



THERAPEUTICUM  
**ARTEMIS**  
AMERSFOORT



De herfstwind waait al door het bos,  
De bladeren dwarrelen rond;  
Wie rijdt daar zo fier op zijn sneeuw wit ros  
Al over den donkeren grond?  
Als goud is zijn glanzende spoor op aard,

Als zonneschijn straalt zijn gezicht!  
O Michael, geef mij uw sterrenzwaard,  
Dat het duister der aarde verlicht!

Daniël Udo de Haes

*De herfstwind waait al door het bos Michaëlsliedje uit Zonnegeheimen IV*



Prachtige kleuren, de geuren van een levende aarde, mistflarden boven de weide; het is herfst. Dit jaar geven de bomen overvloedig hun vruchten af. Zie onderaan een heerlijk recept met kastanjes! In deze nieuwsbrief aandacht voor het gaan en komen van medewerkers, adviezen uit de huisartsenpraktijk, nieuwe kunst waarin de natuur centraal staat, hoe verloopt een traject bij de natuurvoedingskundige, workshop herfstbladeren tekenen/schilderen en een in memoriam.



### **Hetty van Dijk met welverdiend pensioen!**

Op vrijdag 2 september hebben we met het team en enkele bestuursleden afscheid genomen van Hetty, na 50 werkzame jaren bij verschillende zorginstellingen heeft Hetty de laatste jaren bij het Therapeuticum Artemis als POH-ggz gewerkt. Ze heeft veel mensen gesteund en adviezen gegeven. Als leidster van onze 'Slaapgroepen' Klaas Vaak Verzaakt kon zij de deelnemers en ons inspireren met haar kennis en kunde. De tuin van het Therapeuticum werd onder haar handen, samen met vrijwilligers, tot bloei gebracht. Het was een mooi afscheid, kleedjes op de heide in den Treek, heerlijke, door Hetty zelfgemaakte hartige taarten, toetjes van ons en een mooie speech van Nienke. Ze kan nu lekker genieten van haar pensioen en reisjes maken met haar recent aangeschafte caravan. Veel plezier Hetty, we gaan je missen!



### **van de huisartsenpraktijk**

Lieve mensen,

In december gaat Caecilia Verlinden met zwangerschapsverlof. Tijdens haar verlof zal Nienke van der Knaap op maandag en donderdag werken in de praktijk. Ze is een paar keer eerder geweest en werkt fijn samen met de assistentes. Nienke

stelt zich zelf voor verderop in deze nieuwsbrief.

### **Moet ik naar de dokter?**

De afgelopen weken merken wij helaas weer dat onze spreekuren overvol zijn. Dat is voor patiënten niet fijn en zet ons ook onder druk.

Misschien ken u [thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) en [moetiknaardedokter.nl](https://moetiknaardedokter.nl)? U kunt ons helpen door daar eerst te kijken of u daar al een goed, betrouwbaar antwoord vinden kunt.

Als praktijk doen we ons best bereikbaar te blijven en de plaatsen op het spreekuur te geven aan wie die het meest nodig heeft. Dat doen we door **Triage** (onderscheid maken tussen wat dringend is en wat minder).

### **Niet bellen en toch een afspraak**

Soms is het toch heel druk aan de telefoon, vooral op maandagochtend blijven de telefoons gaan! Als het wachten aan de telefoon lang duurt, adviseren we het later nog eens te proberen, een afspraak maken in de webagenda of een e-consult sturen. De **webagenda en e-consulten** zijn beschikbaar als u een patiënten account hebt aangemaakt. Dit kan ook voor kinderen. Op de website van het Therapeuticum Artemis kun u een account aanmaken. Je vindt de knop op de pagina van de huisartsen als je een stuk naar beneden scrollt.

Nu gebeurt het soms dat mensen langskomen aan de balie omdat het druk is aan de telefoon. Ik wil u vragen dat niet te doen. Het is wel heel slim maar helpt de assistente niet; die heeft het dan NOG drukker! Over een jaar komen er misschien andere mogelijkheden, zoals een terug bel optie. Als het zover is, dan hoort u dat natuurlijk.

### **Bij verkoudheid of griepig voelen**

Er is nog iets waarmee u ons kunt helpen: ben u griepig of snotterig, kom dan niet langs! Misschien kunnen we telefonisch uw vraag beantwoorden. Is het nodig dat u gezien wordt, dan plannen we u bijvoorbeeld aan het eind van het spreekuur, zodat ook andere mensen in de wachtkamer niet besmet worden.

