Kracht naar de toekomst

In deze allerlaatste BinnenBuiten wordt teruggekeken en wordt vooruitgekeken. Hoe spijtig het stoppen van Huib de Ruiter en van de huisartsenpraktijk ook is, het is onvermijdelijk.
Vanuit verschillende invalshoeken kunt u in deze BinnenBuiten lezen hoe wordt teruggekeken op wat er is geweest. De deur van de Lemniscaat stond altijd open, letterlijk en figuurlijk.

Bij de assistentes en ook bij de huisarts vond men altijd een luisterend oor. Zo voelden mensen zich vaak niet alleen gehoord maar ook gezien. En vaak zeiden mensen iets van de fijne rustige atmosfeer die zij ervaarden als ze de Lemniscaat binnen kwamen.

In deze BinnenBuiten kunt u niet alleen een persoonlijk verhaal van Huib de Ruiter lezen, maar ook reacties, ervaringen en toekomstplannen van de medewerkers en van de therapeuten.

Er spreekt veel licht en warmte uit deze bijdragen. En dat is een kracht naar de toekomst toe. De deur van de Lemniscaat wordt niet geheel gesloten, maar blijft op een kier staan.

We wensen u sterkte met alle veranderingen en hopen u ooit, te zijner tijd, weer terug te zien in de Lemniscaat!

De redactie

Aansporing voor de patiënten

Denkt u er aan een nieuwe huisarts te zoeken vóór 1 september?

Uw wijziging hoeft u niet aan ons te melden, dit wordt automatisch via de verzekeraars doorgegeven.

Vanaf 1 september is er geen assistente meer aanwezig.
En per 1 oktober ronden wij onze administratie af en wordt het een probleem om uw dossier door te sturen.

Mocht u nog geen huisarts hebben gevonden, probeer het dan begin september opnieuw. Veel artsen hebben in de zomer personeelsproblematiek.

Kijk ook naar het postcodegebied, want ze zijn eerder genegen patiënten aan te nemen die in hun postcodegebied wonen.
Meldt uw problemen eventueel ook aan bij Zorg en Zekerheid, die hebben de plicht om u te ondersteunen bij het zoeken.
.

Hoe ik in Leiden terecht kwam en daar 37 jaar op mijn plek was

Op het einde van mijn studie geneeskunde in Utrecht, net vader geworden van mijn eerste dochter, kwam ik in aanraking met een boek van Rudolf Steiner, een dik antroposofisch boek over de evolutie. Al lezende kreeg ik steeds meer het idee, dit is iets voor mij, hier kan ik warm voor lopen. Niet lang nadat ik me hierin verdiept had en ook in contact was gekomen met andere studenten die hiermee bezig waren, kwam er een telefoontje uit Leiden, van ene dokter Walburgh-Schmidt, een antroposofisch arts. Of ik niet in Leiden wilde komen werken. Ik zei, nou dit overvalt me een beetje, ik sta net de rabarber te snijden, daar moet ik even over nadenken. Ach zei hij, wat rood is kan groen worden; hij zag de gesneden rabarber kennelijk voor zich. Enige tijd later had ik een afspraak in Leiden met dr. Walburgh en een aantal medewerkers. Al pratende voelde ik: hier ben ik thuis. Niet lang daarna deed ik de eerste dienst, een oudejaars-avond-nachtdienst, in een groot leeg pand aan het Plantsoen 91 in Leiden.
Na enige tijd volgde een kennismaking met de patiënten, op een zaterdagmiddag in de Vrije School. Toen ik daarvoor met de auto vanuit Utrecht wilde vertrekken, merkte ik dat een lager van een voorwiel was vastgelopen. Gelukkig kon ik twee straten verder een nieuw lager kopen en ook het monteren verliep voorspoedig. Maar de tijd drong en zo kwam ik in Leiden aan met besmeurde handen. Met mijn dochtertje in de buggy kwam ik voor een grote kring van zo'n 50 patiënten. Ik had natuurlijk wel wat uit te leggen. Maar gelukkig was er alle begrip, sterker nog, iemand vroeg of hij ook zijn auto mee naar het spreekuur kon nemen als daar een mankement mee was.
Kort daarop begon ik met mijn eerste spreekuur. Plots kwam dr. Walburgh aanzetten met een witte jas, reikte mij die aan en zei: zo doen we dat hier! Ik heb de jas aan de haak in de spreekkamer gehangen en na enige tijd was hij verdwenen.
Mijn spreekkamertje was op de tweede verdieping. De trappen waren steil en niet zelden kwamen mensen hijgend boven. Dat was meteen een hulp voor de diagnose.
Er was iets bijzonders met dat kamertje. Het was in feite een ruimte in het pand van de buurman. Er was een muur doorgebroken, waarschijnlijk wegens ruimtegebrek. De buurman, ene Iscar Aribo, was een beroepspianist. Iedere ochtend en middag ging hij spelen, moeilijke

