

## SOLUM

### *Hälsa och sjukdom, vad kan jag göra själv?*

Med högt tempo i arbete och privatliv är det lätt att bli överbelastad, stressad och att komma ur balans.

Vad kan man göra förebyggande så att det inte leder till allvarliga sjukdomstillstånd?

Genom de olika antroposofiska terapier och behandlingar vi erbjuder i nätverket kan dina egna läkekrafter aktiveras och du få insikter som förstärker läkeprocessen. Vid en första kontakt beskriver du din fråga/ditt problem och vi kommer överens om hur vi kan börja hantera det.

Den antroposofiska helhetssynen är vårt redskap och är till hjälp för hur man kan få/återfå sin individuella balans i livet. Den hjälper oss att ge förslag till vilken behandling som är aktuell för dig. Man kan först behöva kroppsbehandlingar, för att komma till lugn och avslappning, för att sedan komma till en annan fas. Men ibland passar det bättre med en behandling där man själv tar itu med sin situation direkt.

Vi inom nätverket erbjuder läkarkonsultation, läkeurytmi, rytmisk insmörjning, utvärtes behandlingar, konstnärlig terapi och Pressel-massage.

**Förebyggande** kan terapierna användas som enstaka behandlingar eller en serie spridd över en längre tid.

**Vid sjukdom** kan de fungera som komplement till din kontakt med vanliga vården. Då kan en regelbunden tätare behandlingskontakt hos oss vara lämplig.

Du kan få en ordination/remiss genom en konsultation med antroposofisk läkare, men du kan även komma direkt för behandling.

Den antroposofiska människosynen är grunden för vårt arbete som eftersträvar att lyssna till rytmerna i organismen och livet i stort, för att återknyta till en förlorad helhet. Det kan vara en hjälp på din väg till hälsa, för att hitta egen ny kraft och riktning.

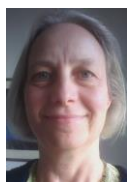
## SOLUM

### *Nätverket för antroposofisk medicin, omvårdnad och terapier i Stockholm*



**Cecilia Letmark**, konstterapeut  
E-post: [e\\_m\\_cecilia@hotmail.com](mailto:e_m_cecilia@hotmail.com)  
Tel: 073-646 17 95

**Per Dahlström**, leg läkare  
Tel: 08-80 32 70  
Hemsida: [www.doktordahlstrom.se](http://www.doktordahlstrom.se)



**Kristina Tucinska**, läkeurytmist  
E-post: [kristinatucinska@hotmail.com](mailto:kristinatucinska@hotmail.com)  
Tel: 070-454 70 74

**Gunilla Östergren**, Pressel-massör  
Tel: 070-551 88 07  
E-post: [gunilla.ostergren40@gmail.com](mailto:gunilla.ostergren40@gmail.com)



**Germa Miltenburg**, leg sjuksköterska  
Rytmisk insmörjning och andra  
omvårdnadsbehandlingar  
E-post: [germa1miltenburg@gmail.com](mailto:germa1miltenburg@gmail.com)  
Tel: 070-430 85 68

**Gerhard Böhme**, leg sjuksköterska,  
Rytmisk insmörjning och andra  
omvårdnadsbehandlingar  
Tel: 08-420 612 90  
E-post: [gerhard.bohme@hotmail.com](mailto:gerhard.bohme@hotmail.com)



## SOLUM

### *Nätverket för antroposofisk medicin, omvårdnad och terapier i Stockholm*

# SOLUM

## Nätverket för antroposofisk medicin, omvårdnad och terapier i Stockholm

som erbjuder dig olika möjligheter  
för din hälsa och utveckling

### **Konstnärlig terapi** Cecilia Letmark

#### Individuell

I konstterapi arbetar vi med konstnärliga processer i olika material t.ex. lera vattenfärg krita kol. Materialet väljs utifrån dina individuella behov och möjligheter. Du uttrycker något på papperet eller i skulpturen som blir synliggjort och därmed kommunicerbart. Terapeuten leder dig varsamt genom en förvandlingsprocess där ensidigheter kan utjämnas och nya möjligheter prövas. En starkare förankring i dig själv uppstår och förvandlingsförmågan övas. Förståelse för vad som är väsentligt och förmågan att urskilja fruktbara framtidsmöjligheter i det som kommer dig tillmötes kan stärkas.