## Enquete

Afgelopen zomer hebben sommige van u een enquête ingevuld over wat er goed en minder goed gaat. In oktober gaan we met de resultaten aan de slag. We volgen als team een workshop om onze werkwijze op één lijn te krijgen en van elkaar te leren. Bedankt aan alle mensen die de moeite namen de enquête in te vullen. En ook zonder enquête blijft feedback welkom!



Tot slot een tip om u weerstand te ondersteunen nu we de koude maanden weer in gaan. Drink elke dag een glas duindoornsap; schenk sap in een hoog glas tot een hoogte van 2 centimeter en leng dit aan met water. Hiermee geeft u uzelf een glas opgeslagen zonnelicht en zonnewarmte. Op je gezondheid!

Warme groet van Nienke en het team



Ik loop hier met mijn lantaarn en mijn  
lantaarn met mij,  
Daarboven stralen de sterren,  
beneden stralen wij, Mijn licht is aan,  
ik loop vooraan,  
rabimmelrabammelrabom. Mijn licht  
is uit, ik ga naar huis,  
rabimmelrabammelrabom!

---

Hoe maak ik een Sint-Maartenlampion van een pompoen?

De kinderen die met hun lampion langs de deuren gaan, spelen daarmee de bedelaar uit de legende van [Sint Maarten](#); zij vragen om een aalmoes. De lampion werd vroeger gemaakt van een suikerbiet of een koolraap, maar vandaag de dag gebruiken we meestal een pompoentje. Hoe je van een pompoen zelf een mooie Sint-Maartenlampion maakt, leggen we hier uit in vijf stappen je hebt

nodig:

Een oranje

pompoentje. Let erop dat je er eentje kiest die rechtop blijft staan op een tafel, anders is straks het uithollen en versieren veel lastiger

- Een scherp mes
- Een lepel
- Een meloenbolletjesuitsteker
- Een dunne breinaald, of een dun fretboortje o.i.d.
- Binddraad of een sterk lint
- Een waxinelichtje
- Veel tijd. Reken op minstens twee uur in totaal



### **Workshop tekenen van herfstbladeren, schilderen of met pastel**

Op verschillende manieren laat ik zien hoe er herfstbladeren getekend, geschilderd of met pastel een mooi schilderij gemaakt kan worden. Dit doen

we aan de hand van losse bladeren, neem een zak vol bladeren mee.

woensdagochtend 2 November a.s. van 10.00 -11.30 uur.

Plaats; Therapeuticum Artemis.

Kosten € 37,50 p.p. (Contant betalen op de dag zelf) Inclusief materialen.

Aanmelden bij Josée Niekus kunstzinnig therapeut, bel me op [0622927119](tel:0622927119)

of stuur een mail naar [j.niekus@kpnplanet.nl](mailto:j.niekus@kpnplanet.nl)



## Even voorstellen...

Mijn naam is Esther Rooijackers en sinds 1 september werk ik als nieuwe poh-ggz in het Therapeuticum Artemis. Ik ben 49 jaar en woon samen met mijn man en twee kinderen (van 15 en 18 jaar) in Stoutenburg. We wonen daar nu bijna 13 jaar. Oorspronkelijk kom ik uit Noord-Brabant.

Mijn wortels liggen in de studie Psychologie die ik in Utrecht heb gevolgd. Vlak na mijn studie kwam ik via mijn werk als onderzoeker/psycholoog bij het Louis-Bolk Instituut terecht en leerde ik de Antroposofie kennen. Ik weet nog hoe prettig ik het daar vond; de manier waarop ze met elkaar omgingen, de visie op het leven, de spreuk in de ochtend (nog onbegrijpelijk voor mij, maar wat een mooi moment!). Hoewel ik dus lang niet alles begreep, paste het mij. Later heb ik bij Arta/Lievegoed gewerkt, gingen mijn kinderen naar de Vrije school en vonden de jaarfeesten en de ontwikkelingsgerichte visie op het leven hun plek in mijn leven.

Na een aantal jaren geheel in het moederschap te zijn gestapt, ben ik weer aan

de slag gegaan als poh-ggz. Eerst vier jaar in Driebergen, daarna zo'n zes jaar in Nijkerk en nu hier in Amersfoort. Ik ben heel blij met deze stap. Ik vind hier de verlangde verdieping en inspiratie. Ik hoop op mijn eigen wijze van betekenis te kunnen zijn binnen Artemis.



