

FONG Nieuwsbrief

Eindredactie: Kees en Atie Olf
 Redactieadres: Kievitsweg 29, 8191 BE Wapenveld
 Tel. 038 447 87 55 / Fax 038 447 04 32
 Website: www.fong.nl / E-mail: info@fong.nl
 © FONG, Wapenveld



FONG Nieuwsbrief Nr 18

maart 2004

**door de schaduw heen
 zie je je eigen lichtbron
 wedergeboorte**



In dit nummer...

Van de voorzitter.....	1
Evaluatie van de Wet Big.....	2
Kwaliteitszorg in opleidingen	3
Zelfmanagement.....	4
Aanvullende behandelwijzen manisch depressieven	7
Nascholingen	9
Zaden in de wind	10
Studiereis Aromatherapie	11
Vertrouwenspersoon noodzakelijk?	12
Boekbesprekingen	13
Shiatsu opleidingen FONG	15
Beroepsopleidingen bij de FONG	16

Van de voorzitter

Voor u ligt, terug van even weg geweest, de 18e Nieuwsbrief van de FONG. De proef met het blad Beyond Medicine, zoals die in 2003 plaatsvond, bleek naar de mening van de aanwezigen bij de A.L.V. van najaar 2003 minder succesvol dan door het DB ingeschat. Veel gehoorde motivatie tijdens die ALV was dat de FONG-leden en hun studenten zich onvoldoende herkenden in het profiel van Beyond Medicine. Dat betekende dat beide partijen besloten de samenwerking na een jaar proefdraaien te beëindigen.

Een warm en unaniem pleidooi voor terugkeer van de FONG Nieuwsbrief volgde. Een pleidooi dat, na enig wikken en wegen, toch een gewillig oor vond bij Kees en Atie Olf. Zij zijn voornemens de Nieuwsbrief tweejaarlijks - in maart en september - te laten verschijnen. Elk FONG-lid en een beperkt aantal externe belanghebbenden zal de Nieuwsbrief in gefotokopieerde vorm ontvangen. Daarnaast zullen de artikelen als PDF-bestand zijn te downloaden van de FONG website (www.fong.nl onder de link 'Nieuwsbrief').

Er is een tweede reden voor vreugde, want de FONG bestaat in 2004 10 jaar. Hoewel niet al te uitbundig toch reden voor een feestje. Welke vorm dat zal krijgen wil het Dagelijks Bestuur graag met u overleggen op de ALV van 8 april aanstaande. Gezien de grote opkomst op de laatste ALV en het vooruitzicht daar drie Shiatsu presentaties te kunnen bijwonen, hoop ik van harte u 8 april in grote getale te mogen begroeten.

Hans Verheul

Afbeelding en haiku uit het boekje "Licht", met schilderijen van Atty van Lenteren en haiku's van Carina van Lenteren. Inlichtingen: 038 - 421 39 51

Nieuwe ontwikkelingen



Evaluatie van de Wet Big

Na vijf jaar heeft de evaluatie van de Wet Big plaatsgevonden en is er een evaluatierapport gepubliceerd. In hoofdstuk 5 van het evaluatierapport wordt de vraag gesteld of de Wet Big voldoende effectief is. In de eerste paragraaf van dat hoofdstuk wordt het systeem van de wet BIG behandeld. Een drietal subparagrafen zijn getiteld: 'Bevindingen', 'Knelpunten' en 'Voorstellen. Daarin wordt telkens iets gezegd over 'Regulier versus alternatief'.

De evaluatiecommissie constateert dat geen erkenning van een opleiding tot een alternatief beroep in het kader van de Wet Big heeft plaatsgevonden. In diverse Europese landen, met een wettelijk systeem vergelijkbaar met dat in Nederland, heeft de overheid wel op één of andere wijze directe bemoeienis met het alternatieve veld.

Aanbevelingen

- De evaluatiecommissie is van mening dat er onvoldoende rechtvaardiging is voor een afzijdige overheid.
- De overheid zou zo snel mogelijk beleid dienen te ontwikkelen gericht op het aanmerken ad art. 34-beroep van die alternatieve beroepen, die daarvoor in aanmerking komen.
- Erkenning respectievelijk aanwijzing van gestandaardiseerde opleidingen voor de daarvoor in aanmerking komende alternatieve beroepen is een nuttig instrument om aan te zetten tot ordening in verscheidenheid, gericht op kernberoepen.
- De criteria beroepsuitoefening alternatieve beroepen gezondheidszorg zoals voorgesteld door het LOPAG zouden door de overheid serieus moeten worden bekeken.
- Als de overheid actief stappen zet die nodig zijn om te komen tot aanwijzing (respectievelijk erkenning) van opleidingen uit hoofde van art. 34 Wet BIG, dan kunnen (basis- en) kwaliteitsregisters (inclusief herregistratie) op vrijwillige basis tot stand komen. Een dergelijke aanpak maakt externe toetsing mogelijk. De bijbehorende opleidingstitel is dan voor de patiënt een herkenbaar keurmerk.

- Het is nuttig en nodig de burger te wijzen op diens rechten uit hoofde van de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO) en op het actief maken van afspraken over de relatie van de alternatieve behandelaar met de reguliere en op de klachtmogelijkheden.

Geen wettelijke regeling complementaire behandelwijzen

In 2003 is door minister Hoogervorst op dit evaluatierapport gereageerd. De minister stelt vast dat er geen aanleiding is om de algemene uitgangspunten van de wet te veranderen en hij is niet van plan de complementaire behandelwijzen te 'regelen'. Hij neemt wel de volgende aanbevelingen over van de evaluatiecommissie om:

- de wet meer bekendheid te geven;
- de wet transparanter te maken;
- de uitvoering van de wet te verbeteren;
- de criteria voor de regeling van de beroepen aan te scherpen;
- De Wet BIG met het oog op de toekomst aan te passen en flexibeler te maken.

Ter ondersteuning van de zelfregulering stelt de minister een Stuurgroep Modernisering Onderwijs Beroepen Gezondheidszorg in (Stuurgroep MOBG), die de komende vijf jaar de regie krijgt van het vernieuwingsproces. Het ministerie van VWS ondersteunt daarnaast het vrijwilligersinitiatief 'Infolijn alternatieve geneeswijzen'.

Vragen vanuit het werkveld natuurlijke gezondheidszorg

De evaluatiecommissie constateert dat van het vervolgingsbeleid niet teveel verwacht hoeft te worden. Afgewacht moet worden of de nieuwe voorlopige maatregel effectief is. De afzijdige houding die de overheid aanneemt ten aanzien van het alternatieve veld staat al gauw op gespannen voet met de taak van de overheid de veiligheid en gezondheid van de burger optimaal te garanderen. Het argument van de overheid dat directe bemoeienis zou neerkomen op erkenning van het alternatieve veld en dat om die reden de voorkeur uitgaat naar zelfregulering, verklaart weliswaar de huidige opstelling, maar laat de volgende vragen open:

1. Is deze opstelling niet aan herziening toe? Zou de minister er niet verstandig aan doen om voor de komende vijf jaar stappen te zetten, die bij de volgende evaluatie van de Wet BIG niet tot eenzelfde door het werkveld natuurlijke gezondheidszorg ongewenste situatie leiden?

2. *Begeleidt en ondersteunt de Stuurgroep Modernisering Onderwijs Beroepen Gezondheidszorg (Stuurgroep MOBG) ook de zelfregulering van de opleidingen in de complementaire behandelwijzen? Toelichting: er zijn momenteel meer dan 325 particuliere opleidingen op dit terrein en meer dan 200 beroepsverenigingen (Paul van Dijk 2003).*
3. *Hoe stelt de Minister zich voor om expliciet aandacht te schenken aan de alternatieve behandelmethoden? Toelichting: zolang er geen coördinatiecommissie is voor dit gebied, is dat een groot probleem.*
4. *Zou de Minister kunnen overwegen om therapeuten vrijstelling te geven van omzetbelasting? Toelichting: Erkenning en inschakeling van therapeuten in de gezondheidszorg en samenwerking met de reguliere gezondheidszorg zou tot kostenbesparing kunnen leiden. De complementaire behandelwijzen vallen nu nog onder 'dienstverlening' en daardoor zijn therapeuten BTW-plichtig.*

Het uitgebreide artikel van Kees Olff staat in Beyond Medicine, Nummer 1. Jaargang 8. 2004 (februari).

Kwaliteitszorg in opleidingen

Nederland telt op het ogenblik meer dan 325 opleidingen voor beroepen in de natuurlijke gezondheidszorg.

Naar aanleiding van uitslagen van de jaarlijkse onderzoeken van de Consumentenbond blijkt door de jaren heen dat de beroepsbeoefenaren sterker gemotiveerd zijn om aan kwaliteitszorg te doen. De laatste uitslagen van de Consumentenbond waren hierover positief. De overheid heeft in 2003 aan het kwaliteitsinstituut CBO gelden beschikbaar gesteld om ondersteuning te geven bij het ontwikkelen en implementeren van kwaliteitszorg in opleidingen. Daarvoor startte bij het CBO onder leiding van Jolanda van Herk het IKAB-project (Implementatie Kwaliteitszorg Alternatieve Behandelwijzen). Doel: vergroting van het kwaliteitsbewustzijn van beroepsbeoefenaren in de opleidingen. De verschillende vertegenwoordigers vanuit opleidingen in het alternatieve veld hebben in enquêtes weergegeven wat daar aanwezig is op het gebied van kwaliteitszorg.

