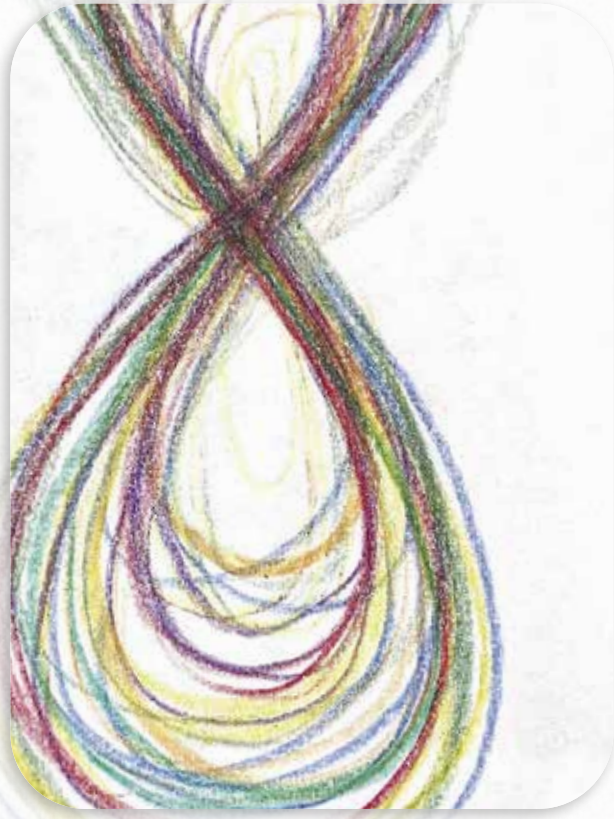
# AQUATINTEN

Contactblad Therapeuticum Aquamarijn nr. 49, December 2023



EVENWICHT

# Colofon

***Redactie***
Anne Marie Leijser
Jan Kuiper
Loes Klinge
Kore Luske

***Aan dit nummer werkten mee***
Andrea Wellenstein
Martijn Gruintjes
Rob Palant
Olga

***Redactieadres***
aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

***Distributie***
Annet Tomasini, coördinatie bezorgersgroep
N.B. Bij foutieve adressering verzoeken wij u de juiste gegevens aan de administratie van het Therapeuticum door te geven aan administratie@therapeuticumaquamarijn.nl

***Vormgeving en druk***
André Bodt DRUKWERKADVIES

***Stichting Ontwikkeling Therapeuticum Aquamarijn***
Onder de Linden 21, 6822 KG ARNHEM

***Voor storting van vrijwillige bijdragen:***
Triodos Bank, rekeningnummer
NL06 TRIO 019 761 51 20 t.n.v. Stichting Ontwikkeling Therapeuticum Aquamarijn

Therapeuticum
Aquamarijn

# Beste lezer,

***Voor u ligt weer een nieuwe Aquatinten, in papieren of digitale vorm, we zijn heel benieuwd welke vorm iedereen kiest.***

Met plezier hebben we gewerkt aan het thema evenwicht. Een evenwicht is er niet zomaar, daar ben je continu naar op zoek, dat is balanceren tussen twee uitersten, en daartussen ontstaat het evenwicht. Planten doen dat op hun bijzondere manier tussen hemel en aarde. Mensen balanceren op veel verschillende manieren, lichamelijk, psychisch, moreel, enz. We proberen het evenwicht te houden tussen in- en uitademen, spanning en ontspanning, tussen vasthouden en loslaten, tussen geld sparen en uitgeven, bewaren en weggeven en meer. Dat evenwicht bewaren gaat niet altijd makkelijk; zonder vallen en opstaan leer je ook niet staan en lopen.

De ervaring is tenslotte de grote leermeester. Dus als je ergens echt in wil kunnen balanceren dan ga je gewoon oefenen!

Het thema van de volgende Aquatinten hebben we alvast gekozen: 'Moed'. Na al dat evenwicht zoeken hadden we behoefte aan een krachtig en vurig thema. Zijn er mensen die iets over moed willen delen? Stuur je bijdrage (verhaal/gedicht/tekening/idee) naar aquatinten@therapeuticumaquamrijn.nl

Zijn er mensen die de moed hebben de redactie te versterken? Van harte welkom, stuur een mail naar aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

**KL**

# INHOUD


01 De Rozenfamilie

04 De drie P's houden de kringloop in balans

08 Bericht van de penningmeester

10 Evenwichtszin (en meditatie)

13 Euritmie

15 Ervaringen van een deelnemer

17 Beschermen en loslaten

20 Adem

23 Geneesplanten - etherische evenwichtskunstenaars

28 Vormtekenen in de kunstzinnige therapie

30 De Koorddanser

32 Colofon

## De Rozenfamilie, Rosaceae

De plantenfamilie die wat mij betreft goed bij het thema evenwicht past is de rozenfamilie. Ik noem hier een aantal familieleden die misschien bij mensen bekend zijn om een beeld te krijgen, alle soorten van de rozenfamilie: de roos (natuurlijk), vrouwenmantel, agrimonie, meidoorn, kweepeer, appel, peer, kers, pruim, spirea, aardbei, braam, nagelkruid, lijsterbes, pimpernel en meer. Het is een grote familie met zowel kruiden als bomen. En als je deze soorten, of degenen die je kent, eens voor je probeert te zien en eigenschappen probeert te benoemen:

- bloemen met vijf bloemblaadjes, mooi en helder gevormd
- veel geurende bloemen
- vitaal aandoende groene planten/bomen
- evenwichtige ontwikkeling van wortelblad-bloemgebied, duidelijk onderverdeeld
- als er bomen bij zijn, zijn het de wat kleinere rustig groeiende soorten (behalve misschien de kers)
- er zijn veel (bekende) vruchtdragende planten/bomen bij
- geen gifplanten
- wel veel stekels of doornen
- ze komen vooral in de noordelijke gematigde zone voor.

Als je nu door je oogharen kijkt dan kan je tot een aantal karakteristieken komen. De verschillende natuurkrachten werken harmonieus samen, overheersen niet in bepaalde delen, er ontstaat geen gifvorming en er zijn er geen parasitaire vormen of vochtophopingen in de plant. Daar past ook bij dat de rozenfamilie niet in het poolgebied, hooggebergte of tropische oerwoud voorkomt maar daartussenin, in de Noordelijke gematigde zone.
Er zijn strenge vormkrachten werkzaam, dat zie je aan de bloemen met altijd vijf bloemblaadjes en de duidelijke indeling in wortel-blad-bloem-gebied.

Het wortelstelsel is over het algemeen krachtig gevormd en geeft een goede basis en mogelijkheid om zich te openen naar de kosmische wereld. Boomvorming is mogelijk in deze familie. Als je de boom ziet als opgestuwde aarde (waar elk jaar weer blaadjes en bloemen aan komen alsof er eenjarige kruiden op groeien) dan is een sterke verbondenheid met de aarde nodig om dit mogelijk te maken. Dat zich stekels en doornen kunnen vormen, laat ook een soort gebalde vitaliteit (etherkracht) zien.
De geurende bloemen laten iets zien van een astrale inwerking die zich daar verbindt, maar dus niet zo sterk dat er gif ontstaat, alleen zo dat er een verleidelijke geur ontstaat. En dan de vruchtvorming, bijzonder hoeveel vruchtbomen en -planten deze familie heeft. Hier is misschien wel iets van een overdadig of hypertrofisch proces te zien. De suikers die de plant normaal gebruikt voor zichzelf worden nu in de vrucht naar buiten gebracht en weggegeven. Een soort barmhartige daad, mensen en dieren kunnen genieten van de zoete vruchten.

