

De Stichting Herfstcongres nodigt uit:

**Depressie:
de duistere afgrond van de eigen ziel**

Medische, therapeutische en pedagogische
gezichtspunten op antroposofische grondslag



Het 12^e Herfstcongres

24-25 november 2017

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

Thema

Motto: *Nooit mag de ziel zelf willen vallen;
Maar wijsheid moet zij putten uit de val.*

(woorden van de Wachter aan de drempel,
uit: *Het ontwaken der zielen*,
het 4e mysteriedrama van Rudolf Steiner)

Een groot aantal mensen wordt in hun leven op de proef gesteld door een korter of langere periode van depressiviteit. De kans voor volwassenen om in hun leven een depressie op te lopen wordt geschat 1 op 5. Ruim 1 miljoen mensen in Nederland maken gebruik van antidepressiva! Dit congres wil ingaan op de aard en betekenis van depressie en op de therapeutische mogelijkheden voor de aanpak ervan. Er kunnen grote vraagtekens worden geplaatst bij het massaal gebruik van antidepressiva, dat door de farmaceutische industrie sterk gepropageerd wordt in samenhang met een eenzijdige materialistische visie op de werking van de ziel. De huidige psychiatrie vertoont een beperkt blikveld, waarbij medicatie de voornaamste therapie is en de inzet van psychotherapie op het tweede plan is komen te staan.

Tot de algemene kenmerken van depressie behoren: aanhoudende somberheid, emotionele vervlakking en gebrek aan levenslust. Bezien we depressie vanuit het antroposofisch driedelige mensbeeld, dan valt op, dat het wilsleven ernstig wordt aangetast en dat er ook een schaduw valt over het gevoelsleven. Het leven boet in aan innerlijke en uiterlijke beweging en dreigt zelfs tot stilstand te komen. In extreme gevallen kan dat ook leiden tot een doodswens. De signatuur van de depressie toont een sterke dominantie van het hoofdgebied als centrum van het zenuw-zintuigstelsel.

Doelgroep

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

Verloop van het congres

Op zaterdagavond houdt *Jaap van de Weg* een lezing over depressie gezien vanuit het perspectief van de scholingsweg. Depressie wordt wel een tijdsziekte genoemd. In wat voor bijzondere tijd leven wij eigenlijk en welk spirituele uitdagingen hangen daarmee samen? En kan het aangaan van die uitdaging ons helpen bij de innerlijke ontwikkeling? In zijn lezing wil Jaap dit probleemgebied verkennen en een aanzet geven tot verder

onderzoek. Hij zal depressie ook in verband brengen met angst als tijdsfenomeen. *Christina van Tellingen* richt zich in haar lezing op zaterdagmorgen op de wijdverbreide omvang van het verschijnsel depressie. Je kunt bijna spreken van een depressie-epidemie! Ieder jaar kampt één op de twintig Nederlanders met een depressie. Maar wie spreekt erover? Depressieve stoornissen zijn bezig met een opmars, of lijkt het maar zo? Zijn depressies eigenlijk wel over één kam te scheren? Wat weten we over de werking van antidepressiva? In haar onderzoek zal Christina onderscheid maken tussen vier verschillende niveaus van depressieve stoornissen en hun relatie tot herstelprocessen.

Hierna volgen twee rondes van telkens verschillende werkgroepen waarvoor men bij aanmelding kan intekenen. Er wordt daarbij gewisseld van deelnemers, tenzij anders staat aangegeven.

Op zaterdagmiddag gaat *Thea Giesen* in op depressie bij kinderen. Angst kan een voorbode zijn van een depressie: ze zijn broertje en zusje als het gaat om stemmingsproblemen. Jongeren praten bij voorkeur niet over wat hen dwars zit, ondanks hun worsteling met de duistere kanten van het leven. Welke beeldend-therapeutische ingangen zijn er om kinderen van hun depressie te verlossen? Haar lezing wordt een verkenning naar mogelijkheden en beperkingen met voorbeelden uit de praktijk ter bevordering van de psychische gezondheid.

Kunst heeft de macht om de ziel in beweging te brengen: zij is een heilzame factor in de omgang met depressie. Tussen de bedrijven door zal met de zaal worden gewerkt aan de hand van zang en spraak en het congres eindigt met een uitvoering van een selectie van liederen uit de Winterreise van Franz Schubert.

