

Aquatinten

Contactblad Therapeuticum Aquamarijn nr. 42, december 2014



Ritme

Redactie

Eveline Maris, voorzitter
Hannie Bakker
Hilleguus Bos
Jan Kuiper
Gerard Rotteveel
Ester Verheul, vormgeving
Tonja van Manen, eindredactie

Redactieadres

a.vanmanen@upcmail.nl

Medewerkers in deze editie

Hannie Bakker
Barbera Bischof
Hilleguus Bos
Gea Evenhuis
Marion Gores
Jan Kuiper
Gerard Rotteveel
Korine Scheeres
Anne Veenstra
Monique Voorhaar

Distributie

Annet Tomasini, coördinatie bezorgersgroep
N.B. Bij foutieve adressering verzoeken wij u de juiste gegevens aan het Therapeuticum door te geven.

Drukwerk

André Bodt DRUKWERKADVIES

Met dank aan

Joka Flierman, Anita Leannaerts

**Stichting Ontwikkeling Therapeuticum
Aquamarijn**

Onder de Linden 21, 6822 KG Arnhem

Voor storting van vrijwillige bijdragen

Triodos Bank, bankrekeningnummer NL06 TRIO
019 761 51 20
t.n.v. Stichting Ontwikkeling Therapeuticum
Aquamarijn

Beste lezer

Nu u deze nieuwe Aquatinten openslaat is het winter. Het is kouder geworden buiten, de dagen zijn kort en de nachten lang. Het zonnetje komt veel minder ver boven de horizon dan wanneer het hoogzomer is. De bomen laten weer hun kale takken-karakteristiek zien; het is stil geworden in de natuur.

In de winter maakt alles in de natuur een gebaar van inkeer. Heel de aarde ademt als het ware in. Tegelijkertijd komen dan de kosmische krachten steeds dichterbij.

We lezen daar iets van af in de ijsbloemen die de vorst maakt op de ramen, of de ingenieus gevormde sneeuwkrystallen in de witte sneeuwlaag.

Vooraf in de periode tussen Kerst-

avond en Driekoningen, in de zogenaamde Heilige Nachten, wanneer deze kosmisch-aardse ademhaling heel even stilhoudt, zijn de geestelijke krachten tot diep in de aarde, natuur en mensheid werkzaam, opdat er weer nieuw leven kan ontstaan.

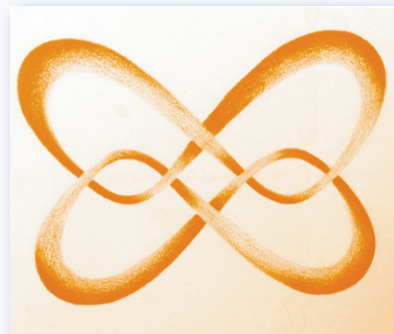
Heel langzaam gaan in januari dan de dagen meer lengen en komen in het voorjaar dankzij alle groeikrachten blad en plant weer tot leven. Tot-

dat in de hoogzomertijd heel de aarde uitgeademd heeft. Een ademhalingsritme door het jaar heen, waar wij mensen ook aan deelnemen.

In dit exemplaar vindt u beschreven in welke andere ritmes wij ook nog allemaal zijn ingeweven.

Bovendien gaat ons verschijningsritme veranderen: de volgende Aquatinten zal opnieuw in de winter verschijnen!

Hannie Bakker



Ritme

Inhoudsopgave

Ritme ervaren	1
Euritmie	4
Onze psychotherapeut stelt zich nog even voor	6
Het kind en Ik	7
Ritme in het kinderleven	8
Vanuit de huisartsenpraktijk	11
Applicaties bij zieken thuis	16
In het ritme van de maan	17
“Ritme draagt leven”	21
Van het bestuur	24
Gezondheidszorg - Psycholoog Aquamarijn	26
Zonnepanelen - zoeker	28
Biografiecursus	29

Ritme ervaren

Wat wij als het meest wezenlijke ervaren in leven, dat is het ritme. Je zou ook kunnen zeggen, dat het ervaren van ritme eigenlijk hetzelfde is als het leven zelf. Maar veel verder dan de ervaring van wat ritme is, wat het betekent, wat ritme met ons doet, komen we niet. Want met ons alledaagse bewustzijn krijgen we geen grip op het leven.

Ons hele leven is in diepste wezen ritme, een gestadige stroming van ritmische processen, die zich tot in het

oneindige herhalen in nauwelijks merkbare omvormingen, waarin onze levenszin drager is van een diep vertrouwen in en naar de toekomst.

Het wezen van ritme ervaren we eigenlijk aan de polair gerichte werkzaamheid van wat er overblijft als er geen ritme zou zijn.

Zo kennen we de ritmen van dag en nacht, inslapen en wakker worden, hard werken en moe worden. Ons hongergevoel en het ervaren van de verzadiging. Ook ervaren we onbewust het ritme in het in- en uitademen, in het ritme van de bloedklop van onze bloedmens.

Ook de zeer genuanceerde onderscheiding tussen kaf en koren, op welke ritmen buiten mij kan ik mij op een vanzelfsprekende manier afstemmen en op welke absoluut niet?

Van het begin af aan bouwen wij als mens aan een samenspel van ritmen. In de derde week van de ontwikkeling van het embryo ontwikkelt zich een laag van cellen tussen het buitenste en het binnenste kiemblad, die gedurende het hele leven polen van elkaar zullen blijven. Die laag van cellen zal in de verdere ontwikkeling een grote rol spelen als basis voor de vormgeving en functies van een genuanceerde complexiteit van ritmische processen in het menselijk organisme. Uit dit middelste kiemblad ontwikkelt zich o.a. het mesenchym, een soort oer-(ver)bind-weefsel, dat verbindingen mogelijk maakt op celniveau, maar ook in organen en orgaansystemen van het organisme.

Bij elk ziekteproces is er sprake van een verstoring van evenwicht. Heling kan plaats vinden als er weer ruimte

komt om te werken aan ritme. Ritme brengt in beweging wat te vast geworden is, maar ritme kan ook orde scheppen in chaos.

Ritme ontstaat waar tegenstellingen met elkaar in aanraking komen, om deze polaire tegenstellingen naast of na elkaar tot hun recht te laten komen. Alleen in een ritmische afwisseling komen beide polen tot hun recht.

Maar de uiteindelijke kracht van ritme is, dat het helend zoekt naar nieuwe evenwichten. Daarom zie je ook vaak dat mensen, en vooral kinderen, na een doorgemaakte kinderziekte, zo sterk kunnen veranderen. Daaraan kunnen we zien wat de verborgen geheimen zijn van ritme. Deze geheimen kunnen we nooit met onze zintuigen waarnemen, omdat die geheimen be-

sloten liggen in ons etherlichaam (levenslichaam) met haar eindeloze mogelijkheden van omvormingen. Niets blijft immers bij het oude.

Alles draagt in zich de mogelijkheid van groei, maar ook van verandering, van omvorming naar een zijns-toestand, die wezenlijk bij ons hoort en waar een ziekteproces ons kan helpen dat doel ook te bereiken.

Omvorming noemen we ook wel metamorphose. Omvormingsprocessen kunnen we alleen maar begrijpen vanuit de dynamiek van alle ritmische processen.

Alles wat leeft, leeft in ritmen.

Daarom kunnen we het leven alleen maar in haar wezen leren begrijpen vanuit wat we fenomenologisch kunnen waarnemen als gevolg van omvormingsprocessen die voortkomen

vanuit de levensstroom zelf.

De bloedmens laat zich op de meest volmaakte manier kennen in de Systole en de Diastole van het hart, concreet in de bloedklopbewegingen tussen systole en diastole. Dit proces activeert enerzijds opbouwende vormen (systole), die geheel oplossen in de etherisch stromende venositeit van de diastole.

Ademhaling en hartwerkzaamheid vormen binnen het ritmische organisme weer een eigen polariteit, die alle organische leven in diepste wezen begeleidt.

In het ademritme zijn overwegend zielekrachten werkzaam (astraallichaam) en in het bloed overwegend onbewuste levenskrachten (etherkrachten).

Zo hebben we in ons een veelheid en diversiteit van ritmes. Deze ritmes zijn

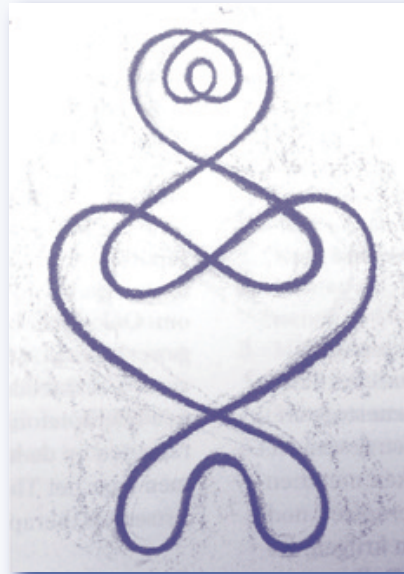
allen onlosmakelijk verbonden met een alles overkoepelend ritme, dat al die ritmes ook weer op elkaar afstemt. Het lichaam probeert op die manier een situatie te handhaven van een optimaal evenwicht tussen celgroepen, organen en orgaansystemen.

