

De Stichting Herfstcongres nodigt uit:

**Allergie & Hooggevoeligheid:
“Hoe kan ik mij begrenzen?”**

*Medische, therapeutische en pedagogische
gezichtspunten op antroposofische grondslag*



Het 14^e Herfstcongres

29-30 november 2019

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

Thema

Onafgebroken staan we in wisselwerking met de wereld om ons heen. Voortdurend nemen we stoffen op en scheiden we ook weer stoffen uit. Dagelijks ondergaan we ook een overvloed aan indrukken vanuit het contact van onze zintuigen met de omgeving. Wat we zo allemaal opdoen, moet voldoende eigen gemaakt kunnen worden, anders worden we ziek.

Sommige stoffen die we opnemen, blijken in onze stofwisseling niet te kunnen worden verwerkt – een mogelijke aanleiding tot *allergie*. Allergieën komen steeds meer voor. Volgens de *World Health Organization* (WHO) zal in 2050 de helft van de wereldbevolking minstens één vorm van allergie vertonen.

Ook indrukken kunnen een belasting vormen en moeilijk te verteren zijn. Sommige mensen zijn extra ontvankelijk voor indrukken, we spreken van *hooggevoeligheid*. Voor sommigen een zegen en talent, voor anderen een voortdurende kwelling en flinke hindernis. Rudolf Steiner zegt dat de mensheid onbewust “over de drempel” is gegaan en steeds meer spontaan te maken krijgt met indrukken vanuit de geestelijke wereld, hetgeen bij kan dragen aan de problematiek van hooggevoeligheid.

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 *Erik Baars* (arts, epidemioloog, docent, onderzoeker) een voordracht over “*De binnen- en buitenkant van allergieën*”. Erik Baars zal de feiten over allergie op een rijtje zetten (de “*buitenkant*”), maar ook de blik verruimen met antroposofische kennis en ervaringskennis van antroposofische zorgprofessionals (de “*binnenkant*”).

Op zaterdagmorgen verzorgt *Zoltán Schermann* (arts, docent) een voordracht over de problematiek van *hooggevoeligheid* onder de titel: “*De ene hooggevoeligheid is de andere niet: levende samenhangen in de menselijke constitutie*”. Waar aan de ene kant hooggevoeligheid een ander woord kan zijn voor uiterste kwetsbaarheid, kan zij aan de andere kant een bijzonder talent representeren. Vanuit de wezensdelen bezien, zijn er vele vormen van hooggevoeligheid mogelijk. In deze voordracht wil *Zoltán Schermann* een aantal voorbeelden uitwerken, die de diversiteit van hooggevoeligheid illustreren.

Op de zaterdag vinden – ’s ochtends en ’s middags – ook twee rondes van verschillende werkgroepen plaats vanuit een grote variëteit aan disciplines, waarvoor bij aanmelding kan worden ingetekend. De deelnemers wisselen daarbij van werkgroep.

Op zaterdagmiddag volgt na de lunch een kortere plenaire sessie waarin zowel de allergie als de hooggevoeligheid weer aan bod komen. Vanuit zijn ruime ervaring als huisarts richt *Joost Laceyulle* (arts, docent) zich daarbij op de allergie. De antroposofische geneeskunde voorziet in een breed scala aan mogelijkheden om mensen op het gebied van allergie te adviseren en medicamenteus te ondersteunen. Daarbij is het van groot belang dat patiënten ook zelf de opvoeding van hun levenslichaam ter hand nemen. Vervolgens zal *Annejet Rümke* (arts, docent, auteur) kort ingaan op hooggevoeligheid bij kinderen, een onderwerp waarmee zij zich al jaren sterk bezighoudt en waarmee zij ook zelf in haar eigen jeugd mee te maken heeft gehad. Komend najaar zal een boek van haar hand over dit onderwerp uitkomen.