De mensen in de oer-Perzische tijd zijn planten gaan cultiveren en hebben de rozenfamilie toen uitgebreid gebruikt voor de ontwikkeling van verschillende soorten rozen en vruchtbomen pruim, perzik, abrikoos, appel, peer, kers enz.

De planten uit de rozenfamilie hebben een bijzondere verbondenheid met de ontwikkelingsweg van de mens op aarde. De appel uit de boom van kennis van goed en kwaad is een beeldspraak hiervan, Lucifer verleidt de mens om hiervan te eten. Een belangrijke stap in de menselijke ontwikkeling werd door een appel ingeleid.
Dan is er de roos in de doornenkroon, verbonden met het verlossende liefdesoffer dat Christus ons brengt. De rode rozen die zich daarna om het zwarte kruis slingeren laten de louterende geestelijke transformatie-krachten zien. Dit geeft ons hoop om de aarde inderdaad in de ster van de liefde te veranderen en niet tot de ster van de wijsheid.

## Enkele geneesplanten uit de rozenfamilie:

**Rosa canina** (Hondsroos)

**Prunus spinosa** (Sleedoorn)

**Cydonia oblonga** (Kweepeer)

**Alchemilla vulgaris** (Vrouwenmantel)

**Geum urbanum** (Nagelkruid)

**KL**

## De drie P´s houden de kringloop in balans (Evenwicht op het land)

Opgroeiend op een biologisch fruitbedrijf heb ik de ontwikkeling naar industriële tuinbouw meegemaakt van mijn zevende tot mijn zeventiende jaar. In die tijd ervoer ik aan den lijve hoe het agrarisch bedrijfsleven werd bepaald door alleen te kiezen voor de P van Profit. Deze disbalans van ondernemen door de P van Planet en de P van People te veronachtzamen verstoorde de kringlopen in de tuinbouw, maar ook in de landbouw en de veeteelt, kortom in de gehele agrarische sector.

Ik kan me een prachtige boomgaard herinneren waarin wij ons met buurkinderen uren vermaakten en waar we spelletjes bedachten. Met een touw zwaaiden vanuit de ene hoge perenboom naar de andere en speelde we Tarzan en Jane na. Rennend tussen de struiken met knoepers, aalbessen en rode bessen, zoekend naar een schuilplaatsje, speelden we verstoppertje. In de boomgaard met sterappels stond een kippenschuurtje. Met de eieren in de hand lopend door een boomgaard naar de woning werden we gevolgd door de drie varkens die gekroeld wilden worden.

Onze enorme fruitboomgaarden waren geliefde wandelroutes. Langs perenrassen, appelrassen, bessen en pruimen. Eldense blauwe bomen: daar hingen zoveel pruimen aan, dat mijn vader een effectieve manier van plukken had bedacht. De boom schudden. Met zijn grote gespierde handen werd er even flink geschud aan de boom en de rijpe pruimen vielen op de zachte bruine stof. Deze werden snel in het veilingkistje gelegd en zo kon het vele handwerk enigszins teruggedrongen worden.

Overal in de buurt waren agrarische bedrijven die vanuit de kringloop werkten. Wisselteelten waarbij de

eerdere teelt tot compost werd voor de volgende teelt. Tussen de rijen planten stonden bevriende planten met bloemen om insecten aan te trekken die de ziekmakende organismen opaten. We ruilden onderling groente of vlees uit. Tot mijn 10de woonde ons gezin in dit prachtige paradijs tot een aardverschuiving ging plaatsvinden. Het Betuwse fruit leverde niets meer op en een rooipremieregeling zou de oplossing bieden voor veel Betuwse gezinnen. Dit hele plan was bedacht vanuit één pijler: inkomen. Als kinderen protesteerden we heftig en vol ongeloof over deze stap. Mijn ouders lieten de bulldozers komen.

Onverbiddelijk trokken deze monsters de vijftigjarige boomgaard boom voor boom en struik voor struik om. Mijn wereld en die van mijn zussen en broer verging. Wat een pijn.  Het was meer dan verschrikkelijk. Na twee dagen was de veldslag voorbij. Zelf de boom met schommel bij de woning buiten de boomgaard moest om anders kregen de ex-fruittelers geen premie. Onze straat werd een trieste vlakte, en de bloeiende Betuwe veranderde in de jaren zeventig tot een desolate streek. De P van Planet, de leefwereld van vogels, insecten, hagedissen, salamanders, kikkers, hazen, egels was compleet weggevaagd. De kronkelige gebieden in de Betuwe werden verkaveld: tot rechte landerijen voor de technisch grote machines. Kronkelige sloten werden brede greppels waar meer vissen uit verdwenen.

De ‘vooruitgang’ van de techniek, van alleen Profit, werd de opmaat naar de industriële land- en tuinbouw waarin dieren geleidelijk tot een economisch product degradeerden, evenals de planten en de groenten die met kunstmest ongewild snel groot werden en in de korte groeitijd weinig goede mineralen konden opnemen uit de met stikstof (kunstmest) bewerkte grond. De variëteit van de soorten granen en groenterassen moesten het ontgelden

door de P van Profit. Aardbeienrassen werden niet meer aangeplant om de gezonde kwaliteiten, maar om te voldoen aan de eisen van gewicht en snelgroeiers: Kiloknallers. Bij de keuze van broodgraan werd alleen die ene soort verbouwd die bij het industriële bakproces niet aan de bakplaten bleven kleven.

De machtige Nederlandse handelsgeest beïnvloedt in deze jaren ook de politiek, en het zo gezonde agrarische circulaire product als groente, fruit en vlees degradeert tot een exportproduct. Nederland met een oppervlakte van een postzegel groeit uit tot de grootste Europese exporteur van agrarische producten, ten koste van het welzijn van de dieren, van de kwaliteit van de groenten en over de ruggen van agrariërs die steeds manischer gaan werken. Onder de druk van de exportmarkt drijven de boeren en tuinders de productie op naar megapartijen en eenduidige velden met één soort gewas, waar gif nodig is tegen het ongedierte in de monocultuur van gewassen. Gif leidt ertoe dat er steeds minder dieren op de akkers wonen. In de sloten verdwijnt al het leven. De hoeveelheid stikstof uit kunstmest is torenhoog en nu krijgt deze sector de schuld op zijn bord. Ook hier is het geld binnengehaald om Nederland een rijk land te maken vergelijkbaar met Groninger gas en Limburgs steenkool. De ontwikkeling van de voedselproductie zal tijd nodig hebben naar een balans waarin er evenveel aandacht wordt geschonken aan de P van Planet als aan de P van Profit, waarin planten en bomen mogen groeien op eigen tempo en waar dieren een groepsleven kunnen leiden in een prettige leefomgeving met genoeg buitenlucht.

Vanuit de biologisch dynamische landbouw is in de jaren 20 van de twintigste eeuw de eerste stap gezet naar de biologische landbouw. Er zijn in de afgelopen decennia allerlei mooie initiatieven van stadslandbouw tot en met de *Herenboeren* en *Lenteland* tot stand gekomen. Deze laatste twee vormen

collectieven met consumenten/aandeelhouders om zo grond aan te kopen, biologisch te telen en verzekerd te zijn van de afzet van hun producten.

