



Voor jullie ligt de herfst-nieuwsbrief van Therapeuticum de Es

In deze Nieuwsbrief van Therapeuticum de Es nemen wij jullie mee in onze team-dag, informeren wij u over de overname van de huisartsenpraktijk en maken we kennis met onze nieuwe artsen/poh. Ook de therapeuten hebben weer een stuk geschreven.

Artsen en Therapeuten van de Es

Team-dag en afscheid van Helga Scheltinga (kunstzinnig therapeut) & Helmie Kramer (POH)

Eind september hebben wij als collega's een team-dag in het Park de Hoge Veluwe en het Kröller-Müller museum mogen houden. We hadden stralend nazomerweer! Hier hebben we ook stilgestaan bij het vertrek van Helmie en Helga, onze fijne (oud) collega's die met pensioen zijn gegaan. We zullen hen missen! Tot onze vreugde hebben wij deze dag uitgebreid kennis kunnen maken met onze nieuwe huisarts Carolin Ott. Van harte welkom, Carolin!

Tijdens het afscheidsmoment klonk dit gedicht van Herman Hesse. Het beschrijft dat ook het afscheid nemen bij het leven hoort en maakt, dat je ook weer voorruit kunt. We nemen nu langzaam afscheid van de herfst en gaan weer de winterperiode in. Ook dit hoort bij het ritme van het jaar. We wensen iedereen een fijn najaar toe, blijf gezond!





Nieuwsbrief

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.
Wir wollen heiter Raum um Raum
durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und
engen,
Er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht
Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und
gesunde!

Hermann Hesse, aus dem Buch „Das
Glasperlenspiel

Stadia

Zoals elke bloem verwelkt en iedere jeugd
voor ouderdom wijkt, bloeit elke levensfase,
bloeit iedere wijsheid ook, en heeft elke
deugd zijn tijd en kan niet eeuwig duren.
Het hart moet bij iedere levensroep
bereid tot afscheid zijn en nieuw beginnen
om zich dapper en zonder spijt
te wijden aan andere, nieuwe dingen.
Bekoring schuilt in elk nieuw beginnen
dat ons beschermt en leven helpt.
Blijmoedig moeten we alle stadia doorlopen
en niet blijven hangen als aan een vaderland.
De wereld wil ons niet kluisteren en
benauwen, maar tree voor tree verheffen en
verruimen.
Nauwelijks thuis in eigen levenskring
genoeglijk ingeburgerd, of er dreigt
verslappen.
Alleen wie bereid is te vertrekken en te
reizen kan zich aan de verlamme sleur
onttrekken.
En ook al zal het stervensuur misschien
ons nog nieuwe ruimten schenken,
de roep van het leven zal nooit zwijgen.....
Vooruit dan, hart, neem afscheid en wordt
gezond!
De kunst van het ouder worden

Hermann Hesse – vertaling Evert van
Leerdam



Nieuws Huisartsenpraktijk Overname Huisartsenpraktijk

Beste mensen,

Wij zijn heel blij dat we kunnen vertellen dat de praktijk op 1 januari wordt overgenomen door Laura Schot. Zij zal de praktijk voortzetten als regulier huisarts met belangstelling voor positieve gezondheidszorg en lifestyle-geneeskunde. Naast haar werken Saskia Hogeweg, huisarts en arts voor complementaire geneeskunde en Carolin Ott, antroposofische huisarts.

Liesbeth Kuhlemaijer blijft nog 2 ochtenden per week werkzaam als huisarts en antroposofisch arts. Suzan Arends, assistente en spreekuondersteuner (SOH) zal naast

haar medische taken een meer leidinggevende functie in de praktijk krijgen. Kortom wel een verschuiving in de praktijk maar de vertrouwde zorg blijft gehandhaafd. De huisartsenpraktijk krijgt dan ook een nieuwe naam en zal 'huisartsenpraktijk de Es' gaan heten.

Willem en ik vinden het fijn, dat wij als uw huisarts 35 jaar lang hebben mogen werken en dat u ons uw vertrouwen hebt gegeven. Officieel afscheidsmoment volgt medio april. Wij wensen onze opvolgers een mooie toekomst met u toe.