Alles wat leeft heeft zonlicht nodig, of energie van de zon, om in leven te blijven. Dat geldt uiteraard ook voor de mens. De draaiing van de aarde om zijn eigen as en rond de zon creëert de nauwkeurige cycli van dag en nacht, maar ook van de wisseling van de seizoenen.

Deze ritmische, zich steeds herhalende patronen van de natuurkrachten programmeren op hun beurt ons DNA, om alle lichamelijke activiteiten met perfecte precisie en nauwkeurige

timing uit te kunnen voeren. Alle gebeurtenissen in de natuur zijn sterk

verbonden met vergelijkbare gebeurtenissen in ons lichaam waarin we leven, voelen en handelen vanuit een



geestelijk gedragen evenwicht "tussen hemel en aarde ". Dat is leven, dat is ritme.

Zo blijft het kind in ons het hele leven door zoeken naar nieuwe helende evenwichten, die ons in staat stellen om te groeien en te ontwikkelen.

GAR

Euritmie

Los - la - ten

Dra - gen

Ver - bin - den

Loslaten Dragen Verbinden

Het enige verschil met gewoon lopen is dat ik de tenen eerst neer zet. Simpel toch?

Of?

Ik merk dat ik, doordat ik eerst de tenen neerzet, de stap korter moet maken. Ik kan ook verder door mijn benen zakken om dat mogelijk te maken. Maar dan zak ik te ver de grond in, dat is meer Tai Chi dan Eu-

ritmie. Ik doe al jaren aan Tai Chi en met name die bewegingen die dicht bij elkaar liggen zijn lastig om aan te passen.

Rechtdoor lopen is met een planken vloer niet zo ingewikkeld, de voeten langs de naden houden. Andrea wijst me erop dat mijn rechterhiel ietsje verder naar buiten mag. Denk denk denk, hoe doe je dat? Langs de naad van de plank of langs de rand van het vloerkleed, maar de hele voet er langs bezorgt me X-knieën en ik wil juist rechtdoor. Nu weet ik het. Loslaten, Dragen, Verbinden.

In welk ritme? Als ik het op de lettergrepen doe, lukt me dat niet. Er is nog iets aan de hand met dit simpele loopje. Wanneer verplaats je je gewicht? In het gewone lopen, is er altijd een moment dat er volledige

disbalans is, niet meer stevig met een voet op de grond, de ene is er nog niet helemaal, de andere is al bezig met loslaten. Ha, “het loslaten” begint dus eigenlijk al op het moment dat het gewicht overgaat. Al denkende ben ik weer niet bezig met het lopen zelf. Ik moet vast mijn hoofd loslaten. Maar als ik dat doe, dan let ik niet op Loslaten, Dragen, Verbinden.

En dan heeft Andrea ook nog gezegd dat ik aandacht mag hebben voor mijn rug: er is ook een ruimte achter me.

Loslaten. “Richt je aandacht nu alleen even op het loslaten van de voet”. Bewust merk ik dat mijn lijf ietsje omhoog gaat. Al doende merk ik dat ik er een soort huppel van maak; met het loslaten duw ik mezelf omhoog. Wel grappig, maar niet de bedoeling. Te-

veel aandacht klinkt niet echt als Loslaten.

Om mezelf minder hoog te verheffen, vraagt Andrea om mijn voet, die zich verplaatst – we zijn nu alleen met Loslaten bezig, niet met Dragen – over de grond te slepen. Ja, dat klopt, zo wip ik niet zover omhoog.

Loslaten, Dragen, Verbinden.

Zo langzaam voelt het prettig om op deze manier het loopje te doen. Ik voel me zelf net een radiozender die veel last heeft van ruis, heel voorzichtig zoeken naar de heldere, niet-verstoorde zender. Zou het daar om gaan? Dat ik weer beter afgestemd raak op mijzelf?

Het lijkt er nog niet op dat ik mijn hoofd loslaat, dat blijft nieuwsgierig waarnemen wat er met mij gebeurt.

Neerzetten: de voet bewust op de grond plaatsen, aanwezig bij het Verbinden van de voet met de grond, de aarde, verbonden weten en gedragen worden. Het is ook fijn om er over te mijmeren. Als ik mijn aandacht weer richt op wat ik aan het doen ben, dan zijn mijn voeten weer met hun eigen opvattingen bezig over hoe zij met mij op de loop gaan.

Zijn er in het Nederlands nog meer uitdrukkingen die daar naar verwijzen? Ja: Wie heeft er een loopje met me genomen? Ik weet het wel, maar zou dat te maken hebben met deze oefening?

Ik had het kunnen raden: na alle gerichte aandacht voor Loslaten, Dragen en Verbinden komen ze nu allemaal weer samen. Elk van deze

drie mag even lang duren. Help, hoe doe ik dat nou weer?

Loslaten Dragen Verbinden
“Door de details los te laten”.

Ja, het lukt me om er een geheel van te maken, in mijn ritme. Ik heb weer leren lopen.

Nu vasthouden!

Gea Evenhuis

Onze psychotherapeut stelt zich nog even voor...

Inmiddels ben ik al weer ongeveer anderhalf jaar werkzaam bij Aquamarijn. Aanvankelijk viel ik in voor collega Monique Voorhaar, maar ik startte toen ook direct als klinisch psycholoog/psychotherapeut en in die functie ben ik hier nog steeds met grote tevredenheid werkzaam.

Monique en ik verzorgen hier nu de psychologietak, waarbij Monique de kortdurende, oplossingsgerichte “1e

lijns” trajecten verzorgt en ik de “2e lijns”, langer durende inzichtgevende psychotherapieën.



om in een vrijgevestigde praktijk te gaan werken. Ik had zelfs al eens een oriënterend gesprek gevoerd met mensen van Aquamarijn.

Ik ben erg blij dat het nu zover is dat ik hier werk en op mijn eigen wijze en met veel meer vrijheid mijn therapeutisch werk vorm kan geven.

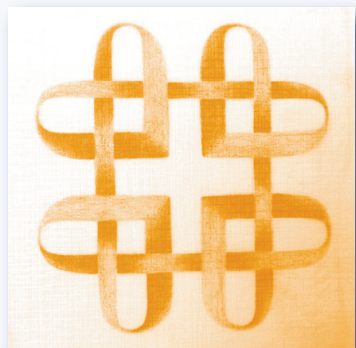
Behalve bij Aquamarijn werk ik ook vanuit mijn eigen praktijk in Deventer.

Ik woon met mijn man en drie kleine kinderen in Arnhem. Ik vind mijn ontspanning in onze moestuin, op de fiets en achter een boek. Wat ik mooi vind aan mijn werk, is wat ik ook wel in mijn tuin beleef, alleen dan op een andere manier misschien. Maar het gaat om de groeiprocessen die ik meemaak, de ontwikkeling en het feit dat ik daar elke keer opnieuw weer door verrast kan zijn hoe die verlopen.

Als psychotherapeut probeer ik, net als in de tuin, de voorwaarden te scheppen waaronder iemand zijn of haar problemen te boven kan komen en kan groeien op zijn of haar eigen wijze.

Ik ben al wel lang bekend met de antroposofie. Maar specifiek op het gebied van gezondheidszorg en psychotherapie kan ik binnen Aquamarijn denk ik nog veel leren en hoop ik in de multidisciplinaire samenwerking met de collega's hier weer nieuwe mogelijkheden te ontdekken.

*Hartelijke groet,
Korine Scheeres*



Het kind en Ik

Ik zou een dag uit vissen,
ik voelde mij moedeloos.
Ik maakte tussen de lissen
met de hand een wak in het kroos.

Er steeg licht op van beneden
uit de zwarte spiegelgrond.
Ik zag een tuin, nog onbetreden
en een kind dat daar stond.

Het kind stond aan zijn schrijftafel
te schrijven op een lei.
Het woord onder de griffel
herkende ik, was van mij.

Uit "nieuwe gedichten" 1934. Martinus Nijhoff.

Maar toen heeft het geschreven,
zonder haast en zonder schroom,
al wat ik van mijn leven
nog ooit te schrijven droom.

En telkens als ik even
knikte dat ik het wist,
liet hij het water beven
en alles werd weer uitgewist.

Ritme in het kinderleven

Ritme geeft een kind steun om thuis te raken in zijn lichaam, de levensprocessen goed op gang te helpen en veerkracht te ontwikkelen. Omdat de stofwisselingsprocessen bij kleine kinderen nog niet zo ritmisch verlopen als bij volwassenen, zijn zij vooral afhankelijk van een ritme dat van buitenaf aangereikt wordt.