stukken, maar het klonk heel mooi. Hij speelde met gevoel, vanuit zijn hart. In feite waren het arbeidsvitaminen.
De praktijk heette de Eerste Medische Associatie Leiden, de EMAL. Geen gezagsverhouding arts-patiënt, maar meer gelijkwaardig. Patiënten heetten deelnemers en enkelen namen ook letterlijk deel in de vergaderingen of in allerlei werkgroepen. Bovendien was er een samenwerking tussen arts en therapeuten.
Ik maakte kennis met de zogenaamde driegeleding, een soort sociale verhouding die geënt is op de idealen van de Franse revolutie: vrijheid, gelijkheid en broederschap. Vrijheid in het geestelijk leven, inclusief het religieuze, gelijkheid in het rechtsleven - dus ieder mens is gelijkwaardig, en broederschap in het sociale leven.
Al het geld dat binnenkwam ging in een pot, dat werd verdeeld onder de medewerkers, op zekere hoogte ook naar behoefte.
Het ging er om niet puur voor jezelf te werken, voor je eigen behoeften, maar ook voor de behoeften van de anderen. Het beviel me wel, het gaf een vrij gevoel.
Het was mogelijk doordat we elkaar goed lagen en elkaar vertrouwden, bijna als familie.
Het was een groep mensen die een innerlijke band hadden. Eigenlijk iets heel bijzonders, iets wat niet toevallig zal zijn geweest, zoals de meeste belangrijke dingen in een mensenleven niet toevallig zijn. Een aantal van u zal de namen nog wel kennen: Mieke Zaalberg was gesprekstherapeute, Angelika Verhoog gaf kunstzinnig therapie, Louise Houben fysiotherapie, Corrie Laman en Carla Hooymans deden de administratie, Hannie Wisselink en Ria de Kok waren de assistentes.
Met veel dankbaarheid kijk ik op die samenwerking terug, dat is in mijn werk een grote steun geweest. Toen ik als huisarts begon kon ik ook wel wat steun gebruiken: ik zag er een stuk jonger uit dan ik was (Nog steeds schatten mensen mij tot wel zo'n 10 jaar jonger in). Destijds zullen mensen wel eens hebben gedacht, is deze jonge knul nu de dokter? Later, op de Lemniscaat deed ik in de middagpauze eens de deur voor iemand open, en die zei rondkijkend: is er niemand? Enigszins verbouwereerd antwoordde ik: eh ja, ík ben er..
Dr. Walburgh was een heel ander type mens dan ik. Hij speelde graag piano en ik speelde een klein beetje viool. We zouden een keer samen muziek maken. Er werd bladmuziek op de piano gezet en we gingen spelen. Walburgh had eigenlijk helemaal geen bladmuziek nodig, hij kon erg goed improviseren. Binnen een paar minuten ging hij "ervandoor", al improviserend, en ik raakte de draad geheel kwijt; ik probeerde er nog iets van te maken maar ging roemloos ten onder.

Dr. Walburgh was overigens een buitengewoon goede arts, mensen kwamen van heinde en ver naar hem toe, maar in de samenwerking ging het met de jaren helaas steeds moeilijker.
Dat heeft er uiteindelijk toe geleid dat we zonder hem een ander pand gingen zoeken.

Al bij één van de eerste bezichtigingen kwamen we terecht op de Schelpenkade 40, waarin accountantskantoor Stolp zat. Het was een saai kantoor, maar binnen was er veel licht.
Penningmeester Herman Zaalberg zei: de ligging is goed, de prijs is goed, het pand is goed. In 1992 betrokken we het pand en noemden de praktijk: de Lemniscaat.
Er moest veel aan gebeuren, met een hele groep mensen zijn we aan de slag gegaan om het op te knappen. De muren werden gesluierd, een techniek die mooie zachte kleuren geeft. We wilden meer een huiskamergevoel dan een kantoorindruk, zodat de patiënten zich op hun gemak zouden voelen.
Al doende werd het ook gevoelsmatig nog meer ons eigen pand en op een feestelijke zonnige voorjaarsdag met veel toegestroomde patiënten-deelnemers werd het lint door een van de aanwezige kinderen doorgeknipt. We konden aan de slag, vonden in Arianne Verhoog een nieuwe hele goede assistente, Gertrud Mau gaf euritmie-therapie, Dirk Hazelhoff fysiotherapie, Cokkie Barth bad- en uitwendige therapie, Mieke Zaalberg verhuisde mee evenals Angelika Verhoog die later opgevolgd werd door Hennie v.d. Geest en Ria de Kok. En Elise Verloop kwam consultatiebureau houden.

De prettige samenwerking die we altijd al hadden, zette zich voort. Kleine dingen hielpen daarbij. Bijvoorbeeld waren er altijd bloemen in de verschillende kamers, uit de tuin van Angelika Verhoog. Maar bovenal hadden we iedere dag om 10:30 uur koffiepauze. Lief en leed werden besproken en de vele koekjes van Mieke Zaalberg waren heerlijk. Er werd vaak en veel gelachen. Ik geneerde me wel eens over ons soms harde lachen, waarbij het nooit over patiënten ging, maar over van alles en nog wat. Luchtige zaken maar ook serieuze en ernstige dingen kwamen voorbij. Zo leerden we elkaar steeds beter kennen, wat de samenwerking alleen maar ten goede kwam. Destijds vierden we elkaars verjaardag bij de jarige thuis.
Patiënten merken nu nog steeds op dat er een fijne sfeer in de Lemniscaat heerst; dragen daar ook zelf aan bij, bijvoorbeeld met prachtige veldboeketten.

Om alles te regelen hebben we altijd een zogenaamde beleidsvergadering gehad. Daarin zaten therapeuten, de arts en ook deelnemers, zoals Loes van Walsum en Joop Hoekman, nu nog altijd onze steun en toeverlaat. De hele organisatie die bij een huisartsenpraktijk komt kijken, werd op die manier gedeeld en werd zo een stuk lichter.
Bij die vergaderingen lazen we altijd een spreuk van Rudolf Steiner, die aangeeft hoe een goede samenwerking kan werken:

"Alleen dan is iets heilzaam, wanneer in de spiegel van de mensenziel de hele gemeenschap ontstaat, en in de gemeenschap de kracht van de afzonderlijke mensenziel leeft."

Vele mensen hebben een belangrijke bijdrage geleverd in het floreren van onze gemeenschap. Om die reden heb ik veel namen genoemd, en ik ga zelfs nog even door: voor de administratie was daar Maria van den Brink, later opgevolgd door Sandra de Knegt en Adri Loendersloot. Sinds een heel aantal jaren, ruim 15 jaar, hebben wij in Andrea van Mastrigt en Daan Pijsel heel goede gewaardeerde assistentes en sinds een paar jaar ook Mirte Gijsbers.