Het congres eindigt met een euritmieopvoering in het teken van het begin van het oude testament *Genesis*, gesproken in het Hebreeuws, waarbij een aantal dagen van het scheppingsverhaal zullen worden uitgebeeld. De betreffende passages worden telkens in het Nederlands samengevat.

Werkgroepen (inhoud is beknopt weergegeven)

Uitgebreide beschrijvingen van de inhoud van werkgroepen en biografische gegevens van de werkgroep-leiders en sprekers vindt u op onze website: www.herfstcongres.nl.

1. Vanuit fenomenologie en geesteswetenschap allergieën rationeel behandelen

door Erik Baars (arts, epidemioloog, docent, onderzoeker)

In deze werkgroep wordt een aantal thema's uit de voordracht van vrijdagavond in interactie met de deelnemers verder uitgediept.

2. Hooggevoeligheid in het onderwijs vanuit "De Kleine Prins"

door Frans Lutters (vrijeschoolleraar, auteur) en Ineke Lutters (kunstzinnig therapeut)

Aan de hand van het verhaal van *De Kleine Prins* van Antoine de Saint-Exupéry wordt door middel van tekenen en gesprek de problematiek en de kwaliteiten van hooggevoelige leerlingen onderzocht.

3. Rembrandt: zelfportret tussen licht en duister

door Rita Süter & Maaïke Kroese (kunstzinnig therapeuten beeldend)

Rembrandt toonde kenmerken van hooggevoeligheid. Zijn leefstijl getuigt van een zekere onbegrensdeheid, bv. in zijn omgang met geld. Rembrandt vond hiervoor een eigen remedie: het schilderen van zelfportretten. Met houtskool en pastelkrijt wordt gewerkt aan een eigen portret.

4. Verwerken en verteren, moraliteit en scheidingsvermogen

door Ilse Beurskens – van den Bosch (natuurvoedingskundige, auteur)

Veel hooggevoelige mensen hebben een diepe en waardevolle beleving van dagelijkse gebeurtenissen, met gevoel voor moraliteit. De keerzijde is de mogelijkheid van te veel prikkels. Het is dan een uitdaging om keuzes te leren maken. We eten samen een salade die ieder op zijn eigen manier kan samenstellen.

5. Als je begrenzing te wensen overlaat

door Twan Nijenhuis & Lies Emous (uitwendig therapie)

We willen aandacht besteden aan het ervaren van de begrenzing van het lichaam. Hoe kom je en blijf je bij jezelf? Hoe kan je door het gebruik van kleding, substanties en inbakeren je eigen grens verstevigen?

6. De helende werking van indigo bij hooggevoeligheid

Schildertherapie in licht, kleur en duisternis ontwikkeld door Liane Collot d'Herbois

door Karin Lamers & Lida Vegt (schildertherapeuten)

In deze werkgroep gaan we leren, hoe het wezen van indigo geschilderd wil worden. De zachte tedere warmte van indigo geeft omhulling en draagt bij aan het thuiskomen in jezelf.

7. Hooggevoeligheid, grensbewoner zijn in een tijd zonder grenzen

door Wieger Veerman (euritmitherapeut)

In deze werkgroep onderzoeken we de problematiek van hooggevoeligheid door na te gaan, wat we kunnen ervaren in het bewegen. Tevens worden een aantal therapeutische handvatten aangeleerd. Graag euritmieschoenen of zachte sluffen meenemen; ervaring met euritmie is niet vereist.

8. Spreektherapie voor patiënten met allergie of hooggevoeligheid

door Xandor Koesen-York (spreektherapeut)

Sinds 1985 werk ik als spreektherapeut en neem waar dat de wezensdelen van veel patiënten steeds meer desintegreren, hetgeen gepaard kan gaan met allergie en hooggevoeligheid. Therapeutisch gezien kan het "Ik" voor een tegenbeweging zorgen en integrerend werken door oefeningen uit de spreektherapie. Een aantal beproefde oefeningen zullen we doen, beleven en bespreken.

