat ziek wordt. We worden bedreigd in onze vitaliteit of zelfs worden we fysiek ziek. Als daar invloeden aan ten grondslag liggen, zoals bijvoorbeeld straling, waar we nauwelijks invloed op kunnen hebben, dan moet er dus een andere bron zijn van waaruit we kunnen genezen. Die bron is de esoterie, die bron bevindt zich in de geestelijke wereld, die is sterk verbonden met ons ik. Laten we een zieke patiënt nemen. Hij komt bij de dokter en vraagt hoe het kan dat hij zo ziek is. Hij kan het bijna niet geloven dat hem dit is overkomen. En daar hebben we een bijzonder stukje van geloven te pakken. Bij geloven zijn we snel geneigd om te denken aan religie, aan wat je gaat doen als je het niet meer kan 'weten'. Als je het niet meer weet, dan kan je alleen nog maar geloven. Maar zo is het niet. In ieder mens schuilt de drang om te geloven, geloof is als de lucht bij ademen. Het is een absolute voorwaarde voor mensen.

Op het moment dat je zegt: "Ik kan het niet geloven" dan heb je dat wezenlijke stukje van geloof te pakken. En als arts, therapeut kan je daar helpen. Kan je helpen om het ongelooflijke te vatten. Door de juiste diagnose, door een stukje zingeving door het 'waar' te maken. Door te helpen

de ziekte te accepteren zodat je kan 'geloven' dat het van jou is, hoe overrompelend ook. Dat geloven, dat een tegenhanger is van het materialisme waarin ontspoorde moleculen het antwoord zijn op de vraag naar ziek zijn, werkt gezondmakend op het astraallichaam. Steiner noemt het dan ook wel 'Glaubesleib'

En dan is er de liefde. De echte liefde, die als tegenvoeter het egoïsme heeft, werkt genezend op het etherlichaam. Ik hoorde laatst een prachtvoorbeeld van wat liefde in deze zin mag betekenen. Een KNO arts, gespecialiseerd in tumoren van het keel-neus- en orengebied , dat zijn de meest vreselijke tumoren die open gaten in het gezicht geven met stinkende, rottende wonden, vertelde: elke patiënt die getroffen wordt door zulke tumoren, elke patiënt die in feite een afschrikwekkende wond heeft (maar dat zei de KNO arts niet), elke patiënt met zo'n tumor die wordt mijn vriend. Die liefde werkt genezend op het etherlichaam. Steiner noemt het dan ook wel 'Liebesleib' En dan is er de hoop. Wat als je niet zou weten dat morgen de zon weer opgaat, dat als in de herfst de natuur lijkt af te sterven en de winter intreedt je niet zou weten dat het weer lente wordt. De wetenschap dat het doorgaat na het sterven, in alle hoedanigheden van het sterven, dat er weer nieuw leven is, dat biedt hoop. Ideeën omzetten in idealen, geeft hoop. Ideeën werken verstikkend, afbrekend, doodmakend, vervreemdend. Idealen bieden een blik op de toekomst. Geven zin aan wat er nu te gebeuren staat.

Echte hoop werkt genezend voor het fysieke lichaam. Steiner noemt het dan ook wel 'Hoffnungsleib". Deze ontwikkeling, waarin het IK een stukje van het astraallichaam omvormt tot geestzelf, een stuk van het etherlichaam tot levensgeest en een stuk van het fysieklichaam tot geestmens, dat is een Michaelische beweging. Deze scholingsweg is ten diepste verbonden met de antroposofische vereniging. En het putten uit deze bronnen, door de innerlijke scholingsweg van elke arts en therapeut, leidt tot een genezende impuls voor patiënten.

En het is om die reden dat in de grondsteenspreuk Michael en Raphael samen aangeroepen worden. Het is ten diepste de reden dat de antroposofische vereniging en het therapeuticum samen moeten optrekken om een antwoord te vinden op de vragen van deze tijd. Deze tijd, waarin eenzaamheid hoogtij viert als een symptoom van een desintegrerende maatschappij, vraagt om verbondenheid. Vraagt om zingeving. Vraagt om toekomstgerichte hoop. En die wetenschap dragen we in ons, als we op de gevel van ons gebouw straks één naam laten klinken. Daar laten we zichtbaar worden dat we als antroposofische beweging iets te bieden hebben. Iets te bieden hebben voor mensen die op zoek zijn naar geloof, liefde en hoop in een tijd waarin inhoud geven aan deze begrippen niet meer vanzelfsprekend is. Waarin de materialistische geneeskunde ons veel gebracht heeft, maar geen wezenlijke genezing. Een geneeskunde die zich min of meer op een dood spoor bevindt omdat het de relatie met het wezen van de mens verloren heeft.