Activiteiten kwaliteitszorg

Het CBO heeft tot nu toe al veel voorwerk verricht op het gebied van kwaliteitszorg. Eerdere bijeenkomsten van het project Ondersteuning Kwaliteit Alternatieve Behandelwijzen (OKAB) hebben tot resultaat gehad, dat er nu bij het CBO onder meer voorhanden zijn: Model cliëntendossier, implementatie van veranderingen bij

beroepsverenigingen, raamwerk beroepsprofiel, een klachtenreglement en een visitatieklapper.

Kwaliteitsbewustzijn beroepsbeoefenaren

Het CBO organiseerde op 10 december 2003 een studieconferentie over kwaliteitszorg. Doel was om verder te gaan met uitwisselen wat er op het gebied van kwaliteitszorg aanwezig is bij de opleidingen voor de alternatieve beroepsgroepen. Tijdens deze dag gaf de Heer v.d. Zeeuw een overzicht over de geschiedenis van kwaliteitszorg, de wetgeving hierover, de domeinen van kwaliteitszorg en methoden die ter beschikking staan. Verder vond er naar aanleiding van ingevulde vragenlijsten een levendige discussie plaats over onderwerpen en methodieken die van belang kunnen zijn voor het verhogen van kwaliteitsbewustzijn van beroepsbeoefenaren (en in een opleiding kunnen worden ingepast).

De volgende ideeën kwamen naar voren:

- Kijken naar de kwaliteit van de eigen beroepsuitoefening
- Behandelmethoden en gegevens overdraagbaar laten zijn (dus beschrijven en transparant zijn).
- Maatschappelijke verantwoordelijkheid dragen naar vorm en inhoud.
- Een kwaliteitsblok of het onderwerp 'kwaliteit' door een hele opleiding heen verweven.
- Bereid zijn tot het afleggen van verantwoording.
- Beroepsverenigingen en opleidingen koppelen.
- Scholing docenten gebied kwaliteitszorg.
- Leerprocessen koppelen aan persoonlijke ontwikkeling.
- Methodisch handelen
- Stagebegeleiding door ervaren therapeuten

Verdieping en concretisering

Jolanda van Herk, gaat voorjaar 2004 samen met Bert van der Zeeuw naar aanleiding van het referentiekader stellingen en vragen opstellen, die meer informatie kunnen gaan opleveren. Verdieping en concretisering zal de volgende stap zijn.

Elke opleiding gaat inventariseren wat al plaats vindt in de eigen opleiding, waar dit kan worden ondergebracht en welke linken er zijn.

Het is de bedoeling dat er een raamwerk komt, waar elke opleiding zelf mee aan de slag kan. Alle aanwezigen op de conferentie verklaren zich bereid aanwezig te zijn en verder mee te denken op de volgende bijeenkomst.

Inlichtingen:

Jolanda van Herk, Projectleider IKAB/CBO,
Postbus 20064, 3502 LB Utrecht.

Tel. 030-2843980 (ma, di en soms wo).

E-mail: j.vanherk@cbo.nl

Website: www.cbo.nl

Complementair beschouwd

Zelfmanagement

Henk Hoenderdos

Zelfmanagement is weten wat je te doen staat. Dit houdt in tegemoet komen aan je behoeften, harmonieus samen te leven met anderen en je omgeving. Effectief zelfmanagement behelst de ontplooiing van je innerlijke processen en de daaruit volgende handelingen in de buitenwereld. Het resultaat hiervan is zelfverwezenlijking. De Amerikaanse psycholoog Abraham Maslow heeft een schema van behoeften opgesteld, dat is gebaseerd op onderzoek naar mensen die opeenvolgende gebieden succes boekten. Deze mensen noemde hij 'zelfverwezenlijkers'.

Zelfverwezenlijking geeft diepte, betekenis en richting aan je leven. Die zelfverwezenlijking kan om verschillende redenen uitblijven door de diverse levensfasen in ons leven. Levensfasen hebben te maken met kennis opdoen, vaardigheden leren, overleven, grenzen overschrijden en nieuwe gebieden verkennen. Soms blijven we vastzitten in oude patronen en gewoonten, of omdat de groep waarin we verkeren geen individuele ontwikkeling tolereert of omdat ons gedrag niet overeenstemt met ons ware ik. We blijven dan steken. Deze 'groeiprocessen' kunnen in ons latere leven alsnog doorzetten en dan problemen veroorzaken omdat ze verwerking vereisen. Als we weten welke uitdagingen ons te wachten staan in ons leven, kunnen we beter begrijpen wat er met ons gebeurt.

Verskillende levensfasen

Aan het eind van de volgende levensfasen sluiten we een periode van ons leven af. Daardoor zijn we in staat verlies in het verleden beter te verwerken.

18-22 JAAR. ZOEKENDE TWINTIGERS

Deze periode wordt in het algemeen gekenmerkt door het afscheid nemen van het veilige ouderlijk huis ten gunste van het eigen bestaan. De bijbehorende houding is er vaak één van: 'Ik ben niet zoals mijn ouders'. Twintigers brengen het zoeken naar de eigen identiteit tot uitdrukking in hun sociale activiteiten. Hun denken en handelen wordt sterk bepaald door regels; het zoeken naar intimiteit en ondersteunende relaties. In het zoeken naar identiteit ontstaat vaak een conflict tussen het verlangen naar zekerheid en de zucht tot experimenteren. Vaak zijn twintigers daarbij bang dat hun keuzen onherroepelijk zijn en de rest van hun leven zullen bepalen.

30-35 JAAR. OPNIEUW WORTELEN.

In deze fase worden lange-termijn doelstellingen gerealiseerd. Rond hun dertigste krijgen de meeste mensen vaste grond onder hun voeten en maken ze de balans op van hun leven tot dan toe.

De meesten hebben nu opnieuw contact met hun innerlijke dimensie. Wat betreft werk, levenskoers en relaties volgt in deze periode vaak een verandering van 180 graden. Mensen van begin 30 hebben het druk met zich vestigen, carrière maken en kinderen krijgen. Ook hun relaties kunnen veranderen. In plaats van volkomen op een partner gericht te zijn, zoals twintigers dat doen, komen dertigers vaak meer op zichzelf te staan.



35-45 JAAR. HERWAARDERING.

Deze periode van herwaardering (midlifecrisis genoemd) kan desoriënterend zijn. Aan de ene kant is er het besef van het ouder worden, waardoor ambities worden aangescherpt. Mensen doen dan opeens individualistische keuzes of krijgen alsnog kinderen.

Daarnaast is er een sterk verlangen om zich los te maken. Hierdoor kan er een spanningsveld ontstaan tussen aspiraties enerzijds en beperkingen anderzijds, waarbij initiatieven dienen te worden genomen. Dit kan resulteren in desillusies, wat resulteert in: 'waar doe ik het voor?' en 'is dit alles?'.

Degenen die de problemen van de midlifecrisis niet kunnen oplossen kennen hier een periode van eenzaamheid en gebrek aan inspiratie. Een nieuwe identiteit vormen gaat samen met een moeizame integratie van de afgewezen delen van het vroegere 'ik'.

45-60 JAAR. COMEBACK.

In deze periode wordt vaak een beter evenwicht gebracht tussen werk en ontspanning. Rond het vijftigste levensjaar komt er meer vrijheid dan tot dusver het geval was. Kinderen gaan het huis uit en relaties krijgen de kans zich meer te verdiepen. Ook het alleen staan in het leven wordt in deze periode meer gewaardeerd. Er is vaak meer openheid voor filosofische bespiegelingen. Nieuwe strategieën en nieuwe belangstellingen kunnen zich aandienen.

60-70 JAAR. SELECTIVITEIT.

Tussen het zestigste en het zeventigste levensjaar is men geneigd selectiever te zijn met betrekking tot het leven en relaties. Mensen willen hier zichzelf zijn en hun energie besteden aan dingen die er echt toe doen en waar men naar uit kan kijken. Belangstellingen worden hier vaak verder ontwikkeld.

70-80 JAAR. HERNIEUWDE BELANGSTELLING.

Dit is een bedachtzame periode. In deze tijd hebben mensen een hernieuwde belangstelling voor het mysterie van het leven. Dit blijkt uit het oppakken van een nieuwe studie of het doorgeven van wijsheid aan een nieuwe generatie.

80-90 JAAR. INNERLIJK LEVEN.

Deze periode van verouderingsprocessen staat in verband met enerzijds de wens zelfstandig te willen zijn en anderzijds al de afhankelijkheid van anderen. Het leven kan hier nog steeds de moeite waard zijn en mensen zijn dan trots op datgene wat ze hebben bereikt en de dingen die ze hebben gerealiseerd in hun leven. Deze periode kan dan ook een rijk innerlijk leven inhouden.

