



Beste ouders van het consultatiebureau Widar,

Hierbij ontvangen jullie de nieuwsbrief van mei 2023. De wereld om ons heen is weer groen geworden en nodigt ons steeds meer uit om naar buiten te gaan. We vieren nu het Pinksterfeest rond de meiboom en over een paar weken is het Sint Jansfeest aan de beurt. De zomer is in aantocht.

Zonnige mei (Canon uit Engeland)

Zonnige mei

en alle vogels zingen blij!

Koekoek roept en merel die fluit,

het vinkt en lijstert en zingt zich uit!

Hei, jochei, jochei,

de zonnige mei!

- Zie www.vrijeschoolliederen.nl



Deze nieuwsbrief verwelkomen wij een nieuw lid bij de oudergroep: Leonie van der Geest. Hieronder stelt zij zich voor. We zijn blij dat zij ons komt versterken!

“Mijn naam is Leonie van der Geest, ik ben 34 jaar en woon in Zeist met Albert en onze twee kinderen; dochter Amelie van 2,5 jaar en zoon Eneas van 6 maanden.

Vorig jaar heb ik besloten om mijn betaald werkende leven op pauze te zetten om er volledig voor de kinderen en het gezin te kunnen zijn. Omdat Albert zelfstandig ondernemer is en vooral thuis werkt, kunnen we relatief veel tijd als gezin doorbrengen. Het tijdelijk voltijds moederschap geeft me veel voldoening en ik geniet nagenoeg elke dag van deze keuze.

Ik ben zelf opgegroeid met de vrije school en heb later Gezondheid en Maatschappij gestudeerd aan de Wageningen Universiteit. In mijn vrije tijd dans ik lindy hop en wandel ik graag.

Ik vind het leuk om me aan te sluiten bij de oudergroep om zo andere ouders te leren kennen en me in te zetten voor het consultatiebureau.”

Laura en Margriet nemen deze maand afscheid van ons. Wij danken hen voor alle toewijding aan de oudergroep!

We zijn altijd benieuwd hoe jullie de nieuwsbrief hebben ervaren. Mis je zaken, of juist niet, laat het ons gerust weten.

Warme groet,

Namens de oudergroep van het Consultatiebureau Widar

Laura Hunfeld, Leonie van der Geest, Margriet Martens, Marrit Rekers en Raymon Denneman



Beste ouders van Consultatiebureau Widar

Het voorjaar doet intrede: bomen vol met bloesem en lammetjes in de wei. Na de vele buien in het vroege voorjaar, genieten we nu volop van de zon.

Nieuws uit ons eigen team:

Desirée zal binnenkort een sabbatical nemen voor een onbepaalde tijd, om meer tijd te hebben samen met haar man, die een ernstige ziekte heeft.

Op het consultatiebureau krijgen we versterking en zult u de komende tijd nieuwe gezichten zien: Verpleegkundige Sacha van Veen en arts Ilse Blokland zullen ons versterken. Binnenkort zal op de website een voorstel van hen beiden verschijnen.

In de zomervakantie zullen we soms ook een andere waarnemer hebben om alles te overbruggen. Veel veranderingen en nieuwe uitdagingen zoals we allemaal wel doormaken in het leven.

Nieuws uit de oudergroep:

Margriet Martens gaat de oudergroep verlaten omdat haar jongste kind vier jaar is geworden. Ook Laura Hunfeld zal de oudergroep verlaten omdat ze gaat verhuizen. Wij danken hen beiden hartelijk voor een aantal jaren medewerking aan het samenstellen van de nieuwsbrief.

Gelukkig heeft Leonie van der Geest aangegeven in de oudergroep te willen en zijn we ook nog in gesprek met een nieuwe kersverse ouder. Van harte welkom!