Liesbeth Kuhlemaijer en Willem Beukers



vlnr: Laura Schot, Suzan Arends, Liesbeth Kuhlemaijer



Nieuwe huisarts Carolin Ott:

In 1979 ben ik in Frankfurt am Main/ Duitsland geboren. Na mijn schooltijd in Frankfurt, en Bussum/ Nederland (1988 tot 1991), heb ik in Giessen/ Duitsland geneeskunde gestudeerd. Tijdens mijn studie mocht ik met het Erasmus uitwisselingsprogramma terug en een half jaar aan de Vrije universiteit in Amsterdam studeren.

Tijdens mijn specialisatie tot huisarts heb ik drie jaar op verschillende interne afdelingen van het ziekenhuis in Siegen/ Duitsland en twee jaar in een huisartsenpraktijk in landelijk gebied gewerkt.

Vervolgens heb ik mij gespecialiseerd in palliatieve zorg, de opleiding Antroposofische geneeskunde in Berlin- Havelhöhe gevolgd en in een Antroposofische huisartsenpraktijk, in Frankfurt gewerkt.

In die tijd kwam mijn Nederlandse man in mijn leven. Hij is intensive care en kinderverpleegkundige en musicus, o.a. Beiaardier. Toen werd onze zoon geboren. In de eerste jaren na de geboorte heb ik vooral in de huisartsenpost gewerkt. Later en tot en met zomer 2024 mocht ik als huisarts met een gespecialiseerd team mensen in palliatieve situaties begeleiden.

Toen was voor ons gezin de tijd gekomen om naar Nederland te verhuizen, ook omdat het schoolbegin van onze zoon een goed moment voor het verhuizen leek.

Gezamenlijk overgangssituaties gestalte te geven schijnt bij mijn biografie te horen.-

Nu verheug ik me erop samen met alle dierbare draagkrachten van de Es overgangen vorm te geven.

Het gezamenlijk werken aan Salutogenese, de kunst helende krachten van de mens aan te spreken, staat voor mij hierbij centraal.

Carolin Ott

Huisarts Saskia Hogeweg

Sinds januari dit jaar alweer werk ik bij dit mooie therapeuticum, ik zal me eens even wat uitgebreider voorstellen.

Ik ben opgegroeid in Amsterdam in een gezin waar jaarfeesten, spreukzeggen,

gierstschotels en kruidentheo mij voeding en bedding gaven.

Tot en met mijn eindexamen onderwijs gehad op de Vrije school.



Nieuwsbrief

Ook daarna nog geleerd en ervaren van de antroposofie, maar ben niet opgeleid in de antroposofische geneeskunde.

Tijdens mijn geneeskunde opleiding kwam er wel steeds meer drang om holistischer te kijken dan wat we aangeleerd kregen, ik ging onder andere 2 maanden Chinese geneeskunde onderwijs volgen in China zelf. Het verbinden met mensen en het kijken naar heel de mens leidde me naar de huisartsgeneeskunde. Binnen dat vak heb ik wel jaren gezocht en gestruikeld om een plek te vinden waar ik met heel mijn zijn in de spreekkamer kon zitten.

De hierbij horende wisselende werkplekken gevoegd bij een flinke dosis persoonlijke strubbelingen en twee jonge kinderen zorgde er voor dat ik in 2022 in een uitputting terecht kwam die uiteindelijk een jaar rust en onderhoud zonder werk nodig had om te bekomen. Ik begon toen ook aan de opleiding tot integraal/leefstijl arts die ik inmiddels heb afgerond.

Na het re-integreren kwam ik in jullie fijne praktijk terecht en heb ik het gevoel dat ik

echt met heel mijn zijn in de spreekkamer kan zitten!

De periode niet werken heeft er helaas wel voor gezorgd dat ik sinds deze zomer voorlopig niet meer geregistreerd



ben als huisarts. Ik werk officieel nu als basisarts onder supervisie van dokter Schot en dokter Kuhlemaijer. Ik heb vertrouwen in mijn eigen kennis en kunde en ook in mijn vermogen te zien wanneer ik beter advies of steun kan vragen.