Al die jaren was ik de enige arts, maar ik heb me nooit een solist gevoeld. Dat kwam door de samenwerking en door onze wekelijkse patiëntenbespreking. Een heel aantal jaren was Annerose Kunenborg een paar keer per maand als huisarts bij ons werkzaam. Maar om op vakantie te kunnen was wel waarneming nodig en die kwam van het andere antroposofische gezondheidscentrum in Leiden, het ATL. Zonder deze ondersteuning was het allemaal wel heel moeilijk geworden.
We hebben ook altijd vrijwilligers gehad, niet zelden de partner van een van onze therapeuten, bijvoorbeeld Roen van der Geest die de BinnenBuiten redigeerde, Frits de Kok die sinds jaar en dag de computers aan de praat hield en anderen.

Na vele voorspoedige jaren waarin de praktijk goed groeide, kwamen er donkere wolken aan. De huurbaas, die op de tweede verdieping woonde, wilde de huur flink verhogen, maar was daar te laat mee. Onze penningmeester ging daar dus niet mee akkoord. Daarop ontstak de huurbaas in woede en ging ons op allerlei manieren treiteren ons eruit te krijgen. Bijvoorbeeld ging hij op de trap zitten roken, waarbij hij steeds heel hard iets akeligs door het pand riep.
Gelukkig ging hij na enkele maanden verhuizen. Hij zette het pand te koop.

Wij mochten het natuurlijk niet kopen, tenzij voor een zeer hoge prijs. Er kwam een makelaar, een nare man die dreigde 'alles dicht te plakken'. Maar kort daarop brak hij zijn enkel, op het kippebruggetje tegenover de praktijk. Zodoende kwam er een andere makelaar, ditmaal een oude sluwe vos die onze verhuurder kon bewegen tot een redelijke koopsom. En toen zei een patiënte: mijn man wil het wel voor jullie kopen. Zo gezegd zo gedaan.
Op 4 januari 2002 werd de koopakte getekend en een paar minuten later aan ons doorverkocht. Omdat we gezien onze samenwerking op basis van gelijkwaardigheid liever niet wilden dat er een eigenaar van het pand in ons midden rondliep, richtten we een Stichting Huisvesting op. Die stichting heeft het in al die jaren goed gedaan en daar hebben we nu enorm profijt van: het pand kan behouden worden, een basis blijven, vooralsnog voor de therapeuten; en hopelijk brengt de toekomst ons alsnog een antroposofisch arts.

Ik heb het altijd als een voorrecht ervaren om huisarts te zijn, lief en leed van de mensen te horen en naast de hulp van de geneesmiddelen ook samen te proberen tot herstel of verbetering te komen.
Recent nog hebben verschillende waarnemers mij gezegd dat de patiënten in de Lemniscaat zo prettig zijn, dat je goed met ze kunt praten. Dat kan ik alleen maar beamen. Veel mensen die ik in al deze jaren heb leren kennen zijn mij dierbaar geworden, ook 'moeilijke' patiënten.
Ik heb veel hartelijke en dankbare reacties gehad op de brief, over het beëindigen van mijn huisarts-zijn. Bij deze hartelijk dank daarvoor!
Veel mensen hebben ook bezorgd geïnformeerd naar mijn gezondheid en ik kan gelukkig zeggen dat het de goede kant op gaat, dat ik kan genezen.
Ik wil u bedanken voor het vertrouwen dat u in mij en in de Lemniscaat hebt gesteld.

Huib de Ruiter

Afscheidsreceptie op 17 september in de Vredeskerk, Van Vollenhovenkade 24, Leiden, van 15:00 tot 18:00 uur

Wilt u de dokter op zijn afscheidsreceptie op 17 september graag nog iets geven, dan zou u een herinnering, belevenis of anekdote voor hem kunnen opschrijven; liefst op een A4-tje, dan kunnen we daar later een boek van maken. Er staat een 'brievenbus' waarin u dat kunt deponeren. U kunt ook iets bijdragen aan een nieuwe fiets, of gewoon alleen een hand komen geven. Dat is ook prima.

Wijn drinkt de dokter in ieder geval niet meer. U kunt deze dag nog een klein gesprekje met hem hebben, maar als u wat meer te zeggen of te vragen heeft, kunt u gezien de mogelijke wachtrij dit ook schriftelijk in de bus doen, zodat hij het op een later moment kan lezen en eventueel beantwoorden.

Bovendien: dat u het weet, het is een feit,
de assistentes houden niet van zoetigheid :)

De feestcommissie

Verbondenheid

Op 27 december 2007 was mijn eerste werkdag als doktersassistente bij de Lemniscaat.

Ik vond het heel spannend want ik had nog niet eerder in een huisartsenpraktijk gewerkt en zeker niet als "rechterhand" van een arts, dat voelde wel heel dichtbij en vraagt veel verantwoording. Gelukkig was ik daarvoor ingewerkt door Ria de Kok.

Maar al snel voelde ik me thuis met hulp van de altijd lieve, geduldige en rustige Huib en de andere collega's en zo kon ik me verder ontwikkelen in alle werkzaamheden die je als doktersassistente doet.

Het groeide uit tot o.a. een eigen spreekuur voor het maken van uitstrijkjes, wat ik altijd als heel waardevol heb ervaren. Ook het zelfstandig patiënten injecteren, oren uitspuiten en al die medische handelingen is leuk om te doen omdat je dan echt contact hebt.

Wat ik in mijn vak heel belangrijk vind is echte aandacht hebben, luisteren, zo goed mogelijke hulp bieden, meedenken met de arts en patiënt om te zorgen dat iemand beter wordt of zich beter voelt en het gewoon "er zijn" voor iemand.

Ook heb ik het officiële diploma doktersassistente behaald samen met mijn lieve collega Daan, mijn steun en toeverlaat al deze jaren wat zeer prettig was omdat wij elkaar begrepen in onze werkzaamheden in de praktijk en elkaar konden helpen met de studie naast het assistentenwerk. We hebben nooit samengewerkt omdat je bij de Lemniscaat alleen zit als assistente, maar omdat wij hetzelfde werk deden konden we ons ei bij elkaar kwijt.