Voor al die mensen die de antroposofie vandaag de dag vinden vanuit het doen, niet vanuit het geesteswetenschappelijke denken, die de antroposofie vinden in de Vrije school en in de BD landbouw, voor hen staat er straks een gebouw met één naam, een naam die onlosmakelijk met antroposofie te maken heeft.
Vandaag willen we op zoek naar die naam. Een naam die ons verbindt, die ons zichtbaar maakt en die de mensen als een ster zal leiden naar wat de antroposofie te bieden heeft.

Christof Zwart

VERSLAG CONCERT OP HET THERAPEUTICUM 7 dec. 2016

Wie al langer 'meeloopt' op het therapeuticum, als medewerker of als zorgvrager, heeft in de voorbije 25 jaar meermaals kunnen genieten van de muzikaal-kunstzinnige kwaliteiten van 'dokter Joost Laceulle.' Eerder dit jaar, op een prachtige lentedag, was er zijn drukbezochte, feestelijke afscheid als praktiserend arts aan de Koninginneweg. Het concert op 7 december jl. vormde dan ook een passende afronding van zijn jarenlange inzet om het kunstzinnige leven van het therapeuticum met muziek te verrijken.
De concerten vonden soms plaats op een andere locatie, maar meestal werd de zolderetage van het therapeuticum op het Prinsenbolwerk omgebouwd tot mini-concertzaaltje. Altijd verwarmende avonden, en daarmee bedoel ik niet alleen het vertrouwde neveneffect dat de kamertemperatuur eerder hoog opliep, maar dat het geheel werd gedragen door een zorgzame toewijding van alle betrokkenen. In eerste instantie natuurlijk de musici, met daarnaast de medewerkers die de avonden organiseerden. Tenslotte ook de trouwe toehoorders: collega's, patiënten, familie, vrienden en bekenden die allen zo'n avond bezochten, om

gezamenlijk enkele uren aandachtig te genieten van een muzikale traktatie.
Er vonden meer concerten plaats met Joost Laceulle achter de piano. De avond van 7 december klonk dus ‘die Schöne Müllerin’ (op gedichten van W. Müller) een laatste keer op het Prinsenbolwerk, met achter de piano Joost en Lucas Laceulle, Joost voor het pianospel, Lucas als trouwe assistent voor het omslaan van de bladmuziek, en vóór de piano Theo Laceulle als zanger. Joost lichtte vooraf nog toe hoe Schubert’s muziek zich situeert in de omwenteling van de klassieke naar de romantische stroming in de muziek, waarbij de individuele ziel zich bezint over een ideale, doorgaans verafgelegen wereld, en op zoek gaat naar de perfecte, meestal onbereikbare liefde. Daarbij staan bijvoorbeeld het water, de molen, de kleur groen symbool voor de levenskrachten die deze zoektocht begeleiden. Het pad loopt niet over rozen, de reiziger is bij momenten de wanhoop nabij. Maar aan het eind van de reis overweegt troostend de rust en vrede, een kristalhelder licht.

Zo’n liederencyclus vraagt om gevoelige, levensbereisde en ervaren vertolkers; die mochten we deze avond beluisteren. Wie eraan bijdraagt om wanhoop te doorgronden, te louteren en laten schitteren tot muzikale juwelen, is niet alleen musicus maar ook levenskunstenaar. Muziek is hierbij een genadevol geschenk, en dat werd ons wondermooi in herinnering gebracht door Joost en Theo Laceulle, in het bijzonder bij het laatste lied: ‘An die Musik’, eveneens van Schubert.

Tijdens de avond zag ik om mij heen mensen zichtbaar meegenieten, ‘die Schöne Müllerin’ leek hen goed bekend. Het deed er, net als bij een echt goed verhaal, niet zoveel toe dat je reeds weet wat er gaat komen, het deed er ook niet zoveel toe indien zo af en toe wat wintermoeheid door stem en handen mee resoneerde. Wat er - in mijn beleving- vooral toe deed, is dat enkele toegewijde musici de muziek oprecht, muzikaal-aandachtig lieten klinken en deze werd ontvangen door een dierbare groep mensen. Zo om me heen kijkend in het publiek, herkende ik diverse gezichten die door de vele jaren heen elkaars pad hebben gekruist. Sommige ontmoetingen waren wellicht eerder incidenteel, andere intensiever en langduriger, maar naar ik vermoed altijd significant doorwerkend in de ziel van betrokkenen. En het is naar mijn mening mede deze achtergrond van aandacht en zorg welke bijgedragen heeft aan de bijzondere sfeer van deze muzikale avonden. Warme dank aan alle muzikanten, in het bijzonder aan Joost, Theo en Lucas Laceulle.

