

De Stichting Herfstcongres nodigt uit:

Diabetes en het metabool syndroom:
"Hoe activeer ik mijn wil?"

Medische, therapeutische en pedagogische
gezichtspunten op antroposofische grondslag



Het 13^e Herfstcongres

23-24 november 2018

Geert Groote College • Fred. Roeskestraat 84 • 1076 ED Amsterdam

Thema

Diabetes behoort tot de meest voorkomende chronische ziekten in Nederland. Men schat het aantal diabetespatiënten in Nederland op zo'n 1,2 miljoen. Het merendeel betreft diabetes type 2, de vorm die doorgaans op oudere leeftijd optreedt, maar tegenwoordig steeds verder oprukt onder jongeren en tieners. Dat laatste geldt ook voor diabetes type 1. De gevolgen van diabetes kunnen groot en invaliderend zijn, zoals hart- en vaatproblemen en aantasting van het zenuwstelsel.

Redenen genoeg om aandacht te besteden aan deze ernstige ziekte. Maar in de bredere context van diabetes speelt ook het *metabool syndroom*: dit betreft de combinatie van overgewicht, hoge bloeddruk, slechte cholesterolwaarden én een verstoorde bloedsuikerspiegel. Grofweg 1 miljoen Nederlanders, vooral ouderen hebben hiermee te maken.

Het komende Herfstcongres wil zich bezig houden met diabetes en het metabool syndroom. Wat zijn de uiterlijke en innerlijke verschijnselen en hoe kunnen ze worden geduid vanuit het antroposofisch mensbeeld? Welke therapeutische mogelijkheden dienen zich aan? Het is intussen algemeen bekend dat de aanpak van diabetes type 2 en het metabool syndroom alleszins met leefstijlverandering te maken heeft, waarbij twee factoren voorop staan: gezonder eten en meer bewegen. Maar vanuit het psychisch-geestelijk perspectief van de antroposofie kan genoemde aanpak nog verder worden verruimd. Het vraagstuk van deze ziektebeelden kan dan worden gezien in het licht van een optredende wilsproblematiek: in welke mate lukt het de mens om voldoende actief in het leven te staan? Veel antroposofische therapieën zijn in staat om het wilsgebied te mobiliseren.

Doelgroep

Artsen, therapeuten, verpleegkundigen, pedagogen & overige geïnteresseerden. Ook studenten zijn van harte welkom: zij betalen een gereduceerd tarief.

Verloop van het congres

Op vrijdagavond houdt *Matthias Girke* – internist verbonden aan het ziekenhuis Havelhöhe in Berlijn en sinds kort ook leider van de Medische Sectie van de Algemene Antroposofische Vereniging in Dornach – een inleiding over diabetes en het metabool syndroom. Deze voordracht wordt simultaan vertaald. Diabetes

mellitus neemt hand over hand toe en neemt steeds meer het karakter van een tijdsziekte aan. Welke fysiologische, psychische en geestelijke factoren liggen aan deze ziekte ten grondslag? Welke biografische en historische factoren spelen erin mee? Wat is de rol van de verschillende wezensdelen in het ziekteproces? Wat kan werkzaam zijn aan therapieën, leefwijze en geestelijke ontwikkeling?

Op zaterdagmorgen houdt *Madeleen Winkler* – huisarts en voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen (NVAA) – een voordracht waarin zij zich enerzijds richt op hetgeen in de ketenzorg van diabetes te doen gebruikelijk is, maar anderzijds ook aandacht besteedt aan de mogelijke antroposofische therapieën en de preventie van diabetes en het metabool syndroom.

Op de zaterdag vinden ook twee rondes van zo'n 20 verschillende werkgroepen plaats vanuit diverse disciplines, waarvoor bij aanmelding kan worden ingetekend. Er wordt daarbij gewisseld van deelnemers.

Twee voor de aanpak van diabetes cruciale aspecten, namelijk: voeding en beweging, komen op zaterdagmiddag in kortere bijdragen aan bod. Allereerst bespreekt *Veronique van Zeeland* – natuurvoedingskundige – het belang van de voeding. Zij zal zich hierbij vooral richten op adviezen voor verantwoorde en heilzame voeding voor diabetes type 2 patiënten. Vervolgens gaat *Gert Siebes* – fysiotherapeut – in op het beroemde beeld van *de wagenman van Delphi* als uitdrukking voor zelfsturing en lichaamsbeheersing. In het bewegen kan een brug worden geslagen tussen geest en lichaam. Maar dat vereist wel scholing! Welke vorm kan deze scholing in onze tijd aannemen?

