

Ode aan **vitaliteit**
aandacht voor
veerkracht
energie
en motivatie

Zaterdag 2 februari 2019
te Amsterdam

Landelijke conferentie voor medewerkers in de
gezondheidszorg, landbouw en het onderwijs.

www.conferentie-ag.nl

Ode aan vitaliteit

Aandacht voor veerkracht, energie en motivatie

Een conferentie voor medewerkers in de gezondheidszorg, landbouw en het onderwijs.

Onze patiënten en cliënten, leerlingen en studenten lijden dikwijls onder verlies van vitaliteit. En wijzelf als hulpverlener, leerkracht, begeleider? Hoe is het met ons gesteld? Wat kunnen we doen om vitaliteit te bevorderen en veerkrachtig en gemotiveerd te blijven?

In deze conferentie richten we allereerst onze aandacht op vitaliteit zelf. In de laatste jaren is er veel aandacht voor vitaliteit, bijvoorbeeld in de focus op leefstijl-geneeskunde en de aandacht voor de oorsprong van onze voeding. Maar wat is vitaliteit eigenlijk? In onderzoek naar vitaliteit staan de begrippen energie, veerkracht en motivatie centraal. In de conferentie gaan we deze begrippen nader leren kennen en ze inhoud geven.

Wat kunnen we vanuit antroposofische visie bijdragen aan bevordering van vitaliteit? Het drie- en vierledig mensbeeld en kennis van de etherische organisatie kunnen een hulp zijn bij het beantwoorden van deze vraag. We kunnen zo een brug slaan tussen lichamelijke, psychische en geestelijke processen. Dat kan ons inspireren voor een integratieve diagnostiek en behandeling in de zorg, nieuwe ideeën in de klas en een innovatieve aanpak in de landbouw.

Kom ook en doe mee aan deze vitale dag! Er is veel te beleven: kunst, beweging, boeiende sprekers en werkgroepen waar je ideeën opdoet en praktische handvatten uitwisselt voor je werk.

Programma

Vanaf 9.30 uur	Inloop en inschrijving voor werkgroepen ochtend
10.00 uur	Muzikale opmaat en opening door dagvoorzitter Erik Baars
10.15 uur	Peter Vandermeersch: De scheppende kracht van de mens en het zelf leren opbouwen van levenskrachten
10.45 uur	Derk Klein Bramel: BD boeren en tuinders zijn specialisten in vitaliteit
11.00 uur	Christina van Tellingen: Verteren, vergeten en vergeven, drie essentiële elementen van vitaliteit
11.15 uur	Annechien Wijnbergh: Over de genezende kracht van de verbeelding
11.30 uur	Koffie/Thee
12.00 uur	Wergroepen kunst en beweging
13.00 uur	Lunch
14.00 uur	Wergroepen met uitwisseling en gesprek
15.30 uur	Koffie/Thee
16.00-16.45 uur	Bijdragen uit de zaal en dag afsluiting

Dagvoorzitter

Erik Baars, Lector Antroposofische Gezondheidszorg aan de Hogeschool Leiden en projectleider van het Centrum voor vitaliteit in Leiden.

Sprekers

Peter Vandermeersch, docent, vegetarisch kok, onderzoeker van de relatie tussen voeding en bewustzijn

De scheppende kracht van de mens en het zelf leren opbouwen van levenskrachten

Uitputting, vermoeidheid, slapeloosheid en het verlies van kracht en vitaliteit zijn fenomenen van de hedendaagse tijd waar velen direct of indirect mee te kampen hebben. Deze ingrijpende fenomenen tonen ons echter ook mogelijkheden om onze scheppende kracht of ik-kracht tot verdere ontwikkeling te leren brengen. Op die manier kunnen we meer en meer zelf onze levenskrachten vanuit het bewustzijn leren opbouwen en in handen nemen.

Derk Klein Bramel, coach en docent

BD boeren en tuinders zijn specialisten in vitaliteit

Wij voeden ons vooral met planten. Planten lijken weinig ingewikkelde gevoelens te hebben en nauwelijks te twijfelen over hoe ze verder moeten met hun leven. Vitaliteit en levenskracht ontmoet je bij planten dan ook in een pure vorm. Wat doen boer en tuinder nu om die levenskracht van planten te ondersteunen en wat kunnen wij als hulpverleners daarvan leren? Dat is de vraag die in deze korte bijdrage centraal staat.

Christina van Tellingen, arts

Verteren, vergeten en vergeven, drie essentiële elementen van vitaliteit

Vitaliteit ervaren we niet alleen als we ons lichamelijk energiek voelen. Ook onze mentale veerkracht om uitdagingen van het leven aan te kunnen en de kracht om onze doelen te bereiken vertellen iets over onze vitaliteit. Hiervoor zijn de drie kwaliteiten van het kunnen verteren, vergeten en vergeven belangrijke pijlers. Dit kunnen we zowel fysiologisch vervolgen en vinden we ook beschreven in de geesteswetenschap.