Mede dankzij de Lemniscaat heb ik mij verder kunnen ontwikkelen als mens, ben ik gegroeid in mijn ik, sterker en ook zekerder geworden en heb ik heel veel geleerd over de antroposofische geneeswijze zodat ik zonder hulp van de arts, maar op verantwoorde wijze, goede (antroposofische) adviezen kan geven.

Het contact met de patiënten is me heel dierbaar, ook al vraagt dat soms best wat energie. De best mogelijke zorg bieden en horen dat je advies, luisterend oor en aandacht zo goed heeft gedaan geeft gelukkig ook weer veel energie.

Ik heb altijd gestreefd naar een open, gastvrije houding; dat niemand een drempel voelt om te bellen naar de praktijk, dat is volgens mij aardig gelukt.

En zo komt er, voor mij na 15,5 jaar, een einde aan een deel van mijn leven.

Dat klinkt zwaar, maar die verbondenheid met mijn werk is een stuk van mijn leven.

Ik bedank al mijn lieve collega's en met name Huib voor de mooie, warme en dierbare momenten op de werkvloer.

Ik kijk terug op heel veel mooie jaren bij de Lemniscaat en de herinneringen zullen altijd blijven.

Op naar een nieuw begin! Per 1 november ga ik werken bij het Antroposofisch Therapeuticum Leiden (ATL) waar ik hopelijk ook weer die verbinding aan kan gaan en met net zoveel plezier en liefde voor het vak, naar de patiënten en met mijn nieuwe collega's kan gaan werken als bij de Lemniscaat.

Het ga ieder goed.

Lieve groet,

Andrea

Beste patiënten,

Na ruim 14 jaar is het moment helaas daar om afscheid van jullie te nemen. Omdat het huisartsgedeelte van de Lemniscaat stopt en dus ook mijn baan, moest ik op zoek naar een nieuwe. Die heb ik gelukkig gevonden en ik verheug me erop om na een lange vakantie op 1 september te mogen beginnen als assistente bij huisartsenpraktijk Piest.

Vanaf het eerste moment dat ik bij de Lemniscaat kwam werken, voelde ik me er thuis. Al tijdens het sollicitatiegesprek was er een klik met Huib en Andrea. De overige collega's leerde ik later kennen en ook bij hen heb ik altijd veel warmte ervaren. De Lemniscaat is in al die jaren mijn tweede thuis geworden en het doet pijn om er weg te gaan. Een hele mooie Lemniscaat-tijd ligt achter me en die zal ik voor altijd blijven koesteren. Al vond ik de laatste jaren wel pittig zoals velen van jullie ook weten.

Jullie allemaal wil ik heel hartelijk danken voor al die jaren van fijn contact en mooie ontmoetingen, zowel live als aan de telefoon. Ik ben met heel veel enthousiasme en liefde al die jaren jullie assistente van de middag geweest. Eenieder van jullie wens ik alle goeds toe en ik hoop velen van jullie 17 september tijdens het afscheid van dokter de Ruiter nog te zien.

Liefs,

Daan

Arnica

De Lemniscaat, voor mij als invaller al meteen een vertrouwde plek: over de brug, Schelpenkade.

Hoekhuis met groene voortuin, vaste medewerkers en patiënten in en uit- met toch een voelbare samenhang en een fijne sfeer waarin ik als vanzelf werd opgenomen.

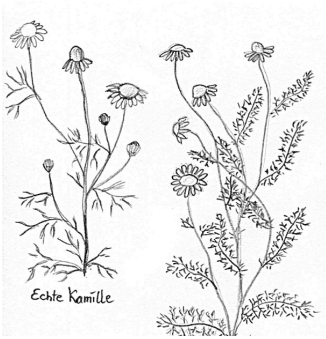
Hoewel de periode waarin ik hier (zij het wat ongeregeld) deel van mocht uitmaken zeker woelig te noemen is, is dat prettige gevoel van die eerste kennismaking steeds gebleven.

Met speciale dank aan Andrea, Daan en Huib die voor mij door hun kundigheid, begrip, geduld en vriendelijkheid onmisbaar zijn geweest.

En zeker ook aan alle andere betrokkenen - ik ga de gezelligheid zeker missen, maar ben blij dat de Lemniscaat in een nieuwe vorm blijft bestaan.

Mirte Gijsbers

xxxxx



Op je levenspad kom je mensen tegen
met sommige loop je even
met anderen je hele leven

Je levenspad verloopt soms wat hobbelig, soms recht
maar je kunt altijd bij iemand
van de Lemniscaat terecht

En dan plots verandert je levenspad
door onvoorziene omstandigheden
en lijkt niets meer op wat je had

Maar het nieuwe levenspad
geeft ook nieuwe mogelijkheden
met een ieder die je lief hebt
voor altijd in je hart

Sandra de Knegt - van Egmond
administratie

Afscheid…

Het is treurig en waar, 1 september sluit de Lemniscaat als huisartsenpraktijk, een afscheid! Ondanks alle inspanningen is het helaas niet gelukt om een nieuwe huisarts te vinden en al wilde huisarts Huib de Ruiter een aantal jaren geleden nog heel graag lang doorwerken, zijn gezondheid liet het niet toe en hij gaat nu met welverdiend pensioen.

Wij therapeuten willen graag verder op deze bijzondere plek, die ons zo dierbaar is, de antroposofische therapieën blijven verzorgen, een nieuw begin, daarover later meer.

Met veel dankbaarheid kijken we terug op de mooie samenwerking met huisarts Huib de Ruiter en zijn bijzondere en trouwe team van assistentes waarbij vooral Andrea en Daan in zo vele opzichten dragend zijn geweest. Wat fijn dat Mirte en Ria konden inspringen als het nodig was!