Een aanbeveling is het boek van dr. ir. Meino Smit. Hij heeft een extensief biologisch akkerbouwbedrijf in het Nationaal Park Drentsche Aa. Hij heeft de ontwikkeling van de Nederlandse landbouw vanaf 1950 tot heden in kaart gebracht. Hij heeft een scenario gemaakt voor een duurzame landbouw in 2040 waarin de agrarische voedselproducenten vanuit gemengde bedrijven naast de P van Profit, ook de P van People en de P van Planet weer in acht nemen. Deze balans is de basis om opnieuw circulair en gezond voedsel te verbouwen, waar mensen weer op adem kunnen komen en genieten van hun werk.

Meino Smit vindt dat de huidige landbouw op een dood spoor zit. De agro-industriële bedrijven groeiden en deze Agro industrie verdient miljarden euro's aan de hulpmiddelen die de landbouw gebruikt en heeft er belang bij om het huidige landbouwsysteem in stand te houden. Smit pleit voor een gemengd bedrijf nieuwe stijl, met meer boeren en beter verdienende boeren, minder dieren, meer zinvolle arbeidsplaatsen en een landbouwsysteem dat kan voldoen aan het Akkoord van Parijs. Zijn voorstellen zijn ingrijpend, maar houden wel rekening met de kringloop van de natuur en meer welzijn voor dieren, boeren en tuinders.

**AML**

https://warmonderhof.nl/

https://www.youtube.com/watch?v=oPAfFRNm52k
stadslandbouw in opkomst

https://www.dcdeventer.nl/activiteiten/herenboerderij-duurzaam-boerderij

## Bericht van de penningmeester

(Balans - Een breed thema)

*Hoe vinden we als mens evenwicht? Is het iets wat je kunt houden? Waar zouden we bij evenwicht houden op moeten letten? Zijn er daarvoor richtlijnen, en zo ja, welke zijn dat dan?*

Voor dit onderwerp leek het mij mooi eens een penningmeester te spreken. Ik zocht contact met Rob Palant. Hij is penningmeester van zowel Aquamarijn, als van de Stichting Ontwikkeling Aquamarijn. Als je zelfs jaarbalansen kunt opstellen, wat kunnen wij dan van je leren, als het gaat over evenwicht, balans vinden en in balans blijven?

Rob geeft me eerst een paar steekwoorden, die het mij mogelijk maken te associëren. Zwart, wit, debet, credit, ja, nee, plus, min, oorsprong, vervolg, gezond, evenwicht.

Getallen moeten kloppen op zo'n balans. Maar als dat het enige zou zijn, dan was het wel een heel gemakkelijk trucje. Voor die goede balans is veel meer nodig.

Om maar eens een paar thema's te noemen: Ben je in staat vooruit te kijken? Over meerdere jaren? En kun je daar een realistische begroting voor maken? Soms dreigt er zwaar weer: collega's nemen afscheid en gaan met pensioen. Op zichzelf is dat al een bijzonder proces. Heel knap als een medewerker dat op tijd weet aan te geven. Maar hoe weet je wanneer dat is? En hoe ga je dat als organisatie opvangen?

Als je geld in wil zetten voor de komende jaren, waarin wil je het als organisatie dan investeren, en waarin niet? 'Als ik aan evenwicht denk, denk ik aan een gezonde mix. Zoals bijvoorbeeld bij een maaltijd.' We hebben heel veel verschillende ingrediënten. 'Uitblinkers, ondersteuners, harde werkers, en alle-

maal van verschillende leeftijd. Vooruitdenken kan voor mij dan zijn: een post klaarzetten die het voor ons aantrekkelijk maakt om hier te werken, denk bijvoorbeeld aan een opleiding.'

'Ook communicatie is voor het evenwicht in onze organisatie van groot belang. Daar wil me persoonlijk ook nog weleens hard voor maken. Komen mensen na wat ze beloven? Maak je bekend wat je wel of toch niet doet? Door contact houden over de onderwerpen, bijvoorbeeld de inrichting van de ruimte, houden we onszelf, elkaar en de organisatie scherp en gezond.'
Dat kan ook gaan om het opvangen van signalen, of om het bewaken van de afspraken. Komt bijvoorbeeld de verhuurder na wat die belooft?
Het is soms hard werken, maar uiteindelijk loopt het dan goed. Tot er weer een nieuw signaal komt, dat ook weer aandacht vraagt, en zo is er altijd wat...

'Ook het therapiefonds heeft voor het evenwichtig aanbieden van zorg een speciale betekenis. Dit fonds maakt zorg mogelijk voor de mensen die dit anders niet zouden kunnen betalen. Als penningmeester heb ik hier nu ook mee te maken. Ik moet zeggen dat ik heel veel respect heb voor de zorgvuldigheid waarmee hieraan jarenlang, op maat, gewerkt is.'

Bijzonder vond ik aan de ontmoeting met Rob dat ik aan hem merkte dat hij heel intuïtief werkt. Een mooie kwaliteit voor een penningmeester. Hij geeft ook aan dat hij weleens als hobby potten heeft gebakken. Pottendraaien heet dat. Je leert dan snel dat het alleen goed komt met de goede balans...

JK

## Evenwichtszin

In de eerste drie jaar van je leven neemt het ontwikkelen van je “onderste vier zintuigen” een grote plaats in. Ze worden ook wel “de lichaamsgerichte zintuigen” genoemd. Deze vier zintuigen zijn: de tastzin, de levenszin, de bewegingszin en de evenwichtszin. Over die laatste wil ik wat meer vertellen.

Doordat we als mens een verticale gang hebben zijn we voortdurend bezig een verhouding te zoeken met de ruimte om ons heen. Bij het leren staan en lopen van een klein kind is dat heel duidelijk waar te nemen. Eindeloos oefenen, een wankel evenwicht en dan een stralende overwinning op de zwaartekracht; ik sta rechtop zonder te vallen! Wat een feest! (Veel kinderen heffen hierbij hun handen naar de hemel, alsof ze zich naar hun beschermengel uitstrekken.)

Al doende krijgt het kind besef van de drie ruimterichtingen:

- Onder-boven
- Voor-achter
- Links-rechts

Allereerst is er een oriëntatie in het eigen lichaam: mijn voeten zijn beneden en mijn hoofd is boven; ik heb aan beide kanten een arm en een been en ik heb een buikkant en een rugkant.
Vervolgens buiten het lichaam; de wolken en het bladerdak boven, de straat of de grond met bladeren onder, enzovoort. Op deze manier kunnen we ons oriënteren en een route bepalen. Vanuit ons eigen centrum ontwikkelen we zo een gevoel voor verhoudingen voor hoogte, diepte en breedte.

Ons evenwichtsorgaan bestaat uit drie halfcirkelvormige kanalen die precies die drie dimensies die we hierboven benoemden afspiegelen. En ons signalen geven die helpen dit evenwicht in elke houding - ook bij het schuin op één been staan of als we een pirouette draaien - weer te vinden. “Wat ik ook doe, ik ben toch steeds dezelfde”. *Ik ben ik.*

Deze plaatsbepaling geeft rust. Denk hierbij aan de steenbok (het sterrenbeeld dat met dit zintuig verbonden is). Zoals hij op een klein plekje bovenop een rots kan staan, volkomen stil en meester over de ruimte en zichzelf. Oriëntatiezin en richtingszin zijn andere termen voor dit zintuig.

