



Wanneer we naar buiten kijken op dit moment zien we de natuur in volle bloei. Wat is het tot nu toe een natte zomer maar wat levert het tegelijkertijd een wasdom aan kleuren op! De langste dag ligt alweer achter ons, de zonnewende alweer geweest. De tijd van Sint Jan is daar en als je er aandacht voor hebt kun je dat ook in je eigen fysiek zo ervaren.

Op de Es hebben we een aantal maanden van hard werken aan onze toekomst achter de rug. In het stukje uit de huisartsenpraktijk leest u een deel daarover terug. Ook de therapeuten zijn met elkaar aan het werk om de zorg op de Es op een mooie manier te kunnen continueren en vorm te geven. Het is een veelbelovende tijd waarbij we ervaren dat wat we gezaaid hebben voorzichtig op weg is om tot volle bloei te kunnen komen.

Ook nemen we afscheid van twee collega's. Helmie Kramer en Helga Scheltinga gaan beide met pensioen. In deze nieuwsbrief een persoonlijk stukje van Helmie, van Helga hangt er een afzonderlijke groet op het prikbord in de wachtkamer. We gaan ze missen maar blikken ook vol dankbaarheid terug op de jaren van fijne samenwerking.

Verder treft u een mooi gedicht aan dat Saskia van der Meer (rouwtherapeute) aanleverde en Ivet Sevincsoy (biografisch therapeut) deelt met u een persoonlijk stuk. Daarnaast vindt u een sensorische zomertip van kinderoefentherapeute Melanie van den Dool en Paula de Jonge deelt een tekst rondom het thema vader- en moederdag. Kortom, veel leesplezier gewenst!

*Artsen en Therapeuten van de Es*

## Update vanuit de Huisartsenpraktijk

**Zoals vermeld in de vorige nieuwsbrief zal Liesbeth Kuhlemaijer met pensioen gaan binnen nu en een jaar. De ontwikkelingen voor de overname van de praktijk zijn momenteel in volle gang. We kunnen op dit moment nog niet heel veel delen, maar het ziet er positief uit! Zodra we hier meer over kunnen delen, komen we bij jullie terug.**

Wel kunnen we alvast vermelden dat we de praktijk weer tijdelijk openen voor de postcodes 7321, een gedeelte van 7325, 7326 t/m 7329 en 7331 t/m 7333. Mensen die op zoek zijn naar een nieuwe huisarts en zich graag willen

committeren aan een gezondheidscentrum voor reguliere en complementaire medische zorg, waar ieder mens kan werken aan zijn gezondheid en persoonlijke ontwikkeling, zijn van harte welkom.

Op dit moment zijn er 3 huisartsen werkzaam: drs. Kuhlemaijer, drs. Schot en drs. Hogeweg. We verwachten dat per oktober Carolin Ott, antroposofisch huisarts, ons team zal komen versterken. Daarmee zal drs. Kuhlemaijer dan ook minder uren in de praktijk gaan werken.

### SOH assistente

Onze doktersassistente Suzan Arents is momenteel bezig met de opleiding tot spreekuur ondersteuner huisarts. Naast haar werk als doktersassistente loopt ze ook SOH-stage in de praktijk en zal ze naar verwachting na de zomervakantie afstuderen.

Suzan zal de huisartsen ondersteunen door een deel van het spreekuur over te nemen van de artsen, zodat de druk verdeeld kan worden. Je kunt bij haar terecht voor acute luchtwegklachten, KNO klachten, huidklachten, wonden, enkel en teenletsel. Deze klachten zal ze zelfstandig afhandelen.

### Bloedafname in de praktijk

Achter de schermen zijn we aan het werk om de service bloedafname aan te bieden aan iedereen die bij ons ingeschreven staat.

U hoeft dan in de meeste gevallen niet meer naar het ziekenhuis of een andere prikpost om bloed te laten prikken. Het zal waarschijnlijk om 2 ochtenden per week gaan. Zodra alles rond is komen we hierop terug.