Sprekers

Jaap van de Weg (1948) studeerde geneeskunde, en had 15 jaar een huisartsenpraktijk in Nijmegen. Vanuit interesse in vragen naar zingeving startte hij daarna een consultatieve praktijk voor psychosomatiek en ontwikkelingsvragen. De laatste jaren is hij vooral bezig met onderzoek naar de wetmatigheden van het karma in samenhang met het dagelijkse leven en met vragen rond gezondheid en ziekte.

Christina van Tellingen (1949) heeft als huisarts gewerkt sinds 1975 waaronder 18 jaren in Californië (V.S.). Zij geeft medische studenten les in de Verenigde Staten, Canada en Europa, waaronder aan de Universiteit van Witten/Herdecke. Zij is (co)auteur van verschillende Companions. Zij is mede-oprichter van de Kingfisher Companion Groep.

Thea Giesen (1946) is orthopedagoog/ GZ psycholoog. Ooit begon zij als handenarbeid-leerkracht in het middelbaar onderwijs. Na de studie orthopedagogie is zij jarenlang werkzaam geweest in de kinder- en jeugdpsychiatrie (Zonnehuizen & Haags Kinder- en Jeugdtherapeuticum) en ook als docent opleiding kunstzinnige therapie. Momenteel is zij werkzaam in de sociaaltherapie en als docent/supervisor KICK-trainingen.

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.

Wergroepen

1. Depressie gezien vanuit het perspectief van de scholingsweg door Jaap van de Weg

Aansluitend op de lezing van vrijdagavond gaan we verder op onderzoek naar de mogelijke betekenis van depressie in deze tijd. Ook het thema angst zal aan de orde komen. Hoe verhouden deze lastige ervaringen zich tot de scholingsweg van deze tijd? Wat vraagt het om te ontwikkelen als tegenwicht?

Zie voor informatie over *Jaap van de Weg* bij het onderdeel Sprekers.

2. Ziek worden, herstel en therapie bij depressieve stoornissen door Christina van Tellingen

Depressieve stoornissen zijn vaak lastig te herkennen. Mensen herkennen het vaak niet bij zichzelf en ook niet bij anderen. We proberen te leren waarnemen in welke fase de verwerking van gebeurtenissen is en of het herstel zich blijft ontwikkelen volgens gezonde wetmatigheden. Welke herstelprocessen zijn op gang gekomen en waar blijft de verwerking van gebeurtenissen steken en wordt tot depressieve stoornis? Hoe ziet adequate hulpverlening er in de verschillende fasen uit?

Zie voor informatie over *Christina van Tellingen* bij het onderdeel Sprekers.

3. Ik en mijn dip **door Thea Giesen**

In deze workshop wordt aan de hand van casuïstiek ingegaan op de inhoud van de voorafgegane lezing. We verplaatsen ons in een situatie waarbij we de weg uit het dal naar boven zoeken. Hierbij gaan we met een beeldende oefening zelf aan de slag.

Zie voor informatie over *Thea Giesen* bij het onderdeel Sprekers.

4. De pedagogische-therapeutische werking van het Nibelungenlied bij jongeren **door Frans Lutters & Ineke Lutters**

In de 10e klas van de Vrijeschool kan het Nibelungenlied over de lotgevallen van Siegfried en Kriemhilde worden behandeld. Voor Tolkien was dit de inspiratiebron van zijn *Lord of the Rings*. Richard Wagner gebruikte dezelfde motieven in zijn grote Ring der Nibelungen. Deze sage heeft een therapeutische werking op jonge mensen met een dreigende depressie. De pedagogische en therapeutische aspecten van dit verhaal zullen worden behandeld, waarbij ook kunstzinnig zal worden gewerkt.

Frans Lutters studeerde onderwijskunde, theologie en vrijeschoolpedagogie. Hij is auteur van verschillende boeken, o.a. over het Graalgeheim en over 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.