Een groot dankwoord voor eenieder die aan de hele speciale sfeer van de Lemniscaat heeft bijgedragen; Carla, de in zoveel opzichten ondersteunende vrouw van Huib, de administratie met Adri en Sandra en de kring van betrokken mensen die meedachten en zorgden voor deze bijzondere en welkome plek waar naast de gangbare medische zorg aan gezondwording vanuit de antroposofie gewerkt werd. Huib is voor ons therapeuten een inspiratiebron met al zijn medische antroposofische kennis en toegankelijkheid geweest, een huisarts waar we heel fijn mee konden werken.

Voor de patiënten is de Lemniscaat een plek met een echte menselijke bedding. Dit begint al op de vriendelijke wijze hoe de telefoon wordt aangenomen door de assistentes. Het gevoel gekend en gehoord te worden werkt al genezend.

De onderlinge gesprekken in de wachtkamer, een luisterend, meedenkend, medisch oor bij Huib de Ruiter, de therapieën, geneesmiddelen, behandelingen en de verdiepende inhoudelijke thema's in de BinnenBuiten en mooie avonden met onderwerpen zoals angst, depressie, dementie hebben hier aan bijgedragen.

De Lemniscaat is een intieme kleinschalige plek waar de menselijke maat de boventoon is blijven voeren. Naar onze mening een kostbare

parel die behouden dient te blijven als plek waar de antroposofische gezondheidszorg een bedding kan vinden in Leiden.

… en een nieuw begin:

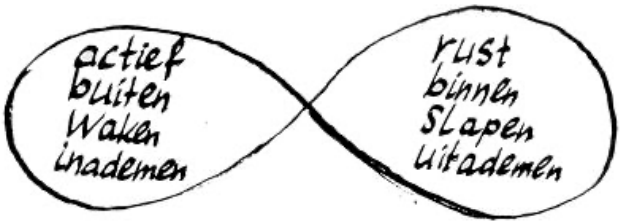
Wij therapeuten gaan door in de Lemniscaat! Het komend jaar gaan we onderzoeken of we er een 'antroposofisch gezondheidshuis' van kunnen maken, waar we vanuit onze expertise verder kunnen werken. Judith en Rob schrijven hier nog verder over.

Wij hopen dat jullie als patiënten de weg naar ons blijven vinden, anderen erop attent maken en het in die zin ook financieel mogelijk maken dat dit initiatief een bedding kan krijgen en kan groeien.

In deze BinnenBuiten kunt u onze contactgegevens vinden. De website van de Lemniscaat blijft bestaan en daar vindt u uitgebreidere informatie over onze therapieën.

In de hoop op nog vele mooie ontmoetingen,

Rob van Dord
Judith Steenhorst
Henriëtte Froklage
Christine Mundschin
Carla Hooymans (neemt eerst rust)
Sarah Goudsmit



Hoe gaat het verder met de Lemniscaat na 1 september 2022?

Therapieën
De therapeuten zullen hun werk voortzetten. Het blijft mogelijk om therapie te volgen in het gebouw van de Lemniscaat bij één van de therapeuten, ook na 1 september. Er wordt onderzocht of het therapie-aanbod kan worden uitgebreid. De aanmelding voor therapie verloopt niet meer via de huisarts of de assistente. U kunt zelf direct contact opnemen met de therapeuten via hun contactgegevens op de website (www.de-lemniscaat.nl).

Consultatief antroposofisch arts
Na 1 september is het streven om regelmatig een antroposofisch arts in de Lemniscaat consulten te laten geven. Bij deze consultatieve arts zou u dan terecht kunnen voor antroposofische medicatie en vragen over uw gezondheid, waar u graag vanuit antroposofisch perspectief over in gesprek wilt gaan.
Of, wanneer en welke consultatieve artsen er worden gevonden, vindt u te zijner tijd op de website.
De basisverzekering vergoedt deze consulten helaas niet. Of er mogelijkheid is tot (gedeeltelijke) vergoeding hangt af van uw aanvullende verzekering. De consultatieve arts kan niet uw nieuwe huisarts worden.

Patiëntenvereniging
Er is een intentie om een patiëntenvereniging te vormen. Met als doel de antroposofische (huisartsen)zorg in Leiden te continueren en actief te blijven zoeken naar mogelijkheden hiervoor, zoals het vinden van een holistisch- of antroposofisch georiënteerde huisarts. Mocht u actief betrokken willen worden bij dit initiatief dan horen we dat graag via onderstaand e-mailadres.

Op de hoogte blijven?
Wij zullen u voorlopig via de website van de Lemniscaat informeren over de voortgang van bovenstaande ontwikkelingen. Om u ook in de toekomst te kunnen bereiken, mogelijk in de vorm van een digitale nieuwsbrief over de Lemniscaat, ontvangen we graag uw naam en e-mailadres op: antroposofischezorgleiden@gmail.com **

** Dit is het juiste e-mailadres, helaas stond in de verstuurde brief over het sluiten van de huisartsenpraktijk een verkeerd e-mailadres vermeld.

Kunstzinnige therapie

Na 1 september ga ik graag door met het geven van kunstzinnige therapie bij de Lemniscaat, omdat ik me verbonden voel met de plek aan de Schelpenkade en de mensen die hier, als patiënt of als medewerker, bij betrokken zijn.

Kunstzinnige therapie is een therapievorm waarbij iemand zelf actief, door middel van kunstzinnige oefeningen, aan het werk gaat met zijn of haar ontwikkelingsvraag, klachten en herstel. Door het wekken of herontdekken van de eigen creativiteit kan een mens op een andere manier met vraagstukken om leren gaan. De kunstzinnige oefeningen kunnen inzicht geven en helpen om meer balans te vinden tussen het denken, voelen en handelen en zo een ontwikkelingsproces in gang zetten. Op de website van de Lemniscaat kunt u hier meer over lezen onder het tabblad 'therapieën'.
Inhoudelijk verwacht ik in de nieuwe situatie op dezelfde manier te kunnen blijven werken. Een paar kleine veranderingen wil ik hier graag voor het voetlicht brengen.