*Alles in het leven is groeien  
vormt zich,  
rijpt zoals de boom,  
die zijn sapstroom niet stuwt  
en rustig in de lentestormen staat,  
zonder de angst  
dat er straks geen zomer zal komen.*

*Rainer Maria Rilke*

## Moeder- en Vaderdag bij I See You Coaching & Training

**In deze periode van reflectie en dankbaarheid, met de lente in volle bloei en de zomer in aantocht, nodigen wij je uit om samen met ons terug te kijken op de betekenis van Moeder- en Vaderdag. Voor velen waren deze dagen momenten van diepe dankbaarheid, reflectie en verbondenheid. We erkennen echter ook dat niet alle relaties met ouders altijd even soepel verliepen, en dat sommigen mogelijk één of beide ouders niet meer in hun leven hadden. Ondanks eventuele uitdagingen hadden zij ons het leven geschonken en verdienen zij eveneens onze erkenning en respect.**

Moederdag als Tijd van Bezinning: Moederdag ging verder dan enkel cadeautjes en bloemen. Het was een prachtige gelegenheid om stil te staan bij de moeders en moederfiguren die ons het leven hadden gegeven. Het was een moment om diepe dankbaarheid te uiten voor hun onvoorwaardelijke liefde, grenzeloze toewijding en onuitputtelijke steun, zelfs wanneer de relatie complex was. Het was een tijd om te erkennen dat, ongeacht de omstandigheden, het geschenk van het leven dat zij ons hadden gegeven van onschatbare waarde was. Moederdag herinnerde ons eraan om niet alleen onze moeders te eren, maar ook de kracht en de schoonheid van het moederschap als geheel te vieren.

Een Blik op Vaderdag: Vaderdag bood ons de gelegenheid om onze vaders en vaderfiguren te eren en te waarderen voor hun rol in ons leven. Het was een moment om dankbaarheid te tonen voor hun begeleiding, liefde en steun, die ons hadden geholpen om te groeien en te gedijen, ondanks eventuele moeilijkheden in de relatie. Vaderdag herinnerde ons eraan om de lessen te herdenken die we van hen hadden geleerd, de herinneringen die we hadden gedeeld en de banden die ons verbonden, ongeacht de uitdagingen die we hadden doorstaan. Het was een tijd om te reflecteren op de waardevolle bijdrage die vaders hadden geleverd aan ons leven en om hun betekenis te vieren.

**Welkom aan Mabel Voet-Sawatmoon en Paula de Jonge**  
Met genoeg willen we Mabel Voet-Sawatmoon en Paula de Jonge verwelkomen als nieuwe toevoegingen aan ons team. Mabel, gezinsbehandelaar van beroep, zal samen met Dirk en Paula een waardevolle bijdrage leveren aan de nieuwe Werkboosters en Relatieboosters projecten. Haar achtergrond en ervaring zullen ons team versterken en helpen onze doelen te bereiken. In de toekomst zal ook zij (h)NLP Practitioner en Master Practitioner trainingen verzorgen. In lijn met Dirk is Paula ook een enthousiaste (h)NLP-trainer.

**Werkboosters en Relatieboosters: Nieuwe Initiatieven**  
Bij I See You Coaching & Training zijn we voortdurend bezig met het ontwikkelen van nieuwe manieren om groei en welzijn te bevorderen. Momenteel werken Dirk, Paula en Mabel aan twee nieuwe projecten: Werkboosters en Relatieboosters.

- Werkboosters richten zich op het versterken van motivatie en effectiviteit op de werkvloer. Deze aanpak biedt managers en teams objectieve inzichten in hoe zij hun werk aanpakken en met elkaar omgaan, gebaseerd op 48 motivatiefactoren. Door deze methode toe te passen, kunnen managers hun teams beter aansturen en de teamdynamiek verbeteren zonder dat er labels worden geplakt.
- Relatieboosters bieden koppels dieper inzicht in zichzelf en in hoe communicatie werkt en wat het doet. Het helpt stellen om hun eigen bijdrage te herkennen, hoe ze ermee kunnen omgaan en welke invloed hun gedrag heeft op de relatie. Het geeft hen de tools om zelf te ontdekken hoe ze hun relatie kunnen vormgeven, zonder voorgeschreven oplossingen op te leggen.

Laten we in deze tijd van het jaar, waarin de natuur tot bloei komt en de warmte van de zomer zich aandient, de tijd nemen om dankbaarheid te uiten voor degenen die ons vormen en om terug te kijken op de waardevolle lessen die zij ons leren. Mogen we ons verbinden met de subtiele krachten van liefde en toewijding die door de generaties heen stromen, en ons bewust worden van de onzichtbare draden die ons verbinden met onze ouders, voorouders, de aarde en de kosmos.