Nieuws over van de cursussen:

De Peutercursus is weer afgesloten. In de nieuwsbrief van september zal ik weer het programma bekend maken van de baby cursus en de lezing over de temperamenten. Dat zullen vier maandagavonden op 2, 9, 23 en 30 oktober worden. Aanmelden kan nu al via sylvia.stroink@widar.nl

De baby cursus werd voorheen genoemd 'Cursus zorg rondom het gezonde en het zieke kind'. Dat is een hele mond vol waardoor ik het baby cursus ben gaan noemen. Maar het is zeker ook toegankelijk voor ouders met een kindje dat de baby tijd al is ontgroeid. Dus ouders met peuters zijn ook welkom.

We wensen jullie allen een hele fijne zomer toe: geniet van de vakantie en de vrijheid om stil te staan bij de ontwikkeling van jullie kind(eren)! Blijf genieten van de kleine dingen...die zijn ook groots!

Hartelijke groeten, en tot ziens op het CB!

Desiree van Klaveren en Sylvia Stroink- van Moorsel



Even voorstellen

Deze maand ben ik, Sacha van Veen, als verpleegkundige (weer) gaan werken bij het antroposofische consultatiebureau Widar. Sylvia vroeg mij of ik wat wil schrijven voor deze nieuwsbrief en toen ik daarover aan het nadenken was, realiseerde ik mij hoe leuk het is dat ik zelf ook ouder ben geweest bij dit antroposofische consultatiebureau en ook al eerder gewerkt heb bij dit bureau.

Na de geboorte van mijn oudste zoon in Utrecht ben ik in Utrecht naar het antroposofische consultatiebureau gegaan. Toen wij twee jaar later naar Zeist verhuisden, was het vanzelfsprekend dat we in Zeist ook naar het antroposofische consultatiebureau gingen.

In Zeist werd de tweeling geboren en ging ik met 3 kinderen naar het antroposofische consultatiebureau. Ik zie nog voor me hoe de ruimte er toen uitzag en waar die was en hoe de sfeer was; altijd rustig en gemoedelijk. Toen mijn tweeling ongeveer 3 jaar was vroeg de toenmalige consultatiebureauverpleegkundige of ik haar zou willen ondersteunen bij het antroposofische consultatiebureau. Dat vond ik zo leuk dat ik meteen ja heb gezegd. Ik ben toen ingestapt voor ongeveer een jaar. Totdat mijn oom en tante met de vraag kwamen of wij hun Manoir in Frankrijk zouden willen verbouwen en verhuren.

Tja, en dan ben je ouder en heb je 3 kleine kinderen en denk je waarom niet, laten we het proberen. Dit is een hele mooie ervaring geweest en na 2 jaar zijn we teruggekomen.

Tijdens het werk wat ik daarna heb gedaan, kwam ik in aanraking met uitwendige therapie. Patiënten kregen voor het slapen gaan, een voetinwrijving of een kamille buikwikkel in plaats van slaapmedicatie. Ik werd daar zo enthousiast van dat ik de opleiding Verpleegkundige Antroposofische Zorg ben gaan volgen en ben gaan werken in de kinder- en jeugdpsychiatrie waar ik uitwendige therapie heb gegeven. 5 jaar geleden heb ik het werk in de kinder- en jeugdpsychiatrie gecombineerd met het opzetten van mijn eigen praktijk bij Gezondheidscentrum Widar. Daar geef ik nog steeds als verpleegkundige uitwendige therapie (zie voor meer informatie hierover op de website van Widar). Na een aantal jaar wilde ik meer verdieping in de antroposofie en vorig jaar ben ik de opleiding antroposofische psychotherapie gaan volgen en heb ik die ook afgerond.

Sylvia had mij al vaker gevraagd of ik niet weer bij het antroposofische consultatiebureau zou willen werken. Tot nu toe had ik daar geen ruimte voor maar de laatste keer dat ze het vroeg werd ik heel enthousiast en ben ik weer een paar keer mee gaan lopen. En nu draai ik op dinsdag mee op het antroposofische consultatiebureau.