Geertrui Mestdag

ADVERTENTIES

Marijke de Vries
Kunstzinnige therapie & coaching voor klachten rondom burnout en hooggevoeligheid.
06-52451214
Sparenbergstraat 50, 2023 JW Haarlem
www.kunsttherapiehaarlem.nl

ADVERTENTIE

Antroposofie agenda

Nieuwe adressengids

Op **17 mei** wordt de nieuwe adressengids van de antroposofie agenda verdeeld onder de initiatiefnemers **en dit jaar ben jij ook welkom!**

Van 20.00 - 21.00 is er een lezing van Tiny Ros: **Zieke kinderen thuis? Zo ondersteun je ze met natuurlijke middelen.**
meer informatie vind je op de website

Laat u inspireren

Op de website van de antroposofie agenda vind je naast de agenda punten en de adressen van de initiatiefnemers ook elke maand een inspirerend portret over een van de deelnemers

Oproep

We zijn op zoek naar foto's van euritmie, meer informatie vind je in de nieuwsbrief van maart en op facebook

antroposofieagenda.nl

Op de hoogte blijven?
Schrijf je in voor de nieuwsbrief

ADVERTENTIE

Via-U Coaching

ontdek jouw unieke gave!

Burn-out preventie,
herstel en re-integratie

Lusanne Hogeweg
023 - 205 22 95 / 06 - 556 299 00
lusanne@vialusanne.nl
www.via-u-coaching.nl
www.energie-in-werk.nl

WEBSITES:

Therapeuticum artsen en therapeuten:
WWW.THERAPEUTICUMHAARLEM.NL

Antroposofisch Centrum Haarlem:
WWW.ANTROPOSOFISCHCENTRUM HAARLEM.INFO

Steentje bijdragen:
WWW.STEENTJE-BIJDRAGEN.NL OF
WWW.VRIENDEN-AC-HAARLEM.INFO

De Keerkring:
http://KEERKRING.ANTROPOSANA.NL

Antroposana:
WWW.ANTROPOSANA.NL

Agenda, gids en artikelen over door antroposofie geïnspireerde initiatieven in Noord Holland:
WWW.ANTROPOSOFIEAGENDA.NL

Antrovista:
WWW.ANTROVISTA.COM

FACEBOOK:

Antroposana
Antroposofie agenda

HET SOLIDARITEITSFONDS VAN DE KEERKRING

Het streven is dat alle leden van De Keerkring donateur zijn van het Solidariteitsfonds.
Zeker in deze tijd, waarin vergoeding door de verzekering en het bestaan van alternatieve therapieën onder druk staat, willen wij de toepassing van met name de antroposofische therapieën mogelijk blijven maken.

Wanneer en hoe een bijdrage van het Solidariteitsfonds aan te vragen?
Als er sprake is van:
* Verwijzing van een antroposofische arts en het gaat om een therapie of medicijn op antroposofische basis.
* U bent hiervoor niet voldoende verzekerd en u kan de therapie/medicatie niet of moeilijk zelf betalen.
* U heeft een afwijzing van de zorgverzekering voor deze therapie/medicatie, óf de arts/therapeut weet al dat therapie of medicijn niet vergoed zal worden door uw zorgverzekering.
* U bent al minimaal drie maanden donateur van het Solidariteitsfonds.
* Uw arts of therapeut heeft een aanvraagformulier wat u samen invult en ondertekent, dit stuurt u met de eventuele afwijzing van de zorgverzekering naar Liesbeth Schouten.

NB Het Solidariteitsfonds vergoedt maximaal 3 jaar achter elkaar maximaal € 500 per patiënt. Ook voor vragen kunt u bij Liesbeth Schouten terecht.