Allereerst is in de afgelopen jaren de naamgeving voor 'kunstzinnige therapie' in Nederland veranderd naar 'Vaktherapie-Antroposofisch Geïnspireerd (AG)'. Hieronder vallen zowel de beeldende therapie (zoals ik die bij de Lemniscaat geef) als muziek- en spraak&drama therapie. Deze naamsverandering heeft te maken met het meer gezamenlijk optrekken met de voorheen genoemde 'creatief therapeuten' (die een reguliere achtergrond hebben) op het gebied van onderwijs, onderzoek en vooral ook richting de zorgverzekeraars. Omdat de naam 'kunstzinnige therapie' op termijn zal verdwijnen in Nederland, zal ik in het komend jaar zelf ook overstappen op een nieuwe naam voor mijn therapievorm: *beeldende therapie-AG (Antroposofisch Geïnspireerd).* Ik hoop dat u mij ook onder deze nieuwe naamgeving weet te vinden in de toekomst.

Daarnaast vind ik het leuk om hier te vermelden dat ik voor de zomer mijn masteropleiding heb afgerond. Ik heb tijdens deze opleiding andere beeldende technieken leren kennen en veel nieuwe inzichten over mijn vakgebied opgedaan. Het onderwerp van mijn afstuderen was de kracht van het werken met (kunst)afbeeldingen in de beeldende therapie-AG. Ik heb een grote collectie (kunst)afbeeldingen van onder andere landschappen, dieren en mensen en zet deze graag in in de therapie. U kunt hierbij denken aan kunstafbeeldingen gebruiken ter inspiratie voor

eigen beeldend werk. Maar ook het kiezen van een afbeelding uit de beeldende kunst die tot steun kan zijn, bijvoorbeeld in een rouwproces of bij angst. Soms kunnen afbeeldingen ook helpen iets onder woorden te brengen. Mijn enthousiasme voor het werken met de afbeeldingen is door het onderzoek toegenomen.

Tot slot wil ik graag noemen dat mijn collega Anita Schreuders in de afgelopen twee jaar, bij grote drukte in mijn praktijk, ook kunstzinnige therapie heeft gegeven bij de Lemniscaat. Zij zal dat ook in de komende tijd blijven doen.

Judith Steenhorst

Uitwendige therapie

In de jaren dat ik nu uitwendige therapie geef, sinds 2008, heb ik gemerkt dat het patiënten het gevoel voor hun lichaam teruggeeft. En daarmee hun gevoel voor grenzen, voor wat goed is voor ze en wat niet, wat bij hen past en wat niet. Een mens is immers lichaam, ziel en geest. Vanuit het hoofd leven en niet merken hoe je levenskracht en je gevoel verarmen leidt tot roofbouw en mogelijk een burn-out of ziekte.
Het is mooi om te zien hoe de uitwendige therapie de eenheid van lichaam, ziel en geest weer wat terug kan brengen. Ik merk het aan de warmte die weer ontstaat, aan de draagkracht die groter wordt, aan de stappen die mensen weer kunnen nemen, aan de stevigheid en de rust. De uitwendige therapie is omhullend, verzorgend, laat je tot rust komen en herstellen en weer opladen. Van daaruit kan je gesterkt je pad vervolgen.

Ik hoop dat u de weg naar mij weet te vinden als u het nodig heeft. Ook bijvoorbeeld voor instructie of overleg om kompressen of wikkels toe te passen voor uzelf of uw huisgenoten.
U bent welkom!

Ik ben aanwezig op maandag en donderdag
Contact: 06-21427407
U kunt de voicemail inspreken of een bericht sturen of mailen naar:
uitwendigetherapie@gmail.com

Henriëtte Froklage
Prikspreekuur

Nu de assistentes er straks niet meer zijn zal ik het geven van injecties overnemen, zodat u door kunt gaan met de u voorgeschreven antroposofische geneesmiddelen.

Ik ben aanwezig op maandag en donderdag. U kunt de voicemail inspreken of een bericht sturen of mailen om een afspraak te maken voor een injectie of natuurlijk op het moment dat u er bent.

Contact: 06-21427407
uitwendigetherapie@gmail.com

Henriëtte Froklage
Antroposofisch verpleegkundige

Fysiotherapie op de Lemniscaat

Fysiotherapie is een therapie die ondersteuning biedt bij klachten bij het bewegen. Elke klacht die het "in beweging zijn" in de weg staat, kan een reden zijn naar de fysiotherapeut te gaan. Het kunnen klachten zijn zoals een verstuikte enkel, artrose of revalidatie na een botbreuk. Maar ook ademhalingsmoeilijkheden, angst bij het bewegen of de wens de conditie te verbeteren zijn indicaties voor fysiotherapie bij de Lemniscaat. Daarbij kan antroposofische fysiotherapie - bij klachten van vermoeidheid, overprikkeling of gespannenheid - ritmische massage bieden.

De ritmische massage is een massage met een heel lichte stijl van strijken als uitgangspunt. Dit lichte aanraken voedt en wekt het lichaamsbewustzijn; het is een oefening in het waarnemen van je eigen buitengrenzen. Deze buitengrenzen zijn een onderdeel van het lichaamsbewustzijn. Bij dit lichaamsbewustzijn hoort ook het opmerken wat je lichaam je vertelt. Weten waar je armen en benen zijn, hoe je hoofd staat, hoe strak je kleren zitten, hoe warm je het hebt. Ook het voelen van honger en dorst, besef van de ademhaling en het waarnemen van pijn horen hier bij. Het lichaamsbewustzijn vormt daarmee de basis van ons gezond-zijn.