Evenwicht lichaam en geest

Zelfmanagement heeft te maken in het scheppen van evenwicht. Evenwicht tussen actie en ontspanning, tussen buitenshuis en binnenshuis, tussen hoofd en hart tussen je doen en je laten. Voor zelfmanagement is moed nodig, flexibiliteit, zelfkennis, oog voor details en overzicht. Paradoxaal genoeg merken we pas vaak dat we onszelf niet goed in de hand hebben als we anderen moeten managen. Door de signalen van lichaam, gevoelens en geest te leren kennen en te interpreteren scheppen we evenwicht tussen onszelf en ons functioneren in de wereld om ons heen.

Lichamelijke bewustwording

Bewust bezig zijn met het interpreteren van de signalen die ons lichaam ons geeft, is aansluiten bij de wijsheid van ons lichaam. Bijvoorbeeld constateren dat we honger hebben, is geen probleem, maar ieder deel van je lichaam voelen, wordt al een stuk moeilijker. Aandacht schenken aan ons lichaam is belangrijk. Het lichaam heeft ons ieder moment van de dag van alles te vertellen, waar we vaak geen acht op slaan en aan voorbij gaan.

Bijbehorende bewustwordingsoefening:

Ga rustig zitten en neem de tijd om aandacht aan je lichaam te schenken. Welke lichaamsdelen komen

spontaan in je bewustzijn op en met welke lichaamsdelen kun je geen contact leggen? Let op eventuele druk, beweging, spanning en energie die je voelt. Versterk deze gevoelens opzettelijk om meer bewust te worden wat dit lichaamsgevoel je te vertellen heeft. Noteer dit kort.

Stel er is een bepaalde lichamelijke klacht, zoals verkramping van spieren of een telkens optredende hoofdpijn. Schenk allereerst deze klacht liefdevolle aandacht. Accepteer wat er plaats vindt en laat die toe in je bewustzijn. Ga na met welk deel van het lichaam deze klacht te maken heeft. Versterk deze klacht of symptoom en laat het daarna weer los. Let er op hoe je dit doet. Stel je nu voor dat je het symptoom zelf wordt. Met wat voor gevoel heeft dit symptoom te maken en wat is jouw houding daar tegenover. Wat willen deze twee eigen van elkaar, de klacht en jijzelf. Vertel de klacht ook hoe je hierdoor wordt beïnvloed en wat dit met je doet. Sta vooral stil bij de wijsheid van je eigen lichaam en hoe je dit min of meer hebt genegeerd. Kijk wat de wijsheid van je lichaam kan doen om de klacht los te laten. Vraag hier raad aan, wat er dient te worden gedaan door jou om de klacht los te kunnen laten.

Gevoelsbewustwording

In de Westerse cultuur leren kinderen vaak op jonge leeftijd al om hun gevoelens te onderdrukken. Voor velen betekent dit in hun volwassenheid dat ze niet meer in staat zijn om bij bepaalde gevoelens te komen en deze te uiten. Zo dreigen vrouwen hun vermogen om hun woede te luchten kwijt te raken, terwijl mannen geen angst of verdriet durven te tonen. Van belang is het om emoties te leren kennen en te onderscheiden. Onderdrukking van gevoelens heeft te maken met lichamelijke of geestelijke kwalen.

Bijbehorende bewustwordingsoefening:

Haal je een incident voor de geest, waarbij je kwaad was op iemand. Denk terug aan de details van die gebeurtenis. Beschrijf alles heel letterlijk voor jezelf en ervaar je woede opnieuw. Let op de reacties, waarmee deze woede gepaard gaat. Wat gebeurt er bijvoorbeeld met je armen, je nek, je schouders, je ogen, je ademhaling, je lichaamshouding en je hartslag. Bekijk voor jezelf daarna wat je hebt gedaan met je woede. De bijbehorende symptomen en woorden die dit tot gevolg had. Vraag je af of dit een bekend patroon voor je is. Vraag je af hoe je je hier en nu voelt. Ben je tevreden over jezelf of zou je willen veranderen? Deze oefening kan worden herhaald met verschillende emoties, zoals angst, verdriet, verving of schaamte, om een beeld te krijgen hoe jij omgaat met je emoties.

Geestelijke bewustwording

Veel mensen zijn gevangen van hun eigen geest. Ze zijn te vergelijken met flessen, waar van alles en nog wat is ingepropt, met een stevige kurk er op. Eigenlijk gebruiken wij mensen maar tien procent

van onze mentale capaciteit. Door te achterhalen hoe het in onze geest werkt, kunnen we in contact komen met onze ziel, de innerlijke bron, waaruit we putten. Via onze ziel kunnen we in contact komen met onvermoede capaciteiten in onszelf en anderen.

- Daarvoor kunnen we het volgende ondernemen:
- Een retraite. Dat wil zeggen trek je terug om ergens in rust en stilte naar jezelf te luisteren.
 - Mediteren.
 - Esthetische ervaring in kunst, muziek en cultuur.
 - Symboolduiding aan dromen en fantasieën.
 - Religieuze ceremonies die je aanspreken.

Bijbehorende bewustwordingsoefening:

Om in contact te komen met je ziel kun je de volgende bewustwordingsoefening uitvoeren:

Ga ontspannen zitten. Adem bewust een paar keer en laat dan de controle over je ademhaling los. Richt je nu op wat zich op het ogenblik in je geest afspeelt. Wees er getuige van, maar stuur het niet. Kijk of je bezig bent in het heden, verleden of toekomst. Wat komt er bij je op en wat duw je weg?

Maak nu een tekening van een facet van je leven, bijvoorbeeld over je familie, je werk of je vriendenkring. Ga bij de tekening na hoeveel bevrediging je dit schenkt, hoe grensverleggend je bezig bent en hoeveel je ervan leert.

Tijdsmanagement

Als mensen het gevoel hebben dat de beschikbare tijd die ze hebben te krap is voor dingen die ze willen doen, raken ze gestresst. Anderen besteden te veel tijd aan dingen waar ze eigenlijk het belang niet van inzien. Tijdsmanagement is een onderdeel van zelfmanagement. Het is deels een houding, deels een levensfilosofie. Om de beheersing over onze beschikbare tijd te vergroten, is het noodzakelijk dat we onze doelstellingen kennen, dat we weten wat ons motiveert en wat ons leven de moeite waard maakt. Sommige mensen stellen prioriteiten, door hun leven op te delen in: 'ik moet', 'ik zou moeten' en pas op de derde plaats komt: 'ik wil...'. Dat wil zeggen dat ze zich voornamelijk baseren op prioriteiten die anderen belangrijk vinden. Belangrijke gebieden waar onze verantwoordelijkheden zich bevinden en waar resultaten dienen te worden gehaald, kunnen in ons werk liggen of bij onze relaties.

Bijbehorende bewustwordingsoefening:

We gaan zaken op een rijtje zetten, die belangrijk zijn voor onszelf:

- *Weet wie je 'tijdrovers' zijn.*
- *Denk na over manieren om ze onschadelijk te maken. Overweeg hiervan de consequenties.*
- *Geef antwoord op de vraag: 'waarom ben ik hier op aarde?' Zet het resultaat af tegen je doelstellingen en prioriteiten.*

- Denk na over een herverdeling van je tijd, als je tot dusver niet genoeg tijd besteed aan gebieden die voor jou belangrijk zijn. Denk na over prioriteiten, werk, studie, relaties en ontspanning.

- Maak nu een daadwerkelijke planning voor je activiteiten. Hou een dagboek bij, leg een dossier aan. Concentreer je op de belangrijkste bezigheden en geef ze net zoveel tijd en aandacht als ze verdienen. Maak daarnaast tijd vrij om de reactieve taken in te passen. Dringende zaken dienen snel te kunnen worden afgehandeld. Als dit zich ophoopt dien je je planning te herzien.

- Ga na wat de gevolgen zijn. Wees bereid om dit vaker toe te passen, mocht dit nodig zijn.

Voor zelfmanagement is het belangrijk dat we zorgen tussen evenwicht tussen de tijd die we aan ons werk besteden en de tijd die we zelf nodig hebben. Tijd in te ruimen voor fysieke, gevoelsmatige, mentale en spirituele activiteiten. Als we zoeken naar methoden om onze tijd anders in te delen om ons leven meer in balans te brengen, houdt dit in dat de aandacht richten op specifieke doelen onevenwichtigheden met zich mee kan brengen.

Henk Hoenderdos is directeur van de Stichting voor Hypno-, Gedrags- en Verbaaltherapie (SHGV).

Inlichtingen: Ster Bastion 73, 1991 WE Velsbroek.

Tel. 023 524 67 41 Fax: 023 539 00 44

Website: www.hoenderdos.org

E-mail: info@hoenderdos.org

opnieuw beginnen

het donker achter je

vliegen naar de zon

Haiku: Carina van Lenteren

Problemen met belastingen of bedrijfsvereniging?