Ik vind het heel leuk om alle ouders en mooie kinderen te ontmoeten en samen te kijken naar de vragen die er zijn en de ontwikkelingen te volgen.

Uiteindelijk ben ik moeder geworden van 4 kinderen waarvan de oudste bijna klaar is op de middelbare school en vind ik het heel leuk om weer met kleine kinderen omringd te worden.

Als jullie nog meer vragen hebben, stel ze als we elkaar ontmoeten op het antroposofische consultatiebureau en ik zie er naar uit om jullie allemaal met jullie kinderen te ontmoeten.

Voorlopig ga ik 1 dag werken bij het antroposofische consultatiebureau en hoe het er verder uit gaat zien en of ik er meer ga werken in de toekomst laat ik in het midden en wil ik vanzelf laten ontstaan.

Sacha van Veen



Onze nieuwe collega : Ilse Blokland, arts

Mijn hart en interesses gingen altijd al uit naar de groei en ontwikkeling van kinderen.

Na mijn artsenexamen in 2006 ben ik gaan werken in de kindergeneeskunde, psychiatrie en huisartsgeneeskunde. Ieder mens is uniek en volgt zijn eigen levenspad.

Ik ben een steeds bredere visie aan het ontwikkelen over preventie, leefstijl en gezondheid. Hier leer ik veel over tijdens mijn opleiding aan de Academy for Integrative Medicine (AIM).

Ik luister naar het echte verhaal van de mens en zie de mens in zijn totale 'zijn'.

Mijn vrije tijd breng ik het liefst door samen met mijn man en twee kinderen. Ik ga graag de natuur in en houd van wandelen met onze hond, doe aan yoga en houd me bezig met kunst(geschiedenis).

Ik kijk er naar uit om nieuwe mensen en kinderen te ontmoeten bij Consultatiebureau Widar.

Graag tot ziens!

Ilse Blokland



speelgoed en
cadeaus mooi &
duurzaam

Voorheuvel 84 3701 JH Zeist
www.rozemarijn.nl



Sinds kort bij gezondheidscentrum Widar:

Actief beeldende therapie voor kinderen, jongeren (en hun ouders).

Wanneer actief beeldende therapie?

Als ouder loop je soms aan tegen het gedrag van je kind en weet je niet meer wat je moet beginnen. Als dat zich vaak herhaalt, kan het steeds hoger oplopen. Voor je het weet beland je in een negatieve spiraal.

Een kind kan vaak nog niet onder woorden brengen wat er eigenlijk aan de hand is en gebruikt het 'storende' gedrag om te laten zien dat er iets speelt. Dat kan veelvuldige boosheid zijn met of zonder woedeaanvallen. Of juist heel stil, teruggetrokken of angstig zijn.

Soms begint het kind ineens weer met bedplassen en is dat een signaal. Ook kan er sprake zijn van scheiding, overlijden of traumatische gebeurtenissen en lukt het niet goed om alles te verwerken.

In al deze en andere gevallen kan het fijn zijn als er iemand is die eens met jullie meekijkt en je praktische adviezen op maat meegeeft voor de opvoeding thuis. Met elkaar gaan we als warme kring om jullie kind heen staan om erachter te komen wat het nodig heeft en hoe jullie weer samen verder kunnen.

Wat is actief beeldende therapie?

In de actief beeldende therapie kan het kind zich uitdrukken in zijn eigen beeldentaal, gewoon door te doen wat het meestal het allerliefste doet: Spelen, verhalen vertellen, tekenen of andere creatieve uitingsvormen, net hoe het jullie kind het beste past. Via deze weg kan het kind laten zien wat er van binnen leeft en waar het mee worstelt.

In regelmatig terugkomende oudergesprekken worden de beelden die het kind heeft laten zien met jullie gedeeld en krijg je dieper inzicht in wat er aan de hand is en wat er voor jullie kind en voor jullie nodig is.