Alles wat ritmisch gebeurt, ondergaat het kleine kind dromend. We geven het zo de zekerheid, het vertrouwen en de tijd om zich de dingen in het leven (dromend) eigen te maken. Veranderingen in het ritme roepen wakkerheid en bewustzijn op.

Er is bij het kleine kind een natuurlijke behoefte aan ritme. Dat kun je bijvoorbeeld zien aan het eindeloos herhalen van handelingen, open dicht, stoepje op stoepje af, blokjes in de mand uit de mand, schommel, klappen, ritmisch tekenen, enzovoort. Steeds terugkerende handelingen, voorwerpen, gebeurtenissen geven plezier en zijn een feest van herkenning in het dagelijkse leven maar ook in het wekelijkse, maandelijke en jaarlijkse ritme. Door het veelvuldig ritmisch herhalen oefent het kind en ontwikkelt het

vaardigheden en vermogens. Om kinderen in hun behoefte aan ritme tegemoet te komen en omdat het gezondmakend werkt zouden we deze ritmes bewust(er) kunnen gaan hanteren in de opvoeding.

Ritme brengt leven en vitaliteit. Het verbindt twee polaire kwaliteiten met elkaar, bijvoorbeeld rust en beweging. Door de wijze waarop het ritme de beide uitersten afwisselt ontstaat er een beweeglijk evenwicht. Ritme kent kleine verschuivingen, wisseling in de beweging, daarom wordt het nooit star en verveelt het niet. Het maakt de wereld veelkleuriger.

De vier wezensdelen hebben elk een eigen ritme. Het ik heeft een cyclus van een dag, het astraallichaam van een week, het etherlichaam van een maand (4 weken) en het fysiek van ongeveer een jaar.



Hoe kunnen we dit terugzien en ermee werken in het dagelijks leven?

Voor een kind bestaat het dagritme vooral uit een ritmische afwisseling tussen waken, slapen, eten en spelen. Er is afwisseling tussen inspanning en ontspanning, samen spelen en alleen spelen, geleid spel en vrij spel, binnen spelen, buiten spelen, luisteren naar een verhaaltje of zelf iets uitbeelden. Het is als een ritmische in- en uitademing. Het kan een hulp zijn als de overgangen in het ritme van de dag vormgegeven worden met vaste gewoontes, bijvoorbeeld steeds hetzelfde versje bij het opruimen, een vaste spreuk bij het eten en naar bed gaan. Zo weet het kind wat er gaat komen.

Niet alles hoeft steeds uitgelegd en de herhaling zorgt voor gewoontevorming, veiligheid en vertrouwen en het kost geen energie.

De dagen van de week zijn verbonden met de verschillende planeetkwaliteiten. Dit kun je nog zien aan de namen van de dagen. Binnen het weekritme kunnen we denken aan steeds terugkerende activiteiten op een vaste dag bijvoorbeeld schilderen op maandag, naar de markt op donderdag, poetsen op vrijdag, iets lekkers bakken op zaterdag. Zo kunnen de dagen een eigen, herkenbare kleur krijgen.

Het maandritme is verbonden met het etherlichaam. Om indrukken tot in ons etherlichaam te kunnen opnemen moeten we ons er een maand lang mee bezighouden. Het vraagt een maand oefenen voordat een vaardigheid een nieuwe gewoonte is.

Daarom zingen we met kinderen een maand lang dezelfde liedjes of versjes en vertellen we hetzelfde verhaal. Ook de vanzelfsprekendheid van het handenwassen voor het aan tafel gaan bijvoorbeeld, oefenen we een maand lang. Pas dan is het een gewoonte geworden.

Het jaarritme kan beleefd worden aan de verschillende seizoenen. In de lente kan er gezaaid worden met de kinderen. In de zomer zijn er aardbeien en bessen om te oogsten en in de herfst zoeken we kastanjes om mee te knutselen. In de winter is het koud, spelen we in de sneeuw en voeren we hongerige vogels en eendjes. Dit seizoen beleven wordt weer versterkt door de jaarfeesten. Jaarfeesten zijn sterk verbonden met het ritme van de zon, de maan en de sterren ten opzichte van de aarde. Het

Sint Jansfeest, uitbundig buiten gevierd met zang en dans in de zomer tegenover de stilte en de adventskaars, de verwachting van het kerstfeest in de winter. Kinderen kunnen deze jaarlijkse cyclus alleen begrijpen door het mee te beleven. Omdat het kleine kind nog zo sterk verbonden is met de natuurlijke, ritmische processen kan het onbewust, door het vieren van de jaarfeesten in de seizoenen, vertrouwen ervaren in de samenhang van de kosmische en aardse krachten.

Hilleguus Bos

Vanuit de huisartsenpraktijk

Wij zijn in de huisartsenpraktijk nu een jaar bezig met de procedure om het huisartsenkeurmerk van de NHG (Nederlandse Huisartsen Genootschap) te verkrijgen.

Eind oktober komt de definitieve visietarieven en het oordeel of we ervoor in aanmerking komen. De pre-visietarieven liet in elk geval geen grote problemen meer zien. We hebben hard gewerkt om alle werkprocedures op papier te krijgen, borging af te spreken, starten met een incident meldingsprocedure, patiëntenenquête uitgevoerd, enz. Het is een hele klus. We denken dat

we met dit alles veel goede punten op de i hebben gezet voor het functioneren van de praktijk.

N.B. Ten tijde van schrijven van bovenstaand (eind oktober) hebben wij nog geen officiële berichtgeving over het resultaat van onze inspanningen. U zult het intussen vast hebben kunnen lezen op de website en/of in de Digitale Nieuwsbrief.

De patiëntenenquête leverde wel wat punten op waarover het zinvol kan zijn om op terug te berichten. Aan allen die de moeite genomen hebben om ze in te vullen: Hartelijk dank daarvoor!

Veel kritiekpunten t.a.v. wachtruimte,

parkeren, trap enz. zijn gelukkig verholpen op de nieuwe locatie. De wachtruimte is nu ruim genoeg en de geluids-, warmte- en lichtproblemen zijn nu vrijwel opgelost.

Preventie:

Alhoewel er in de verdiepende enquête geen problemen benoemd werden, leek het ons goed hier nog iets over te zeggen. De huisartsenpraktijk heeft conform de hedendaagse ontwikkelingen praktijkondersteunende gesprekken voor CVRM (cardiovasculair risicomanagement) en COPD. Wordt u een dagje ouder en wilt u graag een inschatting van hoe u er voor staat, kunt een afspraak maken bij Anita Janssen en zo nodig van tevoren afspreken of er bloed geprikt moet worden. In deze gesprekken wordt er ook preventief aandacht be-

steed aan wat wezenlijk gezonde voeding is, aan ademhaling en stress. De diabetes spreekuren doen de huisartsen zelf, omdat er zo weinig diabetes patiënten zijn in onze praktijk. Veel preventie in algemene zin gebeurt eigenlijk continu in de dagelijkse consulten, door aandacht te besteden aan het omgaan met koorts, niet alleen over voeding beginnen als de problemen op oudere leeftijd beginnen, maar al bij jonge kinderen en doordat veel mensen gelukkig zelf al willen kijken naar hoe kan ik omgaan met mijn ziekte/klachten zonder steeds maar chemische medicatie te gebruiken. Ook proberen wij de mythe van margarines, light producten enz. waar het maar aan de orde komt te ontzenuwen.

Het eigen risico voor de zorg-

verzekering:

Veel mensen zijn ongelukkig met de late rekeningen die zij onverwacht krijgen voor onderzoeken als bloedprikken en röntgenfoto's die de huisarts aanvraagt als het eigen risico nog niet op is. Daarom ter verduidelijking: het consult bij de huisarts valt buiten het eigen risico. Alle kosten voor wat wij aanvragen aan onderzoek of bij doorverwijzen naar de specialist valt wel onder het eigen risico. De prijslijsten van laboratoriumonderzoek en röntgenonderzoek hebben Rijnstate en het Huisartsenlaboratorium inmiddels op hun website staan. Wij hebben het afgelopen jaar voor het eerst klachten gekregen over het niet vermelden van kosten voor aangevraagd onderzoek. Deze kosten veranderen echter, afhankelijk van onderhandelingen met de ziektekostenverzekeraar elk half jaar en zijn voor ons niet volledig up to

date te houden. Ook zijn wij niet op de hoogte van het restbedrag van uw eigen risico. Hebt u nog eigen risico open staan, vraag dan vooral zelf naar de consequenties van doorverwijzingen.

Toegankelijkheid:

De telefonische bereikbaarheid is november verleden jaar uitgebreid. Wanneer we open zijn, staat het antwoordapparaat er alleen nog tijdens de pauzes en een incidentele vergadering op. Alle ochtenden is de telefoon door 2 assistentes bezet. Wel doen de assistentes 's middags administratie en spreekuren, waardoor de vraag wel blijft zoveel mogelijk tussen 8 en 12 te bellen, maar als dat door omstandigheden niet lukt, kunt u 's middags ook bellen.