We zijn verheugd dat we het congres kunnen afsluiten met een speciaal optreden van het Nederlands Jeugd StrijkOrkest (NJSO): jonge mensen vol idealen en enthousiasme brengen muziek die ons zielenleven volop in beweging kan brengen.

Sprekers

Matthias Girke (1954) studeerde geneeskunde aan de FU in Berlijn en specialiseerde zich vervolgens tot internist. Hij was betrokken bij de oprichting van het ziekenhuis *Havelhöhe* in Berlijn en werkt daar vanaf 1995 op de afdeling interne

geneeskunde. Hij vervult verschillende bestuursfuncties in de gezondheidszorg. Vanaf september 2016 is hij leider van de Medische Sectie van de Algemene Antroposofische Vereniging. Matthias Girke is auteur van verschillende boeken, o.a. een standaardwerk over interne geneeskunde: *Innere Medizin* (verschenen bij Salumed Verlag).

Madeleen Winkler (1952) studeerde geneeskunde in Amsterdam en specialiseerde zich daar tot huisarts. In die hoedanigheid werkt zij sinds 1983 in het Therapeuticum Calendula in Gouda. Zij bekleedt verschillende bestuursfuncties binnen de antroposofische geneeskunde: vanaf 1998 is zij voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen (NVAA) en vanaf 2009 vicevoorzitter van de Internationale Vereinigung Anthroposophischer Ärztgesellschaften (IVAA). Zij publiceerde *Gezichtspunten* over vaccinaties en orgaandonatie. Ook ontwikkelde zij een cursus om te kunnen stoppen met kleine verslavingen (roken, snoepen, overgewicht): “*Ik wil ervan af!*”

Veronique van Zeeland (1959) is natuurvoedingskundige. Zij volgde haar opleiding aan de Kraaybeekerhof in Driebergen. In haar praktijk begeleidt zij mensen met diverse voedings- en gezondheidsvragen. Zij werkt mee aan de Hartschool van het Therapeuticum Aurum in Zoetermeer: een multidisciplinaire cursus gericht op leefstijlverandering voor hartpatiënten en hun partners. Ook verzorgt zij daar regelmatig een cursus “Gezonde voeding voor diabetespatiënten”.

Gert Siebes (1954) is antroposofisch fysiotherapeut en als zodanig werkzaam in *Therapeuticum de Es* in Apeldoorn. Daarnaast verzorgt hij lezingen en cursussen, o.a. in spel en beweging bij *de Drempel*, centrum voor zingeving en sociale kunst. Als vrijwilliger is hij actief bij het *Huis van Levenskunst*, een dagopvang voor mensen met dementie.

Stichting Herfstcongres

De Stichting Herfstcongres heeft ten doel de antroposofische geneeskunde en haar therapieën te bevorderen. Zij tracht dit doel onder meer te bereiken door het organiseren van congressen die zich richten op de antroposofische gezondheidszorg. Daarnaast wil zij de verbinding tussen geneeskunde, therapieën en pedagogiek versterken.

Werkgroepen

1. Hoe komt diabetes tot uitdrukking in het menselijk organisme gezien vanuit de driedigheid?

door Matthias Girke

Diabetes manifesteert zich op verschillende wijzen binnen het driedelig organisme: door ziekteverschijnselen in het zenuw-zintuigstelsel en in het hart vaatstelsel, maar ook door het diabetisch voetsyndroom met zijn moeizame wondgenezing. Deze grote uitdagingen vereisen een multidisciplinaire inzet van therapieën, zeker gelet op de vaak daarmee gepaard gaande secundaire problematiek van depressie, ademhalingsstoornissen in de slaap (apneu) en “restless legs”. *Deze werkgroep wordt simultaan vertaald.*

Zie voor informatie over *Matthias Girke* bij het onderdeel *Sprekers*.

2. “Ik wil ervan af!” Hoe te stoppen met kleine verslavingen?

door Madeleen Winkler

Veel mensen kennen het hardnekkige probleem van de kleine verslavingen, zoals roken of buitensporig snoepgedrag. Overgewicht is een bekend probleem onder patiënten die te kampen hebben met diabetes type 2 of het metabool syndroom. Hoe krijg je daar vat op? Op Therapeuticum Calendula in Gouda werd een cursus ontwikkeld om hiermee om te gaan. De ervaringen die daarmee werden opgedaan zullen worden besproken.

Zie voor informatie over *Madeleen Winkler* bij het onderdeel *Sprekers*.

3. De helende kracht van sprookjes

Onderzoek naar de ik-versterkende werking van sprookjes

door Frans Lutters & Ineke Lutters

In deze werkgroep zal gewerkt worden aan de betekenis van sprookjes in het perspectief van de biografie en de kracht van het individu. Aan de hand van de verzameling van de gebroeders Grimm, zal samen met de deelnemers onderzoek worden gedaan naar de helende en ik-versterkende werking van sprookjes. Daarbij zal ook het tekenen worden ingezet.