Laten we in deze momenten van bezinning erkennen hoe hun begeleiding ons helpt te groeien, zelfs te midden van uitdagingen. Moge Moeder- en Vaderdag ons herinneren aan de mogelijkheid tot groei en spirituele evolutie in elke relatie, en laten we onze harten vullen met liefde en onze geest openstellen voor de diepe betekenis van deze dagen.

Met hartelijke groeten,

**Dirk Voet**

I See You Coaching & Training

# Pensionering Helmie Kramer

*Beste mensen,*

**Na zo'n 49 jaar als verpleegkundige gewerkt te hebben, waarvan bijna de laatste 10 jaar bij therapeuticum de Es als POH somatiek, wil ik u laten weten dat ik met ingang van 3 juli aanstaande met pensioen ga.**

Vanuit de wijkverpleging ben ik in 2003 de opleiding gaan doen voor diabetesverpleegkundige met als doel diabetessprekuren bij huisartsenpraktijken op te starten.

Wat is er veel veranderd sinds die tijd! Naast de diabetessprekuren zijn onder andere de cardio vasculaire risicomanagement spreekuren opgezet, de astma/COPD spreekuren en tot slot de ouderenzorg.

Met heel veel plezier kijk ik terug op de afgelopen jaren bij therapeuticum de Es waar met een brede en waar mogelijk antroposofische blik gekeken wordt naar de mens. Voor mij de reden om 10 jaar geleden voor deze praktijk te kiezen. Met dankbaarheid kijk ik terug naar het vertrouwen dat u mij de afgelopen jaren geschonken heeft, waarvoor ik u hartelijk wil danken.

Heel fijn is het dat Ingeborg Vonk mij op gaat volgen waarbij u zeker in goede handen zult zijn!

Rest mij u alle goeds, gezondheid en geluk toe te wensen!

Met een hartelijke groet,

*Helmie Kramer-Bossema*

---

## Lieve mede-mens,

**De afgelopen dagen waren voor mij gevuld met slecht nieuws. Slecht nieuws in de vorm van diagnoses van ziektes bij degenen van wie ik hou. En zoals het vaak gaat, leek het opeens bij iedereen te gebeuren. En in dat rauwe gevoel kwetsbaarheid zag ik overal narigheid. Niet alleen in de grote dingen zoals in Gaza en de Oekraïne, maar ook in de kleine dingen. En werd het leven een stuk minder leuk.**

In de psychologie wordt dit de 'negativity-bias' genoemd. Een soort ingebouwde neiging in ons brein om de nadruk te leggen op het negatieve. Dat doen we omdat vanuit het idee van overleven we niet nog meer nare dingen willen meemaken. We willen geen verdriet en pijn voelen, we willen geen onmacht voelen. We willen graag controle, houvast en plezier voelen. En daarom denkt ons systeem ons te helpen om alle narigheid uit te vergroten. Zodat we het goed kunnen herkennen en het uit de weg kunnen gaan. Helaas helpt deze vooringenomenheid ons niet veel. Het lijkt ons eerder dwars te zitten, want in ons denken wordt alles steeds groter en negatiever en het haalt ons uit het hier-en-nu, waarin de zaken vaak meer genuanceerd zijn en minder zwart-wit.

En in deze dagen, met dat hoofd vol gedachtes die oplossingen aan het zoeken zijn, moest ik opeens denken aan de Michaëlspreuk. (Ik zal hem op de volgende pagina in het

Nederlands en Duits toevoegen). Het is een spreuk die je vaak kan lezen omdat er veel wijsheid in zit. En hij is zo opgedeeld dat je 's ochtends het eerste gedeelte kan lezen, als een soort intentie voor de dag. En in de avond het laatste stuk, als een soort zegen voor jezelf en hulp bij het loslaten.

Wat mij nu ter hulp kwam, waren de eerste zinnen: *"Dit is het, wat wij in deze tijd leren mogen. Zuiver en alleen vanuit vertrouwen te leven. Zonder enige zekerheid voor ons bestaan. Vanuit het vertrouwen dat de hulp vanuit de Geestelijk wereld altijd aanwezig is."*

Deze zinnen schudden me wakker en deden me herinneren aan dat er geen houvast is. Dat er geen zekerheid is, geen bestendigheid. En het toonde me wat ik wel kan doen; vertrouwen en in overgave te zijn. Voor mij betekent dat, dat ik me overgeef aan het levensproces. Dat ik dit kan zien als een natuurlijk proces waar ik deel vanuit maak. Dat maakt een soort intuïtie in mij wakker die weet dat zij nog niet alles bewust is. Maar zich bewust toekeert naar die wijsheid.