In de ziel kan met dit zintuig een oordeel gevormd worden. Het is het basiszintuig voor de moraliteit. Rechtopstaand hebben we de handen vrij en kunnen we afwegen (als een weegschaal). Zijn we vrij.

*Boven/onder:*
evenwicht spirituele/materiele (spirituele lijn)
*Voor/achter:*
evenwicht doen/niet doen (=ontspannen) (tijdslijn)
*Links/rechts:*
evenwicht tussen geven/nemen (sociale lijn)

Wat helpt om deze evenwichtszin te ontwikkelen:
Rust en ritme en heel veel tijd en ruimte geven om te oefenen met het lichaam.
Interesse wekken, niet “aanleren”.

LK

## Meditatie:

Ik draag rust in mezelf;
Ik draag in mezelf de krachten die me sterken
Ik wil mezelf vervullen met de warmte van deze krachten;
Ik wil mij doordringen van de kracht van mijn wil.
En voelen wil ik hoe rust uitstroomt door mijn gehele zijn.
Wanneer ik mij versterk door de kracht van mijn streven
Om de rust als kracht in mij zelf te vinden.

Rudolf Steiner

## Euritmie

*oefeningen voor het evenwicht*

Je gaat staan met je voeten en benen parallel, de voeten en benen helemaal tegen elkaar aan - als dat niet lukt omdat het nog te wiebelig is, zet je ze een beetje uit elkaar. Nu zet je een stap naar voren.

Je voet zet je eerst met de tenen op de grond en rustig verbindt de rest van de voet zich; je rolt je voet dus in omgekeerde volgorde af. Als deze voet op de grond rust, sluit je met de andere voet, ook de voet afrollend, aan. Je voeten staan weer naast elkaar. Voel voeten en benen, vanaf je heupen.

Vervolgens ga je een klein stukje omhoog en op je tenen staan, je buigt je knieën (nog steeds sta je op je voorvoeten), dan druk je de hielen naar de grond en strek je je benen. Even zo staan, rust.

Nu herhaal je de stap naar voren met het andere been dan daarnet, weer het andere been aansluiten, op je tenen, knieën buigen, hielen naar de grond en tegelijk je benen strekken.

Enzoverder. De stappen kunnen naar voren gezet worden, een heleboel keer achter elkaar. Daarna de weg terug met stappen naar achteren.

Eerst gebruik je ter controle je blik om te zien of je voeten in de stap mooi naast elkaar uitkomen en netjes parallel staan. Dan probeer je dit waar te nemen zonder de controle van het kijken.

Het waarnemen van hoe je benen en voeten staan en bewegen is in de euritmietherapie belangrijk: je oefent je ledematen te “voelen” en te “voelen’’ hoe ze bewegen, dan ben je namelijk ook innerlijk actief.

Het waarnemen van de parallelliteit in je benen en voeten is essentieel in deze oefening.

Omdat onze gestalte een geheel is, vul je het waarnemen van wat je met je benen doet aan met het waarnemen van je gehele gestalte als een rechtopstaande zuil. Ook in heupen armen, schouders, gelaat kun je parallelle vormen ervaren.

Deze “vormkracht” van het parallelle hangt samen met de U klank (die klinkt als OE). De mens die op de aarde staat, dat is U kracht.

Als je problemen met je evenwicht hebt, kun je deze oefening goed doen met houvast aan de muur of een stoel. Je oefent je evenwicht niet door jezelf zoveel uit te dagen, maar door wat je kunt vaak te herhalen.

Een hele andere evenwichts oefening is deze.

Je legt je handen op je borstbeen, op je midden. Maak echt even contact met die plek; voel de warmte van je handen. Nu strek je een arm naar boven, naar de hemel, en de andere arm naar beneden, naar de aarde.

Beide tegelijk; houd het contact met je midden terwijl je met beide richtingen tegelijk verbinding maakt door je gebaar. Zoek het evenwicht tussen hemel en aarde.

Dit is het gebaar van de I, je staat in een bewegelijk evenwicht tussen hemel en aarde.

**Andrea Wellestein**

*Werkgroep denken-voelen-willen*

## Ervaringen van een deelnemer

Ik moet altijd zoveel van mezelf, of nee, liever gezegd, ik wil zoveel van mezelf. Gezond en bewust eten, bewegen, verantwoord sporten, dagelijkse yoga oefeningen en ademhalingssessies, meditatie, Mindfulness momenten. Op de hoogte blijven maar ook weer niet teveel. Achtergronden bij het nieuws volgen, goed zijn voor buurt en medemens en geliefden.... De lijst is eindeloos. Ik wil het allemaal echt, en heel graag, ik ben zeer gemotiveerd en overtuigd.

Iedereen snapt dat dit nooit allemaal kan. En het lukt mij dus ook heel vaak niet. Dat vergeef ik mezelf en ik begin steeds gewoon opnieuw. Want ik wil het echt heel graag.

Toen begon ik aan de serie 'denken, voelen, willen' bij Aquamarijn*. Want ook daarvoor was ik zeer gemotiveerd. Bob en Kore leidden de groep langs de oefeningen, dagelijks uit te voeren, maar het geeft niet als dat niet lukt. We zijn nu (eind september) bijna klaar. En heel vaak is het me niet gelukt de oefeningen te doen, en ik kon ook niet naar alle bijeenkomsten.

Iedere veertien dagen kort bij elkaar komen om ervaringen uit te wisselen deed wonderen. Herkenning dat het niemand helemaal lukt, dat we allemaal zoeken naar de essentie van de oefeningen en hoe dat in ons eigen leven past. Heel anders dan bij de ander. Allemaal oké. Ook Bob en Kore oefenen en beginnen steeds weer opnieuw.

En zo wonderbaarlijk, maar zo goed waarneembaar in mijn dagelijks leven: de oefeningen bleken zaadjes die maar heel weinig nodig hadden om in de onderstroom tot groei te komen. Mijn bovenstroom bleef registreren 'weer vergeten vandaag, die oefening' of 'ik snap de oefening eigenlijk niet' of 'ik kan dit helemaal niet'. Maar in die onderstroom werden veranderingen voelbaar en daar hebben de oefeningen, zo rommelig en zoekend door mij uitgevoerd, hun uitwerking! Ik ervaar daadwerkelijk meer balans, meer gelijkmoedigheid en meer harmonie in mezelf in relatie tot de buitenwereld. Ik heb nog nooit met zo weinig 'inspanning' en met zo vaak de constatering 'weer niet gelukt' zoveel moois in mezelf in beweging gevoeld. Een echte aanrader, in januari begint een nieuwe groep!

**Olga**

** In de werkgroep denken-voelen-willen werken we aan een zestal oefeningen die helpen om meer balans te krijgen in ons denken, voelen en willen. De oefeningen worden mooi beschreven in het boekje 'Het zesvoudige pad' geschreven door Joop van Dam of op de website van Tom van Gelder https://tomvangelder.antrovista.com/de-zes-nevenoefeningen-van-rudolf-steiner-87m90.html*

## Beschermen en loslaten

Hoe vind je een goede balans tussen het beschermen van je kind en het loslaten? Balanceren tussen bezorgdheid over je kind en het loslaten van je kind hoort bij opvoeden. Inmiddels gaat mijn dochter richting de veertig en ben ik op weg naar de zeventig. Ik zie haar vriendinnen als volwassen vrouwen en betrap mijzelf erop dat ik mijn dochter vaak als onvolwassen kind blijf benaderen.