Opleidingen die problemen hebben met het werken met freelancers, kunnen contact opnemen met Drs. Gerard van Wijngaarden, die als belastingadviseur is verbonden aan Berk, Accountants en Belastingadviseurs, kantoor Utrecht. Tel. 030 - 258 70 00.

Bij het secretariaat van de FONG kan naar opleidingen worden gevraagd die de nodige ambtelijke strijd met bezwaarschriften en al hebben gevoerd over BTW-aanslagen en sociale wetgeving.

Wegwijs zorgvragers

Aanvullende behandelwijzen manisch depressieven

Kees Olff

Op een landelijke bijeenkomst van de Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen (VMDB) stond het thema 'Aanvullende behandelmethoden' centraal. De VMDB is een patiëntenorganisatie, die zich tot doel stelt voorlichting te geven, lotgenotencontacten te verzorgen en belangen te behartigen van zowel patiënten als betrokkenen (partners en familie).

Op verzoek van het bestuur van de VMDB hield Kees Olff op 13 december 2003 in Utrecht voor een gehoor van ruim 300 mensen een lezing over wat er op het ogenblik gaande is in het veld van natuurlijke behandelwijzen. Daarbij vergeleek hij de werkwijze van reguliere en alternatieve behandelwijzen.

Daarnaast reikte hij een 'spoorboekje' uit van adressen van organisaties en tijdschriften die zich bezig houden met aanvullende behandelwijzen om de mensen wegwijs te maken op dit gebied. Op deze plek vindt u een samenvatting van zijn voordracht.

Wat is een manisch depressieve stoornis?

Geschat wordt dat 1 % van de Nederlandse bevolking manisch depressief is. Dit zijn zo'n 150.000 mensen.

Bij mensen met een Manisch Depressieve Stoornis (MDS) komt de stemming vaak niet overeen met de realiteit. De schommelingen in het stemmingsleven van mensen met MDS kunnen extremer zijn dan doorgaans voorkomt. De te sombere stemming wordt de depressieve fase genoemd, de te optimistische de manische fase. Wanneer er één of meer manische perioden zijn geconstateerd, wordt gesproken van een MDS of een bipolaire stoornis. De exacte oorzaak van MDS is niet bekend.

Wel is zeker dat het door meer factoren tegelijk wordt veroorzaakt. Die oorzaken kunnen van psychogene, reactieve en/of biologische aard zijn. Bij psychogene oorzaken speelt vooral de persoonlijkheid een rol.

Reactieve oorzaken hebben te maken met problemen thuis, op het werk of het doormaken van recent doorgemaakt verlies. Bij biologische oorzaken is de hersenfunctie verstoord. Een manisch depressieve stoornis is veelal niet te

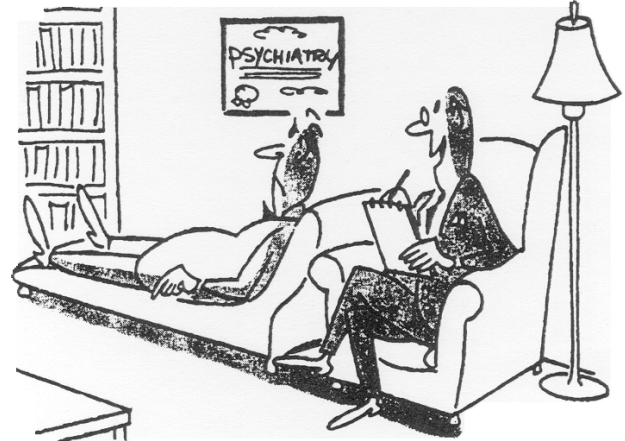
gezezen en medicijnen vormen een belangrijk onderdeel van de behandeling.

Behandeling

De bekendste medicatie die tegenwoordig wordt voorgeschreven is Lithium. Lithium moet vaak langdurig, in principe jaren achtereen worden ingenomen. Net als met alle medicijnen is het met Lithium ook zo, dat er, voor de juiste dosis is vastgesteld, bijwerkingen kunnen optreden. Een periodieke bloedspiegelbepaling is ook belangrijk.

Helaas geneest Lithium niet, maar houdt de ziekte in bedwang. De behandelend arts kan besluiten dat Lithium alleen niet voldoende effectief is en de hoeveelheid Lithium tijdelijk verhogen of naast Lithium andere medicijnen geven, zoals antipsychotica of antidepressiva. Het blijft tot nu toe een kwestie van uitproberen welk medicijn of welke combinatie voor ieder het meest effectief is.

Naast de medicatie is er ook psychotherapie nodig om meer evenwicht te krijgen in het leven.



U kunt wel opstaan, ik weet het al. Bij u is er, wat wij in de wetenschap noemen, een schroefje los!

Organisatie van het veld van de aanvullende behandelwijzen

Voor het gehoor werd een schets gegeven hoe het veld van de natuurlijke gezondheidszorg er uit ziet. Voor artsen zijn er op het ogenblik post academische opleidingen die zich richten op de alternatieve/additieve gezondheidszorg voor natuurgeneeskunde, acupunctuur, antroposofische geneeskunde, manuele geneeskunde, neuraaltherapie en homeopathie. Niet-artsen kunnen studeren bij een groot aantal opleidingen voor uiteenlopende behandelwijzen. Van deze laatste opleidingen wordt geen enkele door de overheid bekostigd of aangewezen en erkend. Voor de therapeuten die van deze opleidingen zijn afgestudeerd zijn tal van beroepsverenigingen opgericht (meer dan 200!) en verschillende registratie-instituten om het kaf van het koren te scheiden.

Vergelijking regulier en alternatief:

Reguliere gezondheidszorg	Aanvullende behandelwijzen
De conventionele gezondheidszorg is geregeld in de Wet op de beroepen in de Individuele Gezondheidszorg (Wet BIG 1973). Met deze wet wordt tegemoet gekomen aan het zelfbeschikkingsrecht van de patiënt. De patiënt mag zelf uitmaken door wie hij behandeld wil worden.	De Wet BIG staat iedereen toe de geneeskunde uit te oefenen zolang er bij patiënten geen aantoonbare schade wordt aangericht. Patiënten dienen de juiste afweging te maken bij de keuze van een behandelaar. Daarvoor is betrouwbare informatie nodig over aanvullende behandelwijzen .
Erkende opleidingen in de gezondheidszorg worden door de overheid aangewezen en bekostigd. Bepaalde beroepen zijn per wet geregeld. Daarvoor zijn registers ingesteld waarin degenen die aan de gestelde wettelijke voorwaarden voldoen, zich kunnen laten inschrijven zoals arts, tandarts, apotheker, gezondheidszorgpsycholoog, psychotherapeut, verloskundige en verpleegkundige.	Er zijn meer dan 300 niet-erkende particuliere opleidingen in de natuurlijke of aanvullende geneeswijzen, die niet door de overheid worden bekostigd. Artsen en niet-artsen die zich richten op aanvullende behandelwijzen dienen een opleiding te volgen op universitair of HBO-niveau. Dit bevordert de kwaliteit van deze aanvullende behandelwijzen. Subsidies voor de opleidingen worden door de overheid niet gegeven, maar hier wordt wel naar gestreefd.
In de conventionele gezondheidszorg vindt erkenning van behandelwijzen doorgaans plaats op grond van wetenschappelijk bewijs. Voor de behandeling van bipolaire stoornissen zijn vele medicijnen beschikbaar, die veelal onder begeleiding van arts en psychiater worden gegeven. Lithium is het werkzame bestanddeel van de medicijnen Camcoliet, Priadel en Litarex. Een behandeling met deze medicijnen is erop gericht té hevige schommelingen in de stemming (manie of depressie) te voorkomen.	In de natuurlijke gezondheidszorg vindt erkenning veelal plaats op basis van eeuwenoude ervaring met natuurlijke behandelwijzen en nieuwe ontwikkelingen die nog niet aan universiteiten worden onderwezen. Enkele indicaties voor depressie zijn de volgende behandelwijzen: <u>Natuurgeneeskunde</u> (waaronder Kruidengeneeskunde zoals Aromatherapie, Bach-remedies en St. Janskruid, maar ook Lichttherapie); <u>Voedingstherapie</u> (w.o. orthomoleculaire geneeskunde, ook visolie hoort hierbij). <u>Manuele therapie</u> (w.o. kinesiologie en haptonomie); <u>Paranormale therapie</u> (w.o. magnetiseren en meditatie); <u>Psychosociale Geestelijke Begeleiding</u> (w.o. Primal-screamtherapie, Regressietherapie/Reïncarnatie-therapie, Hypnotherapie, Speyertherapie)

Op grond van de Wet Klachtrecht Cliënten Zorgsector hebben de Artsenfederatie Additieve/Alternatieve Geneeskunde (AAG) en de Nederlandse Patiënten/Consumenten Federatie NP/CF een klachtenregeling opgezet en een klachtencommissie gevormd. Georganiseerde therapeuten niet-artsen hebben zich veelal geconformeerd aan een klacht- of tuchtregeling van een beroepsvereniging of een registratie-instituut zoals de Stichting Registratie Beroepsbeoefenaren Natuurlijke Gezondheidszorg (SRBAG).