5. Pedagogische aspecten in de omgang met depressie **door Marcel de Leuw**

Of bij kinderen sprake is van een depressie is niet zo eenvoudig vast te stellen. We kunnen afgaan op waarnemingen op het gebied van bv. eten, slapen, energiehuishouding, zelfbeeld en concentratie. Het is duidelijk dat in de eerste jaren depressie vooral gepaard gaat met lichamelijke klachten; in de tweede levensfase (7-14) kunnen we klachten verwachten in het zielegebied (bv. denken, voelen en willen) en in de derde fase (14-21) kunnen beschadigingen optreden in het geestgebied (bv. ik-beleving). Wanneer willen we spreken van een depressie? Hoe kun je als opvoeder hiermee omgaan?

Marcel de Leuw was leerkracht in het speciaal en het basisonderwijs, zowel op reguliere scholen als op de vrijeschool. Tevens docent pedagogiek en didactiek aan Hogeschool Helicon, zowel op de lerarenopleiding als op de euritmie- en de muziekopleiding. Nationaal en internationaal actief in de schoolbeweging met vele workshops en cursussen in binnen- en buitenland.

6. Depressie als drempelervaring

door Aglaé Alleman

In deze werkgroep staan we stil bij de symptomatologie en fenomenologie van depressies, de lotgevallen van denken, voelen en willen en de pijnlijke weg van de bewustzijnsziel. Depressie als ziekte van deze tijd: een poging tot herstel van balans.

Crisis als kans tot ontwikkeling van de individualiteit? Welke bronnen van gezondheid staan ter beschikking, welke therapeutische interventies zijn behulpzaam?

Aglaé Alleman studeerde geneeskunde aan het Erasmus Medisch Centrum. Zij studeerde cum laude af en specialiseerde zich tot psychiater. Tevens volgde zij de opleiding tot psychotherapeut en werkte in die hoedanigheid zo'n twaalf jaar bij de Lievegoed in Bilthoven.

7. Depressie en de uitdaging van hernieuwde zingeving en verbinding

door Sarah Goudsmit & Gerard Rietbergen

(doorlopende werkgroep voor ochtend & middag)

In deze werkgroep werken we 's ochtends aan verdieping van het thema aan de hand van casuïstiek. Bij depressie zie je vaak veel verlangen en onmacht om te ontkomen aan de pijn van isolement en verlies. De zoektocht naar verbinding en zingeving is een individuele weg langs een wirwar van gevoelens, gebeurtenissen, opgenomen rollen en aangepast gedrag. De erkenning van de pijn kan een sleutel zijn naar wat verloren is gegaan. Wat heeft iemand te brengen en hoe kan dat worden gerealiseerd? In de middag gaan we dit schilderend met acryl oefenen.

Sarah Goudsmit is van oorsprong vrijeschoolleerkracht en werkt sinds 2000 als levenscoach. Ze werkt op het therapeuticum Aurum in Zoetermeer en de Lemniscaat in Leiden. Samen met Gerard Rietbergen geeft ze cursussen Schilderend op verhaal komen. Zie ook www.sarahgoudsmit.nl. *Gerard Rietbergen* is beeldend kunstenaar en docent, geeft ook les aan mensen met een PGB. Zie ook www.gerardrietbergen.nl.

8. Depressie....ingewikkeld?!

door Twan Nijenhuis & Lies Emous

Verpleegkundigen antroposofische zorg kunnen de behandeling bij depressie ondersteunen door o.a. gebruik te maken van wikkels. Om te ervaren welk effect dit kan hebben krijgen de deelnemers zelf een hartapplicatie, lever- of nierwikkels en willen we ervaringen met elkaar uitwisselen.

Twan Nijenhuis is de afgelopen 15 jaar 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.

9. Voeding en depressie: hoe stimuleer je de wil en het scheppende denken?

Werkgroep door Ilse Beurskens-van den Bosch

Mensen met een depressie kunnen last hebben van malende gedachten of stuurloze gevoelens. Voeding kan hier iets betekenen. Een voedingspatroon kan op verschillende manieren het ik stimuleren om sturing te gaan geven. Voeding kun je zo afstemmen dat de maaltijden meewerken om uit de passiviteit te komen. Bij een depressie komt de lever in de zwaarte, het orgaan dat de fysiologische grondslag vormt voor het willen. Welke voedingsmiddelen stimuleren de lever, welke smaak en welk ritme kunnen van belang zijn? In welke groentefamilies vinden we de werking van warmte- en lichtether?

