

[View this email in your browser](#)



Beste VGNS-leden,

Corona heeft velen van ons behoorlijk ontregeld, allerlei vanzelfsprekendheden verdwenen van de een op de andere dag. En een 'live' Algemene Ledenvergadering inclusief de vertrouwde middaglezing is dit jaar helaas uitgesloten. Maar stilzitten was er voor het bestuur niet bij, ook al waren enkele van onze bestuursleden stevig door ziektes geveld. Achter de schermen is er veel gebeurd en daar willen we binnenkort verslag van doen.

We gaan namelijk onze **jaarlijkse Algemene Ledenvergadering** van maart inhalen met een online vergadering op **zaterdag 31 oktober van 10.30 uur tot 12.00 uur**. We gaan die vergadering via **Zoom** organiseren zodat u vanuit huis kunt inloggen en deelnemen.

De nadruk ligt op de behandeling van de statutair verplichte onderdelen, aangevuld met bovengenoemd verslag van onze activiteiten. De middaglezing vervalt deze keer. Meld je alvast aan via voorzitter@vgns.info. Aangemelde leden krijgen de vergaderstukken een week voor de ALV gemaild, inclusief aanwijzingen hoe ze toegang kunnen krijgen tot de online vergadering.

Om een indruk te geven van wat we met onze leden willen bespreken volgt hieronder de **agenda**:

- Welkom
- Verslag van de vorige ALV
- Bespreking Financieel jaarverslag, algemeen jaarverslag en jaarplan
- Bezetting van het bestuur, (her)benoemingen etc.
- Pietermel van Velden zal het 2e secretariaat neerleggen en algemeen bestuurslid worden.
- Afscheid van Annelies van den Hoonaard, die onze ledenadministratie vele jaren heeft verzorgd.
- Oproep voor een nieuwe ledenadministrateur en een nieuwe 2e secretaris.
- Verslag van onze activiteiten
- Status van de contacten met de Richtlijncommissie, inclusief de recente gedachtenwisseling
- Nieuwe strategie met betrekking tot erkenning natuurlijk schildklier hormoon met drie speerpunten
- Bevindingen rond workshops 'Regie in eigen hand'
- Relas van de lezingen voor de Hormoon Community Nederland
- Efficiencyverbetering van onze ledenadministratie en koppeling aan de financiële administratie, waardoor veel minder handelingen nodig zijn.
- Rondvraag
- Afsluiting

Nieuwe serie workshops 'Regie in eigen hand'

In de vorige nieuwsbrief hebben we geschreven dat ons lid Susan Koerselman onder de paraplu van VGNS workshops ging organiseren die (on)gediagnosticeerde schildklierpatiënten helpen de regie over hun ziekte en behandeling in eigen hand te nemen. Zodat het leven weer veel prettiger wordt! Er meldden toen zich in een paar dagen 8 deelnemers aan, wat getuigt van een grote behoefte op dit gebied. Door de coronacrisis duurde de eerste serie workshops wat langer dan gepland: pas zaterdag j.l. is zij afgerond. Alle deelnemers waren positief gestemd. Ter illustratie citeren we een ervaring in haar geheel, vooral omdat ze illustratief is voor de lijdensweg en zoektocht van veel schildklierpatiënten:

Terug op aarde!

"Wat ben ik blij dat ik geen genoeg genomen heb met de woorden van de endocrinoloog: 'u bent goed ingesteld en uw bijwerkingen komen niet van de voorgeschreven medicatie'. Daarentegen zelf de regie gepakt en ingeschreven voor de workshops van de VGNS! Een feest van herkenning, erkenning en acceptatie! Inmiddels zit ik – onder begeleiding van een natuurarts – midden in het overstaptraject van de synthetische medicatie op het natuurlijk schildklierhormoon. Hoewel nog niet volledig over op dit natuurlijk schildklierhormoon, bemerk ik al een wereld van verschil: ik kan weer slapen, sta weer met beide voeten op aarde, krijg meer energie en de interne thermostaat werkt weer. Ook mijn omgeving merkt en ziet verschil! Dankzij de workshops en de ontmoeting met lotgenoten heb ik eindelijk na jaren doormodderen weer een stijgende lijn te pakken. Het praten met lotgenoten levert ook nog eens een schat aan (ervarings)informatie op. Dus: heb je bij het reguliere behandeltraject toch nog veel last van vervelende bijwerkingen en beperken die jou in het dagelijks functioneren, steek jouw licht dan ook eens op bij de VGNS! Wellicht heb jij er ook - net als ik - veel baat bij!"