Er zijn een aantal patiëntenverenigingen op het gebied van de alternatieve zorg. Zij hebben zich in 1984 verenigd in een koepelorganisatie: de LOPAG (landelijk overleg patiënten alternatieve geneeswijzen) die op haar beurt weer is aangesloten bij de Nederlandse Patiënten/Consumenten Federatie (NP/CF). In de reguliere geneeskunde worden de behandelingen normaliter vergoed door het ziekenfonds of de ziektekostenverzekeraar van de patiënt. Cliënten van een therapeut in de natuurlijke geneeswijzen betalen eveneens premie, maar krijgen hun behandelingen veelal niet vergoed tenzij de behandelaar arts is en de patiënt bovendien een aanvullende verzekering heeft afgesloten.

Dit is nog een achterstandssituatie die langzaam wordt ingelopen.

Inlichtingen

De Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen (VMDB) geeft een tijdschrift uit, organiseert landelijke- en provinciale bijeenkomsten, organiseert huiskamerbijeenkomsten, werkt mee aan psycho-educatieve cursussen en geeft informatie via een lotgenotenlijn 0900 - 202 53 77, elke dag van 09.00 tot 21.00 uur (10 cpm).

Zie ook de website: www.vmdb.nl.

Adres: Postbus 24076, 3502 MB Utrecht.

Plusminus is het nieuwsblad van de VMDB en verschijnt maandelijks. Het themanummer van december 2003 was gewijd aan "Aanvullende behandelmethoden".

De folder 'Medicijnen bij de Manisch Depressieve Stoornis' is aan te vragen bij de Lithium Plus Werkgroep (Li + Wg) via Internet:

www.antenna.nl/lithium

Scholing

Nascholingen

Disc & systeemstructuuropstellingen

13 t/m 15 maart en 26 t/m 28 november 2004.

Onder leiding van Rashma Gisela Schäfer-Buss ervaren we met de DISC test meer over onze eigen gedragsstijl en die van anderen. We ontwikkelen geheel nieuwe opvattingen, als we kunnen accepteren dat anders zijn niet fout of onaangepast zijn betekent. We leren herkennen waar en hoe we onze manier van communiceren kunnen veranderen en hoe we een goede verstandhouding kunnen opbouwen die we naar anderen toe nodig hebben. Met systeemstructuuropstellingen maken we ons eigen profiel en dat van anderen op en oefenen met concrete probleemsituaties hoe we beter met onszelf en met anderen kunnen omgaan.

Opgave is mogelijk via het secretariaat van de Stichting Body Mind Integration.

Tel: 0346-256858 of e-mail: bodymind@tiscali.nl

Meer informatie is te vinden op de website: www.bodymind-integration.nl

Studiedagen psychopathologie op 15 en 16 mei 2004

Trance Art organiseert 2 studiedagen over diverse psychiatrische ziekten. Hoe herken je deze en waar kun je wel en niet mee werken en hoe zit het met medicijngebruik. Degenen die deze dagen bijwonen zijn te gast in een lesgroep van de opleiding.

De studiedagen staan onder leiding van Inez Linthorst, psychiater. De dagen duren van 10.00 uur tot 17.00 uur en de plaats is op de leslocatie van Trance Art in de Piet Heinstraat 110, Den Haag.

Als afsluiting wordt aan de deelnemers een Certificaat 'Bijscholing' uitgereikt.

Inlichtingen: Tel. 035 - 542 99 99 (di t/m do van 9.00 u - 9.30 u en vrij 10.00 u - 12.00 u).

E-mail: info@trance-art.nl , website: www.trance-art.nl

Workshop aura en hypnotherapie 21 mei 2004

Academie Hypnos organiseert op deze dag onder leiding van Wim Kijne een workshop. Jarenlang gaf hij trainingen in het gezond houden van de aura van gevoelige mensen.

Door het helder houden van de eigen aura verbetert de interactie met een cliënt. Aarden is hierbij belangrijk, evenals het reinigen van de eigen aura.

Voorkennis en ervaring is niet nodig voor deze workshop.

Voor therapeuten die al ervaring hebben in het werken met aura-energieën, kan deze workshop een opfrisbeurt betekenen.

Locatie: Seringenstraat 34 a te Aalsmeer.

Aanvang: 10.00 uur, afsluiting tussen 16.00 uur en 17.00 uur.

Na inschrijving ontvangt men een routebeschrijving.

Inlichtingen: Academie Hypnos: Tel. 035 - 698 24 66

E-mail: info@hypnos.nl , website: www.hypnos.nl

Tweede nationaal cam-congres 30 en 31 oktober 2004

In 2003 is het eerste Nationaal CAM-congres succesvol verlopen. Voor 2004 zal in overleg met de Amerikaanse en Engelse CAM-organisaties het tweede CAM-congres worden ingevuld.

Een aantal opleidingen zien het CAM-congres als een mogelijkheid voor hun studenten het bijwonen als een bijscholing te beschouwen en studiepunten hiervoor te behalen.

De tekst van het volledige congres in 2003 met meer dan 120 pagina's tekst is inmiddels verschenen.

Dit boekje is te bestellen door het overmaken van 22 euro (incl BTW en verzendkosten) op gironummer: 60 66 790 t.n.v. Buro VDP met vermelding: Syllabus.

Open dag academie voor haptonomie op 27 maart 2004

De Academie voor Haptonomie biedt verschillende introducties, workshops en nascholingen aan, die van belang zijn voor (para)medische beroepen uit de zorgsector en beroepen waarbij het (therapeutisch of begeleidend) gesprek centraal staat.

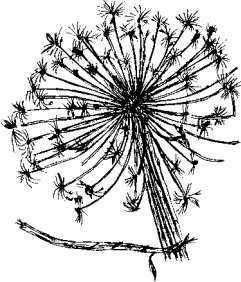
Tijdens de open dag op 27 maart wordt van 9.00 uur - 17.15 uur naast een korte inleiding in de Haptonomie in verschillende rondes onder andere het volgende toegelicht: Basisopleiding Haptonomie, Open Leergang Haptonomie en Communicatie en de Opleiding Tillen en verplaatsen op haptonomische grondslag.

Inlichtingen: Academie voor Haptonomie. Tel. 0343 - 515 178

E-mail: info@haptonomie.nl
www.haptonomie.nl

Wetenswaardigheden

Zaden in de wind



Uitbreiding zorg zorgverzekeraars

Achmea Zorg heeft besloten om met ingang van 1 januari 2004 de polisvoorwaarden van de Aanvullende

Ziekenfondsverzekering te harmoniseren voor de drie zorgmerken Groene Land Achmea, PWZ Achmea en Zilveren Kruis Achmea.

Deze voorwaarden zijn (nagenoeg) gelijk aan de polisvoorwaarden van de aanvullende verzekeringen van de Particuliere Ziektekosten en Standaard Pakket Polis. In artikel 21 Alternatieve geneeswijzen en therapieën staat bij Basis Aanvullende Verzekering, Aanvullende verzekering: "Wij vergoeden de kosten van: - consulten van alternatieve genezers; - consulten van alternatieve therapeuten."

Voorwaarden voor vergoeding:

"De alternatieve genezer of therapeut moet lid zijn van een nederlandse beroepsvereniging van alternatieve behandelaars of voldoen aan de kwaliteitseisen van de desbetreffende beroepsvereniging."

Voor verzekerden die op een operatiewachttijd komen te staan, zoekt Achmea Zorg naar een ziekenhuis met de kortste wachttijd. Verder hebben deze zorgverzekeraars een overeenkomst gesloten met een zelfstandige behandelcentra met de garantie dat iemand daar binnen vijf werkdagen terecht kan voor het eerste polikliniekbezoek en dat ze daarna binnen tien werkdagen worden behandeld.

Voor operaties met een langere opname in een ziekenhuis geldt een marge van vijftien werkdagen wachten.

Informatie:

Achmea health Helpdesk: 0900 - 4396635

E-mail: informatie@achmeahealth.nl ,

Website: www.groeneland-achmea.nl

Support Magazine

Dit informatieve tijdschrift over leven, wonen en werken mensen met een lichamelijke handicap bestaat twee jaar.

In het blad vindt men interviews en achtergrondverhalen, maar ook aandacht voor de wensen en problemen die mensen met een lichamelijke handicap nu eenmaal hebben. Het tijdschrift verschijnt 6 keer per jaar. Wie interesse heeft, kan een proefexemplaar aanvragen bij de uitgever.

Uitgeverij Lakerveld. Tel. 0174 - 315 000.

E-mail: Support@lakerveld.nl

Veertig jaar Nederlandse Hartstichting

De Hartenark in Bilthoven is al sinds jaar en dag het cursus-, trainings- en ontmoetingscentrum van de Nederlandse Hartstichting. Ieder jaar ontvangen ze hier 12.000 bezoekers, zowel professionals als patiënten met een hart- en vaatziekte.