Jongeren

Ook voor jongeren is het een uitnodigende therapie. Als je het gevoel hebt dat je niet lekker in je vel zit, je moeilijkheden ervaart waar je met familie, vrienden en de mensen op school niet uitkomt, kan het fijn zijn om eens met iemand van buiten te praten over alles wat je bezig houdt. Ook als je geen prater bent kunnen we jouw verhaal via creatieve uitingsvormen proberen te vinden en verhelderen, zodat je een dieper inzicht krijgt in wat er bij jou leeft, wat je dwarszit en wij samen op zoek kunnen gaan naar antwoorden die je weer op weg kunnen helpen. Als jij dat wilt betrekken we je ouders en eventueel ook nog andere mensen uit jouw omgeving.

Wie

Mijn naam is Helen Kooij. Met veel enthousiasme volgde ik de opleiding tot actief beeldende therapeut. Jeanne Meijs ontwikkelde deze therapie op antroposofische grondslag. Ik ben verheugd dat ik deze verbindende therapievorm binnen Widar mag verzorgen.



Even voorstellen – Mijn naam is Karin Vermulst en ik ben coach en trainer in persoonlijke ontwikkeling en werkgeeluk.

www.karinvermulst.nl

Het ouderschap. Voor mij een nieuwe rol. Dat is leuk, genieten, soms uitdagend en soms niet makkelijk. Misschien herken je dat wel? Inmiddels is ons zoontje Lewis alweer 10 maanden. We komen graag bij Widar en vinden het dan ook heel fijn dat het echt om Lewis gaat en dat ze tips geven over natuurlijk ouderschap.



Uitdagingen

Het ouderschap brengt uitdagingen met zich mee. Vandaag of morgen. Leuk of minder leuk. Een voor een komen ze voorbij. Hoe ga je daar als ouder mee om?

Voor de een zijn nieuwe fases in de ontwikkeling van het kind een uitdaging, de ander vindt het een uitdaging om liefdevol te blijven communiceren ondanks een slaapttekort, weer iemand anders om een goede balans te creëren tussen werk en privé.

Voor mij zijn nieuwe fases in de ontwikkeling van Lewis soms een uitdaging. Bijvoorbeeld de overgang naar vaste voeding. Vanuit mezelf merk ik dan dat ik het graag goed wil doen. Het kan dan zomaar zijn dat ik de lat te hoog leg en te veel van mezelf vraag. Gelukkig herken ik dat dan bij mezelf. Als coach en trainer in persoonlijke ontwikkeling en werkgeeluk ben ik dagelijks hiermee bezig. Anderen hierin helpen zorgt ervoor dat ik mijn bewustwording blijf vergroten. Dit werpt bij mezelf dus ook zijn vruchten af. Wanneer het denkpatroon fanatiek perfectionisme om de hoek komt kijken, kan ik dit nu makkelijker herkennen dan voorheen. Op het moment dat ik het herken, creëer ik een overtuiging die mij helpt te groeien in de nieuwe fase. Dat is voor mij heel waardevol.

Persoonlijke ontwikkeling

Iedereen ervaart uitdagingen in het ouderschap op een andere manier. Jezelf kennen en weten wanneer je getriggerd wordt en waardoor dat komt levert inzichten op. Vanuit daar kun je werken aan jezelf.

In mijn persoonlijke sessies staat je eigen invloed in situaties centraal. Leren je cirkel van invloed te vergroten en los te laten wat daarbuiten valt, levert vele voordelen op.

Allereerst voor jezelf, vervolgens voor je thuisomgeving en uiteraard ook voor je werkomgeving. Wie je thuis bent, ben je ook op je werk en andersom.

Op het moment dat je in staat bent het beste uit jezelf te halen is dat voelbaar voor je kind(eren). En goed voorbeeld doet volgen. Dus ook daar hebben je kind(eren) nu en later profijt van.

Ben jij je bewust van wat voor jou werkt? Bewustwording hiervan brengt helderheid en helderheid zorgt voor nieuwe kansen. Nieuwe kansen voor meer rust en meer geluk.