9. Fenomenologie van een aantal geneesmiddelen bij allergie en hooggevoeligheid

door Huib de Ruiter & Jeannette van der Schuit (huisartsen)

We willen fenomenologisch kijken naar een aantal planten en metalen die ingezet kunnen worden bij allergieën en hooggevoeligheid. Hoe bevorder je bij beide ziektebeelden het goed geïncarneerd zijn en het je goed kunnen begrenzen?

10. Hooggevoeligheid als gave en als opgave

Werkgroep boetseren door Ank de Graaf (kunstzinnig therapeut)

Boetseren kan ondersteunend werken om je beter te aarden en te concentreren. We gaan boetseren vanuit de vraag: hoe kom ik bij mezelf? Maar ook met de vraag: hoe kom ik tot de ander, zonder mezelf daarbij te verliezen? Bij het boetseren wordt vooral de tastzin aangesproken, die in zijn hogere ontwikkeling de Ik-zin kan stimuleren. Zo kan er een gesprek ontstaan tussen ons zelf en de ander.

11. Allergie en hooggevoeligheid in de muziektherapie

door AnnaMaria van Keulen (muziektherapeut)

We zullen werken aan de hand van twee casussen. We gaan ons op muzikale wijze daarin inle-

ven en kruipten zo in de huid van iemand met hooggevoeligheid en iemand met allergie. Dan gaan we op zoek naar wat er muzikaal nodig is om wat meer afscherming, rust en eigenheid te creëren.

12. Hooggevoelig of hooggeprikkeld?"

door René Slot (arts)

Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen hooggevoeligheid en overprikkeld zijn, qua verschijnselen lijken ze op elkaar. Op zich is hooggevoeligheid geen ziekte, maar praktische tips zijn wel op zijn plaats. Overprikkeldheid is meer een ziekte van deze tijd, vooral vanwege de enorme hoeveelheid digitale informatieverwerking. Beide vormen – hooggevoeligheid en overprikkeldheid – komen aan bod.

13. Hooggevoelig communiceren via de 'Tussenruimte'

door Hans Lemmens (coach voor autisme & hooggevoeligheid)

Hooggevoelige personen maken gebruik van hun sensitiviteit binnen de communicatie. Ze zijn vaak meer op hun omgeving gericht dan op zichzelf en hebben dan moeite om goed bij zichzelf te blijven. Communiceren via de 'Tussenruimte' biedt alle ruimte voor sensitiviteit en vermijdt de gevaren van aanpassing, buiten jezelf raken en bepalend zijn.

14. Hooggevoelige kinderen, een uitdaging voor de opvoeding, thuis en op school

door Annejet Rümke (arts, docent, auteur)

Het lijkt wel of steeds meer kinderen hooggevoelig zijn. Het is voor ouders en leerkrachten vaak zoeken om de juiste toon te treffen; het kind veiligheid, maar ook uitdaging te bieden, ruimte te geven voor "solitude", maar ook weerbaarheid te trainen in een hectische wereld. In wisselwerking met de deelnemers zal worden ingegaan op een aantal belangrijke aspecten en praktische handvaten.

15. De betekenis en aanpak van allergie

door Marieke Krans (arts in de psychiatrie), Hilda Boersma (euritmietherapeut) en Joost Laceulle (arts).

In deze werkgroep gaan we aan de slag met het thema: hoe kunnen we allergie begrijpen en hoe kunnen we er in het dagelijks leven mee omgaan. We bespreken welke antroposofische medicatie kan helpen en welke oefeningen vanuit de euritmietherapie zinvol zijn. Deze oefeningen zullen we ook samen met de deelnemers gaan doen.

16. Je innerlijke huid versterken met kunstzinnige therapie

door Marijke de Vries (kunstzinnig therapeut)

Mensen met hooggevoeligheidsklachten worden overspoeld door indrukken. De indrukken komen diep binnen en worden moeilijk weer losgelaten. Hierdoor ontstaat chronische overprikkeldheid die uitmondt in fysieke of emotionele klachten. We gaan in de workshop aan de slag met pastels, omdat dit de tastzin stimuleert, waardoor je je eigen begrenzing in het lichaam sterker leert ervaren.