Vele van jullie heb ik al ontmoet en ter zijde gestaan. Ik voel me welkom, dank daarvoor!

Saskia Hogeweg

Nieuwe POH

Graag informeren wij u over de opvolgster van Helmie Kramer: Ingeborg Vonk. Ingeborg is sinds april al een bekend gezicht binnen onze praktijk, waar zij haar eindstage met succes heeft afgerond.

Sinds juli 2024 mag zij zich gediplomeerd praktijkondersteuner (POH) noemen. Wij zijn blij dat zij ons team is komen versterken en willen haar via deze nieuwsbrief nogmaals

van harte welkom heten in onze praktijk!

We kijken uit naar een fijne samenwerking en zijn ervan overtuigd dat zij met haar enthousiasme en expertise een waardevolle aanvulling is voor ons team en onze patiënten.





Nieuwsbrief

Controles POH Somatiek:

Momenteel lopen wij door ziekte wat achter met controles bij de praktijkondersteuner. (diabetes, hypertensie etc.) Hierdoor kan het zijn dat u wat later een uitnodiging krijgt, dan u van ons gewend bent. Ook kan het zijn dat u i.p.v. bij de praktijkondersteuner bij de huisarts/assistente komt.

Wij zullen zelf contact met u opnemen voor het maken van een afspraak. Mocht u klachten /vragen hebben die niet kunnen wachten, verzoeken wij u om telefonisch contact op te nemen met de praktijk. De assistente zal dan samen met u kijken naar wat nodig is.

Algemene informatie praktijk

Door de komende praktijkovername zijn de werkdagen van de artsen/POH wat veranderd. Hierbij onderstaand de juiste werkdagen vanaf november 2024:

Huisartsen:

Mevr Kuhlemajjer: Di, Wo ochtend.

Mevr Schot: Ma, Vr

Mevr Hogeweg: Ma, Di

Mevr Ott: Do, Vr

POH:

Di, Wo en Do op de even weken.

Toegewijd Aan Jezelf: De Essentie van Zelfzorg

Wat komt er in je op als je hoort "Toegewijd aan jezelf"? Misschien denk je aan egoïsme. Of denk je zelfs dat het een beetje gek klinkt? Maar laten we het eens van een andere kant bekijken.

Als je ooit gevlogen hebt, dan ken je de instructie van de stewardess: in geval van nood, zet eerst je eigen zuurstofmasker op voordat je je kinderen helpt. Dit idee roept bij velen verwarring op. Toch is het volkomen

logisch. Immers, als je niet goed voor jezelf zorgt, hoe kun je dan effectief voor anderen zorgen, zoals je kinderen?

Hetzelfde principe wordt geleerd bij een EHBO-cursus: je eigen veiligheid komt eerst. Voordat je een slachtoffer helpt, controleer je of de situatie veilig is voor jou. Want als je zelf in gevaar komt, ben je niet meer in staat om hulp te bieden.



Nieuwsbrief

Bij coaching vraag ik cliënten vaak een lijst te maken van de belangrijkste mensen in hun leven. Verbazingwekkend genoeg, vergeten velen zichzelf op die lijst te zetten. Of ze plaatsen zichzelf helemaal onderaan. Ze offeren zich op voor anderen, daarbij vergetend dat zelfzorg essentieel is.

Hoewel het misschien tegennatuurlijk lijkt, is het verstandig om voor jezelf te zorgen. Het is verstandig om jezelf op nummer één te zetten. Zelfliefde is geen egoïsme, maar een basisbehoefte. Wanneer je je toewijdt aan jezelf, straal je een vorm van zelfzorg uit die je vitaliteit en geluk verhoogt.

Anderen zullen merken dat je goed voor jezelf zorgt. Ze leren je grenzen kennen en beginnen deze te respecteren. Dit leidt tot een gezondere balans in je relaties, professioneel en persoonlijk. Binnen familiesystemen is een dergelijke balans cruciaal. Neem jouw verantwoordelijkheid en houd anderen verantwoordelijk voor die van

hen. Dit stopt patronen van onbalans en helpt jou je plek in te nemen.

