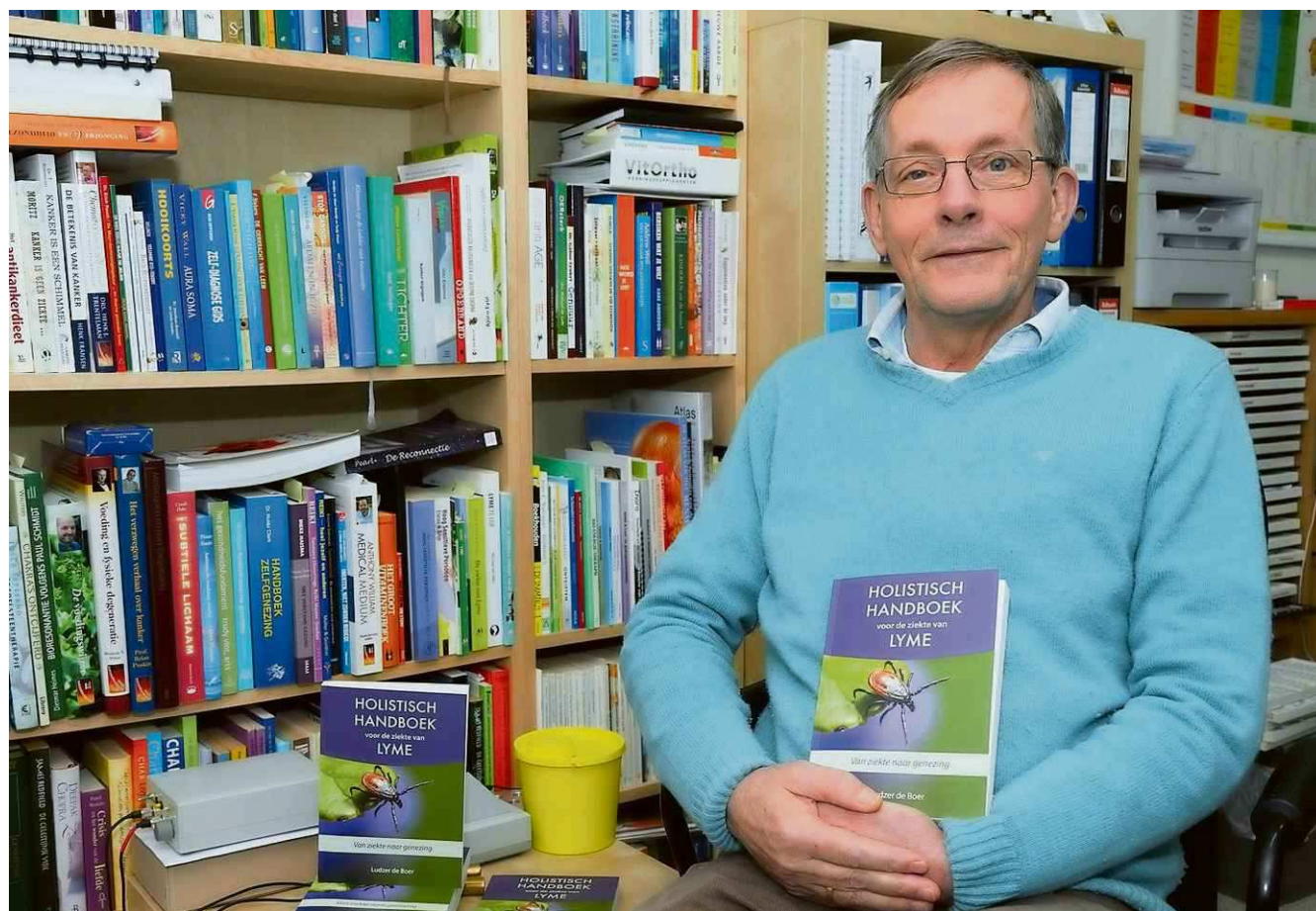


## Cursus 'werken met de e-overheid'

**ASSEN** Het online regelen van overheidszaken is niet altijd gemakkelijk, maar het nieuwe jaar kan goed gestart worden door vanaf maandag 7 januari mee te doen met de cursus 'Werken met de E-overheid' bij de Bibliotheek van DNK. De cursus is er voor iedereen die hulp nodig heeft met het online regelen van overheidszaken. De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten. Tijdens deze bijeenkomsten leren de deelnemers onder meer een DigiD aan te vragen en te gebruiken en een verhuizing door te geven. Ook komt het handig opzoeken van informatie op de