Ook zijn hier sinds kort de patiëntenverenigingen van de Stichting Hoofd, Hart en Vaten gevestigd. In 2004 tot 15 oktober 2004 is een speciale jubileumtentoonstelling in het museum Naturalis in Leiden te bezoeken. Op de tentoonstelling is te zien hoe ons hart er van binnen uit ziet en hoe het functioneert.

Ook is er in 2004 een speciaal kookboek 'Verrukkelijk en lekker' van de Hartstichting verschenen (ISBN 9045303442).

Inlichtingen: Nederlandse Hartstichting.

Info-lijn: 0900 -3000300 (lokaal tarief).

E-mail: info@hartstichting.nl

Heft in eigen hand

Het heft in eigen hand is een boekje met de beschrijving van een huis, dat precies geschikt zou zijn om kinderen met een verstandelijk en/of meervoudige handicap te huisvesten. Zo'n huis is inmiddels verwezenlijkt door een aantal ouders.

Voor zulke initiatieven is 'WoonZorgWelzijn Cliëntsupport' opgezet. WZW Cliëntsupport is een twee jaar durend project van het IWZ, het Innovatie-programma Wonen en Zorg. Het IWZ is een samenwerkingsverband van het NIZW (Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn) en de SEV (Stuurgroep Experimenten Volkshuisvesting). Het doel van WZW Cliëntsupport is om mensen/cliënten vooruit te helpen die een eigen initiatief op het gebied van wonen, zorg en welzijn (willen) opzetten. Het IWZ wordt hierbij geholpen door het VSBfonds.

Meer informatie over WoonZorgWelzijn

Cliëntsupport: Tel. 030 - 230 68 68

Website: www.wzwclientsupport.nl

Het boekje 'Heft in eigen hand' is kosteloos te bestellen bij: Stuurgroep experimenten Volkshuisvesting. Tel. 010 - 282 50 55

Studiereizen

Studiereis Aromatherapie

25 mei-1 juni 2004

Organisatie en begeleiding: Joanne Klein Wolterink

Essential Travel



Nederlandse versie

English version

Tijdens deze studiereis neemt Joanne je mee naar het gebied van Isparta, in het Zuidwesten van Turkije. In de periode van mei tot juni vindt hier de rozenoogst plaats van de Turkse Damastroos voor winning van deze kostbare etherische rozenolie. Doordat zij al vele jaren rondreist in dit gebied, heeft ze de in en outs leren kennen over de cultuur, teelt en productie van de etherische olie van de Turkse roos (Rosa Damascena). Vroeg in de ochtend gaan we gezamenlijk met de bevolking de rozen plukken. We destilleren onder deskundige begeleiding op traditionele wijze onze eigen rozenolie. De workshops in deze dagen geven een handreiking voor inzicht in aromatherapie in het algemeen en het gebruik van de etherische rozenolie in het bijzonder.

Het bijzondere van rozenolie

Etherische oliën zijn een opslagplaats van energie, dragers van informatie. Eigenlijk zijn ze 'de ziel' van een plant. Al deze oliën hebben bestanddelen die een heilzame werking hebben. Zowel op lichamelijk, geestelijk als energetisch of spiritueel niveau. Rozenolie verkregen uit waterdampdestillatie is het meest hoogwaardig en natuurzuivere product dat voldoet aan de kwaliteitsnormen. Het werkt in op onze ziel. Bij alle stressgerelateerde klachten is het waardevol om rozenolie te gebruiken. Rozenolie oefent een harmoniserende werking uit op het hormoonstelsel en is dus goed inzetbaar bij menstruatieklachten en overgangsproblemen. Bovendien heeft het een bacterie dodende werking. Ook is het van belang bij hoge bloeddruk en hartritmestoornissen.

Reisinformatie

De hele week maken we gebruik van een minibus met onze eigen Turkse chauffeur. De eerste dagen verblijven we in een klein Turks dorpje in een groot familiehuus met drie verdiepingen. Een eigen keuken, kamer, balkon, toilet, douche en slaapkamers staan hier tot onze beschikking. We maken excursies naar een destilleerderij en de stad Isparta ende oudheidkundige stad Sagalassos.

De laatste dagen sluiten we af in Egirdir, een dorpje gelegen aan een meer. Hier overnachten we in een familiepension met uitzicht op het meer. Hier kunnen we volop zwemmen en vissen. We maken hier een tocht naar een natuurgebied en bezoeken een typische Turkse markt.



Na het behalen van haar diploma aan de Academie voor massage en beweging is Joanne in 1996 haar eigen natuurgeneeskundige praktijk gestart. Ze is aangesloten bij de LVNG en staat geregistreerd als Registertherapeut bij de SRBAG. Tijdens het volgen van

bijscholingen werd ze 'geraakt door geuren'. Een opleiding voor aromatherapie kon daarna dan ook niet uitblijven. Zo geeft ze naast individuele behandelingen introductiecurcussen en workshops in aromatherapie en begeleidt culturele studiereizen.

Wie belangstelling heeft voor deze studiereis kan contact opnemen met Joanne Klein Wolterink.
Inlichtingen: Joanne Klein Wolterink, Waterstraat 48, 4702 TV Roosendaal
Tel. Praktijk 0165 555 941, E-mail: j.kleinwolterink@planet.nl, website: www.essentialtravel.nl

**dansen in het licht
zo blij, zo licht, zo vrolijk
zoals wij samen**

Haiku: Carina van Lenteren

Informatie

Vertrouwenspersoon noodzakelijk?

Josephine Beck Kok, vertrouwenspersoon FONG

Een leraar werd herhaaldelijk met een mes gestoken, omdat een leerling jarenlang seksueel door hem zou zijn misbruikt en mishandeld. Ook bij een ander voorval, waarbij een leraar werd doodgeschoten, was Nederland terecht in de rouw. Beide voorvallen werden uitgebreid in krant en televisie besproken.

Meldings- en klachtenregeling

De opleidingen die bij de FONG zijn aangesloten hebben al vier jaar een meldings- en klachtenregeling inzake ongewenst gedrag.

Toen ik werd gevraagd om vertrouwenspersoon te worden voor de FONG dacht ik: nog meer werk, zit ik daar nu echt op te wachten. Een dikke map, een stapel literatuur met daarop een sticker, kant en klaar voor de eerste klacht, liggen nu nog te wachten, want er zijn geen klachten binnen gekomen.

Ook uit het verslag van mijn voorganger blijkt dat er op de opleidingsinstituten van de FONG geen sprake is van ongewenste intimiteiten, intimidatie en agressie. Natuurlijk zou ik nu een gat in de lucht moeten springen van vreugde, alleen zijn dingen wel eens te mooi om waar te zijn.

Toen ik vroeger bij een andere organisatie de klachten behandelde, waren er regelmatig problemen met opleidingen. Leraren werden met enige regelmaat beschuldigd van seksuele intimidatie, als ze een verhouding begonnen met een student(e). Zeker als het ging om lichaamsgerichte therapieën, waarbij de studenten in een kwetsbare positie waren.

In januari sprak ik met Else Wannee, jarenlang secretaris van een patiënten federatie. Zij vertelde mij dat er op het ogenblik klachten waren over een opleiding wegens seksuele intimidatie. Uiteraard wilde ik weten of het een opleiding was die bij de FONG was aangesloten maar dat was gelukkig niet het geval, dus mijn klapper bleef dicht.

Voor mij als vertrouwenspersoon blijven er maar twee mogelijkheden over.

a. De opleidingen die bij de FONG zijn aangesloten, hebben een zodanige discipline binnen hun docentencorps dat klachten inderdaad niet voorkomen.

b. Wellicht werkt de klachtenregeling preventief zodat de FONG trots kan zijn omdat zij iets bereikt heeft waar half Nederland van droomt.



Doemdenken is een vertrouwenspersoon ook niet vreemd. De vraag komt bij mij op in hoeverre de klachtenregeling onder de studenten bekend is. Zijn zij op de hoogte van het bestaan van een vertrouwenspersoon? Ontvangen zij aan het begin van hun opleiding een exemplaar van de klachtenregeling?

De opleidingen zijn de enigen die het antwoord kunnen geven op deze vragen. Bij deze dan ook een verzoek aan hen: laat mij weten hoe u de klachtenregeling hanteert, zodat ik over een half jaar een ander stukje kan schrijven zonder vragen. Ik hoop met hetzelfde resultaat, vanuit de wetenschap dat het heel erg goed gaat bij de aangesloten opleidingen.

Informatie: Vertrouwenspersoon FONG,
Gripvelden 103,4707 ZC Roosendaal, Telefoon:
0165 - 564 652,
E-mail: tbng-info@planet.nl

Symposium

15 mei 2004 organiseert Uitgeverij Ankh-Hermes een groot symposium Alternatieve geneeswijzen in Nederland met o.a. Paul van Dijk, Rüdiger Dahlke en Loucas van den Berg in Muis Sacrum te Arnhem. Er zullen daarnaast nog een twintigtal andere Ankh-Hermes auteurs acte de présence geven in de vorm van korte lezingen en demonstraties van behandelmethoden en - technieken.