Mary Weijers - september 2020

Andere ervaringen ademen dezelfde sfeer: meer inzicht in mezelf, fijn lotgenoten te leren kennen, zelf een meedenkende arts vinden die openstaat voor natuurlijk schildklierhormoon en het gevoel 'dat het niet allemaal aan mijzelf ligt'. Maar ook: het beseft dat het naast een goede medicatie ook om een bij mijzelf passende leefstijl gaat en hoe essentieel het is de eigen lichaamssignalen serieus te nemen. Niet stoer doorgaan bij vermoeidheid, even een rustpauze nemen en minder verantwoordelijkheid op mijn nek nemen..., enzovoort.

Inmiddels zijn we zover dat er een tweede serie workshops van start willen laten gaan, en je kunt je daar nu voor aanmelden. De data laten we echter afhangen van de corona-ontwikkelingen en -richtlijnen. Dus meld je al vast aan, de planning volgt later.

Waar gaat het om? Even een reminder

Het gaat om een serie van vier workshops die ieder twee uur duren en in principe om de drie weken gegeven worden op een rustige locatie in het midden van het land. In een groep van maximaal 8 deelnemers o.l.v. Susan Koerselman en mijzelf (we zijn beiden ervaren workshopleiders en ervaringsdeskundigen) creëren we de bewustwording dat je in het gevoel van vastlopen niet de enige bent. Maar ook dat je met de juiste informatie en uitwisseling van ervaringen in je zoektocht ontdekt hoe je de regie meer in eigen hand kunt nemen. Zodat je je eigen pad vindt in het omgaan met de ziekte waardoor je weer een prettiger leven kunt opbouwen! Er is namelijk niet één universele oplossing, ieder pad is persoonlijk en maatwerk. Het is vooral een kwestie van ontdekken wat jouw pad is....

Serie van vier workshops

Om dit te bereiken is het belangrijk om op meer dan alleen de juiste artsen en medicatie te focussen. Ook voeding, de dagelijkse activiteiten, sociale leven, gezin, sport, werk etc. spelen een essentiële rol. Dit weten we uit eigen ervaring. Gelukkig hebben we ook ervaren dat je hier veel zelf aan kunt doen en dat we elkaar als lotgenoten en nauw betrokken deskundigen kunnen steunen. Door naar elkaar te luisteren, door ervaringen uit te wisselen, kennis te delen en elkaar te inspireren!

Vandaar dat we een serie hebben samengesteld waarin verschillende onderdelen aan de orde komen. En waarin voldoende ruimte tussen de workshops zit om de inzichten te laten bezinken, acties te ondernemen, te experimenteren wat bij jou past en wat je helpt, enzovoort. Het is dus wel belangrijk te weten dat je je alleen voor de complete serie kunt inschrijven.

Kosten en aanmelding

De kosten voor leden van de VGNS zijn € 30,- voor de gehele serie van 4 workshops. Niet-leden betalen €60,- (eerst lid worden kan natuurlijk altijd...).

Je kunt je bij mij opgeven via: voorzitter@vgns.info

Vragen?

Mocht je nog vragen hebben, stel ze dan ook via het bovengenoemde mailadres en vermeld ook je telefoonnummer, wij reageren via mail en/of telefonisch.

Tot slot

Wij wensen jullie allemaal veel sterkte en wijsheid in deze weerbarstige tijd en zien jullie graag op onze online ALV van 31 oktober.

Namens het VGNS bestuur,
Dries Oosterhof, voorzitter



Copyright © 2020 VGNS, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list.