Zomervakantiesluiting:

De meeste mensen zouden het fijn vinden als er geen 3-weekse zomervakantiesluiting zou zijn, zodat zij een beroep kunnen blijven doen op antroposofische zorg. Een aantal jaren hebben wij met dokter Ellis uit Doetinchem kunnen regelen dat men in nood daarheen kon gaan tijdens onze sluiting. Dit lukt echter alleen als onze vakanties niet gelijktijdig zijn. Vorig jaar zijn we open gebleven, maar de werkdruk is zowel voor de arts als de assistente te hoog geweest. Dit jaar zijn we 2 weken dicht geweest. Dit had weer een hoop consequenties t.a.v. vervanging voor de vakanties van de assistentes. Het punt blijft onze aandacht houden om te zoeken naar de beste oplossing.

Assistentes vragen waarvoor

men een afspraak wil maken:

Veel mensen hebben er moeite mee dat ze aan de assistente moeten vertellen waarvoor ze komen. Wij hebben dit enige tijd geleden ingesteld om onze agenda beter te kunnen plannen en beter spoed en niet spoed van elkaar te kunnen onderscheiden. Wanneer u geen details wilt prijsgeven die u te persoonlijk vindt, kunt u altijd in algemene termen spreken. Wilt u het wel zeggen maar niet waar andere patiënten bij staan (bijvoorbeeld bij het inloopspreekuur doet zich dit nogal eens voor) mag u altijd vragen om even in de behandelkamer te benoemen waar u voor komt.

Bezoek huisartsen bij opname ziekenhuis:

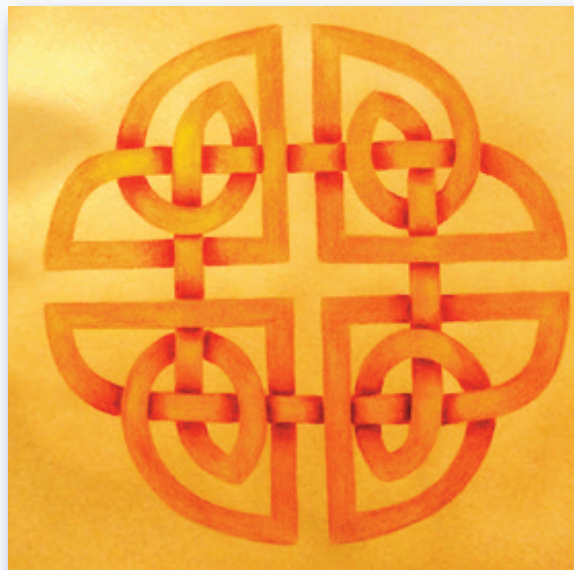
Een aantal mensen heeft aangegeven het fijn te vinden als de huisarts bij

ziekenhuisopname op bezoek komt. Hier kunnen wij alleen maar eerlijk over zijn, het ontbreekt ons aan de tijd hiervoor en bezoeken waarbij we alleen maar even binnenlopen om sterkte te wensen en dan weer rechtsomkeert te maken achten wij niet zinvol. We hebben de keuze gemaakt om alleen bij opnames waar iets ernstigs en/of onverwachts aan de hand is, langs te komen. Onze inschatting van wat ernstig is, kan ook anders zijn dan uw eigen inschatting, dus overleg altijd bij behoefte aan contact.

Last but not least de lange wachttijden voor een afspraak:

1. Het kan 1-2 weken duren eer je een afspraak bij de huisarts kunt maken. De normale huisartsenstatistiek is berekend op het gegeven dat

15% van je mensen iets heeft, zoals reuma, colitis, kanker, copd, enzo-voort en dat de rest voor “gewone” vragen komt, zoals even luisteren bij hoesten, uitstrijkjes, wondjes enz. Bij ons is het echter zo dat de meeste mensen pas bij ons in de praktijk komen als ze iets hebben en er dan bij ons op een andere manier aan willen werken, of hopen dat wij hen nog bij hun klachten kunnen helpen. Dat betekent dat bij ons zo’n 80 % van de mensen iets heeft of komt voor uitbehandelde klachten. Daarmee hebben wij een veel groter appèl op het spreekuur en ook behandelen wij veel diagnoses mee naast de behandeling in het ziekenhuis, waar dat normaliter niet gebeurt. Of behandelen wij meer diagnoses zelf i.p.v. doorverwijzen naar het ziekenhuis. Wij hebben al een dag per week meer artsen-



spreekuur dan de gemiddelde praktijk, naast daarbij al een extra assistente. Er is geen financiële ruimte meer om uit eigen middelen uitbreiding te bekostigen. Daarnaast hebben wij niet hetzelfde inkomen als de gemiddelde praktijk. Dit zit hem grotendeels in de prestatiebeloningen. Je krijgt bijvoorbeeld voor diabetes patiënten die je zelf behandelt een bepaald bedrag per jaar. Statistisch gezien zouden wij 125-150 diabetes patiënten moeten hebben, echter we hebben er maar 15 die we zelf behandelen. Dit scheelt aan inkomsten al zo'n 25.000 euro per jaar alleen op deze diagnose.

2. Wachttijden in de wachtkamer als je een afspraak hebt. Wij hebben er nog altijd voor gekozen om in het huisartsen-financierings-systeem

te blijven functioneren, om het voor iedereen in de basiszorg toegankelijk te houden. Maar menig antroposofisch arts is vanwege bovenstaande redenen consultatief (zoals bijvoorbeeld een homeopatisch arts) gaan werken om de tijd voor de patiënt te kunnen hebben en los te komen van het huidige financieringsstelsel, hetgeen slecht uitpakt voor menige antroposofische praktijk. Het huidige stelsel is berekend op 10 minuten per patiënt. Wij moeten in diezelfde 10 minuten ook nog iets uitleggen over de natuurlijke behandeling, het beeld van de diagnose en de vragen die u op dit gebied hebt, beantwoorden. Dat gaat meestal ten koste van uitlooptijd. Wij plannen al slechts 4 patiënten per uur. Daarmee is de wachttijd behoorlijk teruggelopen, maar zeker niet over. Als iemand vragen heeft

over vaccinaties, over hoe je op een andere manier met reuma moet omgaan, gaat dat in een half uur nog niet. Dit betekent ook weer vaker terugkomen, hetgeen ook weer een rol speelt in langere wachttijden om een afspraak te maken.

Beide punten blijven onze aandacht houden om te zoeken naar ingangen voor verbetering.

Wanneer u graag ziet dat er artsenuitbreiding komt zou het enorm helpen als de bijdrage door iedereen betaald zou worden (nu 1/3). Dan kunnen we andere bronnen mogelijk maken om huisartsenuitbreiding te bekostigen.

Barbera Bischof

Applicaties bij zieken thuis

Wij willen u graag attent maken op het feit dat u voor het leren van wik-kels aanleggen voor diverse klachten als bijvoorbeeld buikpijn, benauwdheid en obstipatie, terecht kunt bij onze praktijkverpleegkundige Anita Janssen.

Ook voor het maken van citroensokjes bij koorts, uiencompres bij oorpijn kunt u bij haar terecht.

Hieraan zijn geen kosten verbonden.

Het is altijd fijn als u preventief leert hoe u een ziek kind of oudere kunt verzorgen, zodat dat niet hoeft op een moment als de zorg en onzekerheid over het ziekzijn er is. Onze ervaring is ook, dat als ouders deze applicaties kennen, ze zich veel zekerder en rustiger voelen in het verplegen/verzorgen van hun zieke kind. Het is ook altijd prettig het gevoel te hebben dat je iets kunt doen dat helpt om de zieke zich behaaglijker te laten voelen. Er worden met enige regelmaat cursussen hiervoor georganiseerd, maar u kunt ook een

afpraak op het spreekuur bij de praktijkverpleegkundige maken.

Naast deze applicaties voor acute klachten kunt u ook leren uw kind te masseren met een passende olie of zalf voor als het bijvoorbeeld overprikkeld is na een drukke dag, niet goed inslaapt, een beetje buiten zichzelf is in bijvoorbeeld de Sinterklaas- en kerstdagen.

Namens alle medewerkers van de huisartsenpraktijk een fijne kersttijd toegewenst en een goed en gezond 2015.

In het ritme van de maan

Het bijzondere van ritme blijf ik vinden dat het me op de één of andere manier meer zicht en gevoel geeft voor iets ongrijpbaars als tijd. Tijd loopt vanzelf, maar activiteiten daarin kunnen we sturen. Ritme helpt daarbij.