## **Een traject bij de natuurvoedingskundige**

Hoe ziet een traject bij mij eruit? We beginnen met een kort telefonisch gesprek om te kijken of de cliënt bij mij aan het juiste adres is. Als dat het geval is maken we een afspraak en stuur ik een vragenlijst. De cliënt retourneert deze vóór het consult, zodat ik al wat informatie heb en gericht vragen kan stellen. Om te weten wat gewoonlijk gegeten wordt, vraag ik een 3-daags voedingsdagboek bij te houden.

Tijdens het eerste consult, dat vaak 1 tot 1,5 uur duurt, stel ik aanvullende vragen om het probleem en de vraag aan mij duidelijk te krijgen en de cliënt te leren kennen. Dit is nodig om een persoonlijk advies te kunnen geven. Tijdens het gesprek geef ik enkele adviezen, waarmee men thuis direct aan de slag kan. Soms volstaat dit al, maar meestal maken we één of meerdere vervolgsafspraken waarin we kijken hoe de adviezen bevallen en waarin ik aanvullend advies geef. Deze begeleiding is belangrijk bij het veranderen van gewoonten. Wanneer de cliënt er behoefte aan heeft, maak ik een uitgebreider schriftelijk advies en geef ik recepten.

Als natuurvoedingskundige kijk ik naar de hele mens; lichaam, ziel en geest. Ik heb ook aandacht voor leefstijl en de vertering, want alleen goed verteerd voedsel kan ons goed doen. Ik probeer de cliënt vertrouwen te geven in het eigen vermogen om te voelen wat goed voor hen is en van daaruit kleine stappen te laten zetten. Hierbij helpt het om goed waar te nemen; kijken, ruiken, proeven en ervaren wat je goed doet. Hiervoor geef ik soms oefeningen



mee.

Ik heb ook aandacht voor voedselkwaliteit. Het gaat hierbij over de oorsprong, maar ook over de bewerkingen die het ondergaan heeft en hoe je er in de keuken mee omgaat. Een maaltijd die bereid is met aandacht, heeft meer kwaliteit.

Mensen komen bij mij met uiteenlopende vragen en klachten bijvoorbeeld over spijsvertering, gewicht, hart- en vaatziekten, vermoeidheid, verzuring, candida, huidklachten, hormonale klachten, reumatische aandoeningen, osteoporose, vragen over veganisme, vegetarisme en andere voedingspatronen. Soms kan met kleine maatregelen al een goed resultaat bereikt worden. Wanneer u een consult overweegt, kunt u bellen voor een kennismakingsgesprek.

[Simone Pieterse](#) 06-11164258

## Even voorstellen...

Mijn naam is Nienke van der Knaap

Ik ben een enthousiaste huisarts die op verschillende plekken werkzaam is in de regio Amersfoort. De belangrijkste doelen die ik nastreef zijn betrokkenheid en een luisterend oor.

De huisartsenopleiding heb ik afgerond in Maastricht. Sinds 2020 woon ik met veel plezier met mijn man en twee dochters in Baarn.

Al een aantal keren heb ik bij Therapeuticum Artemis met veel plezier gewerkt en daarom kijk ik er ook erg naar uit om dit de komende vier maanden te gaan doen. Mijn werkdagen zijn maandag en donderdag tot halverwege april 2023.

Tot ziens!



Hallo, de tuingroep is na de vakantie weer aan de slag gegaan!

Hetty is met pensioen, ik heb haar mandaat voortgezet.

Op de 2e zaterdag van de maand, van 10.00 tot 12.00 houden wij de tuin rondom het therapeuticum in top conditie.

Graag zoek ik nog vrijwilligers, met groene handen om mee te doen, geheel vrijblijvend, wanneer je wilt helpen of als je leuke ideeën hebt!

Laat mij weten, graag via de therapeuten lijn [033-4633466](tel:033-4633466) of mobiel [06-15388445](tel:06-15388445).