Wanneer zie ik mijn dochter als de volwassen vrouw die ze is? Hoe vind ik de balans tussen bezorgdheid en loslaten? Allereerst stel ik de vraag: Wat is bezorgdheid en wat is loslaten?

Ik ga op onderzoek uit om te zien hoe anderen hierover schrijven en type de volgende woorden in de googlemachine: balans, loslaten, opvoeden. Direct verschijnen er heel veel hits. Het vinden van de balans tussen zorgen voor je kind en het loslaten van je kind roept bij veel ouders vragen op: hoe laat ik mijn kind los?

Ik surf naar de site www.opvoeden.nl en kies voor https://www.opvoeden.nl/bezorgdheid-en-loslaten-6571/. In het artikel wordt vooral stilgestaan bij de vragen: Wat is bezorgdheid en Wat is loslaten? Zij beschrijven als volgt: Iedere ouder wil het beste voor zijn of haar kind en uit dit op allerlei manieren. Sommigen laten hun kinderen vrij. Te denken valt aan op jonge leeftijd alleen buiten spelen en alleen thuis zijn. Anderen zitten 'bovenop' hun kind en zoeken de beste sportclub, regelen bijlessen etc. De meeste ouders zitten hier ergens tussen in.

Als je een bezorgde ouder, bent ben je alert, dat is nodig om je kind te beschermen en de veiligheid te bieden die het nodig heeft. Door je kind te beschermen blijf je verbinding houden en voelt je kind dat je geïnteresseerd bent.

Opvoeden is stukje bij beetje loslaten. Als ouder bepaal je wanneer en in hoeverre jij je kinderen loslaat. Maar wat is loslaten en hoe laat je los?
Het artikel geeft aan: luister naar je gevoel, kijk naar je kind en probeer in te schatten waarom je kind onafhankelijk wil zijn. Is het een behoefte die past bij de ontwikkeling van je kind of loopt het mee met vrienden? Door vaker los te laten herken je de uniekheid van je kind en leert je kind omgaan met teleurstellingen.
De balans vinden tussen het beschermen, het begeleiden en het loslaten van je kind leidt stukje bij beetje tot het vinden van de eigen identiteit van het kind. Dat vind ik een mooi motief om te oefenen.

*'Grenzend begeleiden'*

De balans tussen het te veel willen uiten van je bezorgdheid en het moeten loslaten, wordt in dit artikel 'grenzend begeleiden' genoemd. Er worden twee gouden regels geboden om stappen tot dit nieuwe gedrag eigen te maken. Leer jezelf als ouder kennen. Denk hierbij na over vragen zoals: waar liggen mijn grenzen? Als tweede gouden regel wordt gesproken over verwachtingen. Wat verwacht ik van mijn kind en wat mag ik verwachten?
Leer je kind kennen en probeer je eigen verwachtingen (soms) los te laten. Hoeveel begeleiding vraagt je kind? Begrijp ik mijn kind eigenlijk wel? Welke signalen zendt mijn kind uit en hoe reageer ik daarop? Voorts wordt aanbevolen dat praten over en denken met partners en andere ouders helpt je zorggedrag en het loslaten meer in balans te brengen.

Concreet speelt het volgende:
Ouders worstelen met het balanceren tussen betrokken zijn en de onwetendheid van hun kind opvangen in plaats van ruimte te laten voor de eigen leerervaring. Als je als kind voelt dat fouten maken niet erg is geeft dat ook zelfvertrouwen en voorkomt het dat kinderen te perfectionistisch

willen zijn. Als ouder voelt het vaak niet natuurlijk aan om een pas op de plaats te maken en ruimte te bieden om het kind de fout in te zien gaan. Je wilt deze teleurstelling voorkomen.

Een mooie balans vinden van bezorgdheid-betrokkenheid, versus loslaten-afstand houden, kan eigenlijk pas als je als ouder bewust bent dat zowel door positieve als door negatieve leerervaringen het kind zichzelf leert kennen. Een eigen identiteit ontwikkelen is een belangrijke bouwsteen voor geluk.

Dit artikel inspireert mij om meer stil te staan, mijn grenzen beter te leren kennen en mijn dochters gedrag meer te observeren. Haar meer ruimte te geven en minder mijn ideeën op te dringen.

**AML**

## Adem

**Wortel uit de aardegrond,**
**maak mij dapper en gezond.**
**Blad en stengel, lucht en licht,**
**geef mijn adem evenwicht.**
**Bloem en vrucht, gevuld met zon,**
**dankbaar drink ik uit uw bron.**

*Dit is een (voor velen) bekende tafelspreuk waarin het belang van evenwicht in de adem naar voren komt. Wat is adem?*

De oude Grieken gebruikten voor 'adem' en 'ziel' al hetzelfde woord: pneuma. We kennen deze verbinding tussen ziel en ademhaling ook aan den lijve: als we schrikken wordt ons de adem ontnomen, wie opgelucht is, slaakt een zucht van verlichting. Als je deze twee bewegingen goed bij jezelf navoelt kan je de eindeloze nuances ontdekken die tussen deze twee uitersten liggen. Met de inademing word je iets meer wakker, alerter en meer ingespannen. Met de uitademing laat je los, ontspan je iets meer, er komt rust. Met de inademing ben je meer bij jezelf en met de uitademing meer bij de wereld.

Een mens moet gedurende zijn leven 'gezond leren ademen'. Misschien is dit wel de kortst mogelijke samenvatting van de menskunde zoals Steiner die beschrijft.

Blijkbaar is gezond ademen iets dat niet vanzelf gaat, iets dat je moet leren en waar je ouders en leerkrachten je bij kunnen ondersteunen.

Nogmaals: wat is ademen?

De zuurstofrijke lucht die je via neus en mond inademt gaat via je luchtpijp en bronchiën naar de longblaasjes waarbij er door diffusie de zuurstof aan het bloed wordt afgegeven en koolzuur wordt teruggegeven aan de lucht die je vervolgens via mond en neus weer uitademt. Wat het ene moment buiten is, is het volgende moment binnen en even later opnieuw weer buiten.

En je ziel gaat mee met deze lucht; als er veel wordt uitgeademd is de ziel dus veel in de buitenwereld en relatief weinig in de binnenwereld.

In de buitenwereld doet je ziel allerlei indrukken op die ook weer verteerd moeten worden. Als er nu te weinig tijd in de binnenwereld is wordt de ziel overspoeld door alle indrukken; ze kunnen niet meer verteerd worden. Dan forceert het lichaam een inademing: een astma-aanval. Daarbij is de uitademing belemmerd en ben je gedwongen op je binnenwereld geconcentreerd. Het is dus een fysieke reactie op een zielsmatige overbelasting.

Hoe ziet die ondersteuning door ouders eruit om hun kinderen gezond te laten ademen:

De wereld in behapbare porties aanbieden en ondertitelen, en je kind helpen te doseren in activiteiten. Zodra er een kramp in de ademhaling lijkt te komen, iets doen wat ontkrampend werkt:

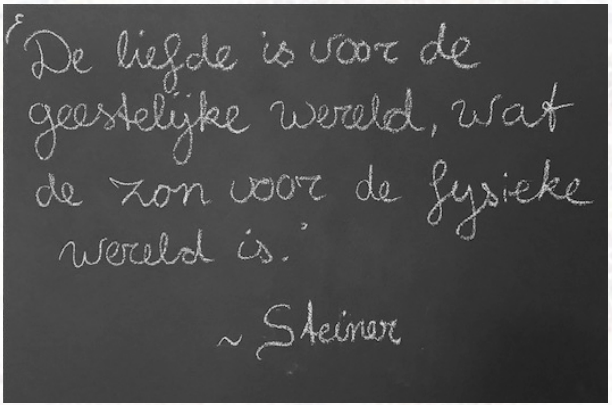
- Warme voeten maken door een voetenbadje of inwrijven met koperzalf.
- Een bekend verhaal voorlezen op de bank met het kind tegen je aan.
- Een warm bad met uitgeknepen citroen.
- Met je antroposofisch arts doorspreken welk antroposofisch middel gegeven kan worden als deze huis tuin en keuken remedie toch te weinig lijkt.