Frans Lutters studeerde onderwijskunde, theologie en vrijeschoolpedagogie. Hij is auteur van verschillende boeken, o.a. over het graalmysterie en de zeven vrije kunsten. Hij is als leerkracht verbonden aan de Stichtse Vrije School in Zeist en als onderzoeker aan de kenniskring van het lectoraat *Waarden van het Vrijeschool Onderwijs* aan de Hogeschool Leiden. *Ineke Lutters* studeerde aan Academie De Wervel en is als kunstzinnig therapeute werkzaam met ouderen in Huize Valckenbosch in Zeist.

4. De weg naar binnen en de weg naar buiten. Het zachte pastelkrijt: tekenen naar de waarneming door Rita Süter en Maaïke Kroese

Het goed leren waarnemen – naar binnen en naar buiten toe – is voor mensen met diabetes een belangrijke oefenweg. In onze werkgroep beginnen we met een meditatieve oefening om innerlijk tot rust te komen en bewust het lichaam te voelen. Daarna bieden we een kunstzinnige oefening aan met het zachte pastelkrijt om bewust de verbinding met de omgeving te maken. De oefening wordt afgerond door stil te staan bij het eigen gevoel. Deze verschillende stappen in de oefening zijn een mooi uitgangspunt voor een nabespreking.

Rita Süter studeerde aan Academie de Wervel en is als kunstzinnig therapeut sinds 1999 werkzaam in haar eigen praktijk. Tevens werkt zij met demente ouderen in een woon-zorginstelling in Amsterdam. Rita is ook medeoprichter van de Blauwe Steenopleidingen, waar zij cursussen & workshops geeft voor kunstzinnige, professionele en persoonlijke ontwikkeling. *Maaïke Kroese* studeerde aan Academie de Wervel en is al jarenlang als kunstzinnig therapeut werkzaam in Therapeuticum Aurum in Zoetermeer. Zij werkt ook mee aan een regelmatig op Aurum aangeboden cursus voor diabetespatiënten.

5. De wil in je voeden door Annemieke Zeilstra

In voeding is veel te beleven t.a.v. de wil en t.a.v. het aanwezig zijn in het moment: een belangrijk gegeven voor de regulatie van diabetes type 2! Wanneer iemand met diabetes zich beter kan verbinden met zijn lijf en regie kan leren nemen, heeft dat directe gevolgen: minder of zelfs geen gebruik van medicatie. Voeding vormt een heel geschikt instrument voor beoefening van de wil! Er zal worden ingegaan op praktijkervaringen en er zullen een aantal wilsoefeningen worden gedemonstreerd.

Annemieke Zeilstra heeft in 1992 de opleiding diëtetiek afgerond en heeft op verschillende plekken in de eerstelijns gezondheidszorg en in de psychiatrie gewerkt. Sinds 2001 heeft zij haar eigen praktijk. Ze is bijzonder geïnteresseerd in voeding en gedrag. Er werden diverse scholingen op het gebied van coaching gevolgd, o.a. health counseling, cognitieve gedragstherapie voor diëtisten en mindfulness. Momenteel is zij in opleiding voor antroposofisch diëtist. Huidige werkkringen: de therapeutica in Amersfoort, Naarden-Bussum, Utrecht en het gezondheidscentrum Widar te Zeist.

6. Rozemarijn dat is pas fijn! door Twan Nijenhuis & Lies Emous

We zullen in deze workshop bespreken en ervaren wat wij als verpleegkundigen kunnen doen met rozemarijn. Rozemarijn behoort tot de familie van de labiaten, die zich

kenmerkt door sterke warmteprocessen en intensieve suikerprocessen in de nectarvorming. Rozemarijn is een waardige representant en kan de stofwisseling aanvuren en zo de ik-activiteit stimuleren.

Twan Nijenhuis is al jarenlang werkzaam als verpleegkundige antroposofische zorg, maar werkt ook als praktijkondersteuner GGZ in het therapeuticum Haarlem. Naast de uitwendige therapie begeleidt zij patiënten met psychische en psychosociale problematiek in de huisartsenpraktijk. Ook is zij docent bij de Plegan opleidingen.

Lies Emous is verpleegkundige antroposofische zorg op de Lievegoedkliniek en naast de uitwendige therapie begeleidt ze psychiatrische patiënten en is betrokken bij de ambulante verslavingszorg.