Ilse Beurskens-van den Bosch is natuurvoedingskundige. Zij schrijft in *Dynamisch Perspectief*, het blad van de vereniging voor biologisch-dynamische landbouw en voeding. Zij geeft ook kookworkshops, lezingen en doceert aan het opleidingsinstituut de Kraaybeekerhof.

10. Als depressie ieder initiatief verstikt door Urs Bühlmann

Door middel van het therapeutisch boetseren kunnen we proberen bruggen te slaan naar een verrijking van het zintuiglijk leven. Via de tastzin kan een wisselspel op gang worden gebracht tussen verbeelding, handelen en eigen belevingen. Versterking van het gevoel van eigenwaarde (eigenliefde) kan de vrucht van dit centreren werken zijn.

Urs Bühlmann deed zijn opleiding aan de Plastischschule für Werklehrer und Bildhauer in Dornach. Hij volgde een opleiding voor kunsttherapie en deed werkervaring op in de Klinik am Eichhof in Öschelbronn (Duitsland). Hij heeft een eigen praktijk in Den Haag. Als assistenten werken mee: *Linda Lawa*, kunstzinnig therapeut in Praktijk Bikkels en Praktijk Emoties-Enzo en *Esther Slobbe*, kunstzinnig therapeut in Therapeuticum Helianth Rotterdam en werkzaam aan de vrijeschool Mareland en de Raphaelstichting te Haarlem.

11. Van zwaarte naar beweging **door Karin Lamers**

Schildertherapie in licht, kleur en duisternis ontwikkeld door Liane Collot d'Herbois. In het samenspel tussen licht en duisternis ontstaat in de duisternis een voortdurende stroom van bewegingen, aangestuurd door het licht. Wanneer het licht daarentegen ingesloten wordt en het de duisternis niet meer kan aansturen, blijft de duisternis staan, wordt vast en onbeweeglijk. We spreken dan van een depressie. In deze workshop tonen we een vrij licht- en duisternisbeeld van een depressieve patiënt, waarin we kunnen zien dat in het samenspel tussen licht en duisternis het licht ingesloten is en de duisternis zwaar en onbeweeglijk wordt. De deelnemers krijgen de gelegenheid om in een licht- en duisternisbeeld met houtskool een opening te zoeken, zodat het licht en de duisternis elkaar weer kunnen gaan ontmoeten.

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 Stichting Emerald. Ze heeft een eigen praktijk in Eindhoven waar mensen terecht kunnen voor individuele therapie, begeleiding en cursussen.

12. Vormtekenen en depressie **door Peter Giesen & Yasmin Giesen**

De kunst en tevens het vaak ongrijpbare is om de depressieve mens weer in beweging te krijgen en de levenszin weer te openen voor het waarnemen van levenskracht. In deze workshop zullen we veel bewegen; in de ruimte en op papier.

Peter Giesen is mede initiatiefnemer van de Academie voor Ouders te Venlo en het Ouder@telier te Brasschaat.. Hij is als leerkracht verbonden aan de Rudolf Steiner Educare te Venlo. Als docent werkt hij aan diverse lerarenopleidingen. Hij is auteur van het boek Vormtekenen (uitgave: Mercurius International). Sinds 3 jaar is hij verbonden als opleider van leraren in Nepal. *Yasmin Giesen* is sedert 4 jaar werkzaam als fysiotherapeute. Zij is verbonden aan de Academie voor Ouders te Venlo.

13. Neven oefeningen, mindfulness & euritmie therapie bij depressie **door Irene Pouwelse**

De zogenoemde neven oefeningen worden binnen de antroposofie gezien als een gezonde basis voor een meditatief leven, maar ze werken ook goed voor een gezond psychisch leven. Ook de mindfulness beweging heeft zich op dat gebied bewezen, juist

ten aanzien van depressieve klachten. We kunnen beide stromingen met elkaar verbinden. Dit zullen we, mede aan de hand van euritmie-oefeningen, tijdens de werkgroep verder onderzoeken.

Irene Pouwelse-Fassaert 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 mindfulnesstrainer en integreert ze deze technieken nu ook in haar cursussen en desgewenst in de euritmitherapie.

14. Depressie in zicht bij pubers?

door Amie van Oers en Rosanne Bleijenberg

Tijdens deze werkgroep gaan we kijken naar de beelden uit onze eigen puberteit om zo meer zicht te krijgen op het vraagstuk van de depressie bij pubers.