En door de leerkrachten:

Leuk om te vermelden is dat Rudolf Steiner streng was voor de leraren van de eerste vrijeschool: de leerlingen moesten met rode wangen en warme handen uit de les komen. Daarmee maakte hij duidelijk: zorg voor een gezond evenwicht tussen in- en uitademing in de les. Tussen activiteiten waarbij kinderen als het ware inademen moest dan een andere activiteit zijn waarbij ze kunnen uitademen. En andersom. Een aanzet om dit mogelijk te maken kent de vrije school van meet af aan in het periodeonderwijs.

Drie weken lang, de eerste twee uur van de dag met een vak aan de gang... dat geeft verdieping en verbinding. Er is tijd, maar bovenal: er is ritme. Ritme als uiting van een gezonde ademhaling. Dit ritme zit bijvoorbeeld in de lesopzet elke dag: een korte opmaat, een terugblik op de dag van gister, nieuwe lesstof en tijd om te verwerken.

**LK**



## Geneesplanten: etherische evenwichtskunstenaars

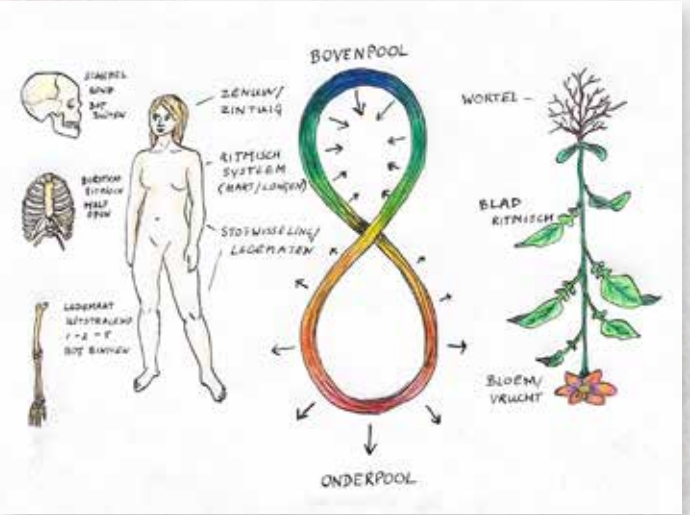
Hiervoor wil ik jullie meenemen naar de prachtige plantenwereld met zijn eindeloze variaties. Hele kleine eenjarige plantjes, grote bomen, vetplanten met vlezige bladeren, cactussen met stekels, knolgewassen met gezwollen wortels, schijnvruchten, steenvruchten, winterbloeiers, zomerbloeiers, giftige planten, vleesetende planten en nog veel meer...
Van al die verschillende planten maken we in de antroposofische geneeskunde, dankbaar gebruik. Want planten, en dan met name de geneeskrachtige planten, zijn meesters in het balanceren. Ze kunnen als er binnen hun organisatie een grote onevenwichtigheid is toch opgroeien tot een gezonde plant. Denk bijvoorbeeld aan de heggerank (bryonia dioica) die een enorme lange en dikke wortel maakt en daar tegenover maar kleine onopvallende bloemetjes krijgt. Of denk aan de paardenstaart (equisetum arvense) die alleen piepkleine blaadjes maakt die je bijna niet ziet, je ziet vooral de stengelgestalte van deze plant.
Deze planten laten een onevenwichtigheid zien (verdikte wortel, klein gebleven bladeren), maar zijn toch prachtige gezonde planten.

heggerank

paardestaart

Kijken door de bril van de driegeleding: Alle organismen functioneren tussen twee uitersten, binnen de antroposofische geneeskunde heb je het dan over twee polen, een bovenpool en een onderpool.
Bij mensen wordt dat de zenuw/zintuigpool en de stofwisselings/ledematen pool genoemd. Tussen de polen is er een middengebied, het ritmische systeem bij de mens. Je kan deze indeling prachtig zien in

de bouw van ons skelet. De schedel als bovenpool, rond van vorm, het bot aan de buitenkant.
De ledematen als onderpool, met langwerpige beenderen met een uitstralende tendens (van één bot in het bovenbeen, naar twee beenderen in het onderbeen naar uiteindelijk vijf tenen) en het bot aan de binnenkant. Daartussen het middengebied, de borstkas die in zijn structuur een soort tussenvorm is, een min of meer ronde vorm, half open, ruggenwervels rondom het ruggenmerg en de gebogen, langwerpige ribben. In elke onderdeel of orgaan van ons lichaam kan je ook weer een driegeleding ontdekken. In ons zielenleven is deze driegeleding ook terug te zien in denken (bovenpool, dat doen we vooral met ons hoofd), voelen (middengebied, we voelen vooral in onze borstkas) en het willen (onderpool, we uitten onze wil, krijgen dingen voor elkaar met onze ledematen).
Je kan over de driegeleding nog een heleboel meer zeggen en ontdekken. Maar het leukste is zelf de tegenstellingen van de polen te ontdekken en hoe het middengebied daartussen staat. Planten hebben




driegeleding, plant en mens

ook een driegeleding maar die is omgekeerd aan die van de mens. De wortels vertegenwoordigen de bovenpool, het bloem/vruchtgebied de onderpool en de stengel en bladeren het middengebied.
Ik vind het nog steeds moeilijk om echt te begrijpen hoe dit precies zit en waaròm dit omgekeerd is, maar kom er steeds dichterbij. Het heeft te maken met het verinnerlijkte wereldsysteem dat de mens

gemaakt heeft door een binnenwereld met organen en een eigen zielenwereld te maken. Een plant is natuurlijk een heel ander wezen dan een mens, een plant heeft geen binnenwereld, is overgeleverd aan de aardse en kosmische krachten, daartussen schikt een plant zich. Mensen hebben die krachten verinnerlijkt en kunnen zich daardoor deels losmaken van de aardse en kosmische krachten, mensen hebben daarom de polen kunnen omkeren.

### Wat is gezondheid?

In een gezond organisme werken alle verschillende krachten en impulsen die het organisme vormen en in stand houden op een harmonische manier samen, er is een soort evenwicht, een dynamisch evenwicht. Met dynamisch bedoel ik te zeggen dat het evenwicht steeds kan verschuiven binnen bepaalde grenzen. Dat steeds verschuiven maakt juist dat het organisme veerkrachtig gezond kan zijn, afwisselen tussen een toestand van slapen/waken, rennen/rusten, eten/vasten, denken/doen, stress/ontspanning, daartussen is ergens het gezonde midden.