Ben je nieuwsgierig naar de vraagstukken waarbij ik mensen coach? Of kun je wel meer werkgeeluk op de werkvloer gebruiken waardoor je meer het zonnetje in huis kunt zijn?

Bekijk dan de mogelijkheden voor teamsessies of persoonlijke coaching: www.karinvermulst.nl.

Voor informatieve blogs en inspiratie kun je me volgen op LinkedIn en Instagram @karin.vermulst
Happy day!

Kraamfeest in de regen

Lieve ouders,

Mijn naam is Emily van Loon, ik ben getrouwd met Björn en samen met onze dochter Linnea (6) en zoon Noah (2) wonen we in Zeist. Noah loopt bij het consultatiebureau van Widar. Na de bevalling van Noah kreeg ik een postpartum depressie, waarvoor ik, samen met mijn baby, drie maanden in het ziekenhuis werd opgenomen op een specialistische, psychiatrische afdeling – een Moeder-Baby Unit.

Over mijn ervaringen schreef ik het boek 'Kraamfeest in de regen' dat net uit is. Ik hoop dat ik door mijn verhaal te delen, anderen steun en herkenning kan bieden die ook te maken hebben met psychische problemen rondom zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Je bent zeker niet alleen!



Het boek is op twee manieren te bestellen:

Uitgeverij Boekscout: <https://www.boekscout.nl/shop2/boek/9789464684919>

Bol.com: <https://www.bol.com/nl/nl/p/kraamfeest-in-deregen/9300000143201906/?bltgh=mDC38AVN0pEh1VJrMy5O-w.2> 6.15.ProductImage

Mocht je het boek lezen, dan ben ik heel benieuwd wat je ervan vindt! Het zou mij en anderen erg helpen als je een korte review op een van deze sites plaatst.

Liefs, Emily van Loon

Een stukje uit het boek:

'Aan het einde van het intakegesprek kijk ik verdwaasd de tafel rond. Ik voel me somber, heb tranen in mijn ogen staan en kan maar moeilijk terug halen waar we over hebben gesproken. Echt het geheugen van een goudvis. Wat ik wel heb meegekregen is dit: ze denken dat deze opname mij goed zou kunnen helpen en dat ik morgen al terecht kan. Morgen!

Mijn man en ik krijgen nog een rondleiding van de verpleegkundige op de verpleegafdeling zelf. Zo bizar voelt dat voor mij, alsof ik een nieuwe woning aan het bekijken ben en dingen moet zeggen als: wat een ruime kamer met hoog plafond en luxe inbouwkast. Er is zelfs een eigen badkamer! Kijk nou, ik hoef niet eens een eigen box/stoeltje/speelgoed/wipper/kinderwagen/voorraad poedermelk/voorraad babyhapjes mee te nemen, alles is er al! En: is dat nou een eigen tuin met bloemenzee en groen gras zover het oog reikt?

Het is duidelijk een afdeling in een ziekenhuis, en tegelijkertijd is er een huiselijke woonkamer met planten, twee banken, een groot vloerkleed, een eettafel met een fruitschaal, vaas met witte tulpen en een rood tafelkleedje. We staan weer bij de deur van de afdeling en ik kijk nog een laatste keer over mijn schouder. Dit wordt het dan. Ik vind het doodeng, maar voel toch de hoop dat ik hier eindelijk rust vind en me weer beter ga voelen.'



Advertentie



RUIMTE te HUUR in GEZONDHEIDSCENTRUM WIDAR

In ons mooie pand aan de Laan van Beek en Royen 39 is per direct ruimte beschikbaar voor verhuur.
(Voorkeur voltijd, deeltijd mogelijk.)

Uitstekend geschikt als kantoorruimte, spreek- en/of behandelkamer.

Heeft u belangstelling?
Wilt u informatie?

Neem contact op met: Annemieke Zeilstra
tel 06-40408856