Ik houd van ritmische muziek. Het indelen van tijd gaat voor mij bij een pakkend ritme vaak veel meer vanzelf dan zonder deze muziek. Zonder ritme heb ik sneller toegang tot vrije

gedachten die alle kanten kunnen opgaan. Daar is niets mis mee, maar het is soms dodelijk voor een wat saaier activiteit. Als er dan ritmische muziek speelt is het voor mij gemakkelijker het tempo van zo'n activiteit aan te houden. Ik merk dit bij bijvoorbeeld eenvoudige opruim- of schoonmaakklussen, of bijvoorbeeld bij het verven van een tafel. Op de één of andere manier gaan klussen waarbij ik mijn gedachten liever "op nul" heb sneller met leuke muziek. Het bekende effect van de aloude 'arbeidsvitaminen'.

Begin september mocht ik een paar km meelopen met de 68ste Airborne. Ik liep toen achter een Oosterbeekse fanfareband die op geheel eigen wijze diverse "greatest hits" de revue lieten passeren. Fantastische drumpartijen vond ik. Na 1 km ging mijn route

linksaf, maar de band rechtdoor, waar ik van baalde. Ik had een volgende afspraak waar ik naar uitkeek, maar door het ritme van de band vond ik het lastig zomaar een andere richting te kiezen. Met deze muzikanten ging het lopen als vanzelf.

Bewustzijn van ritme maakt het voor mij makkelijk de tijd in te delen. Uren geven me daarbij geen gevoel maar dagdelen wel. Bijvoorbeeld vanmorgen dit, vanmiddag dat. Dagdelen en de nacht verhouden zich op een voor mij gemakkelijke manier met licht en donker, met dag en nacht in de natuur om ons heen.

Zo zijn ook jaargetijden bekend met elk hun eigen sfeer en karakter, voor velen herkenbaar.

Nieuw is voor mij de ontdekking voor het ritme van de maan. Van huis uit

ben ik niet opgegroeid met astrologie, of de invloed van maan en sterren op ons. Ik geloof dat hier vast veel van klopt, maar kon daar tot nu toe weinig mee.

Geraakt was ik dit voorjaar door een verhaal van de Amerikaan Douglas Rushkoff, in een interview voor Telegenicht op de televisie.

Rushkoff woont in New York, werkt als professor in Media Studies, is schrijver en documentairemaker.

Hij beschrijft in het interview hoe de maanstanden veel invloed kunnen hebben op ons zijn, op onze stemming en ons functioneren.

Wat ik wel herken is dat ik soms bij volle maan meer energie en bewustzijn voel, vooral 's nachts. Niet vaak lig ik wakker in de nacht, soms wel. Soms ervaar ik dan een 'ongrijpbare

soort wakkere rust' die in mijn ogen bij de nacht kan horen. Erg vaak blijkt dan dat het in zo'n nacht net volle maan is ...

Meer had ik wat betreft de energie van de maan, nog niet ervaren.

Douglas Rushkoff bepleit dat wij, als wij ons in onze planning veel meer bewust zijn van de invloed van de maan, het ons veel makkelijker zal lukken op een natuurlijke manier te



leven. Meer in het moment, meer als onszelf. We houden dan, net als bij dag en nacht en de wisseling van seizoenen, bij onze plannen rekening met het ritme van de maan. Niet alleen vrouwen, maar ook mannen kennen op deze manier een maancyclus.

In mijn eigen woorden wil ik het verhaal van Rushkoff zo samenvatten: Het maanritme bestaat uit 4 weken. In deze periode heeft elke week een eigen invloed op ons zijn. De eerste week (de nieuwe maan) staan we open voor nieuwe ideeën, maken we makkelijk contact en zijn we creatief. De tweede week (het eerste kwartier) zijn we goed in werk, doorzetten en het afronden van taken. De derde week (volle maan) is het tijd voor feest en ontspanning. In de vierde

week (het laatste kwartier) zijn we koel en afstandelijk. Vaak een erg geschikte tijd voor orde scheppen. Herstructureren, plannen, portofolio opmaken. Het doorzien van processen en loslaten. Ontgiften en een grote schoonmaak.

Open, actie, feest en terug, een mooi vierwekelijks ritme, ik zie het zo voor me. In de natuur: zaaien, groeien, vrucht dragen en oogsten.

Volgens de wetenschapper hebben de maanstanden invloed op onze hersenen, wat meetbaar is aan bepaalde stoffen die per week iets meer vertegenwoordigd zijn dan de rest: achtereenvolgens zijn dit acetylcholine, serotonine, dopamine en norepinefrine. In plaats van ons met het toevoegen van soortgelijke middelen

een structuur op te leggen zouden we, door slim plannen in de maand, zonder deze middelen met nog veel beter effect onze activiteiten kunnen leren plannen.

Douglas Rushkoff daagt ons uit om op een veel slimmere manier om te gaan met de indeling van onze tijd. Als je nieuwe contacten wilt leggen, zou je dit bijvoorbeeld beter kunnen doen in de eerste week, wanneer je daar open voor staat, dan in de vierde week, wanneer je juist koel en afstandelijker bent.

Vaak loop ik bij geplande afspraken aan tegen vragen aan als: hoe kan het toch dat ik de ene dag precies bereik wat ik wil en doe wat ik van plan was, of zelfs meer, en een andere dag het werk te langzaam gaat en ik mezelf

veel te dromerig en afwezig vind. Hoe kan het dat ik de ene dag gemakkelijk contact maak en veel nieuwe ideeën heb, terwijl het op een ander moment daar naar mijn idee de dag niet voor is.

Toeval? Gevoel? De onvermijdelijke chaos als bron voor ons leven? Conditie, ervaring en discipline? Alles is mogelijk. Maar goed inzicht in de invloed die het ritme van de maan op ons bewustzijn zou kunnen hebben, biedt misschien een verrijking.

Op internet lees ik van iemand het idee om een 'maan-ervaringsdagboek' te schrijven. Houd je dromen, doelen, gedachten, gevoelens, activiteiten en resultaten per week een beetje bij en ontdek het patroon. Een leuke tip. Zo kan ik ontdekken wat mijn 'flow' is met de maan.

5 Januari is het weer volle maan. Ik

neem me voor bij volle maan te beginnen.

JK

*bron: VPRO tegenlicht,
zondag 13 april 2014
tegenlicht.vpro.nl/
afleveringen/2013-2014/
de-heroovering-van-het-nu.html
zie ook: www.rushkoff.com*

Warmte

Na een periode van intensief uitwisselen over en bezig zijn met het thema "Ritme", hebben we met elkaar weer een editie verzorgd van Aquatinten, waar we uiteindelijk heel blij mee zijn.

Ritme is leven, ritme heeft altijd verbindende kwaliteiten, dat ervaren we ook steeds, en toch kun je ritme niet echt pakken. Je moet het eerst zelf bewust ervaren om er iets van te kunnen begrijpen.

Hierover doordenkend gingen we zoeken naar een thema voor de volgende editie van Aquatinten.

Leven is ritme, zonder ritme geen leven, geen leven zonder warmte. Alle levende wezens om ons heen, op

aarde, onder de aarde, in het water en in de lucht hebben hun specifieke warmteregulatie om leven voor hen mogelijk te maken.

Mensen zijn van nature en zijn in hun hele ontstaansgeschiedenis ontstaan vanuit warmte. Warmte was en is oorsprong van leven. Alle levensprocessen in de mens spelen zich af in het element warmte. Ook de zieleprocessen zijn eigenlijk niet denkbaar zonder die warmte. Allen in de warmtemens is de mens in staat om zich te ontwikkelen.

Als redactie van Aquatinten zouden we blij zijn als u ideeën rond dit thema vanuit eigen ervaring zou willen verwoorden tot tekst voor de volgende editie van Aquatinten met als thema :

"WARMTE"

"Ritme draagt leven"

U, als patiënt/deelnemer van Therapeuticum Aquamarijn, zult zeker wel eens een antroposofisch geneesmiddel hebben voorgeschreven gekregen en gebruikt; druppels, korreltjes, poeder, pillen, injecties, zalf, olie.

Als verpleegkundige heb ik de controlerende taak bij het aanreiken en toedienen van geneesmiddelen. Houdbaarheidsdatum, juiste middel voor de juiste patiënt, juiste tijdstip en juiste manier van toedienen zijn aandachtspunten. Meer weten over een geneesmiddel, ondersteunt de

motivatie en zelfs de werking van het middel.

Op de verpakking van antroposofische geneesmiddelen staan de afkortingen: AFP, Antroposofisch Farmaceutisch Product, of RH (Duits) Ritmisch Hergestellt. Daarmee wordt bedoeld dat er volgens een bepaald ritme wordt gewerkt bij de bereiding van dat middel.

In mijn antroposofisch verpleegkundig opleidingstraject heb ik in 1996 mijn eerste bezoek gebracht aan WALA waar de liefde opbloeide voor de middelen waar ik dagelijks mee werk.