Amie van Oers is als orthopedagoog in 1988 afgestudeerd aan de universiteit in Utrecht. Daarna volgde ze bij Jeanne Meijs de opleiding tot actief beeldende therapeut. Sinds 1998 werkt zij in een zelfstandige praktijk. Tevens is zij sinds 2003 docent aan de opleiding tot actief beeldende therapeut. *Rosanne Bleijenberg* studeerde in 2016 af als kinder- en jeugdpsycholoog aan de VU in Amsterdam. Zij studeerde tevens in Leiden de verkorte vrijeschool pabo en is sinds 2017 als basispsycholoog werkzaam in een psychologenpraktijk in Dieren.

15. Spreektherapie als medicijn bij depressie

door Xandor Koesen-York

Met griep onder de leden, moeten we in bed uitzieken. Met een blessure is het zaak bepaalde bewegingen te vermijden. Maar als een depressie ons overvalt en we daarin meegaan in de neerwaartse, zuigende spiraal van onmacht en uitzichtloosheid, wordt de depressie alleen maar groter. Dat roept de vraag op: hoe kan ik mij te weer stellen, zodat ik niet in de afgrond wegzak en weer grond onder mijn voeten kan vinden? We gaan op zoek naar hulpmiddelen uit de spreektherapie die een weg openen vanuit de duisternis naar het licht. Dat vergt moed, maar ook humor!

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

16. Geneesmiddelen bij de behandeling van depressie **door Huib de Ruiter & Jeannette van der Schuit**

Bij depressie speelt meestal de lever een belangrijke storende rol. Antroposofische geneesmiddelen kunnen daarbij ondersteuning bieden. We willen kijken naar planten en metalen die behulpzaam kunnen zijn bij het behandelen van de lever. Ook aspecten van de lever zelf, die hierbij meespelen willen we belichten. Wat betreft de metalen, mineralen en planten denken we aan Sint-Janskruid, bittermiddelen (bv. Gentiana Lutea), Magnesium, Tin en Paardenbloem. We gaan deze planten en metalen goed bekijken en vervolgens met elkaar op zoek naar fenomenen 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.

17. Muzikale ontmoeting bij depressie **door Monika Warmbrunn**

Tijdens de workshop gaat het om muzikale ontmoetingen bij depressie. De gezonde delen van de mens krijgen ruimte om te klinken en te resoneren. Hoe kun je door middel van muzikale en fysieke bewegingen in de ruimte de innerlijke genezende krachten aanspreken?

Monika Warmbrunn deed haar opleiding voor muziektherapie aan Academie De Wervel. Zij werkt sinds 2005 als muziektherapeute met getraumatiseerde mensen in alle leeftijdscategorieën op verschillende werkplekken: GGZ Psychiatrie te Heerlen, een Duits kindertehuis en in eigen praktijk.

18. Volkier Bentinck massagetherapie: evenwicht scheppen **tussen leven en bewustzijn bij depressie** **door Alice van Kuilenburg & Petra Cost Budde**

Ervaar zelf de verfrissende werking van deze massage. Je merkt dat je beter bij jezelf komt, orde kunt scheppen en tot handelen komt. Je loopt weer warm voor het leven.

Petra Cost Budde is verpleegkundige.

Alice van Kuilenburg is fysiotherapeute.

19. Het lijkt zo eenvoudig: het ene been voor het andere **door Sandra Nickel en Josée Hendriksma** **(werkgroep alleen in de middag)**

Een depressie trekt zielsmatig maar ook lichamelijk diepe sporen in het menselijk bestaan. Met name tijdens de eerste fases van het ziekteproces, waarbij het moeilijk is om in actie te komen, zijn behandelingen zeer werkzaam die vanuit de lichamelijke dimensie processen in gang zetten. In de werkgroep willen we de fases in het ziekteproces van depressie nader bekijken en aan de hand van de doelstellingen voor de therapie, de passende fysiotherapeutische middelen (ritmische massage, antroposofische bewegingstherapie) bespreken en deels in de praktijk met elkaar uitvoeren. Als leidraad gebruiken we het Zorgprogramma Depressie (ontwikkeld door het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg).