Voor informatie kunt u bellen: (0570-678900).

Boekbesprekingen

Atie Olf



Jon Whale, Ph.D

HET VERZAMELPUNT

Subtiële krachtpatronen in de mens
Oorspronkelijke titel: The Catalyst of Power- The Assemblage Point of Man
2001, Bres BV Amsterdam. ISBN 90-6229-077-9
312 pagina's, met kleuromslag en zwart-wit tekeningen

E-mail: Whale Medical Inc:
info@whalemedical.com

Jon Whale geeft in dit boek een nieuwe benadering van gezondheid op het gebied van energiegeneeskunde. Hij schetst de klinische toepassing en ontwikkeling van talrijke innovatieve procedures en onderbouwt dit met case-studies. Einstein ontdekte dat het universum, met inbegrip van mensen, bestaat uit energie en trillingssnelheid (frequenties). Elke cel van een levend persoon is omgeven door en doordrongen van een trillend energieveld. Het is het eivormige spanningsveld (aura), ook wel het verenigd veld genoemd. Dit veld is begrensd en bevat ons individuele bewustzijn en ons individuele zijnstoestand, wat ons onderscheidt van die van anderen.

Elk veld heeft een energie-epicentrum. Dit noemt Jon Whale 'het verzamelpunt'. Bij iemand met psychische of fysieke symptomen van een ziekte zal het verzamelpunt op een andere plaats worden aangetroffen. Manipulatie van het verzamelpunt kan onze bewustzijnstoestand veranderen, onze biologische niveau's en onze algehele gezondheid verhogen. Daarnaast beschrijft hij in dit boek het behandelen van fysieke en psychische ziekten via de elektronische edelsteenlamptherapie. Volgens Stephen Hawking, de fysisch van het 'zwarte gat' is behandeling op basis van licht en kleur de geneeskunde van de toekomst.

Judy Ramsell-Howard

OPGROEIEN MET BACHBLOESEM-REMEDIES
Oorspronkelijke titel: Growing Up, with Bach Flower Remedies.
200 pagina's met kleuromslag
2003 De Driehoek BV / Amsterdam.
ISBN 90-6030-656-2
E-mail: driehoek.uitgeverij@planet.nl

Het boek 'Opgroeien met Bachbloesem-remedies' is bedoeld voor therapeuten, verpleegkundigen, leraren en ouders. De schrijfster is verbonden aan het officiële Bach Centre in Vermont in Engeland. De opzet van dit boek is, dat in ieder hoofdstuk een bepaalde periode in het leven van een kind wordt behandeld, vanaf baby tot en met jong-volwassene. De nadruk ligt op de problemen die zich op de weg naar volwassenheid kunnen voordoen.

De 38 Bach-remedies worden bereid uit niet-giftige planten en kruiden, die ieder voor zich passen op een specifieke persoonlijkheid, karaktereigenschap of gemoedsgesteldheid. Dr. Bach was van mening dat dergelijke gemoedsgesteldheden uiteindelijk verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van ziekte en dat behandeling van de achterliggende oorzaak van wezenlijk belang is. Iedere emotie of gemoedstoestand in het register achterin verwijst naar een remedie. Onder de naam van de remedie staat de omschrijving van de diverse omstandigheden, waarin die remedie zich kan voordoen.

Paul van Dijk

GENEESWIJZEN IN NEDERLAND. Compendium van alternatieve geneeswijzen

9e geheel herziene druk. 695 bladzijden
2003 Ankh-Hermes. Deventer
ISBN 90 202 4374 8.

E-mail: info@ankh-hermes.nl

Alternatieve geneeswijzen zijn in veel opzichten een afspiegeling van de tijd. Met de ontwikkeling van een multiculturele samenleving is ook het aanbod van geneeswijzen veranderd. In deze geheel herziene uitgave wordt dan ook uitgebreid aandacht besteed aan allochtone geneeswijzen. Islamitische geneeskunde, winti, sjamanisme en tibetaanse geneeskunde komen uitgebreid aan bod. Andere nieuwe hoofdstukken gaan over kuuroorden, eclectische therapieën en lichaamsgericht therapie.

Inmiddels is en wordt er nog steeds veel onderzoek gedaan naar de resultaten van alternatieve geneeswijzen. De actuele stand van zaken op dit gebied wordt per geneeswijze weergegeven. Leuk om te weten is dat in de reguliere geneeskunde een Werkgroep Integrale Geneeswijzen (WIG) is opgericht en belangstelling heeft voor deze ontwikkelingen en daar aandacht

aan besteed in de vorm van forums en lezingen voor medisch studenten en docenten aan universiteiten in Nederland.

Alle geneeswijzen, die in Nederland voorkomen worden besproken, bekend en onbekend. Ook de vorm waarin de beoefenaars werken en de beoefenaars zelf - eventueel in verenigingsverband - worden geduid.

Met hulp van de Consumentenbond (en de FONG) zijn alle beroepsorganisaties en opleidingen in Nederland in kaart gebracht. Ook internetsites en adressen worden vermeld.

We mogen erg blij zijn met dit omvangrijke naslagwerk; al meer dan 25 jaar houdt de auteur Paul van Dijk zich bezig met het regelmatig updaten van de niet-reguliere geneeswijzen in Nederland.

Een punt van kritiek zou kunnen zijn: er wordt nog te weinig gesproken over Complementaire geneeswijzen. Het blijft hierdoor af en toe wat fragmentarisch. Maar om meer over onze uitgebreide velden binnen de natuurlijke gezondheidszorg en behandelwijze te weten te komen acht ik het boek zeer bruikbaar en overzichtelijk.

(Deze boekbespreking is gemaakt door Josine Groeneveld, natuurgeneeskundig therapeut)

Lisette Timmermans

HANDBOEK GENEESKRUIDEN

400 pagina's, in kleur geïllustreerd.

Formaat: 15 x 24 cm.

Medio mei 2004 Uitgever Ankh-Hermes. Deventer.

ISBN 50 202 4382 9

De schrijfster heeft haar opleiding gevolgd bij de Hogeschool voor Natuurgeneeswijzen in Arnhem en voert zelf een natuurgeneeskundige praktijk. In het handboek heeft ze honderd belangrijkste geneeskruiden van West-Europa beschreven.

Naast de naam van een kruid in het Latijn staat ook de Nederlandse, Duitse, Engelse en Franse naam.

Een kleurtekening of een foto staat bij elk kruid, samen met de beschrijving van de inhouds-stof, de indicatie en het symptoom. Kruislings kan worden gezocht op naam, inhoudsstof en symptoom.

Dit boek legt op holistische wijze het wezen en de werking van planten uit, zodat we anders en met meer gevoel voor wezen en werking van de plant kunnen kijken naar kruiden.

Fiona Agombar

STOP VERMOEIDHEID

50 manieren om energie te winnen en uw vitaliteit te verhogen

2004 Deltas. België-Nederland

ISBN 90-243-8387-0

Kleuromslag, 223 pagina's

De schrijfster is yogaleraar en beheerder van een hulpgroep voor patiënten met het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS). Ze heeft dit boek vanuit haar eigen ervaringen geschreven. Haar ideeën over het opdoen van nieuwe krachten kunnen wellicht eye-openers zijn voor mensen, die zich veel vermoeid en uitgeput voelen. Dit is tegenwoordig in het Westen de meest voorkomende reden waarom mensen een dokter bezoeken.

Het boek is onderverdeeld in zes delen. Deel 1 geeft een nadere beschouwing van stress en biedt manieren aan om daar mee om te gaan. Deel 2 kijkt naar mogelijke fysieke problemen om daarmee om te gaan, zoals bijvoorbeeld die vermoeidheid, voedselintolerantie en chemische overgevoeligheid kunnen veroorzaken. Deel 3 kijkt naar mogelijkheden om energie te winnen, zoals de wijze van voeding. Deel 4 gaat over oefeningen en geeft een paar therapeutische mogelijkheden om vermoeidheid te bestrijden. Deel 5 geeft mogelijkheden hoe huis en omgeving gezonder te maken en deel 6 bespreekt mogelijkheden lichaam en geest beter samen te laten werken.

Achterin staan literatuur- en internetverwijzingen, evenals een register.

Cyndi Dale

CHAKRA-HEALING-HANDBOEK

De 32 energiecentra in kaart gebracht

Oorspronkelijke titel: New Chakra Healing, the Revolutionary 32-Center Energy System.

2003 Altamira-Becht / Haarlem.

ISBN90 6963 611 5 / NUR 861

E-mail: post@gottmer.nl

335 pagina's met kleuromslag en zwart-wit tekeningen

Cyndi Dale heeft op basis van intuïtieve consultatie en counseling veel zorgvragers geholpen in het omgaan met persoonlijke, beroepsmatige en fysieke problemen.