De WALA ontstond begin vorige eeuw in het Zuid Duitse Eckwälden, in een klein gebouwtje, beschermd gelegen

aan de voet van de Schwäbische Alp. Een bescheiden tuin waar, afhankelijk van het seizoen, veel kleurigheid, dorheid of slechts de donkere, rustende aarde zichtbaar is. Ordelijke bedjes afgewisseld met composthoppen, struiken en bomen, een bijenstal, een werkschuur voor het gereedschap, wat zitjes en kunstwerken. De tuinwerkers met kennis van welke plant op welk moment en op welke manier gezaaid en geoogst moet worden. De inzichten van de biologisch dynamische landbouw gelden hier. De plantenstand, gebruik van preparaten (BD bemesting voor aarde en plant, lees hier meer over bij de vereniging voor biologisch dynamische landbouw). Ook dragen zij er zorg voor rust en harmonie bij de excursies die worden gegeven en dat de planten niet aangeraakt worden. Zelfs werd

er voor de planten en de dieren met klankschalen gemusiceerd op vrijdagmiddag.

De meeste planten worden geoogst in de ochtend van een gekozen dag, maand, afhankelijk van welke plant en welk deel van de plant (bloem, blad-stengel/wortel) en welke bereiding men voor ogen heeft. Na de oogst zitten de 3 of 4 medewerkers van het plantenlaboratorium klaar om deze te 'lezen', te controleren en verwijderen van beestjes, vuil, dorre delen of ongerechtigheden. Dan worden met een scherp mesje op een houten plankje de plantendelen zo fijn mogelijk gesneden, daarna gevijzeld tot een 'pulp' die tot slot in een stenen pot gedaan wordt met bronwater (van bijvoorbeeld de zuivere bronnen van de Schwäbische Alp. Met een (ganzen)veer wordt alles ge-

roerd om een mooie vermenging tot stand te brengen). De sfeer bij dit werk is van meditatieve rust. Er wordt alleen kort en ter zake doende gesproken. Hierna gebeurt er iets bijzonders wat ik beleefde als hoogtepunt van de ritmisering. De pot wordt de zeven etmalen daarna steeds verplaatst; van zonsopgang tot zonsondergang naar buiten in een ijs-gruisbad, open op een tafeltje onder een afdak. En van zonsondergang tot zonsopgang naar binnen, afgesloten in een wamte-kast. Op gezette tijden wordt er geroerd. Na deze zeven dagen wordt alles door een doek gegoten handmatig uitgeknepen/ geperst. Dat perssap is de concentratie van die plant en wordt het oer-tinctuur genoemd. Tot slot wordt er nog een deeltje van het uitgeknepen pulp gepakt, tot as ver-

brand en toegevoegd aan het sap. Het komt in een donkere fles in de kelder bij de andere oertincturen te staan om te rijpen. Wil men een medicijn maken waar deze plant voor nodig is dan neemt men een kleine hoeveelheid. Zo'n fles tinctuur gaat heel lang mee, jarenlang. Binnen deze jarenlange periode wordt er elk jaar een kleine hoeveelheid afgenomen en beschreven aan de hand van geur, kleur en beeld ervan. Deze verandering wordt gerapporteerd in een dossier van elk oertinctuur. Omdat er geen alcohol of andere conserveermiddelen inzitten wordt het een levend proces genoemd, het sap verandert van geur, kleur, enzovoort, maar bederft niet. De bederfelijkheid houdt direct verband met het hier beschreven ritmiseringsproces. Deze productiewijze is tot stand ge-

komen naar aanleiding van een uitspraak van Rudolf Steiner begin vorige eeuw als antwoord op de vraag

: Wat is leven?

“Ritme draagt leven”

En ritme zou je kunnen omschrijven als de beweging tussen twee polariteiten (uitersten).

Hier een kort overzicht van de verschillende ritmen die met bewustzijn en aandacht worden uitgevoerd bij de bereiding van deze geneesmiddelen:

- Bij het zaaien: welk moment voor welke plant.
- Tuinwerk: rust afgewisseld met activiteit in de tuin.
- Oogstmoment van de dag, week, jaar, maand: de seizoenen.
- In het lab: het snijden, het vijzelen, het roeren.
- Dan het officiële ritmiseren; pot

verplaatsen van binnen-buiten en omgekeerd; licht-donker, warm-koud.

- De jaarlijkse controle
- Voorts wordt bij de verdere bereiding van de afzonderlijke geneesmiddelen het mengen en potentiëren (verdunnen) ook gedaan met ritmische bewegingen.
- Bij gebruik en toediening van deze geneesmiddelen tot slot bij jezelf, je kinderen of een patiënt is het logisch dat je je houdt aan het door de arts voorgeschreven ritme. De arts kan je uitleggen waarom het juist in dit ritme genomen moet worden. Ook daarachter schuilt een uitgebreide visie waarin je je zou kunnen verdiepen.

Het feit dat door dit proces het oertinctuur onbederfelijk blijkt zegt mij

iets over de kwaliteit en kracht van ritmische processen. Zoals je eigen leven inrichten met aandacht voor verschillende ritmen gezond-makend werkt. Een ritmische dag-, week-, maand- en jaarindeling waarin rust en activiteit elkaar afwisselen en waar gebeurtenissen en vieringen een plek krijgen. Het schept ruimte en geeft een beleving van tijd genoeg te hebben.

Mooi toch...

*Marion Gores
Verpleegkundige
Uitwendige Therapie 2014*

Van het bestuur

2014 is het eerste volle jaar in ons nieuwe thuis op Onder de Linden. De verhuizing bracht en brengt veel verandering. Hieronder belichten we de belangrijkste.

Fysiek

Ons nieuwe fysieke thuis hebt u inmiddels kunnen ervaren, hopelijk naar tevredenheid. Intussen zijn we nog steeds doende een aantal zaken te verbeteren, onder andere de toegangstrap (uitstraling; veiligheid). In gesprek met Stichting Volkshuisvesting en mogelijk ook met andere huurders zoeken we naar oplossingen.

We gaan onderzoeken of we zonnepanelen op het dak kunnen plaatsen, met oog voor milieu en financiën.

Mentaal

Met de verhuizing naar Onder de Linden hebben we er als Aquamarijn voor gekozen om opener te staan naar de buitenwereld. Dat ziet u terug in de vernieuwing van de website; in de advertorials die in de Arnhemse Koerier stonden; in de 'Gezondheidscafé's' die we samen met andere huurders op Onder de Linden organiseren.

Groei

We timmeren zogezegd wat meer aan de weg. Dat doen we omdat we van mening zijn dat meer en meer mensen gebaat zijn bij dat wat het Therapeuticum te bieden heeft: een grote verscheidenheid aan reguliere en an-

troposofische geneeswijzen. En minsten zo belangrijk: een samen-zorgdragen voor gezondheid. Patiënt en arts/therapeut met eigen verantwoordelijkheid en wederzijds respect.

We vinden dus dat het Therapeuticum mag groeien: meer patiënten, al dan niet ingeschreven bij de huisartsenpraktijk. We zijn verheugd dat het aantal ingeschreven patiënten sinds de verhuizing substantieel is gestegen:

1/1/2011	2642
1/1/2012	2621
1/1/2013	2613
1/7/2013	2618
(datum verhuizing)	
1/1/2014	2680
1/7/2014	2751

Groei is er overigens ook in de verhuur van onze ruimtes op tijden dat we deze (nog) niet zelf gebruiken: het consultatiebureau breidt verder uit en ook het Edith Maryon College (beroepsopleidingen in de antroposofische zorg- en hulpverlening) is een belangrijke gast (2 dagen per week).

Middelen

De verhuizing naar Onder de Linden betekent een verhoging van de exploitatielast. Onze meerjarenbegroting laat t/m 2016 een – dalend – tekort zien, dat we opvangen met het geld dat resteert na verkoop van onze oude panden en de inrichting van Onder de Linden.

Om onze groei te ondersteunen, is Wieneke Groot sinds 2013 als tijdelijk, parttime coördinator binnen het

team van artsen en therapeuten aangesteld. In 2015 gaat zij samen met het team onder meer zorgprogramma's ontwikkelen, in antwoord op de nieuwe ontwikkelingen binnen de gezondheidszorg. Een zorgprogramma is een samenhangend hulpaanbod voor een specifieke doelgroep, bijvoorbeeld kinderen met onbegrepen buikklachten. Een zorgprogramma is multidisciplinair, dat wil zeggen dat verschillende artsen en therapeuten eraan bijdragen. Binnen het Therapeuticum wordt al vaak multidisciplinair gewerkt: de uitdaging is om die werkwijze te versterken en steviger te onderbouwen, onder meer door het systematisch bijhouden van resultaten.

Deelnemersbijdrage

Om een gezond Therapeuticum te zijn

en te blijven, is de financiële bijdrage van patiënten van groot belang. Samen-zorg-dragen, ook voor onze begroting. Onze vorm van zorg is duurder en de financiële last daarvan kan niet alleen bij artsen en therapeuten liggen.

In 2013 bedroeg de deelnemersbijdrage ca. € 30.000. Daarnaast schonk u ca. € 14.000, waarvan € 12.000 specifiek voor de inrichting van ons nieuwe pand. De komende jaren zullen we blijven bouwen, ook op uw financiële betrokkenheid.