7. Kom innerlijk in beweging **door Karin Lamers en Lida Vegt**

Schildertherapie op basis van de wetmatigheden van licht, kleur en duisternis zoals ontwikkeld door Liane Collot d'Herbois

In de ontmoeting tussen de onzichtbare, polaire krachten van licht en duisternis, ontstaat ruimte voor beweging. Deze beweging wordt voortbewogen in een steeds veranderend ritme. Wanneer er meer of minder licht is, reageert de duisternis hier direct op door meer of minder activiteit te vertonen. In de ontmoeting verandert de beweging en het ritme daardoor voortdurend. We tonen een vrij licht en duisternisbeeld van zowel een diabetespatiënt als van een obesitaspatiënt, waarin zichtbaar wordt dat er weinig ruimte ontstaat voor beweging en ritme. In onze werkgroep gaan we een oefening doen met houtskool op een groot vel papier, waarin we laten ervaren hoe je in de ontmoeting tussen licht en duisternis innerlijk in beweging kan komen.

Karin Lamers is als docent verbonden aan de opleiding voor schildertherapie bij Stichting Emerald in Den Haag. Na een opleiding voor maatschappelijk werk en jarenlange werkervaring in individuele- en groepsbegeleiding heeft ze vervolgens de opleiding voor schildertherapie gevolgd bij de Stichting Emerald. Ze heeft een eigen praktijk in Eindhoven, waar mensen terecht kunnen voor individuele therapie, begeleiding en cursussen. *Lida Vegt* is kunstzinnig therapeut (Hogeschool Leiden, 2000) en studeert momenteel af bij de Stichting Emerald in Den Haag. In het verleden is zij jarenlang actief geweest als psychiatrisch verpleegkundige. Sinds vele jaren verzorgt zij kunstzinnige dagbesteding voor mensen met uiteenlopende achtergronden. Daarnaast geeft ze individuele schildertherapie in haar eigen praktijk in Voorschoten.

8. Mijn huis heeft twaalf ramen, werkgroep met euritmie **door Irene Pouwelse**

Door de poorten van onze zintuigen verbinden wij ons als individu met de wereld. Rudolf Steiner leerde ons dat we niet slechts over vijf, maar over twaalf zintuigen

beschikken. We zullen in de werkgroep de relatie van de dierenriemtekens met de verschillende zintuigen onderzoeken en met name die zintuigen bestuderen, die versterkend werken op de verbinding van de ik-organisatie met de stofwisseling, omdat bij diabetes veelal in dit gebied geen goede verbinding bestaat.

Irene Pouwelse- Fassart studeerde euritmie in Den Haag en Stuttgart en euritmitherapie in Den Haag. Zij heeft als euritmitherapeute o.a. bij de Arta-Lievegoedgroep gewerkt; vanaf 1998 tot heden werkt zij bij het Therapeuticum Aurum te Zoetermeer. In 2011 deed ze een opleiding voor mindfulnessstrainer en integreert ze deze technieken nu ook in haar werk.

9. Hoe kan ik mijn “ik” van binnenuit door mijn spreken activeren? Spreektherapie voor diabetespatiënten door Xandor Koesen York

Spreken is bij uitstek een ik-activiteit! In de spreektherapie wordt het spreken vanuit de beweging geïmpulseerd. Zo wordt bij het spreken van het stafrijm vanuit de benen kracht bij gezet door een opwaartse beweging. Dit versterkt de ik-kracht van binnenuit en werkt wekkend op de wil en de besluitvaardigheid. Deze therapie kan helpen om de wilsverlamming, waarmee veel diabetespatiënten te maken hebben, te doorbreken. Er gaat ook een pulserende en wakker makende werking op het lichaam vanuit. Met vuur en enthousiasme spreken dynamiseert!

Xandor Koesen-York studeerde vanaf 1979 spreek- en toneelkunst op antroposofische leest in Bern, Bazel en Den Haag. Vanaf 1985 is hij als spreektherapeut werkzaam op diverse heilpedagogische instituten, therapeutica en vrijescholen in Nederland, België en Duitsland. Ook werkzaam als toneelpedagoog, regisseur en leraar spreekvaardigheid.

10. Geneesmiddelen bij de behandeling van diabetes door Huib de Ruiter & Jeannette van der Schuit

Diabetes en het metabool syndroom vormen belangrijke en actuele medische problemen met een hoog risico op hart en vaatziekten. Er is sprake van een onvoldoende activiteit van de bovenste wezensdelen in de beweging- en stofwisselingorganisatie. We willen ons richten op planten, substanties en metalen die de mens van binnenuit in beweging kunnen brengen. We denken hierbij aan rozemarijn, kwarts, fosfor, stibium en meteorijzer. We gaan deze planten, substanties en metalen eerst goed bekijken om vervolgens met elkaar de fenomenen te karakteriseren die iets zeggen over de ondersteunende werking ervan.