Liesbeth Schouten
Vrouwestraat 9
2011 JV Haarlem
email: elisabeths@planet.nl
Tel. 023- 5319358

HET BESTUUR VAN DE KEERKRING

Hilda Rijkmans (secretaris en ledenadministratie)
Nieuwe Gracht 2 app 10 2011NE Haarlem
023-5518640
keerkring@antroposana.nl

Henk Stots (penningmeester)
072-8884007 hsstots@ziggo.nl

Lusanne Hogeweg
06-55629900 lusanne@vialusanne.nl

Aggie Adema-Huitema
023 – 5247633 aggie.adema@xs4all.nl

HET SOLIDARITEITSFONDS

Uw donatie in 2016 aan het Solidariteitsfonds

Hartverwarmend heeft U gereageerd op onze oproep tot betaling van Uw donatie voor 2016 aan het Solidariteitsfonds. Fijn om te merken dat U het belang van solidariteit juist in deze tijd onderkent en steunt.
Op 1 juli 2016 was de stand, dat 204 leden van De Keerkring tezamen ruim 3530 euro hadden gedoneerd. (In geheel 2015 ontvingen wij 4660 euro van 241 leden).

Uiteraard vragen wij hierbij degenen, die dit nog niet gedaan hebben, dringend hun bijdrage alsnog over te maken.
Bij het vorige nummer was een overschrijvingsformulier bijgevoegd, maar U kunt ook zelf overmaken op rekening NL 69 TRIO 0212 1005 48 ten name van Solidariteitsfonds van de Keerkring te Haarlem.

Ter herinnering: de minimum jaarlijkse donatie, die U recht geeft op een vergoeding, bedraagt 5 euro per persoon en 10 euro per gezin. Omdat wij de afgelopen jaren steeds meer uitkeerden dan er binnen kwam, vragen wij U echter dringend om, als U enigszins kunt, ten minste het dubbele te schenken**, dus 10 euro per persoon en 20 euro per gezin.**

Bij voorbaat onze hartelijke dank.

Maarten Gast, secretaris Solidariteitsfonds

Solidariteitsfonds Keerkring
Bankrekeningnummer van Triodos:
NL69 TRIO 0212 1005 48

DE KEERKRING
patiëntenvereniging

REDACTIE KEERKRINGKRANT

Hilda Rijkmans en Lusanne Hogeweg

Kopieerwerk: Vorm op Maat
Oplage: 600 stuks
Aanleveren kopij: vóór 16 juli 2017

Praktijken Koninginneweg 36, 2012 GP Haarlem

Hr. M.A.B.M. Christiaanse, huisarts tel. 023-5315886
aanwezig: dins-, donder- en vrijdag
Dr. Christiaanse heeft op woensdag geen spreekuur;
de assistente is wel bereikbaar.
Mw A. Kunenborg, waarnemend huisarts
(aanwezig: maandag in de praktijk van dr. Christiaanse)

Mw J.Peters, huisarts tel. 023-5312822
aanwezig; maandag, dinsdagochtend, woensdag en donderdag
Dhr. J. Laceulle , huisarts
incidenteel aanwezig op vrijdag
Mw A. Kunenborg, waarnemend huisarts
aanwezig: vrijdag in de praktijk van dr. Peters

Assistentes praktijken Koninginneweg:
Mw Natasja Vromans
Mw Roline v. Pelser Berensberg
Mw Sunay Arslan

Belangrijke informatie
* Op werkdagen kunt u ons onafgebroken bereiken van 8 tot 17 uur. In het weekend en door de week na 17.00 uur belt u voor spoedgevallen naar de Huisartsenpost. 023-5453200
* Herhalingsrecepten kunt u telefonisch aanvragen, via het keuzemenu (toets 2), maar als u dat lastig vindt, ook via de assistente.

Praktijken Prinsen Bolwerk 12 2011 MB

Mw. M.A.M. van Bree, huisarts tel. 023-5320218
(dinsdagmiddag en donderdag niet aanwezig)

Hr. C. A. Zwart, huisarts
tel. 023-5326469
(gehele woensdag afwezig)

Mw. L. de Haas, huisarts
(op woensdag (hele dag) en vrijdagochtend aanwezig
in de praktijk van Dr. Zwart;
op donderdagochtend in de praktijk van Dr. van Bree)

Assistentes praktijken Prinsen Bolwerk:
Mw Cecile Stals
Mw Hanan Yahyaoui
Mw Didi Arons