*Anne Veenstra, namens het bestuur
bestuur@therapeuticumaquamarijn.nl*

Gezondheidszorg-Psycholoog Aquamarijn

Bij deze wil ik mij graag aan u voorstellen als GZ-psycholoog binnen het Therapeuticum Aquamarijn. Ik ben breed opgeleid en deskundig op het gebied van psychologisch onderzoek en psychologische behandeling.

Voor wie?

In uw leven maakt u een ontwikkeling door. Hier hoort bij dat u moeilijke fasen doormaakt, waarin u niet lekker in uw vel kunt zitten en/of psychische klachten ontwikkelt. Als u er alleen of met ondersteuning van de mensen om u heen niet uitkomt, kan het zinvol zijn om psychologische hulp in te schakelen. U kunt met veel



verschillende klachten bij mij terecht. Denk hierbij bijvoorbeeld aan angst- en depressieve klachten, slaapproblemen, klachten als gevolg van een trauma of psychische spanning die zich uit in lichamelijke klachten. In veel gevallen vergoedt uw zorgverze-

keraar de gesprekken volledig. De sessies gaan wel af van uw eigen risico. U kunt meer informatie over de vergoedingen lezen op mijn website (www.praktijkvoorhaar.nl). Een aantal klachten word niet vergoed door uw zorgverzekeraar en komen voor eigen rekening. Hieronder vallen in elk geval werkproblemen en relatieproblemen.

Behandeling

We starten met een intakegesprek waarin we het probleem bespreken waarvoor u zich hebt aangemeld. Ook is dit gesprek bedoeld om u als persoon te leren kennen. Hiertoe zal ik u diverse vragen stellen. Verder zal besproken worden wat uw hulpvraag is en wat het doel is waar u aan wilt werken. Zonodig wordt u gevraagd om een vragenlijst of test in te vullen. Op

basis van deze gegevens zal ik u een voorstel voor een behandeling doen. De inhoud van de behandeling is afhankelijk van u als persoon, de klachten en de gekozen behandeling. In het algemeen proberen we de betekenis van de klachten te begrijpen en deze te bewerken, zodat u psychisch kunt groeien. In de sessies werk ik met u samen aan het behalen van het gestelde behandeldoel. De duur van een behandeling voor enkelvoudige problematiek is gemiddeld 5 tot 12 sessies.

Aanmelden

Mocht u behoefte hebben aan psychologische hulp, dan kunt u contact met mij opnemen via onderstaande contactgegevens. Ik ontvang graag uw persoonlijke gegevens; uw naam, adres, telefoonnummer, geboorteda-

tum, BSN-nummer, naam zorgverzekeraar en verzekeringsnummer en naam van de huisarts. U hebt een verwijsbriefje van de huisarts nodig voor Generalistische Basis GGZ.



Contactgegevens:

Drs. Monique Voorhaar, Gz-psycholoog BIG

Onder de Linden 21-8, 6822 KG Arnhem

Telefoon: 06-24602667 (tijdens kantooruren)

E-mail: info@praktijkvoorhaar.nl

Website: www.praktijkvoorhaar.nl

ZONNEPANELEN - ZOEKER

In het voorbereidende overleg met Stichting Volkshuisvesting, hetgeen vooraf is gegaan aan onze verhuizing naar School III, is door Aquamarijn het plan geopperd om zonnepanelen te plaatsen op het dak. Bij de afwerking van het platte dakdeel is met die mogelijkheid rekening gehouden; het is beloopbaar gemaakt. Omdat in het gebouw voor zowel verwarming als voor koeling gebruik wordt gemaakt van elektrische apparatuur, is het vanuit duurzaamheidsperspectief, als ook om financiële redenen, interessant om zonnepanelen te plaatsen.

Het bestuur is daarom op zoek naar iemand met kennis van zaken op dit terrein, opdat zij niet zelf een studie hoeft te maken van deze materie.



*Is er iemand bij Aquamarijn
die ons de weg kan wijzen naar de beste keuze
voor zonnepanelen voor dit grote pand ?*

*Graag contact opnemen via
bestuur@therapeuticumaquamarijn.nl*

BIOGRAFIECURSUS

met aandacht voor de 4 levensritmes: het jaar, de maand, de week en de dag

In vijf ochtenden gaan we ons leven onderzoeken in de vier gebieden die met de elementen aarde, water, lucht en warmte te maken hebben.

In het aardse, tastbare gebied van je leven kun je je bijvoorbeeld afvragen: "In welke huizen heb ik gewoond, met welk soort spullen omring ik me, heb ik een favoriete plek in huis", enzovoort.

In het gebied van het waterachtige en de vitaliteit, kijken we bijvoorbeeld naar de vraag of je een avond- of ochtendmens bent, welke grondstemming en welke gewoontes je hebt. Bij het luchtelement horen de vragen op zielegebied: "Waar heb je affiniteit

mee, waar ben je voor te porren en hoe breng je het liefst je vakanties door?".

Tot slot hoort bij het warmte- of vuur-element de wereld van de geest. Hier stellen we Ik-vragen als: "Welke belangrijke keuzes maakte je in je leven, wie inspireert jou, heb je wel eens voor jezelf moeten gaan staan?"

We onderzoeken daarbij ook onze omgang met de vier ritmes die passen bij deze levensgebieden: het jaar, de maand, de week en de dag.

Deze ritmes werken dragend in elk levensgebied en kunnen harmoniserend werken, wanneer we ons erop afstemmen.

Alles wat in ritme verzorgd wordt, antwoordt met vitaliteit

Plaats: Therapeuticum Aquamarijn, Onder de Linden 21, Arnhem

Tijd: 10:00 – 12:00 uur

zaterdagochtend

data: 1, 8, 15, 22, 29 maart 2015

deelnemers: maximaal 12

kosten: 100 euro

begeleiding: Hannie Bakker

programma:

- Korte inleiding
- Voor jezelf schriftelijk vragen beantwoorden
- Bewegingsoefening
- Korte uitwisseling

Samenkomst van Aquatinten-vrijwilligers

De ontmoeting van bezorgers, mensen die de distributie voorbereiden en redactieleden, afgelopen voorjaar, leverde een waardevolle uitwisseling op. Zo vroegen de distributieleden zich af of Aquatinten niet iets minder zou kunnen wegen: dat scheelt een postzegel! En wat een warm gevoel, zoveel mensen die voor hetzelfde doel in de weer zijn: het verzorgen van het contactblad van Aquamarijn! Fijn om enthousiasme te delen. Het lijkt me dat het een verschil maakt als een contactblad door zoveel liefdevolle handen wordt gedragen voordat je het als lezer ter hand neemt.

Eveline Maris

Aquatinten



De vrijwilligers achter Aquatinten (bijeenkomst 1 april 2014).

Vooraankondiging Open Avond met thema Ritme

Tijdens de Open Avond op 4 februari 2015 hopen we met u tot een ervaring van ritme te komen.

Startpunt van deze avond is de film *Die Andere Heimat* van Edgar Reitz. Ook is er muziek waarin ritme een bijzondere rol speelt, zoals *Das Wohltemperierte Klavier* van J. S. Bach, in de uitvoering van Glenn Gould. Tot besluit wisselen we uit wat we aan ritme hebben ervaren.

De filmmaker Edgar Reitz heeft een heel bijzondere relatie

met ritme. Zijn nieuwste film, *Die Andere Heimat*, is gecomponeerd op het ritme van zijn eigen hartslag. Het zien van de film schijnt een heel bijzondere ervaring te zijn. Reitz zegt hierover: "Wat ik denk is dat een dergelijk ritme in ons iets oproept van een natuurlijke manier van kijken of voelen. Op uw stoel in de bioscoop, voelt u uw hart, onbewust natuurlijk, en bent u deel van het ritme van de film."



(bron:

['uitgebreide beschrijving'\)](http://www.vruchtbareearde.nl/winkel/Die_Andere_Heimat)

Nadere informatie over deze Open Avond volgt via de website, een poster in Aquamarijn, en in de Digitale Nieuwsbrief.

Therapeuticum Aquamarijn

Onder de Linden 21-8 (huisarts)en 21-9 (therapeuten)
Arnhem, telefoonnummer voor algemene informatie en
de huisartsenpraktijk: **026- 35 12 712**.

Website: www.therapeuticumaquamarijn.nl

Huisartsenpraktijk

Bereikbaarheid: De huisartsenpraktijk is open van 8:00
tot 17:00 uur.

Via **026- 35 12 712** krijgt u een keuze menu aangeboden:

1=spoedlijn

2=receptlijn

3= afspraken, uitslagen, enz.

De assistentes pauzeren van 10:30 tot 10:45 uur en van
12:30 tot 13:00 uur. Zij zijn dan afwezig en er wordt al-
leen in zeer dringende gevallen aan de telefoon geholpen.