websites van de overheid zoals die van de Gemeente Assen, Belastingdienst en UWV aan bod. De Bibliotheek stelt computers beschikbaar waarop gewerkt kan worden en ook krijgen alle deelnemers een werkboek mee waarin alle nodige informatie vermeld staat en oefeningen in gedaan kunnen worden. Voor de cursus die maandag 7 januari start en duurt van 9.30 tot 11.30 uur is nog een aantal plaatsen beschikbaar. Aanmelden kan via [dnk.nl](http://dnk.nl), de balie van De Nieuwe Kolk of telefonisch via 088 012 88 88. Deelname aan de cursus is gratis.



Ludzer de Boer schreef een boek over Lyme. Foto René Legerstee

### Road to Asmun

## Nienke Horinga

**ASSEN** Mijn naam is Nienke Horinga en ik ben de Secretary of Training voor het ASMUN 2019. Tijdens de voorbereiding voor de conferentie is het mijn taak om trainingsdagen te plannen en te verzorgen, zodat de leerlingen goed voorbereid op de conferentie zullen komen. Tijdens deze trainingsdagen begeleiden wij, de ASMUN 2019 Inner Circle, groepjes van maximaal 23 leerlingen in duo's.

### United Nations

We vertellen ze over de United Nations, over MUN en laten hen kennismaken met de Rules of Procedure (ROP). De ROP betreffen als het ware de 'spelregels' van het MUN en omdat deze erg verwarrend kunnen zijn, is het belangrijk deze goed en duidelijk uiteen te zetten. Na het uitleggen van de ROP, geven wij de leerlingen tips voor het 'public speaking': zo leren zij zelfverzekerd en sterk hun ideeën door middel van een speech over te brengen, wat erg belangrijk is in een MUN. Als alle theorie behandeld is, laten wij de

leerlingen deze toepassen: zo spenderen we wat tijd aan het oefenen van het spreken voor groepen en specifiek voor het geven van speeches. Deze theorie wordt toegepast en geoefend bij het spelen van verschillende spellen, waaronder The Bunker Game. Na het oefenen van het 'public speaking', zullen de leerlingen deelnemen aan het door ons opgestelde mini-MUN.

### Confidentials

Zij zullen met behulp van 'confidentials' (zogenaamd vertrouwelijke informatie over het standpunt van de staat betreffende het onderwerp) de standpunten van de aan hen aangewezen staat verdedigen tijdens de mini-MUN. Zo leren zij de ROP goed toe te passen en kunnen ze met hun vragen nog bij ons terecht, terwijl wij het debat leiden en hen tips geven. Wij hebben nu twee trainingsdagen achter de rug en kijken ontzettend uit naar de derde en tevens laatste trainingsdag voor de conferentie.



De crew van Asmun. Foto Mariëlle de Vries

## 'Teek vernuftig beestje'

Assenaar Ludzer de Boer kreeg jaren geleden de diagnose Lyme en heeft als gevolg daarvan zijn leven rigoureuus moeten omgooien. Hij heeft de ziekte na een jarenlang gevecht overwonnen en schreef hier een boek over.

**ASSEN** Het boek kreeg de titel 'Holistisch handboek voor de ziekte van Lyme: Van ziekte naar genezing.' Het boek beslaat 14 hoofdstukken en heeft als doel inzichten te krijgen in de problematiek rond om de ziekte van Lyme. 'Veel mensen weten totaal niet wat de ziekte precies inhoudt', zegt De Boer. 'Sommigen denken als ze bij mij komen dat het na een aantal keer behandelen klaar is, maar dat is niet zo. En ook een antibioticakuur werkt niet altijd.'

### Totaalplaatje

'Ik vind het belangrijk dat mensen kennis krijgen over het totaalplaatje van de ziekte van Lyme, kunnen overzien wat er allemaal mee samenhangt. Door het boek heb ik mijn zoektocht verder uitgebreid en ben nog veel meer te weten gekomen over de ziekte van Lyme. Voor mij was het grootste inzicht dat we bijna allemaal denken dat het 'slechts' om een bacterie gaat, maar dat er veel meer bij komt kijken. Want de bacterie resoneert met parasieten, virussen zoals het Epstein-Barr virus en met schimmels. Daarnaast ben ik gaan beseffen dat mensen die getroffen worden door deze ziekte een zoektocht naar binnen dienen af te leggen.' De Boer heeft dit boek ook geschreven omdat veel mensen hem vragen 'Waarom