Voor koffie en thee wordt gezorgd.  
groeten,

Eduard de Graaff

---

## Steunfonds Donaties

**Wanneer het lastig is om een bepaalde therapie of antroposofisch medicijn zelf te betalen hebben wij de mogelijkheid om gebruik te maken van ons steunfonds, een lening of schenking is dan mogelijk, dit in overleg met uw behandelaar en [onze penningmeester.](#)**

**Wij danken iedereen die dit potje heeft helpen vullen, een zeer warm gebaar!**

**Graag houden we voldoende geld in kas zodat we kunnen blijven ondersteunen.**

**Wilt u een schenking doen? Heel graag!**

op rekeningnummer NL26TRIO0212174266 Stichting Ferrant  
onder vermelding: Donatie

### Oproep vanuit het bestuur

Stichting Ferrant is op zoek naar een nieuw lid voor de kascommissie, wanneer u van cijfertjes houdt is dit wellicht een mooie manier om betrokkenheid te krijgen bij de stichting en het Therapeuticum. De functie is voor 2 jaar, tijdsinvestering ongeveer 5 uur per jaar. Inlichtingen bij onze penningmeester Maarten Robers. [penningmeesterferrant@proton.me](mailto:penningmeesterferrant@proton.me)

### Kunst in het Therapeuticum

Barbara Bläsing



zijde schors van chinese berk en keramiek

Natuur – Kunst – Bezielde materie

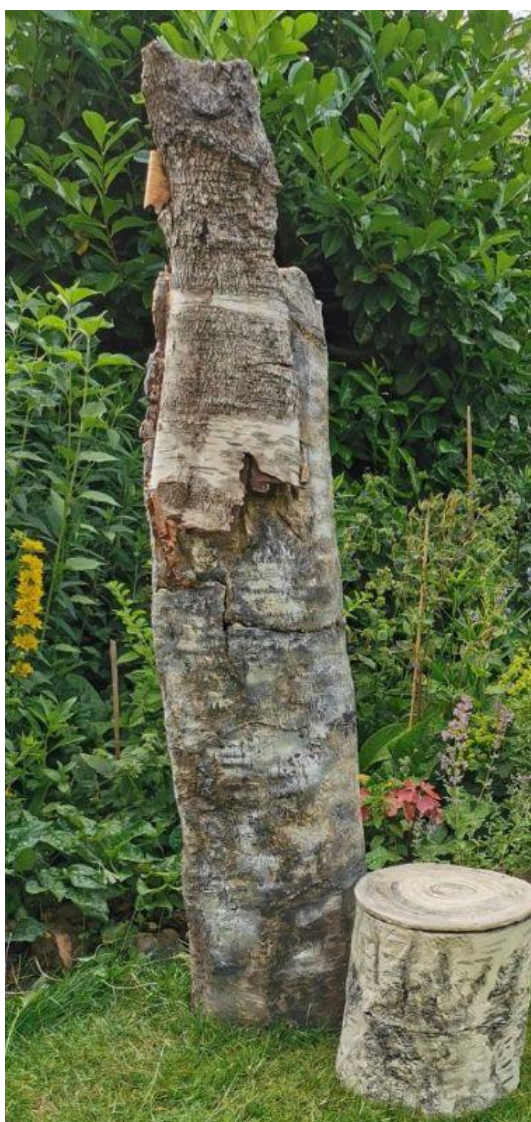
De inspiratiebron van Barbara Bläsing is de natuur en de materie in al haar verschijningsvormen, zoals bijvoorbeeld gevonden stukken hout, schors, zaden

of ijzer.

Zo kan een stuk schors het uitgangspunt worden voor een keramisch beeld, waarvan de vormen onder andere kleur, textuur en structuur van het stuk schors overgenomen hebben.

Haar uitgangspunt omschrijft zij als volgt:

“Alles heeft een goddelijke vonk, is levend, is energie, is trilling. Hierdoor is er eenheid tussen mens, natuur en materie. Dit kunnen we ervaren en voelen. Het is deze verbondenheid die ik in mijn werk vormgeef. Al mijn beelden en sculpturen zijn een eerbetoon aan de natuur.”



Meer werk van Barbara Bläsing

Berkenboom met berkenzit,  
Keramiek en bast van de  
berkenboom  
te zien in de tentoonstelling  
Rituelen t/m 6 november in het  
[Rietveldpaviljoen](#) in Amersfoort.

Zie verder website: [bblasing.nl](http://bblasing.nl)



## In memoriam Berber Steenstra

\* Deinum, 16 december 1933

† Amersfoort, 20 september 2022

Op 88 jarige leeftijd is, na een heel kort ziekbed, Berber Steenstra overleden.

Berber is jarenlang een actief lid geweest in de patiëntenvereniging van Therapeuticum Artemis.

Een initiatiefgroep heeft eind jaren 80 ervoor gezorgd dat er zich in Amersfoort een antroposofisch huisarts kon vestigen. Hugo Cost Budde is toendertijd in Amersfoort als antroposofisch huisarts begonnen, met ondersteuning van zijn vrouw Petra. Met vereende krachten hebben zij samen met de patiënten de praktijk opgezet. De antroposofische geneeskunde heeft dankzij de patiëntengroep in Amersfoort van de grond kunnen komen en goed kunnen landen.