Huib de Ruiter is antroposofisch huisarts en werkt vanaf 1985 op het therapeuticum De Lemniscaat in Leiden. *Jeannette van der Schuit* is antroposofisch huisarts en werkt vanaf 1990 op Therapeuticum Aurum in Zoetermeer. Beiden maken al vele jaren deel uit van de werkgroep Plantago, die cursussen organiseert voor antroposofische huisartsen.

11. Hoe kan de eigen regie worden ondersteund door dynamisch dierenriemtekenen?

door **Ank de Graaf**

Juist in deze tijd kunnen we tot een nieuwe verhouding komen van onze “kleine” wereld (de wereld van de mens als microkosmos) ten opzichte van de kosmische dierenriem (behorende tot de macrokosmos). De krachten die vanuit de dierenriem op ons inwerken ondersteunen de spijsvertering door middel van warmte en beweging. Door samen dieper op een dierenriemteken in te gaan en vervolgens dynamisch te tekenen, kunnen we een ingang vinden tot de heilzame krachten van de dierenriem.

Ank de Graaf volgde de opleiding voor Kunstzinnige Therapie aan De Kleine Johannes in Antwerpen. Zij is werkzaam als kunstzinnige therapeute in Brugge en heeft daar een eigen praktijk en atelier (Magenta). Ze was jarenlang werkzaam als zorgleerkracht op de Vrije School (gespecialiseerd in dyscalculie) en werkt momenteel ook met gedetineerden.

12. De aanpak van muziektherapie bij diabetes type 2

door **Monique Schuurman Hess**

Hoe kunnen de hogere wezensdelen weer harmonisch ingrijpen in de koolhydraatvertering, zoals de insulineproductie en de suikeropname in de cel? De Ik-organisatie kan moeite hebben om zich goed te verbinden met het astrale lichaam, waardoor het astrale lichaam te weinig vormend kan werken. Het beeld rijst op van de kapitein die het schip heeft verlaten, dat vervolgens stuurloos ronddobbert. Door een hernieuwd engagement van het Ik kan het contact met het lichaam worden verbeterd. Op deze incarnerende weg kunnen structuur, ritme en vorm een nieuwe uitdaging vormen voor een betere verbinding met de levensprocessen in de stofwisseling. In deze werkgroep zullen we muzikale oefeningen doen om deze ontwikkelingsvraag te ondersteunen.

Monique Schuurman Hess volgde een opleiding als orthopedagoog (MO-A en B) en werkte elf jaar in een Medisch Kinderthuis in Goirle. Haar behoefte om dit werk te combineren met muziek kreeg vorm na de opleiding Kunstzinnige Therapie Muziek op Academie de Wervel (afgestudeerd: 2007) en de Hogeschool Leiden (afgestudeerd: 2009). Sinds 2007 is zij werkzaam als muziektherapeut in de eerstelijns-gezondheidszorg binnen Therapeuticum Mercurius in Eindhoven. Daarnaast heeft zij de afgelopen tien jaar muziekactiviteiten verzorgd in de psychiatische zorg voor volwassenen binnen de GGZ-E in Eindhoven.

13. De wagenmenner van Delphi als beeld van stuurmanskunst,

door **Gert Siebes**

Ten opzichte van de bekende Griekse vijfkamp kan het wagenmennen als zesde discipline worden opgevat om vanuit het bewegen stuurmanskunst te verwerven op grond waarvan de eigen driften en verlangens kunnen worden beteugeld. Het beeld van de

wagenmenner geeft zicht op een praktische oefenweg in de kunst van het bewegen, die in deze werkgroep dan ook zal worden beoefend. Daarbij strekt makkelijk zittende kleding en licht schoeisel tot aanbeveling.

Zie voor informatie over *Gert Siebes* bij het onderdeel *Spreekers*.

14. Welke voeding is werkelijk heilzaam bij diabetes type 2? **door Veronique van Zeeland**

Wat is nu werkelijk gezonde en heilzame voeding voor mensen met diabetes? Wat is nodig om een goede balans te vinden in het complete voedingspakket? Kun je dan bijvoorbeeld nog wel granen eten of moeten alle koolhydraten uit het menu? Welke voeding helpt patiënten bij het volhouden van een nieuw voedingspatroon? In deze werkgroep gaan we kijken naar, en proeven van natuurvoeding die de bloedsuikerspiegel stabiliseert en diabetes type 2 kan verbeteren of helpen voorkomen.

Zie voor informatie over *Veronique van Zeeland* bij het onderdeel *Spreekers*.