Spoedlijn: Alleen in spoedgevallen kunt u gebruik maken
via **026-35 12 712** van optie 1;

indien het keuzemenu niet werkt, kunt u ook met het
spoednummer **026 - 35 13 719** bellen.

Administratie: wijzigingen in uw adres-, woon- of ver-

zekeringsgegevens kunt u door geven via: www.therapeuticumaquamarijn.nl

Spreekuur volgens afspraak

Consult volgens afspraak. Voor het maken van afspraken
kunt u bellen tussen 8:00 en 12:00 uur (**026-35 12 712**,
optie 3) Een afspraak kunt u tot uiterlijk 24 uur van te-
voren afzeggen. Bij een te late afzegging wordt de afspraak
in rekening gebracht. Dokter Bischof werkt op dinsdag en
vrijdag . Dokter Luske werkt op maandag en donderdag-
ochtend. Dokter van Vugt op maandag, woensdag en don-
derdag.

Terugbelspreekuur

Telefonische vragen waarvoor overleg met een arts nodig
is geeft u voor 10:30 uur door. U wordt dan tussen 11:00
en 13:00 uur teruggebeld door de assistente of een van de
huisartsen.

Inloopspreekuur

Dit is uitsluitend ten behoeve van spoedgevallen die die-
zelfde week nog gezien moeten worden. Tussen 8:00 en

8:15 uur kunt u hiervoor dagelijks binnenlopen, waarbij u zich meldt bij de assistentes. U wordt dan op volgorde van binnenkomst behandeld, maximaal 5 patiënten.

Uitslagen onderzoeken

Hiervoor kunt u tussen 8:00 en 12:00 uur de assistentes bellen. Bij uitslagen die een nadere uitleg behoeven, zal de assistente een afspraak met u maken voor het telefonisch spreekuur.

Herhaalrecepten:

Voor het aanvragen van herhaalrecepten zijn er 3 opties: telefoonlijn, website en fax.

1. Telefonische receptenlijn via **026- 35 12 712 , keuze-toets 2** bellen. Hier kunt u uw recepten 24 uur per dag inspreken. Wilt u als u belt voor een herhaalrecept de volgende gegevens gereedhouden;
 - uw naam, adres, geboortedatum
 - de naam van het medicijn (in dikke zwarte letters bovenaan het etiket);
 - de sterkte(in % of potentie D1, milligrammen);
 - de hoeveelheid / het aantal (bijv. aantal cc, aantal gram, of

milligram, aantal tabletten);

- het gebruik;
- de naam van de apotheek.

Graag langzaam en duidelijk inspreken, zo nodig spellen. Er kan maximaal voor 3 maanden aangevraagd worden. Bij fouten of onduidelijkheden wordt u niet terug gebeld. Dit kan niet met de accreditatie, aangezien wij alles moeten borgen en fouten moeten voorkomen.

U kunt uw herhaalrecept ook via www.therapeuticumaquamarijn.nl aanvragen. Ga naar 'huisartsenpraktijk' en dan naar 'recepten'. Of fax uw aanvraag naar **026-35 10 406**. Recepten voor 11.00 uur zijn ontvangen, zijn die dag na 16:00 uur af te halen bij de apotheek (indien voorradig). U kunt uw herhaalrecept **ook via fax aanvragen: 026 35 10 406**. Als u er niet uitkomt kunt u van 8:00 tot 12:00 uur contact opnemen met de assistente **026 35 12 712**, keuze-toets 3.) Gebruik deze optie zo weinig mogelijk.

Injecties

Injecties en medische handelingen door de assistentes (ge-

hoortesten, oren uitspuiten, hechtingen verwijderen, uitsrijkjes, enzovoort) worden uitsluitend op afspraak gedaan.

Avond-, nacht- en weekenddiensten

Wanneer u ons gewone toegangsnummer **026-35 12 712** belt terwijl wij gesloten zijn, wordt u niet automatisch doorgeschakeld naar de dienstdoende dokterspost. Het telefoonnummer van de Arnhemse Huisartsenpost buiten kantooruren voor de avond-, nacht- en weekenduren (tussen 17:00 – 08:00 uur) is **0900-15 98**.

Bij afwezigheid tijdens kantooruren wegens vakantie, ziekte of nascholing hoort u via het gebruikelijke toegangsnummer op een bandje welk telefoonnummer u kunt bellen voor waarneming.

Huisbezoeken

Gezien de bovenwijkse en regionale functie van de praktijk, brengen huisbezoeken in het algemeen grote afstanden met zich mee. Voor het aanvragen van een huisbezoek is daarom altijd overleg met de huisarts nodig. Huisbezoeken bij voorkeur voor 10:00 uur aanvragen.

Praktijkverpleegkundige

Anita Janssen: Voor het maken van afspraken bij Anita kunt u bellen met de assistentes **026-35 12 712**, optie 3. Haar e-mailadres is: poh@therapeuticumaquamarijn.nl. U kunt afspraken maken voor een longfunctie-test, COPD-sprekkuur, stop-roken begeleiding, screening voor hart- en vaatziekten, huisbezoek bij kraambezoek en jonge kinderen en instructies van handvaardigheden bij verzorging van zieken thuis, uitleg over wikkels, en het doen van vernevelen. Tevens doet zij ouderenzorg en geestelijke gezondheidszorg.

Klachtenregeling

Interdisciplinaire Klachten- en BemiddelingsCommissie Antroposofische Gezondheidszorg, Postbus 266, 3970 AG Driebergen
Stichting Klachtenregeling Huisartsenzorg Zuid-Nederland, Postbus 8018, 5601 KA Eindhoven

Uitwendige Therapie

Marion Gores, telefoon **06 19 72 88 04**,
e-mail: mariongores@therapeuticumaquamarijn.nl

Fysiotherapie/Fysiotherapie voor kinderen

Hannie Bakker
e-mail: hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl
Bert de Brouwer
e-mail: bertdebrouwer@therapeuticumaquamarijn.nl
Louis de Groot
e-mail: louisdegroot@therapeuticumaquamarijn.nl
Anneke Jansen
e-mail: annekejansen@therapeuticumaquamarijn.nl
Yvonne Siebum
e-mail: yvonniesiebum@therapeuticumaquamarijn.nl

Rechtstreeks telefonisch te bereiken: **026 - 3 511 190**
Buiten deze tijd graag inspreken op het antwoordapparaat.

Biografisch Werk

Hannie Bakker, bereikbaar dinsdag t/m vrijdag, telefoon **026 - 3 511 190**, e-mail: hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

Muziek- en Zangtherapie

Tijdelijk; Els van der Meij, telefoon **06-51 91 44 21**

Kunstzinnige Therapie

Anita Lennaerts, telefoon **030 - 6 045 818**,
e-mail: kunstzinnigetherapie@therapeuticumaquamarijn.nl

Euritmitherapie

Andrea Wellenstein, telefoon **026 - 4 422 838**, bereikbaar: maandag t/m vrijdag tussen 19:00 en 20:00 uur of euritmie@therapeuticumaquamarijn.nl
Ghiti Brinkman, waarneemster **070 - 8 882 676** of **06 - 14 14 56 45**

Psychologische hulp

Monique Voorhaar, aanwezig op dinsdag, telefoon **06 - 24 60 26 67**
info@praktijkvoorhaar.nl en www.praktijkvoorhaar.nl
I.v.m. zwangerschapsverlof wordt Monique vervangen door Korine Scheeres, telefoon **06 - 44 37 36 31**

Haptotherapie

Vincent Steenmans, werkzaam op vrijdag van 09:30 - 12:30 uur locatie Brummen: woensdag van 08:00 -18:00 uur. Voor afspraken, vragen en overleg: telefoon **0575-56 59 66** (lid van de V.V.H.) e-mail: vincentsteenmans@planet.nl

Consultatief antroposofisch arts

Gerard Rotteveel, telefoon **026 - 3 893 375**;

e-mail: g.rotteveel50@upcmail.nl

Consutatief natuur- en homeopathisch arts

Nina Weiss, natuur-/Mayrr-arts,

telefoon **026 - 4 425 181**

Simone Karcher, homeopathisch arts,

telefoon **06 - 51 383 508**

Kinderspreekuur

Gerard Rotteveel, telefoon **026 - 3 893 375**,

e-mail: g.rotteveel50@upcmail.nl

Anneke Jansen, telefoon **026 - 3 893 375**,

e-mail: annekejansen@therapeuticumaquamarijn.nl

Loes Klinge, jeugdarts en **Judith Mulder**, verpleegkundige: Aanmelden kan al in de zwangerschap of de eerste week na de geboorte via consultatiebureauaquamarijn@live.nl. Of u kunt bellen naar: **06 - 36 312 622**

Stichting Antroposofische Bibliotheek en Boekentafel Arnhem

De bibliotheek is gesloten, evt. contact via

e-mail : bibliotheek@therapeuticumaquamarijn.nl

adressticker