17. Wat neem je als hooggevoelig mens waar?

door Jaap van de Weg (arts, docent, auteur)

Steiner spreekt erover, dat de mensheid over de drempel is gegaan. Die drempel is de drempel van de geestelijke wereld. Dat komt ook omdat van nature bij veel mensen hun bovenzintuiglijke organen (ook chakra's genaamd) actiever zijn geworden. Als dat onbewust blijft, uit zich dat in onrust, verwarring. We gaan met concrete voorbeelden aan de slag, die deelnemers aandragen.

18. Vormtekenen en hooggevoeligheid in het licht van pedagogie en zintuigen

door Yasmin Giesen (fysiotherapeut) en Peter Giesen (vrijeschoolleraar, auteur)

Bij hooggevoeligheid zijn de (twaalf) zintuigen zeer actief. Het is belangrijk om het bewustzijn hiervoor te scholen, want daardoor kunnen we onze indrukken beter reguleren en selecteren. Het innerlijk wordt versterkt, hetgeen ook kan leiden tot meer beheersing in het grensgebied tussen het zintuiglijke en niet-zintuiglijke. De vormtekenoefeningen zullen worden ondersteund door een aantal lichaamsgerichte oefeningen.

19. Mercurius, de bemiddelaar: verkenning van zijn teken a.d.h.v. dynamisch planeettekenen

door Anne Crivits (biografisch coach, ouderschapsconsulent)

Het dynamisch dierenriem- en planeettekenen volgens Wolfgang Wegener opent een toegang tot de gebieden van de dierenriem en de planeten. Hun tekens hebben een archetypisch karakter. We hebben ze alle in ons en ze zijn ook in ons werkzaam. Door ze in een doorlopende lijn te tekenen, beginnen ze te spreken. In deze werkgroep zullen we – tekenend – het Mercuriusteken in zijn verschillende aspecten benaderen. De ervaringen die dat oplevert, leiden tot inzicht in de verschillende processen die zich zowel binnenin ons, als ook in interactie met de buitenwereld kunnen afspelen.

20. Omgaan met allergie

door Marco Ephraïm (huisarts) en Irene Pouwelse (euritmietherapeut)

Allergische ziekten komen steeds meer voor. Duidelijk is dat cultuurfactoren hier een rol bij spelen en dat het afweersysteem overmatig reageert. Wat is eigenlijk het afweersysteem en hoe kunnen we dat zien als een uitdrukking van het individuele? Wat is dat overreageren? Hoe kan het dat citroen en kweepeer (in het geneesmiddel Gencydo) hierbij regulerend kunnen werken?

21. Aftasten om de wereld te verkennen

door Adriaan Vervloet (fysiotherapeut)

Rudolf Steiner spreekt in een voordracht over ontheemde zielen die geen passende weg voor zichzelf kunnen vinden vanuit een heel open constitutie. Bewustwording van de fenomenen die behoren bij het ontheemd en te open te zijn, kan helpen om een heilzame weg te vinden. Op het fysieke, etherische en astrale vlak zijn er diverse technieken ter verdere ondersteuning.

22. "Het verhaal schrijft zichzelf"

door Thea Giesen (orthopedagoog/ GZ-psycholoog)

Hoe kunnen we de 'kunstzin' aanspreken om werkzame beelden op te roepen voor een thera-

peutisch verhaal bij hooggevoeligheid. In deze werkgroep gaan we de weg op van waarneming, inleving en beeldvorming om vervolgens onze verhalen te laten klinken.