15. Diabetes en de mogelijkheden van psychotherapie **door Mariëtte van de Meulengraaf**

Diabetes en het metabool syndroom kunnen te maken hebben met een verzwakt ik-bewustzijn. Tijdens deze werkgroep komen de mogelijke oorzaken van deze ziektebeelden aan de orde en welke invloed indringende of traumatische psychische gebeurtenissen kunnen hebben. Ook verkennen we tijdens deze werkgroep de mogelijkheden om diabetespatiënten vanuit de psychologische invalshoek therapeutisch te begeleiden.

Mariëtte van de Meulengraaf is al jarenlang werkzaam als bedrijfspsychologe in de gezondheidszorg. Ze heeft daarnaast een eigen praktijk als antroposofisch gespreks-psychotherapeute, waar mensen terecht kunnen voor zowel individuele psychotherapie als relatietherapie. Tevens is zij werkzaam bij Terreel (Academie voor Holistische Geneeswijzen) als docente psychologie en psychopathologie. Ook verzorgt zij bijscholingsdagen voor (natuurgeneeskundig) therapeuten vanuit psychotherapeutisch perspectief.

16. “Motivational interviewing” bij diabetes: inspiratie voor patiënt en behandelaar **door Aukje Kaptein en Esther Slobbe**

Waarom is bij diabetes de wil zo moeilijk aan te zwengelen? Met leefstijlverandering is juist zo veel te bereiken. Mensen kunnen zelfs van de insuline af komen. Dus: hoe wekken we de wil en kunnen we aan de slag op een manier die goed werkt voor patiënt én behandelaar? “Motivational interviewing” spreekt het ik van de patiënt aan en benadrukt de verbinding tussen behandelaar en patiënt. In deze werkgroep krijg je handvat-

ten, inspiratie en kunstzinnige werkvormen om zelf met deze techniek aan de slag te kunnen gaan.

Aukje Kaptein is huisarts sinds 2003. Zij werkte in therapeuticum Aurum in Zoetermeer en in therapeuticum Calendula in Gouda. Momenteel werkt zij als huisarts in Spijkenisse. Zij is docent aan de opleiding Natuur in Begeleiding en de opleiding tot Natuurvoedingskundige aan de Kraaybeekerhof Academie. *Esther Slobbe* werkt als kunstzinnig therapeut bij therapeuticum Helianth in Rotterdam en op de Vrijeschool Mareland in Leiden. Ook werkt zij vanuit haar eigen praktijk als therapeut voor de Raphaelstichting in Haarlem.

17. Diabetes mellitus: van fenomeen naar praktijk door *Kore Luske* en *Andrea Wellenstein*

We gaan diabetes Mellitus (type 1 en 2) op een fenomenologische manier verkennen. Welk gebaar wordt er gemaakt? Kunnen we de ziekte beter begrijpen? Wat kan genezen? Vervolgens verbinden we dit met de praktijk. Hoe kunnen we de zorg zo vormgeven dat het zo goed mogelijk aansluit bij de vraag van de patiënt? Wat vraagt dat van ons als praktijkondersteuner, arts of therapeut? Euritmie wordt ingezet om het ziektegebaar en de gezingsvraag invoelbaar te maken.

Kore Luske werkt als antroposofisch huisarts bij Therapeuticum Aquamarijn in Arnhem. Zij heeft in de companion *Endocrinology* het hoofdstuk over diabetes mellitus geschreven (zie www.bolkscompanions.com). Verder geeft ze geregeld les aan medisch studenten, artsen en therapeuten. *Andrea Wellenstein* werkt als euritmitherapeut bij Therapeuticum Aquamarijn in Arnhem.

18. Boetseren om de leverfuncties te activeren door *Marijke de Vries*

Bij diabetes type 2 reageert het lichaam niet meer goed op insuline, waardoor de suikerspiegel van het bloed ontregelt raakt. De insuline is zijn werkkraft kwijt en de lever zet suikers onvoldoende om in glycogeen. In deze workshop gaan we een specifieke boetseeroefening doen om de leverfuncties te activeren. Van boetseren is het bekend dat de stofwisseling wordt aangesproken. De oefening zal in kleine stappen worden aangeboden. Bij deze oefening ligt de nadruk op het ritmisch in beweging brengen en in beweging houden van de klei. Laat je verrassen door het eindresultaat!

Marijke de Vries studeerde af aan de Gerrit Rietveld Academie als beeldend kunstenaar. Ze behaalde haar diploma kunstzinnige therapie bij Academie de Wervel. Na jaren in de psychiatrie te hebben gewerkt, begeleidt Marijke al tien jaar mensen met burn-out klachten en hooggevoeligheidsklachten in haar eigen praktijk in Haarlem. Daarnaast geeft ze verschillende nascholingen en cursussen.