Berber bezocht al snel de lezingen en werd actief in de patiëntenvereniging rond het begin van het Therapeuticum.

Met de oprichting van de landelijke patiëntenvereniging Antroposana werd onze patiëntenvereniging overbodig. Berber is zich blijven verbinden met Artemis.

Op haar herdenkingsbijeenkomst werd duidelijk dat Berber bij veel initiatieven betrokken is geweest. Kernwoorden bij haar waren verbinding, verandering, in het hier en nu leven en trouw aan familie en vrienden. Zij was een markante verschijning en stond stevig in het leven. Tot haar levenseinde heeft ze haar eigen regie behouden. Zo wilde zijn geen verdere onderzoeken en heeft zich overgegeven aan de goede zorg in een hospice. De tekst op haar rouwkaart: 'Het is een voorrecht te mogen overgaan in dankbaarheid'.

Onderstaand gedicht van Tsjits Peanstra met vertaling uit het Fries was bijgesloten bij haar rouwkaart.

### **Huis van stilte**

Laat ons een huis van stilte bouwen  
met muren van liefde  
en een dak van vrede  
met kamers vol blijdschap  
en een tuin  
een tuin  
met wat licht en wat schaduw  
met wat zingende vogels  
en een sluimerende kat op het pad.

Laat ons een huis van liefde bouwen  
met muren van begrip  
en een dak van vertrouwen  
en een erf om te zonnen  
en kamers,  
kamers  
om in te verdwijnen  
elkaar te zoeken  
elkaar te vinden.

Laat ons een huis van stilte bouwen.

## Recept van onze natuurvoedingskundige Simone Pieterse



### Voedsel uit de natuur

Er is veel onrust in de wereld en het leven is plotseling stukken duurder geworden. In deze omstandigheden is het nóg belangrijker om gezond te eten, zodat we beter bestand zijn tegen stress en infecties. Uitgenodigd door het milde en zonnige herfstweer, verwonder ik mij op mijn wandelingen over de prachtige paddenstoelen die ik tegen kom. Ik durf ze niet te eten, maar ik verzamel iedere herfst graag tamme kastanjes. Het zoeken, poffen en eten is ook een leuke activiteit om met kinderen te doen. Ze kunnen als snack gegeten worden of verwerkt worden door een gerecht. Ik vind tamme kastanjes met

spruitjes en geroosterde pompoen een lekker herfstgerecht.

Ingrediënten voor 2-3 personen:

- een paar handen tamme kastanjes
- scheut olijfolie en klontje kokosolie
- rozemarijn
- een kwart pompoen in blokjes
- 400-500 gram schoon gemaakte spruitjes
- circa 200 gram oesterzwammen of andere paddenstoelen
- scheutje tamari of shoyu
- teentje knoflook

Werkwijze:

Was de kastanjes en kerf met een aardappelschilmesje een kruisje in de bolle kant. Doe ze in een ovenschaaltje. Meng de pompoenblokjes met olijfolie en rozemarijn en doe in een andere ovenschaal. Ze kunnen ook beide op een bakplaat gelegd worden. Zet kastanjes en pompoen zo'n 20 minuten in de oven op 175 graden. Fruit ondertussen de paddenstoelen met knoflook in wat kokosolie en voeg op het laatst een beetje shoyu of tamari toe. Kook of stoom de spruitjes (korte kooktijd) en meng met de paddenstoelen. Wanneer de kastanjes en pompoen gaar zijn, is het handig om de pompoen met de spruiten en paddenstoelen te mengen in de pan zodat de groenten warm blijven. Het pellen van de kastanjes is een arbeidsintensief klusje dat door de eters zelf aan tafel gedaan zou kunnen worden. Wanneer ieder zijn kastanjes heeft gepeld, worden de groenten opgeschept. Wie tamme kastanjes te droog vindt, kan van de pompoen een sausje maken door wat ui en knoflook te fruiten, bouillon en de geroosterde pompoen toe te voegen en te pureren.

Eet smakelijk!

Simone Pieterse

---





*Copyright © 2022 Therapeuticum Artemis*

**Ons emailadres is:**

**[info@therapeuticum-artemis.nl](mailto:info@therapeuticum-artemis.nl)**

Uitschrijven voor de nieuwsbrief?

[Klik hier](#)