Allereerst kwam ze bij al deze mensen tegen, dat ze allemaal meer over zichzelf en hun wijze van functioneren wilden weten. Verder zochten ze allemaal een gevoel van doelgerichtheid om hun besluiten richting te geven en te vormen. Door het leren kennen van zichzelf konden deze cliënten zich uiteindelijk openstellen voor de doelbewuste weg die ieder van hen had te gaan.

Dale geeft in dit boek een beschrijving van energetische eigenschappen en filosofieën die mensen kunnen helpen.

Ze brengt een systeem van 32 energiecentra in kaart.

Achterin het boek vind je een lijst van illustraties en een bibliografie.

Daarnaast geeft ze een groot aantal aan de praktijk getoetste adviezen om veranderingen in het leven aan te brengen en te komen tot healing van persoonlijke problemen.

Nadere gegevens over haar werk en haar boeken zijn te vinden op: www.cyndidale.com

Shiatsu opleidingen FONG

Shiatsu therapie wil klachten voorkomen en behandelen en de algemene gezondheid verbeteren door het stimuleren van de natuurlijke herstellende krachten van het lichaam met behulp van druk, die door handen en vingers wordt uitgeoefend op bepaalde vaste punten op het lichaamsoppervlak.

Vier shiatsu opleidingen van de FONG zullen op de ledenvergadering van 8 april 2004 een toelichting geven over de signatuur van hun specifieke opleiding. The Dutch Shiatsu Academy (DSA) te Zutphen zal als kandidaat-lid eveneens een toelichting geven op de ledenvergadering. Hier vindt u alvast een korte bijdrage van drie leden van de FONG.



Amsterdamse School voor IOKAI® Shiatsu (ASIS)

(Eloise Sewell)

De grondlegger van de Iokai Shiatsu is Shizuto Masunaga (1925-1981). Hij was bewogen door de spirituele grondslag van de geneeskunde en wilde deze meer tot uitdrukking laten komen in de shiatsu. De Amsterdamse School voor Iokai Shiatsu heeft de bevoegdheid gekregen om het ambacht van Iokai Shiatsu door te geven. In de leer van Masunaga neemt de studie van Ki en de meridianen een centrale plaats in. Onze benadering houdt in de oude oosterse wijsheid, d.w.z. de plaats van de mens als onderdeel van de natuur en niet los ervan, in een moderne context weer te geven. Dit gaat ver voorbij het leren van een techniek. Het reikt naar de kernvraag: "wat is de oorzaak van menselijke ziekte?"

Deze vierjarige studie is een traject door basistechniek, meridiaanleer, oosterse diagnose en behandeling, zowel als westerse medische basiskennis: anatomie, fysiologie, pathologie en therapeutische vorming.

Inlichtingen:

E-mail: info@iokai-shiatsu.nl

Website: www.iokai-shiatsu.nl



ZEN SHIATSU®

Zen Shiatsu® Opleiding Amsterdam

(Joyce Vlaarkamp)

SIGNATUUR VAN DE ZEN SHIATSU® OPLEIDING.

Zen Shiatsu is een referentie aan het boek wat Shizuto Masunaga in 1977 publiceerde.

Zijn stijl in shiatsu is in die tijd een herovering van de traditionele meridiaantherapie op de pogingen de shiatsu te praktiseren en verklaren vanuit een Westers medische referentiekader.

Binnen de Zen Shiatsu Opleiding worden studenten opgeleid tot therapeuten die met een stevige basis in de anatomie en fysiologie/pathologie komen tot een therapeutisch handelen op basis van hun praktische en theoretische kennis van de meridiaantherapie met als uiteindelijk doel de ki, de lichaamsenergie, in balans te brengen en daarmee de gezondheid te bevorderen.

Inlichtingen:

E-mail: info@zenshiatsu.nl

Website: www.zenshiatsu.nl



Dutch Bodywork Academy

(Henk en Tjitske Ytsma)

Op de achterflap van The Complete Book of SHIATSU THERAPY van Toru Namikoshi staat:

"Shiatsu occupies a point between the mysticism of acupuncture and moxa-combustion therapies with their reliance on the theory of vital points and the excessive mechanization of Western medical science."

Ongetwijfeld zal blijken dat dit standpunt het beste uitgangspunt is voor shiatsu in de toekomst. SHIATSU RYOHO van Dutch Bodywork Academy is gebaseerd op dit uitgangspunt.

SHIATSU RYOHO harmoniseert het autonoom zenuwstelsel en het endocriene systeem. Bovendien deblokkeert het reflexbogen. Dit blijkt een uitmuntende therapie te zijn.

Moderne inzichten en oude wijsheden leiden zo samen tot succes.

Inlichtingen:

E-mail: ytsma@dbanet.nl

Website: www.dbanet.nl

Beroepsopleidingen bij de FONG



Europese Ac. voor Complementaire Gezondheidszorg
t.a.v. Jan Dries
Weg naar As 267
B 3600 GENK (België) Tel. 0032 89 355 246

Akademie voor Massage & Beweging
t.a.v. de heer H.J. Smid
Postbus 17178
1001 JD AMSTERDAM Tel. 020 - 627 76 60

Shenzhou Open University of TCM
t.a.v. Dong, Zhi Lin / Mevr. Yeun Yow Wu
Geldersekade 67 - 73
1011 EK AMSTERDAM Tel. 020 - 623 50 60

Amsterdamse School voor IOKAI Shiatsu
t.a.v. Eloise Sewell
1e Jacob van Campenstraat 40
1072 BG AMSTERDAM Tel. 020 - 664 70 32

Zen Shiatsu Opleiding
t.a.v. Joyce Vlaarkamp
Geleenstraat 34
1078 LG AMSTERDAM Tel. 020 - 670 90 02

Kristallijn Gestalt Opleidingen (Kandidaat-lid tot najaar
2004)
t.a.v. Hans Koch
Ohmstraat 9 I
1098 ST AMSTERDAM Tel. 020 - 463 24 27

Academie Hypnos, Opleiding voor Hypnotherapie
t.a.v. Barbelo Uijtenbogaardt
De Dennen 238
1402 KW BUSSUM Tel. 035 - 698 24 66

School voor Voetreflexologie Alkmaar
t.a.v. Mevr. Manda Bergsma
Molenstraat 73
1791 DK DEN BURG (Texel) Tel. 0222 - 319 708

St. voor Hypno-, Gedrags- en Verbaalther. - SHGV
t.a.v. H. Th.W. Hoenderdos
Ster Bastion 73
1991 WE VELSERBROEK Tel. 023 - 538 76 54

SETH Academie voor Eclectische Psychotherapie
t.a.v. Benny Gelenbrecht
Postbus 95909
2509 CX 's-GRAVENHAGE Tel. 079 - 331 73 31

Stichting Vorming Spiritueel Genezerschap (VSG)
t.a.v. Diny van den Arend
Zwanebloem 56
2811 RH REEUWIJK Tel. 0182 - 394 569

The New Man Academie - de Marckhoeve
t.a.v. Siddharta van Langen & Angela van Aubel
Postbus 22283
3003 DG ROTTERDAM (Inl. Tel. 010 - 233 19 99
(di.av)

Stichting Het Johan Borgman College (HJBC)
t.a.v. Frans M. Honigh
Koningsweg 2
3582 GE UTRECHT Tel. 030 - 29 66 457

HOLOS, Academie voor Holistische Massagetherapie
t.a.v. Bob Rolvink
Frederik van Eedenstraat 5
3532 CL UTRECHT Tel. 030 - 290 05 07

Stichting Body Mind Integration
t.a.v. mevr. Rashma Schäfer-Buss, mevr. E. Hohé
Meent 4
3621 VS BREUKELEN Tel. 0346 - 265 858

Instituut Emotioneel Lichaamswerk
t.a.v. Hansje Goris en Marijke Heetveld
Postbus 59
3740 AB BAARN Tel. 035 - 666 83 43

TranceArt Opleidingen
t.a.v. Jos Olgers & Bertien van Woelderren
Sophialaan 20A
3743 CW BAARN Tel. 035 - 542 99 99

ATMA instituut
t.a.v. Peter Krijger
Langestraat 121
3811 AE AMERSFOORT Tel. 033 -
465 32 77

Marcos Training & Opleiding - Huize Damiaan
t.a.v. Piet Offermans
Postbus 22003
6360 AA NUTH Tel. 045 - 565 01 11

Academie voor Chinese Geneeswijzen QING-BAI
t.a.v. de heer Hans Frencken
Postbus 31412
6503 CK NIJMEGEN Tel. 024 - 355 92 24

Internationaal Holistisch Centrum IHC
t.a.v. Loek Knippels/Peter-Jan In der Rieden
Heyendaalseweg 121
6525 AJ NIJMEGEN Tel. 024 - 327 71 57

School voor Homeopathie Amersfoort
Contactpersoon: Daphne Groenendal
Postbus 2108
6902 CC ARNHEM Tel. 026 - 443 88 26

Dutch Bodywork Academy
t.a.v. Henk & Tjitske Ytsma
Troelstralaan 4
9285 RR BUITENPOST Tel. 0511 541 656