duurt de Lymebehandeling zo lang?' 'Dit heeft te maken met dat je veel moet aanpakken. Denk bijvoorbeeld aan voedsel. Wat eten we? Krijg je genoeg vitamines binnen? En mineralen die niet synthetisch zijn. Het is ook de vraag of mensen zijn mensen gevaccineerd, plaatselijke verdoeningen van de tandarts spelen mee, net als hoe gezond je op de wereld bent gekomen. Kortom holistisch kijken. We zijn tegenwoordig vooral extern en niet meer intern gericht. We durven bijna niet meer naar onszelf te kijken. Maar kijk ook naar wat stress wat met ons doet, alleen hormonaal al. Het is veel complexer als wij denken.'

Verder zijn ook de Advanced Glycation Endproducts (AGE's) van belang. Dit zijn 'voortgeschreden versuikerde eindproducten'. 'Hoe meer AGE in het systeem, hoe minder goed de hersenen een prikkelsignaal overgeven', aldus De Boer. 'Het boek gaat heel diep in op voeding, wat geeft ons energie en wat kost ons energie. Het gaat dus niet alleen om het behandelen, maar ook dit kun je beter wel en niet eten. Een tip is om zo zuiver mogelijke producten te nuttigen, die worden veel makkelijker in het lichaam opgenomen en kosten bijna geen energie om te verteren, maar geven juist energie.' 'Ik kijk naar de blauwdruk

van de mensen, wil naar de bron, om zo in beeld te krijgen waarom die persoon ziek is geworden van het beestje. Dit kan ook met ervingen, Miasma's te maken hebben. Dit is een virusachtig iets in je systeem. Dit zit in ons DNA en kan 4 tot 5 generaties terug gaan. Dit kan bijvoorbeeld ook verklaren waarom de ene persoon tien keer gestoken wordt en niet ziek wordt en de ander één keer en wel ziek wordt.' De Boer kijkt dus naar voeding, conditionering, lichamelijke hygiëne. 'Ik wil terug naar de bron. Dit is heel breed.'

### Behandelpatroon

Zelf werd De Boer twintig jaren geleden gediagnosticeerd door een professor. 'Hij had vijf manieren om bloed te onderzoeken en toen kwam dit eruit. Ik heb mezelf op een zwaar dieet gezet en diverse therapieën gedaan. Ik vond dit zo interessant dat ik zelf de hulpverlening ben ingegaan en therapeut ben geworden.' Naar aanleiding hiervan schreef De Boer het boek, wat 19 maanden in beslag man. 'Het was een heel proces, waarin ik mezelf goed tegenkwam. Ik moest ook steeds het behandelpatroon aanpassen en herschrijven, dat moest allemaal meegenomen worden.' De Boer heeft een praktijk in Assen. 'We hebben allemaal het idee dat Lyme een bacterie is, ik

denk dat er veel meer achter zit. Dat het miasma een trigger is. Het beestje is zeer vernuftig en komt in verschillende vormen, er is ook altijd sprake van co-infecties, een samenspel. Ik heb ook een compliment gekregen over het boek, onder meer dat dit het eerste boek is wat richting geeft, bepalend is en het hele beeld overziet. Lyme is een multi-systeem ziekte en een meester in het vermommen. Lyme is zo vernuftig. Hij kan bijvoorbeeld de signalen van het herpes virus kopiëren en gaat vervolgens zelf vrijuit. Dat verklaart bijvoorbeeld ook waarom mensen zo moe zijn van Lyme. Deze 'grote imitator' onder de aandeningen wordt nog vaak over het hoofd gezien door zowel de reguliere als complementaire zorg. De klachten die vergezeld gaan met de Lymeziekte zijn zeer uiteenlopend: zo kunnen zich reuma- en fibromyalgie-achtige pijn, chronische vermoeidheid en zelfs Alzheimer- en MS-achtige klachten voordoen. Chronische stadia: Lyme-borreliose, de grote imitator kan in dit stadium gediagnosticeerd worden als MS, reumatische artritis, CVS later syfilis, Alzheimer, spastische darm, lupus, sclerodermie en fibromyalgie, ALS, etcetera.' Kijk voor meer informatie op de site: [www.dewenteltrap.nl](http://www.dewenteltrap.nl)

Cindy Houwen