Belangrijke informatie
* Op werkdagen kunt u ons onafgebroken bereiken van 8 tot 17 uur.
* Als u uw huisarts telefonisch wilt spreken, kunt u zich via het keuzemenu van de telefoon (toets 4) opgeven. Als u voor half 11 inspreekt wordt u dezelfde dag teruggebeld met een “onbekend nummer”. Mocht u al weten dat u gedurende een bepaalde tijd niet bereikbaar bent, wilt u dat dan aangeven. Wilt u aub opnemen.
* Herhalingsrecepten kunt u telefonisch aanvragen, via het keuzemenu (toets 3), maar als u dat lastig vindt, ook via de assistente. U kunt ook gebruik maken van de herhaalservice op de website.
* Voor bloeddruk meten, urineonderzoek, injecties, oren uitspuiten etc. kunt u dagelijks terecht bij de assistente tussen 9.00 en 9.45 uur zonder afspraak.
* Dokter Zwart heeft ’s morgens de lange consulten!

www.therapeuticumhaarlem.nl

Bereikbaarheid bij afwezigheid: bel altijd eerst het telefoonnummer van uw huisarts en beluister het bericht helemaal tot het eind. Tijdens vakantie van uw huisarts krijgt u een waarnemend huisarts toegewezen.

In het weekend en door de week na 17.00 uur belt u voor **spoedgevallen** de Huisartsenpost 023-5453200.

Na verandering van verzekeraar en/of verandering van polis is het raadzaam om uw nieuwe gegevens (naam van uw verzekeraar en polisnummer) bij de hand te hebben, als u een consult heeft bij uw huisarts.

N.B. In principe is uw huisarts ook voor eerste hulp bereikbaar! Dit kan de zorgverzekering veel kosten besparen.

Laatst bijgewerkt: februari 2017

UITNODIGING VOOR LEDEN VAN DE KEERKRING

VAN ALGEMENE LEDENVERGADERING NAAR ONTMOETING EN UITWISSELING TUSSEN LEDEN EN BESTUUR

Eens per jaar vindt er een Algemene Leden Vergadering plaats, zo schrijven de statuten van De Keerkring voor. Ten behoeve van die vergadering verschijnen er een Jaarverslag van De Keerkring, een Jaaroverzicht van het Solidariteitsfonds, een Financieel jaaroverzicht van het afgelopen jaar, een begroting voor het komende jaar en een verslag van de Kascommissie. Vanaf 1 mei zijn de vergaderstukken ALV op te vragen bij het secretariaat.

Wij zijn echter veel meer geïnteresseerd in de wensen van de leden van De Keerkring: waarvoor wil je dat het bestuur zich inzet? Dus naast een kort 'officieel' gedeelte willen wij daar graag tijd voor vrijmaken. Graag nodigen wij jullie uit voor de ledenbijeenkomst op:

Donderdag 11 mei 2017, 20.00 uur
Prinsen Bolwerk 12 (zolder)

Wij willen ons graag inzetten voor het toegankelijk blijven van de Antroposofische Gezondheidszorg en denken dat dat o.a. kan door het bundelen van krachten, zowel op lokaal als op landelijk niveau.
Dus denk mee, praat mee en doe mee!

Onderwerpen die 11 mei o.a. aan de orde komen:

Moet de Keerkringkrant blijven bestaan?
Het kost erg veel tijd en inspanning om de Keerkringkrant te maken én kost ruim € 4 aan druk- en verzendkosten p.p. (het slorpt het budget op van € 5 p.p. dat we van Antroposana ontvangen grotendeels). Hierdoor kunnen we o.a. geen grote risico's nemen bij lezingen. Lees je de papieren krant of kijk je net zo gemakkelijk op de website? Werp je er een snelle blik in en belandt hij dan bij het oud-papier?
En mocht de Keerkringkrant werkelijk door velen belangrijk en onmisbaar worden gevonden, wie wil dan ondersteuning bieden bij de opmaak van de krant?

Mocht je niet kunnen komen op 11 mei,
laat dan je stem horen via mail (of kaartje) naar ons secretariaat.

Waarvoor moet De Keerkring zich inzetten in deze tijd?
Antroposana biedt steeds meer artikelen aan op de website (ook achtergrondartikelen van artikelen in Stroom) en op Facebook. Moet De Keerkring ook op Facebook, of op Instagram? Of meer lezingen en workshops organiseren?? Iets anders?

DE KEERKRING
patiëntenvereniging

Wil je iets bijdragen aan de Antroposofische gezondheidszorg, dat kan! In de vorm van een keertje koffie en thee verzorgen voor een lezing, posters rondbrengen en wie o wie wordt onze nieuwe penningmeester?