19. Meridiaan-kleurentherapie, invloed en samenhang op biologische ritmen

door Leonie van Gils en Cees Tjeerdema

In de mens spelen zich vele ritmen af, zoals het ademhalings- en hartritme, peristaltiek enz. Een verstoring van bv. het dag- en nachtritme kan leiden tot het ontstaan van diabetes type 2. De verschillende biologische ritmen komen opvallend overeen met de wetmatigheden van ons meridiaansysteem. Bij gezondheidsproblemen ontstaat vrijwel altijd een ontregeling van de biologische ritmiek. Hoe kunnen we verstoorde ritmen helpen herstellen? Christel Heidemann ontwikkelde hiervoor, op basis van het antroposofisch mensbeeld van Rudolf Steiner, de *meridiaan-kleurentherapie*. De therapie helpt de ontregeling van de ritmen te herstellen en kan daardoor een bijdrage leveren aan de stabiliteit bij diabetes. De effecten van de therapie zijn door middel van biofotonenmetingen aan te tonen.

Leonie van Gils studeerde fysiotherapie en deed de opleiding manuele therapie bij het SOMT in Amersfoort. Zij volgde verschillende aanvullende paramedische opleidingen, o.a. de meridiaan-kleurentherapie. In 2018 hoopt zij de opleiding Academie Antroposofische Gezondheidszorg af te kunnen ronden. Zij is werkzaam in haar eigen praktijk in Wageningen (Havenpraktijk de Dijk) en parttime in Therapeuticum Mercurius in Eindhoven. *Cees Tjeerdema* volgde na zijn studie fysiotherapie in 1976 de opleiding manuele therapie en tevens een basisopleiding haptonomie. De meridiaan-kleurentherapie werd voor hem de belangrijkste specialisatie. In 1995 heeft Christel Heidemann hem gevraagd de Internationale Academie voor Meridiaan-kleurentherapie op te richten. Samen met zijn Duitse collega Barbara Küper-Frerich verzorgt hij nu de opleiding in deze therapie.

Er is accreditatie aangevraagd bij de verschillende betrokken beroepsverenigingen.

Dit congres is mede mogelijk gemaakt door financiële steun van de volgende instanties: Iona Stichting, Nederlandse Vereniging voor Kunstzinnige Therapie op antroposofische grondslag, Nederlandse Vereniging voor Euritmetherapie, V&VN Antroposofische Zorg, Weleda Benelux SE, het Geert Groote College in Amsterdam en van de vele Vrienden van het Herfstcongres.

20. Innerlijke verdieping: de vijf basisbehoeften

door **Josée Niekus**

Onze herinnering en gedragspatronen zijn opgeslagen in ons etherlichaam. Deze herinnering is belangrijk om de draad opnieuw op te kunnen pakken naar een gezonder leven. Elke vervorming van deze herinnering kan ziekmakend zijn. Het is een wilsopgave om deze herinnering of aangeboren gedragspatronen aan te pakken. Je kunt bij de geboorte beginnen en de volgende vragen stellen: waar ben ik geboren, hoe was de voeding, was er steun, was er bescherming en was er begrenzing? Aan de hand van deze vijf basisbehoeften is het mogelijk elementaire herinneringen te doen oplichten. Een waardevolle manier om naar het prille begin van een mensenleven te kijken, waarbij diverse kunstzinnige oefeningen worden ingezet.

Josée Niekus (1961) studeerde aan de Academie de Wervel en Hogeschool Leiden (2007/2008) en werkte als kunstzinnig therapeut en beeldend coach eerst bij Lievegoed (Arta-verslavingszorg) te Zeist. Al vrij snel begon zij met haar eigen praktijk in het Therapeuticum Utrecht en Therapeuticum Artemis te Amersfoort. Haar interesse in de kunstzinnige therapie vindt zijn oorsprong in het heilzame effect van kunst op de mens. Zij heeft tien jaar in Buenos Aires (Argentinië) gewoond en gewerkt en kwam daar in aanraking met een project, waarbij kunst bij ex-drugsgebruikers werd ingezet. Kunst bleek een waardevol hulpmiddel voor re-integratie in de maatschappij!

Informatie

Jelle van der Schuit, tel: 079-3211837 / 06.21.41.26.88

Xandor Koesen-York, tel: 0049-2834.984.840

e-mail: info@herfstcongres.nl

website : www.herfstcongres.nl

De afbeelding op de voorkant is gemaakt door Peter Giesen.