### Wat is ziekte?

Bij ziekte zijn dezelfde krachten en impulsen aanwezig als in gezonde toestand, maar het lukt niet meer om deze in dienste van het organisme en in evenwicht met elkaar te laten functioneren. Bij ziekte kunnen sommige krachten de overhand krijgen en andere zijn afgezwakt. Als dan de innerlijke balans van het organisme zoek, is kan een virus of een bacterie er vat op krijgen of er ontstaat verharding op de verkeerde plek, of een bloeding. Als je kijkt vanuit de driegeleding, dan kan er ziekte ontstaan als de boven- of onderpoolse krachten uit balans zijn. Genezing komt vanuit het midden.
Wanneer wordt een mens of een dier ziek? Ziekte ontstaat als er een onevenwichtigheid binnen het systeem ontstaan is. Als er een zenuw-zintuigproces op de verkeerde plek is, ontstaan er verhardingen of gezwellen of kanker. Stofwisseling op de verkeerde plek geeft ontstekingen.

## Hoe herken je een geneesplant?

Het gemakkelijkste is om te kijken naar planten die iets bijzonders doen of bijzonders laten zien. Of kijk naar een plantenfamilie, wat is typisch aan een bepaalde familie en zijn er voorbeeldige planten bij of uitzonderlijke? In welk gebied van zijn driegeleding (wortel of stengel/blad of bloem/vrucht) laat de plant iets bijzonders zien?

Een mooi en bekend voorbeeld is het vingerhoedkruid (digitalis purpurea). Digitalis is een tweejarige plant, in het eerste jaar maakt het een bladrozet met grote lancetvormige bladeren en ontwikkelt een krachtig wortelgestel, daar houdt het zijn verder uitgroeien en bloeien als het ware in. In het tweede jaar schiet er een stengel omhoog met rondom spiralend de bladeren, de bladeren worden steeds kleiner en puntiger. Dan ontstaan er bloemknoppen, in een uitbundige hoeveelheid. Als de bloemen uitkomen richten ze zich richting het licht maar de opening van de bloem hangt schuin naar beneden, als vingerhoedjes. De groei en bloei van de digitalis laat zien dat het eerst de kracht terughoudt om in het tweede jaar hoog en krachtig te kunnen groeien en bloeien. Het bloem- en blad-gebied lopen door elkaar heen en zijn ritmische geordend.

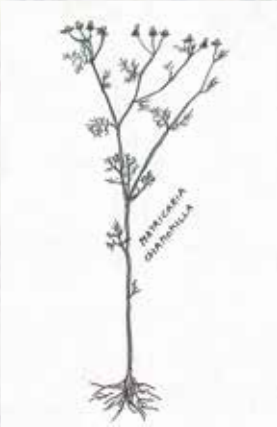
digitalis

Digitalis is giftig, het bevat digoxine. Digoxine is in kleine hoeveelheden een geneesmiddel dat nog steeds gebruikt wordt in de reguliere geneeskunde voor hartfalen en hartritmestoornissen. Het vertraagt de hartslag en vergroot de contractie-kracht van het hart. Dat het digitalis is die met het ritmische systeem van doen kon hebben kan je dus al zien aan hoe de plant zich sterk ritmisch kan ordenen zowel in tijd als in vorm.

arnica

## Welk deel van de plant zou je willen gebruiken?

Afhankelijk van waar je wil helpen of ondersteunen kan je kiezen welke plantendelen je gebruikt voor een medicijn. Je kan bijvoorbeeld kiezen voor een hele plant, alleen het gedeelte boven de grond, alleen de bladeren, alleen de bloemen, noten of zaden, de jonge twijgen of nog specifieker. Je kan het zo gek niet bedenken. Van de digitalis die bedoeld is voor het ritmische systeem zou je dan bijv het ritmische gedeelte van de plant kunnen gebruiken, de bladeren. Voor mensen met een trauma of kneuzing gebruik je graag arnica, als je specifiek een trauma in het hoofdgebied wil helpen genezen zoals een hersenschudding dan kan je de wortel van de arnica gebruiken (hoofdgebied van de plant). Voor problemen in de stofwisseling gebruik je graag het bloemgebied van de plant. Denkt bijvoorbeeld aan de kamillebloemetjes die je kan gebruiken voor een wikkel of olielap bij buikkrampen.



kamille

Als we ons evenwichtiger willen voelen kunnen we ons ook gewoon door planten omringen. Denk aan het kantoor waar planten staan, uit onderzoek blijkt dat er minder ziekteverzuim is en mensen minder stress ervaren, en er een betere productiviteit is als er planten staan. Ook in een zogenaamde “healing environment” hebben planten een belangrijke rol. Mensen die ziek zijn of een burn-out hebben voelen zich over het algemeen beter in het bos dan in de stad, hebben het gevoel te kunnen herstellen in de natuur, terwijl een stad met weinig bomen en planten vaak juist energie vraagt. Hoe zit dat toch? Bootsen we

van binnen die evenwichtskunstenaars van planten na? Laadt ons etherlichaam (levenslichaam, dat wat ons levend maakt) zich een beetje op als we omringt zijn door etherkrachten?

Tot zover mijn inspiratie en gedachten over de planten als evenwichtskunstenaars.

KL

Literatuur:
Wilhelm Pelikan, Heilpflanzenkunde Band I en II

## Vormtekenen in de kunstzinnige therapie

In de kunstzinnige therapie reiken we verschillende technieken aan met de daarbij behorende materialen. Een onderdeel hiervan is het vormtekenen, waar er met evenwichtige vormen en figuren wordt gewerkt. Deze oervormen kennen we uit oude culturen, waar de mens zich in vroeger tijden heeft uitgedrukt.

Het vormtekenen in de kunstzinnige therapie kan helpen de innerlijke beweeglijkheid te vergroten of ons innerlijk centrum te versterken. We tekenen niet alleen met onze hand, maar de hele mens in ons beleeft de beweging en de vormen mee. Tekenend wordt er iets voelbaar en zichtbaar van jezelf. De kracht van het ritmisch herhalen is van wezenlijk belang. De vorm wordt licht op papier gezet en steeds herhaald, zonder het potlood op te tillen. Zo tast je de vorm innerlijk af en oriënteer je je in de ruimte op papier, zoekend naar de juiste verhoudingen.

Werkt iemand met een precieze hand óf zwiert iemand los over het papier? Is het papier te groot of te klein voor de vorm? In welk tempo en met welke slagvaardigheid wordt er getekend? Is er ruimte om de vorm te laten ontstaan of staat de vorm binnen een handbeweging op papier? Al een aantal vragen laten zien dat het een kunst is om te laveren tussen deze uitersten, om vanuit het midden tot een evenwichtige vorm te komen. In het dagelijks leven wordt er een continue appèl gedaan op deze dynamiek. Het vraagt wakkerheid om in- en uit te ademen, jezelf te voeden en te herstellen.

De oefeningen uit de kunstzinnige therapie zijn erop gericht om de eigen activiteit te stimuleren en krachten aan te spreken. Deze kunnen evenwicht scheppen in een psychische of somatische oneven-wichtige situatie.

**Martijn Gruintjes**

Het lied van Frank Boeijen - De Koorddanser inspireerde mij. In het verleden en nu ik het weer hoor nog steeds:

## "De Koorddanser"

Een lied over evenwicht.