Verbeter de wereld, begin bij jezelf. Jouw toewijding aan zelfzorg is het beste cadeau dat je kunt geven aan jezelf en de mensen om je heen.

Ben je klaar om een nieuwe stap te zetten in jouw persoonlijke ontwikkeling en zelfzorg? Overweeg vandaag hoe je meer toegewijd aan jezelf kunt zijn.

Neem contact met ons op via team@iseeyoucoaching.nl

Hartelijke groet,
Dirk Voet



Boomvisualisatie

In de begeleiding van mijn cliënten maak ik soms gebruik van visualisaties, een beeldreis. Een visualisatie kan je helpen om je te identificeren met een beeld en door dit verinnerlijkjingsproces ontvouwt er zich waardevolle informatie aan jou over jezelf. Het beeld zelf kan processen bekrachtigen en steunen. Wanneer je ook nog een korte schets maakt of een paar kernwoorden op papier zet versterk je dit nog meer.

Vervolgens kun je er iets over delen waarmee het beeld ook gehoord mag worden, als het ware een 'getuige' heeft. Dat sterkt je.

Benieuwd wat de boomvisualisatie je kan brengen?? Ervaar het zelf. Vraag iemand om hem aan je voor te lezen. Met heel veel vertraging tussen de zinnen zodat er echt tijd is om een beeld op te laten komen. Die traagheid is echt belangrijk. Laat je verrassen.



Nieuwsbrief

Leg evt. pen/ potloden en papier klaar voor na afloop.

Boomvisualisatie.

Ga maar staan op je beide benen, adem een paar keer in en uit om wat te ontspannen. Sluit je ogen.

Stel je dan maar voor dat je een boom bent. Een boom met wortels. Laat ze maar eens de grond in gaan en zich vertakken. En voel maar: gaan ze diep de grond in? Vertakken ze zich in de breedte? Hoe is dat bij jou..... Hoe stevig houden jouw wortels je vast? Kun je op je wortels bouwen?

Vertrouw er maar op dat ze jou het houvast geven dat je nu nodig hebt.

Dan ga je langs je stam naar boven. Een stam waaraan zichtbaar is dat de boom er al vele jaren staat en de tand des tijds doorstaan heeft. Hier en daar is erin gekrast, soms is een tak verdwenen, soms is de bast wat afgebladderd. Voel maar eens hoe dik jouw stam is en hoe hij, samen met de wortels de boom rechtop houdt.

We gaan verder naar boven, naar het bladerdek.

Welke bladeren heeft jouw boom? Kleine tere blaadjes, groene blaadjes of hele grote bladeren, welke kleur hebben jouw bladeren? Het zijn precies de bladeren die bij jouw boom passen en hem daarom zo mooi maken.

Het wordt herfst....

En de wind laat van zich horen. De bladeren verkleuren en als de wind harder en harder gaat waaien verliest jouw boom steeds meer zijn blad.

Ze vallen op de grond om te composteren, als voedsel te dienen. Voeding voor het leven dat weer komen gaat. De sappen die weer door de boom kunnen stromen en zorgen voor nieuw leven in het voorjaar.

Soms waaien wat bladeren een stuk verder weg en dienen het op een andere plek als voedsel. Ze dienen niet alleen deze boom maar ook plekken die je misschien niet bedacht had.

Als de winter invalt, is er nog één blad dat in de boom hangt en niet wil wijken. Het wil nog geen afscheid nemen en houdt zich stevig vast. Ga eens na welk blad dat is bij jou? Welk blad heeft nog een zucht van de wind nodig om los te kunnen laten? Waar staat dit blad voor?

Vruchtbaarheid ontstaat in het steeds beter los durven laten in het vertrouwen dat afscheid leidt tot een nieuw welkom. Vertrouwen dat het blad je de weg zal wijzen als het zich met de wind laat meevoeren.

Bron: Expertisecentrum Omgaan met Verlies

Saskia van der Meer

Rouwtherapeut www.rouwenderwijs.nl