23. Hoogsensitiviteit & Levensloop

door Marian de Rijk (biografisch coach)

Jezelf begrenzen is lastig als je geen helder zicht hebt op je hoogsensitiviteit. Er ontstaat onbewust een spanningsveld tussen doen wat anderen doen en je eigen weg gaan. Dit speelt een rol bij het beantwoorden van je levensvragen en het ontwikkelen van je identiteit. In interactie met de aanwezigen verkennen we de hoogsensitieve levensloop aan de hand van voorbeelden uit de dagelijkse praktijk.

Accreditatie en Sponsoring

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 Euritmitherapie, V&VN Antroposofische Zorg, Weleda Benelux SE, Geert Groote College in Amsterdam en van de vele Vrienden van het Herfstcongres.

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 lezingen; dit boekje zal in het voorjaar van 2020 worden uitgebracht. Kosten: € 10 (inclusief verzending). Voor *Vrienden* van het Herfstcongres is het boekje gratis. Op de achterkant van deze folder staat vermeld hoe u vriend kunt worden.

U kunt zich aanmelden via de website www.herfstcongres.nl. Mocht u niet beschikken over internet, dan is telefonische aanmelding ook mogelijk: 06-21412688.

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 0001 6080 77 t.n.v. Herfstcongres, te Zoetermeer onder vermelding van het factuurnummer of door online betaling gelijktijdig met uw aanmelding op de website. Als uiterlijke betaaldatum geldt 22 november 2019. Er geldt een maximum van 350 deelnemers. Toekenning van plaatsen verloopt in volgorde van betaling. Alle genoemde prijzen zijn inclusief 21% BTW.

Informatie

Jelle van der Schuit, tel: 06-21412688

E-mail: info@herfstcongres.nl

Website: www.herfstcongres.nl

*De afbeelding op de voorkant
is gemaakt door Peter Giesen.*

Beknopt Programma

Vrijdag 29 november

19:15	20:00	Inloop met koffie & thee
20:00	20:10	Opening
20:10	20:30	Spreken & zingen met de zaal
20:30	21:45	Voordracht door <i>Erik Baars: De binnen- en buitenkant van allergieën. Hoe bewaken we onze grenzen?</i>
21:45	22:00	Gesprek met de zaal

Zaterdag 24 november

9:00	9:30	Inloop met koffie & thee
9:30	10:00	Spreken & zingen met de zaal
10:00	11:00	Voordracht door <i>Zoltán Schermann: De ene hooggevoeligheid is de andere niet: levende samenhangen in de menselijke constitutie</i>
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>Joost Laceulle: Allergie als gegeven en als uitdaging voor de huisarts</i>
14:20	14:30	Gesprek met de zaal
14:30	14:50	Voordracht door <i>Annejet Rümke: Hooggevoeligheid bij kinderen</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: euritmie, spraak en muziek
17:45	18:00	Afsluiting congres
18:00	18:45	Hapje en drankje

Hoe word ik Vriend van het Herfstcongres?

Het organiseren van grote congressen vanuit de antroposofische geneeskunde met inachtneming van vriendelijke tarieven (ook voor studenten) is een flinke opgave! Zonder sponsors is dat eigenlijk niet goed mogelijk.

U kunt donateur worden van het Herfstcongres. Door een bijdrage van minimaal € 25 wordt u “Vriend” van het Herfstcongres. De vriendschap geldt voor het lopende jaar. U ontvangt dan gratis het congresboekje van dat jaar met de teksten van de voordrachten. Zo draagt u bij aan de mogelijkheid van het komend congres en toekomstige congressen.

Hoe gaat het in zijn werk? Er zijn verschillende mogelijkheden:

Als onderdeel van het *aanmelden* via de website

Als een *aparte functie* op de website: “Vriend worden”

Door overmaking van minimaal € 25 op IBAN: NL49 INGB 0001 6080 77 onder vermelding van “Vriend” en uw Postcode/Huisnummer.

Als tegenprestatie krijgt u dan het congresboekje van het lopende jaar gratis thuisgestuurd. Dit congresboekje wordt na afloop samengesteld en verschijnt dan in het voorjaar van het daaropvolgend jaar.