Sandra Nickel werkt als antroposofisch fysiotherapeut in het Ita Wegmanhuis te Amsterdam en in een kleine praktijk te Amstelveen. Ze is als docent ritmische massage verbonden aan de opleiding tot antroposofisch fysiotherapeut.

Josée Hendriksma is werkzaam als antroposofisch fysiotherapeut en manueel therapeut in een eigen praktijk in Den Haag en in Therapeuticum Sterre der Zee in Scheveningen. Daarnaast is zij als docent verbonden aan verschillende opleidingen.

20. Depressie: klopt de geest aan in de ziel? **door Tosca Derks & Els van Beek**

Depressie kleurt de ziel donker en mat, verlamt de beweging en stopt de ontwikkeling. Niet de depressie zoekt therapie maar het wezen, de geest in de mens, zoekt opstanding en ontwikkeling. In de biografie, door het karma geregeld, doen zich bijzondere ontwikkelingskansen voor. In de werkgroep onderzoeken we of de depressie een uitnodiging kan zijn voor een volgende ontwikkelingsstap. Geïnspireerd door Willem Zeylmans van Emmichoven en Joop van Dam gaan we door middel van terugblik- en vooruitblik-oefeningen aan het werk.

Tosca Derks is GZ psycholoog en antroposofisch psychotherapeut. Ze werkt voor GGZ centraal en heeft een eigen praktijk. Zij is bestuurslid van de Nederlandse Vereniging ter bevordering van Antroposofische Psychotherapie en heeft zich gespecialiseerd in biografisch werk.

Els van Beek is GZ psycholoog en antroposofisch psychotherapeut. Ruim 15 jaar werkte ze in de jeugdhulpverlening in Den Haag en sinds 1997 in de antroposofische gezondheidszorg. Ze heeft in verschillende therapeutica in Nederland gewerkt en is sinds mei 2006 verbonden met Sterre der Zee in Scheveningen. Sinds 2012 heeft ze haar praktijk in het Raphaëlhuis van Rudolf Steiner Zorg. Ze is bovendien bestuurslid van de Nederlandse Vereniging voor Antroposofische Psychotherapie.

21. Boetseren: de innerlijke weg naar het vinden van je eigen vorm **door Maaïke Kroese & Lydia Beckx.**

We werken met klei als middel om een innerlijke zoektocht te gaan. We bieden een geleide oefening aan, die je via tast en beweging naar de vorm brengt, die op het moment bij je past. En dat geeft kracht!

Maaïke Kroese en Lydia Beckx-Korbee zijn beiden ruim 10 jaar werkzaam als kunstzinnig therapeut in Therapeuticum Aurum in Zoetermeer. Zij behandelen daar ook kinderen, adolescenten en volwassenen met depressieve gevoelens.

22. Opstandingskrachten in het duister **door Irene van der Laag**

Onbewust over de drempel gaan, het duister overvalt je: somberheid, angst, beklemming, depressie, in de wereld van de dood, waar Ahriman heer en meester is. Met zwart krijgt tasten we de diepten van het duister af. Daar vinden we warmte, dragende liefde, in de verbinding van het ik met het Christuswezen. Het is de weg naar de toekomst. Je krijgt in deze workshop beslist zwarte handen.

Irene van der Laag is beeldend kunstenaar met een grote liefde voor het duister. Ze werkte 28 jaar als kunstzinnig therapeut.

23. Gespreksgroep over depressie **geleid door Jelle van der Schuit (ochtendgroep)**

24. Gespreksgroep over depressie **geleid door Inga York-Koesen (middaggroep)**

In deze groepen wordt de gelegenheid geboden om tot een vruchtbare uitwisseling te komen over het thema depressie, mede geïnspireerd door de gehouden voordrachten.

Jelle van der Schuit studeerde wiskunde, filosofie en muziektherapie. Hij is momenteel als muziektherapeut werkzaam op het Therapeuticum Aurum in Zoetermeer.

Inga York-Koesen is geboren in Engeland en opgegroeid in Denemarken. Ze heeft onder andere spraakvorming en toneelkunst gestudeerd. Inga is werkzaam op verschillende plekken in Nederland en Duitsland.