In de praktijk blijkt dat het lichaamsbewustzijn bij veel mensen niet zo goed is ontwikkeld. De signalen van het lichaam zijn dan zodanig ondergeschikt geworden aan de externe zintuiglijke en mentale prikkels, dat die lichaamssignalen verloren gaan. Dat kan ertoe leiden dat we ongemerkt uitputtende gewoonten ontwikkelen en instandhouden. Bijvoorbeeld ademhaling die grotendeels in de borst en schouders plaatsvindt, spieren die 'aan' staan zonder opgemerkt te worden, opgetrokken schouders die daar de hele dag blijven staan, gehaaste bewegingen terwijl er geen haast is. Het is makkelijk voor te stellen dat hier veel verschillende klachten uit kunnen voortvloeien. Het is daarom voor iedereen nuttig om dat lichaamsgevoel verder te ontwikkelen. Fysiotherapie kan hierin behulpzaam zijn!

Na de veranderingen blijft fysiotherapie beschikbaar op de Lemniscaat. Bereikbaar via:

- 06 80119578 (ook whatsapp)
- info@fysiotherapeutleiden.nl
- de online agenda op www.fysiotherapeutleiden.nl

Een paar tips om je van je lichaam beter bewust te zijn:

- simpele ***oefeningen doen met je ogen dicht***, zoals op een been staan, met je vinger naar je neus gaan, een paar stappen lopen, etc.
- je richten op de ***ademhaling***. De ademhaling is een belangrijke ingang tot het lichaamsbewustzijn. Je voelt het niet altijd maar je kunt het vrij makkelijk wel gaan voelen. Van daaruit kom je vaak snel meer te weten over hoe je lichaam er aan toe is.
- ***Zelfzorg***: je lichaam in acht nemen, houdt ook in dat je er af en toe eens goed naar kijkt, het bevoelt, het verzorgt. Dat kan op allerlei manieren: door je in te smeren, je zelf goed aan te kleden, je houding voor de spiegel waar te nemen.
- Een heel effectieve manier om het lichaam te voelen is door ***massage***. Het is een prettige gevoel voor de huid, daar waar de wrijving plaatsvindt. Daarnaast is het ook een oefening in het waarnemen van je eigen buitengrenzen: je definieert je lichaamsbeeld. Dat werkt door, ook na de massage.
  Zelf-massage kan al goed doen, maar aangeraakt worden door iemand anders, die je vertrouwt werkt vaak nog krachtiger.
- Natuurlijk is ook ***bewegen*** cruciaal voor het lichaamsgevoel. Het liefst een beweging die je niet zo heel vaak doet, of die enigszins uitdagend is. Allerlei vormen van sport en yoga zijn heel geschikt!

Rob van Dord

Euritmietherapie op de Lemniscaat

Met het vertrek van Huib de Ruiter staan we als therapeuten van de Lemniscaat voor een nieuwe uitdaging. In de vier jaar die ik werkzaam ben op de Lemniscaat heb ik ervaren hoe waardevol het is om patiënten vanuit verschillende therapeutische ingangen te benaderen. Huib had daarin een leidende rol.
Bij deze wil ik Huib oprecht danken voor zijn betrokkenheid bij patiënten; veel mensen gaven bij mij blijk van hun waardering voor zijn menselijkheid en voelden zich diep begrepen en gesteund door hem.
Als euritmietherapeute ben ik hem zeer dankbaar voor zijn heldere antroposofisch-menskundige blik en het vermogen die op precieze en doorvoelde wijze te kunnen verwoorden: bij een overleg was hij in staat om de mens met een specifiek geneeskundige diagnose antroposofisch-menskundig zo neer te zetten, dat de euritmische aanpak bij vanzelf nog helderder werd.
Mijn ingang als euritmietherapeute is de aandachtige beweging van de euritmie: door mensen te begeleiden in het voelend bewegen, help ik om lichaam en ziel te harmoniseren en op die manier het genezingsproces te ondersteunen.
Euritmietherapie is vooral werkzaam bij mensen die bereid zijn vanuit een eigen activiteit het genezingsproces te bevorderen. Door de bewust doorvoelde euritmie-bewegingen te doen en thuis dagelijks te oefenen, kan men actief aan de eigen gezondheid bijdragen.
Euritmietherapie kan zowel worden ingezet bij chronische fysieke klachten als ook bij psychische aandoeningen. Ze kan ook steunend werken in een moeilijke fase van het leven zoals rouw, overbelasting in het persoonlijke leven of op het werk, bij relatieproblemen, scheiding of bij diagnose van een ernstige ziekte zoals kanker, maar ook bij stress gerelateerde klachten zoals burn-out, depressie, angsten, hooggevoeligheid, eetstoornissen, hoge bloeddruk; ook bij schildklieraandoeningen, hart-, darm-, rug- en menstruatieklachten.
Voor kinderen is euritmietherapie zeer geschikt omdat zij nog een vanzelfsprekend directe toegang tot een beeldende fantasie hebben. Bij (faal)-angsten, onverklaarbare buikpijn, gepest worden en pesten, bed plassen, piekeren/ te veel in het hoofd zitten, kan euritmietherapie een effectieve hulp zijn.

Praktische informatie

Op de donderdagmiddagen ben ik werkzaam op de Lemniscaat, de andere dagen op de praktijk-locatie aan huis, in de Merenwijk, in Leiden.

Een euritmietherapie-reeks bestaat uit vijf tot tien sessies, bij voorkeur wekelijks.
Een sessie voor volwassenen duurt 50 minuten. Voor kinderen duurt een sessie een half uur.
Kosten: Volwassenen: 70.- per keer. Kinderen: 40.- per keer.
Euritmietherapie wordt door de meeste aanvullende verzekeraars vergoed.
Meer informatie over euritmietherapie kunt u vinden op mijn website www.bezieldbewegen.nl
of op de website van de Vereniging voor Euritmietherapie www.nvet.nl

Contact
Voor een afspraak of een vrijblijvend kennismakingsgesprek kunt u graag via e-mail of telefoon contact opnemen via: ch.mundschin@gmail.com / 06-36163412
Graag heet ik u welkom voor euritmietherapie!