Ik hoop dat jij ook durft te vertrouwen in deze ervaring die 'leven' heet. Dat je weet dat onze natuur wakkere wijsheid en basale goedheid is. En dat die altijd bezig is om een manier te vinden om naar buiten te schijnen.

*Ivet Sevincsoy*

Biografisch coach en antroposofisch gesprekstherapeut

## Michaëlspreuk

Dit is het, wat wij in deze tijd leren mogen,  
Zuiver en alleen vanuit vertrouwen te leven,  
Zonder enige zekerheid voor ons bestaan,  
Vanuit het vertrouwen dat de hulp vanuit de Geestelijke  
wereld altijd aanwezig is.  
Waarachtig! Op een andere manier gaat het niet.

Laten we onze wil naar behoren in de hand nemen  
En in ons innerlijk het ontwaken zoeken,  
Ieder morgen en iedere nacht.

*'s Morgens*

O Michaël!  
In uw bescherming beveel ik mij aan,  
Met uw leiding verbind ik mij  
Met de inzet van mijn gehele hart,  
Opdat deze dag een afspiegeling mag worden  
Van uw karma-ordenende- wil.

*'s Avonds*

O Michaël!  
Ik draag mijn leed in de ondergaande zon,  
Leg al mijn zorgen in haar stralende schoot,  
In liefde gelouterd, in het licht omgevormd  
Keren ze terug, als helpende gedachtes,  
Als kracht voor vreugdevolle offerdaden.

## Michaëlspreuk

Das ist was wir in unserer Zeit lernen müssen:  
aus reinem Vertrauen leben,  
Ohne jede Daseinssicherung,  
aus dem Vertrauen in die immer gegenwärtige  
Hilfe der geistigen Welt.  
Wahrhaftig, anders geht es nicht.

Nehmen wir unseren Willen gehörig in die Zucht  
und suchen die Erweckung vom Innern  
jeden Morgen und jede Nacht.

*Morgen*

Oh Michaël  
In deinem Schutz Befehl ich mich  
Mit deiner Führung verbind ich mich  
Aus ganzer Herzenskraft,  
Dass dieser Tag Abbild werden möge  
Deines Schicksalordnenden Willens.

*Abend*

Oh Michaël  
Ich trage mein Leid in die sinkende Sonne,  
Leg' all' meine Sorgen in ihren strahlende Schoss.  
In Liebe geläutert, im Lichte gewandelt  
Kehren sie wieder als helfende Gedanken  
Als Kraft zu opferfreudigen Taten



### *Bronvermelding*

Deze spreuk wordt in verbinding gebracht met Willem Zeylmans van Emmichoven. De spreuk is gevonden door zijn zoon Emanuel, in de portefeuille van zijn vader nadat zijn vader gestorven was. Het is mogelijk een spreuk van Rudolf Steiner. Aan de spreuk zelf gaan enkele woorden in gebed vooraf De spreuk voor de avond is minder bekend. De spreuk staat in zijn geheel in het Duits in het kleien boekje van Albert Soesman over de Zeylmans Impuls.

## Zomervoeten

**Hoewel er nog niet heel veel hete dagen achter ons liggen is de volgende oefening heerlijk verkoelend als ze eindelijk gaan aanbreken.**

Zet een teiltje met lauw water klaar waar makkelijk twee voeten in passen. Giet daarin eventueel wat etherische olie naar keuze (bijvoorbeeld lavendel of roos). Verse (bloem)blaadjes toevoegen kan natuurlijk ook! Zoek een aantal gladde ronde stenen in diverse vormen en maten en doe die in het badje.

Ga met de voeten in het badje en probeer het verschil tussen de verschillende stenen te voelen. Welke is het grootste, welke het kleinste, zijn er ruwe randjes? Lukt het misschien om met de voeten de stenen in een bepaalde volgorde te leggen, het liefste zonder te kijken? Kun je de stenen onder je voeten verschuiven, of kun je ze misschien uit het badje tillen met je voeten?

Heel veel mogelijkheden om via de tastzin wat meer uit ons hoofd te komen en wat af te koelen.....  
Veel plezier gewenst!

*Melanie van den Dool*  
Kinderoefentherapeute