Programma

Vrijdag 23 november

- | | | |
|-------|-------|---|
| 19:15 | 20:00 | Inloop met koffie & thee |
| 20:00 | 20:10 | Opening |
| 20:10 | 20:30 | Euritmie met de zaal door <i>Irene Pouwelse</i> *) |
| 20:30 | 22:00 | Voordracht door <i>Matthias Girke</i> getiteld: <i>Diabetes en het metabool syndroom. Hoe en in welke mate werkt de menselijke individualiteit in het organisme? Hoe kan deze werking therapeutisch worden versterkt?</i> |

Zaterdag 24 november

- | | | |
|-------|-------|---|
| 9:00 | 9:30 | Inloop met koffie & thee |
| 9:30 | 9:35 | Huishoudelijke mededelingen |
| 9:35 | 9:50 | Spreek met de zaal door <i>Xandor Koesen-York</i> *) |
| 9:50 | 10:50 | Voordracht door <i>Madeleen Winkler</i> getiteld: <i>Diabetes en het metabool syndroom in de huisartsenpraktijk</i> |
| 10:50 | 11:00 | Gesprek met de zaal |
| 11:00 | 11:30 | Koffie & thee |
| 11:30 | 12:45 | Werkgroep (1 ^e ronde) |
| 12:45 | 14:00 | Lunch |
| 14:00 | 14:20 | Voordracht door <i>Veronique van Zeeland</i> getiteld: <i>Voeding die werkelijk voedt voor diabetespatiënten</i> |
| 14:20 | 14:30 | Gesprek met de zaal |
| 14:30 | 14:50 | Voordracht door <i>Gert Siebes</i> getiteld: <i>De wagenmenner van Delphi als beeld van zelfsturing en lichaamsbeheersing</i> |
| 14:50 | 15:00 | Gesprek met de zaal |
| 15:00 | 15:30 | Koffie & thee |
| 15:30 | 16:45 | Werkgroep (2 ^e ronde) |
| 17:00 | 17:45 | Optreden door het Nationaal Jeugd Strijkorkest *) |
| 17:45 | 18:00 | Afsluiting congres |
| 18:00 | 18:45 | Uitreiking certificaten / hapje en drankje |

*) Tijdens dit onderdeel van het programma blijven de deuren van de zaal gesloten

Kosten & Aanmelding

De kosten voor dit congres bedragen € 110 (incl. koffie, thee & lunch). Leden van de NVKToag en van de v&vN AZ krijgen € 10 korting op de congreskosten. Zij betalen dus € 100. Studenten betalen € 55. Ook kunt u intekenen voor een congresboekje met de teksten van de voordrachten; dit boekje zal in het voorjaar van 2019 worden uitgebracht. Kosten: € 10 (inclusief verzending). Voor Vrienden van het Herfstcongres is het boekje gratis.

Om u aan te melden kunt u gebruik maken van het onderstaande aanmeldstrookje of u kunt zich aanmelden via de website www.herfstcongres.nl. De aanmelding is pas definitief na het overmaken van de congreskosten + evt. kosten voor het congresboekje. Deze kosten kunnen worden overgemaakt op rekening met IBAN: NL49 INGB 000 1 6080 77/ BIC: INGBNL2A t.n.v. Herfstcongres, te Zoetermeer of gelijktijdig met uw aanmelding op de website. Als uiterlijke betaaldatum geldt 15 november 2018. Er geldt een maximum van 350 deelnemers. Toekenning van plaatsen verloopt in volgorde van betaling. Alle genoemde prijzen zijn inclusief 21% BTW.

Aanmeldstrookje

Ondergetekende meldt zich hierbij aan voor het Herfstcongres over *Diabetes en het metabool syndroom* op 23-24 november 2018 in het Geert Groote College in Amsterdam. De aanmelding is pas definitief na betaling van de congreskosten.

Naam

Adres

Postcode Woonplaats

Telefoon E-mailadres

Beroep

Bent u lid van de NVKToag of v&vN AZ? Ja / Nee Bent u student? Ja / Nee

Bent u Vriend van het Herfstcongres? Ja / Nee (*zie apart inlegvel; als Vriend*
Zo nee, wilt u Vriend worden? Ja / Nee *ontvangt u het congresboekje gratis*)

Wilt u zich opgeven voor het congresboekje? Ja / Nee (zo ja: + € 10)

Voorkeur voor de twee te bezoeken werkgroepen: geef de nummers van 6 werkgroepen (niet minder dan 6 s.v.p.) in de door u geprefereerde volgorde:

1	2	3	4	5	6



Stichting Herfstcongres
t.n.v. J. van der Schuit
Turfberg 44
2716 LV Zoetermeer