Met vriendelijke groeten,

Christine Mundschin

Na 1 september gaat ook Sarah door zoals u heeft kunnen lezen,
hier volgen haar gegevens:

'Welkom voor een verkwikkend levensgesprek'

Sarah Goudsmit, levenscoach
Lid van de BPHA, Beroepsvereniging Psychosociale Hulpverleners werkend vanuit de antroposofie
Mobiel 0620974636
Werkadressen: Lemniscaat, Therapeuticum Aurum Zoetermeer, in mijn tuinhuis Zoetermeer.
Ook wandelconsulten.
Voor verdere informatie kijk op www.sarahgoudsmit.nl

Van Plantsoen naar Schelpenkade

Het zal u verbazen, maar ik ben de langst zittende medewerkster van de EMAL/De Lemniscaat. Ik begon vijf jaar voor dokter De Ruiter kwam.

In 1980 was ik op zoek naar een part-time baantje en kreeg een advertentie onder ogen waarin iemand voor de administratie werd gevraagd met affiniteit voor de antroposofie.

Van dat laatste had ik nog nooit gehoord. Ik toog naar de plaatselijke bibliotheek om daar wat over te weten te komen. In wat ik las kon ik niets verkeerds ontdekken en zo geschiedde… Nog niet wetende welke verrijking de inhoud hiervan aan mijn leven zou gaan schenken.

Ik kwam te werken in een kamertje driehoog achter op het Plantsoen met mooi uitzicht over de stad. Met bakken vol patiëntengegevens op witte kaarten in alfabetische volgorde en een oude typemachine om o.a rekeningen te typen. Mijn collega Corrie Laman deed de boekhouding in een groot kasboek met uiterste precisie. Meeverhuisd naar de Schelpenkade deed de techniek zijn intrede, er kwam een computer.

Het werk werd routine maar de gezelligheid met de andere medewerkers hield het plezier erin. De koffiepauzes - jarenlang in het kamertje van de administratie - waren heel genoeglijk.

In 2007 zocht ik een korte cursus voor de zomervakantie. Op de site van Kraaybeekerhof stuitte ik op de 3-jarige opleiding voor natuurvoedingskundige. Alle vakken leken mij geweldig en dat bleek ook zo te zijn toen ik eraan begon. Voeding, het boerenleven en de natuur liggen mij nauw aan het hart en hier kwam alles tezamen. In 2010 begon ik te werken als therapeut.

Dat was aanvankelijk ook best spannend maar gaandeweg leerde ik op mijn inzichten te vertrouwen. De namen op de witte kaarten – die ik nog steeds voor me zie, hoe ze geschreven waren - kregen een gezicht. Dat was een bijzondere gewaarwording.

Mijn adviezen werden dankbaar in ontvangst genomen en gaven heel vaak verbetering. Ik bleef ontzettend leergierig en las alles over voeding wat los en vast zat.

Omgekeerd leerde ik zeker ook veel van degenen die bij mij op consult kwamen.

Al gauw bleek mij wel, dat je voeding niet als een losse gezondheidsfactor kon zien en ging het ook over leefstijl. Op de vraag

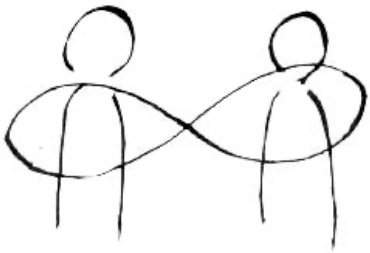
wat is nu eigenlijk gezond? Zou ik willen antwoorden: iets is alleen maar gezond als je het kunt verteren en dat is heel persoonlijk.

De laatste jaren werd ik ook coördinator op de praktijk samen met Sandra de Knegt. Een hele klus, waarbij zij een grote steun voor mij was. Er viel veel uit te zoeken, te regelen en te organiseren. Met het stoppen van de huisartsenpraktijk neem ik daarom een paar maanden rust en ga mij in het nieuwe jaar herbezinnen op wat mij te doen staat.

Met dankbaarheid denk ik terug aan alle fijne ontmoetingen,

warme groet,

Carla Hooymans



Nazomertentoonstelling in de Lemniscaat van 24 schilderijen van Liane Collot d'Herbois

Het is zeer verheugend dat er dit jaar weer een tentoonstelling van deze bijzondere, voor velen inmiddels vertrouwde, kunstenares kan plaatsvinden.

In onze tijd met zo veel problemen kunnen haar schilderijen bemoedigend en ondersteunend werken. Er is voor gekozen om onder andere 6 schilderijen te laten zien die de aartsengel Michael als thema hebben. De kracht van Michael kan ons helpen om de moed niet op te geven en ons innerlijk gesteund te voelen.

U bent allen van harte welkom op
zaterdag 10 september van 9.00 tot 17.00 uur
zondag 11 september van 9.00 tot 16.00 uur

Zowel op zaterdag als op zondag zal om 12.00 uur een inleiding en schilderijbespreking worden gehouden.

- uw vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld -

Raadpleeg met het oog op eventuele coronamaatregelen kort tevoren de site van de Stichting Collot Zien en Beleven – www.collotzienenbeleven.nl - of de tentoonstelling door gaat.

In deze laatste BinnenBuiten van Gezondheidscentrum de Lemniscaat is dit ook de laatste aankondiging van een Collot-tentoonstelling in dit blad van de Lemniscaat.
Maar het is niet de laatste tentoonstelling die we op Schelpenkade 40 verzorgen!
Ook in het vernieuwde gezondheidscentrum zijn we van harte welkom om onze jaarlijkse herfsttentoonstelling te organiseren.
Wilt u op de hoogte gehouden worden van komende tentoonstellingen en andere activiteiten van onze stichting, meldt u zich dan aan voor plaatsing op de maillijst door een berichtje te sturen aan collotzienenbeleven@gmail.com.