#### Biografisk målning och modellering i grupp

Varje människa är unik. Under livsloppet kan vi urskilja vissa gemensamma lagbundenheter, teman och rytmer där vi känner igen oss i varandra. I biografisk målning väljer terapeuten vid varje tillfälle ett motiv som gruppen arbetar med. Ett konstnärligt individuellt arbete sker, och därefter berättar var och en medan de andra lyssnar, tyst och i närvaro. Motiven är noga utvalda för att ge en upplevelse av den vishet som danat och format oss till den vi är idag. En möjlighet till försoning och tillit till framtiden kan uppstå.

### **Läkarkonsultation** Per Dahlström

De flesta sjukdomar går att behandla med naturmediciner. Jag har 30 års erfarenhet som antroposofisk läkare. Den antroposofiska medicinen och dess terapier är ett komplement till den vanliga skolmedicinen och kan användas vid många sjukdomar.

Välkommen att ringa 08-80 32 70

Min mottagning finns på Hålsans hus,  
Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm.

### **Läkeerytmi** Kristina Tucinska

Läkeerytmin utvecklades av Rudolf Steiner i samarbete med läkare och eurytmister. Den används med goda resultat vid antroposofiska sjukhus och kliniker runt om i världen.

Några exempel där läkeerytmi kan bidra till bättre balans är astma, allergi, oro och ångest. Även vid andra sjukdomar kan man med läkeerytmin tilltala de djupa vitalitetsskikten och stödja tillfrisknande och återhämtning.

Du får förslag på läkande rörelser, som du sedan också övar själv hemma mellan behandlingarna.

Du kan nå mig på: 070-454 70 74

Välkommen !

### **Pressel-massage** Gunilla Östergren

Massage enligt Pressel innebär en kombination av olika greppkvaliteter både rytmiska och mer djupgående.

Massageformen är lämplig för både kroppsliga och en del psykiska sjukdomar och besvär.

Vid sjukdomsbehandling ges massage på läkarordination. Massagen kan också ges i friskvårdande syfte. Jag har 30 års erfarenhet av dr Pressels behandlingsmetod och dess goda verkan.

### **Rytmisk insmörjning** enligt Wegman/Hauschka

#### Germa Miltenburg & Gerhard Böhme

Genom rytmisk insmörjning, som är en lätt och rytmisk beröringsmetod, kan individen uppleva sig samtidigt inhöljd och speglad, vilket ökar sinnesvarseblivningen och upplevelsen av närvaro. Den verkar uppbyggande i samband med ohälsa eller sjukdom. Som patient kan man t ex känna avslappning, ökat välbefinnande, förtroende, värme, minskad stress, smärtlindring och förbättrad sömn.

I samråd med dig väljer vi en medicinsk olja, som appliceras på kroppen. Behandlingen utgår från våra inneboende rytmer i förhållande till naturens rytmer. Vid sjukdom är det viktigt att få flera behandlingar regelbundet i uppbyggande syfte. Som förebyggande behandling eller i friskvårdssyfte kan det räcka med en eller några behandlingar.

#### **Andra omvårdnadsbehandlingar**

Med omslag och kompresser kan man behandla olika områden av kroppen: ett varmt kamomill-té på magen verkar lugnande och kramplösande, en salvkompess på bröstet med lavendel och ros är rogivande, ett fothead med tillsats av ett ört-té eller badmjölk med rosmarin, kan värma kalla fötter och därigenom öka cirkulationen.

**SOLUM**-nätverket är samarbetet mellan ovanstående personer