*Soms geeft muziek mij richting*
*Een tekst die me raakt vanwege een persoonlijk verhaal*
*Herkenning en herinneringen, komen terug*
*Aangewakkerd uit het onbewuste*
*Hoe was dit bij mij?*
*Of is het nog steeds?*
*Wat is het broze koord waarover ik loop?*

*Ik weet dat ik kwetsbaar ben*
*Ik weet dat ik 'de weg' zomaar kwijt kan zijn*
*Ik kan vallen*
*En soms opstaan en weer doorgaan*
*Soms beter stil staan en laten*
*Ik weet dat ik alles kan vergeten*
*En ook veel komt terug*

*Wat weet ik, of twijfel ik?*
*Waarin geloof ik?*
*Wat zorgt voor balans en wat ontregelt?*
*Wat is beter?*

*Sommige vragen zijn er zonder antwoord*
*Muziek kan dan richting geven*

*Alsof ik niet alleen sta*
*Soms wel, dan sta ik stil*
*Soms niet, dan ga ik mee in de stroom van muziek, een tekst, geluid*
*Soms de stroom van anderen*
*Om mij heen*
*Niet alleen*

*"Elke dag voer ik een gesprek*
*Een gesprek hier in mijn hoofd*
*Over wat ik allemaal gedaan heb*
*Over wat er allemaal is gebeurd*
*Over wat ik allemaal misdaan heb*

*Elke dag praat ik met mezelf*
*Zonder woorden maar als in een droom*
*Dan zie ik voor me ontevreden vrienden*
*Vrienden met onbegrepen vriendinnen*
*En ik sta aan de kant*

*Hoe strak is het koord waarop ik dans*
*Tussen mijn hoofd en mijn hart*
*Hoe lang zal het zijn voordat ik val*
*Tussen mijn hoofd en mijn hart*

*Elke dag vraag ik aan mezelf*
*Wanneer ben ik oud en wijs genoeg*
*Zonder twijfels of onbezonnen daden*
*Een zonderling berooid en verlaten*
*Van God en alleman*

*refr.:*
*Want hoe sterk is dit koord waarop ik dans*
*Tussen mijn hoofd en mijn hart*
*Hoe lang zal het zijn voordat ik val*
*Tussen mijn hoofd en mijn hart*

*Het leven van een koorddanser*
*In balans uit balans*
*In balans"*

Frank Boeijen - De Koorddanser

Je kunt het lied horen op:
https://youtu.be/XyFI9VY5gV4
of scan deze QR-code:

# Therapeuticum Aquamarijn

www.therapeuticumaquamarijn.nl
Adres: Onder de Linden 21-8 (huisartsen)
en 21-9 (therapeuten), Arnhem
Telefoonnummer huisartsenpraktijk: **026 - 351 27 12**
Telefoonnummer algemeen therapeuten: **026 - 351 11 90**

**Huisartsenpraktijk**
Huisartsen: Manon Bos, Simone Karcher,
Kore Luske, Roos d'Hont. Zie voor actuele informatie
www.therapeuticumaquamarijn.nl onder het kopje
huisartsen

**Bereikbaarheid:** de huisartsenpraktijk is open
van 8.00 tot 17.00 uur. Via 026-3512712 krijgt u
een keuze menu aangeboden:
1= Spoedlijn
3= Contact met de assistente; afspraken, uitslagen, etc.

Tussen 10.30-11.00 uur, 12.30-13.00 uur en 15.00-17.00
is de praktijk enkel voor spoedgevallen bereikbaar.
Na 17.00 uur (tot 8.00 uur 's morgens) en in de weekenden
kunt u bij dringende zaken bellen naar de huisartsenpost:
**026 - 398 96 96**

**Administratie**
Wijzigingen in uw adres-, woon- of verzekeringsgegevens
kunt u doorgeven via de web-site:
www.therapeuticumaquamarijn.nl/wijziging-doorgeven

**Praktijkondersteuner POH-GGZ**
Bob Brinkman: Bij Bob kunt u terecht voor geestelijke
gezondheidszorg. Een afspraak kunt u maken via de
assistentes.
✉ bob.brinkman@therapeuticumaquamarijn.nl

**Praktijkondersteuner POH-Somatiek**
Majella Libeton: Bij haar kunt u terecht voor longfunctie-
test, COPD-spreekuur, screening voor hart- en vaatziekten
(CVRM spreekuur), ouderen, diabetes en stoppen met
roken. Een afspraak kunt u maken via de assistentes.
✉ poh-s@therapeuticumaquamarijn.nl

**Consultatiebureau Aquamarijn**
Loes Klinge, antroposofisch jeugdarts
Marije Hoeksema, verpleegkundige taken
Voor aanmeldprocedure zie de website
www.therapeuticumaquamarijn.nl
Voor vragen:
✉ consultatiebureau@therapeuticumaquamarijn.nl

**Consultatief antroposofisch arts**
Loes Klinge, antroposofische arts
Voor het maken van een afspraak kunt u het formulier invullen op www.loesklinge.nl

**Therapeuten**
**Bereikbaarheid:** Onder de Linden 21-9, 2e etage.
Elke therapeut heeft eigen contact-gegevens. Daarnaast is er een algemeen telefoonnummer: **026 – 351 11 90**
U kunt uw naam en telefoonnummer inspreken en voor welke therapeut de boodschap bestemd is. U wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

**Verpleegkundige antroposofische zorg**
Jolanda Elzinga
Uitwendige therapie / kinder-neonatologie verpleegkundige
**06 - 126 33 941**
✉ jolanda.elzinga@therapeuticumaquamarijn.nl

Louise van Heijster
Uitwendige therapie / Bentinckmassage
**06 - 218 49 069**
✉ louisevanheijster@gmail.com

**Fysiotherapie**
afspraken via het algemene telefoonnummer
**026 – 351 11 90** of via de mail

Bert de Brouwer
✉ bertdebrouwer@therapeuticumaquamarijn.nl

Louis de Groot
✉ louisdegroot@therapeuticumaquamarijn.nl

Yvonne Siebum
✉ yvonnesiebum@therapeuticumaquamarijn.nl

**Biografisch Werk**
Hannie Bakker
✉ hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

**Kunstzinnige Therapie**
Martijn Gruintjes
✉ martijn.gruintjes@therapeuticumaquamarijn.nl
**06 - 286 25 711**

Anita Lennaerts
✉ anitalennaerts@therapeuticumaquamarijn.nl
**030 – 60 45 818**

Donne van Voorthuijsen
spraak- en dramatherapie
**06 - 374 09 229**
✉ donnevanvoorthuijsen@therapeuticumaquamarijn.nl

**Euritmietherapie**
Andrea Wellenstein
✉ euritmie@therapeuticumaquamarijn.nl
**026 - 44 22 838**

**Voedingskundige**
Fee van Bruxvoort
✉ voedingskundige@therapeuticumaquamarijn.nl
**06 - 18 40 92 55**

**GZ-Psycholoog**
Jean-Luc Pylyser
✉ Jean-Luc.Pylyser@therapeuticumaquamarijn.nl

**Psychotherapeut**
Jyldau Esselink-Koning
✉ jyldau.koning@therapeuticumaquamarijn.nl
voor verdere informatie zie psychotherapiekoning.nl

**Overige therapieën**
Diverse andere zorgverleners (psycholoog, osteopaat, orthomoleculaire diëtist) maken gebruik van de spreek- en behandelkamers. Zie de website voor hun contactgegevens: www.therapeuticumaquamarijn.nl/overige-zorgverleners

**Therapiefonds**
Voor als u een voorgeschreven therapie niet (helemaal) zelf kunt betalen. Voor meer informatie of het indienen van een aanvraag zie: www.therapeuticumaquamarijn.nl/kwaliteit of neem telefonisch contact op met Ruud van Aarssen,
**026 - 44 30 598**