25. Depressie en dementie, "Waar ben ik?" **door Rita Süter**

In een woon-zorg instelling in Amsterdam schilder ik met ouderen op een gesloten afdeling. Het gaat om mensen met dementie en depressie. In bijna alle gevallen kent de

dementie een fase van depressie. Niet zo vreemd als alles wat je vertrouwd was, veranderd. “Waar ben ik” betreft de verandering die het IK ondergaat. Nat-in-nat-schilderen geeft structuur en rust. We gaan schilderen met plantenverf en nemen een verhaal als uitgangspunt.

Rita Süter studeerde aan Academie de Wervel en is als kunstzinnig therapeute sinds 1999 werkzaam in haar eigen praktijk. Tevens werkt zij met demente ouderen in een woon-zorg instelling in Amsterdam. Ook is Rita medeoprichter van de Blauwe Steenopleidingen, waar zij cursussen & workshops geeft voor kunstzinnige, professionele en persoonlijke ontwikkeling.

26. Het Zorgprogramma Depressie – wat moet en wat kan ik er mee?

door Anne Ponstein

In deze werkgroep wordt kort ingegaan op de noodzaak van zorgprogramma's op antroposofische grondslag in de huidige evidence-based zorgcultuur. Hoe ziet zo'n zorgprogramma eruit? Hoe wordt het in de praktijk gebruikt? Hoe leidt het zorgprogramma tot evidentie? Wat gebeurt er vervolgens met die evidentie? Een en ander wordt verduidelijkt aan de hand van het Zorgprogramma Depressie, een multidisciplinair zorgprogramma dat opgesteld is in samenwerking met het therapeuticum Prinsen Bolwerk in Haarlem.

Anne Ponstein studeerde biochemie en kunstzinnige therapie beeldend. Ze is docente bij de opleiding Kunstzinnige Therapie en onderzoeker bij het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (Hogeschool Leiden). Daarnaast is ze actief betrokken bij het opstellen en implementeren van zorgprogramma's in de antroposofische zorgpraktijk

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, het Geert Groote College in Amsterdam en van de vele Vrienden van het Herfstcongres.

Programma

Vrijdag 24 november

19:15	20:00	Inloop met koffie & thee
20:00	20:10	Opening
20:10	20:30	Zingen met de zaal door <i>Ceciel van der Zee</i>
20:30	21:40	Lezing door <i>Jaap van de Weg</i> met als titel: <i>Depressie gezien vanuit het perspectief van de scholingsweg</i>
21:40	22:00	Gesprek met de zaal

Zaterdag 25 november

9:00	9:30	Inloop met koffie & thee
9:30	9:35	Huishoudelijke mededelingen
9:35	9:50	Spoken met de zaal door <i>Xandor Koesen-York</i>
9:50	10:45	Lezing door <i>Christina van Tellingen</i> met als titel: <i>Een depressie epidemie?</i>
10:45	11:00	Gesprek met de zaal
11:00	11:30	Koffie & thee
11:30	12:45	Werkgroep (1e ronde)
12:45	14:00	Lunch
14:00	14:45	Lezing door <i>Thea Giesen</i> met als titel: <i>Ik en mijn dip</i>
14:45	15:00	Gesprek met de zaal
15:00	15:30	Koffie & thee
15:30	16:45	Werkgroep (2e ronde)
17:00	17:30	Selectie van liederen uit de <i>Winterreise</i> door <i>William Knight</i> (tenor) en <i>Daan Boertien</i> (piano) *)
17:30	17:40	Afsluiting congres
17:40	18:30	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 € 105 (incl. koffie, thee & lunch). Leden van de NVKToag en van de v&vN AZ krijgen € 10 korting op de congreskosten. Zij betalen dus € 95. Studenten betalen € 50. Ook kunt u intekenen voor een congresboekje met de teksten van de lezingen; dit boekje zal in het voorjaar van 2018 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 0001 6080 77 t.n.v. Herfstcongres, te Zoetermeer of gelijktijdig met uw aanmelding op de website. Als uiterlijke betaaldatum geldt 15 november 2017. 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 *Depressie* op 24-25 november 2017 op 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

Informatie

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

Xandor Koesen-York, tel/fax: 0049-2834984840

e-mail: info@herfstcongres.nl

website : www.herfstcongres.nl

De afbeelding op de voorkant is gemaakt door Peter Giesen.

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