Annechien Wijnberg, pedagoog/ onderwijsadviseur bvs-schooladvies

Over de genezende kracht van de verbeelding

De vraag van deze tijd is niet of kinderen zich kunnen afsluiten, maar of ze zich kunnen verbinden. Verhalen helpen daarbij. We kunnen verhalen die verteld zijn beter onthouden en vasthouden omdat de verhalen door meer 'ogen' zijn gegaan. De ervaringen van de verteller resoneren mee en kunnen rust, schoonheid en samenhang brengen.

Werkgroepen kunst en beweging

van 12.00 – 13.00 uur

(Deze werkgroep kiest u ter plaatse bij aanvang van de conferentie)

Wieger Veerman, euritmitherapeut: Een euritmische verkenning van de ingrediënten en kwaliteiten van het etherlichaam

In deze werkgroep maak je kennis met hygiënische euritmische oefeningen, waarmee we onze etherkracht leren onderzoeken, ondersteunen en beschermen. Het is een praktische werkgroep waarin veel aandacht zal zijn voor het gericht leren waarnemen van onze eigen etherkracht. (euritmieschoenen meenemen.)

Geralda Geerlings, euritmitherapeut: In zijn achteruit met Pipi

We gaan aan de ene kant de kwaliteit van het onverwachte, het speelse ervaren. De onvermoeibare vitaliteit en kracht van Pipi Langkous in jezelf. Aan de andere kant zetten we ons in de 'achteruit', door oefeningen die ons bewust maken hoe belangrijk de pauze, een stiltemoment en het aangeven van grenzen is.

Alexandra Buijsman, heilpedagoog/docent: Ode aan het samen bewegen

Vitaal blijf je door in beweging te zijn met lichaam, ziel en geest. Door oefeningen uit de bedrijfseuritmie ervaar je wat het samen bewegen met jou doet. We kijken terug op wat we gedaan hebben: wat heb je gezien, gehoord en gedaan (lichaam), wat heb je ervaren en gevoeld (ziel) en wat is de essentie (geest). Dat sterkt je vitaliteit, dat verwarmt, dat verbindt. Kom het ervaren!

Annemiek Herremans, kunstzinnig therapeut: Hoe is het gesteld met mijn vitaliteit? Vormtekenen als signaalfunctie voor en ingang om vitaliteit te bevorderen

Een lijn ontstaat op het grensvlak tussen twee bewegingen. Het vormtekenen maakt je bewust hoe het staat met je vitaliteit. Van belang is het evenwicht te vinden tussen afbraak en opbouw. Op onderzoek naar dit midden gaan we in verschillende vormtendensen ontdekken hoe vitaliteit kan worden bevorderd.

Rik ten Cate, kunstenaar/docent: De vitaliteit van Kunstbeoefening

Door middel van het maken van kunst stroomt ons vitaliteit toe. Dat gaan we in dit uur samen beleven en benoemen.

Anne Marie van Hoeven, muziektherapeut: Muziek maakt energiek

Door muziek te maken en te zingen kom je zowel innerlijk als fysiek in beweging. Door naar muziek te luisteren kom je tot rust en bij jezelf, en ga je voelen hoe je in je energie zit. In een combinatie van deze drie muzikale elementen ga je ervaren hoe muziek je in je vitaliteit kan brengen.

Myrthe Amons, docent drama: Vitaliteit in conflict

De meeste dramatische situaties ontstaan vanuit een conflict. In het dagelijks leven ervaren we conflicten vaak als problematisch. Op het toneel zijn conflicten onmisbaar om een ontwikkeling op gang te brengen, door het conflict ontstaat beweging en uiteindelijk ook vernieuwing. In deze korte workshop onderzoeken we op een speelse manier verschillende conflicten op hun levenskracht schenkende eigenschappen.

Annechien Wijnbergh, pedagoog/onderwijsadviseur: De kracht van de verbeelding

Een werkgroep waarin we de kunst van het verhalen vertellen gaan oefenen. Iedereen is een verteller. De kunst is de verteller die jij bent te leren kennen. Een verteller word je door vaak verhalen te vertellen. Daar beginnen we op deze dag mee. We doen korte en vaak luchtige associatie oefeningen. We oefenen de beelden die wij in onszelf meedragen in taal om te zetten. De werkgroep is geschikt voor alle niveaus: van helemaal onervaren tot de geoefende vertellers.

Odulf Damen, muziektherapeut/docent: Werkgroep vitaliserende krachten in muziek

In deze werkgroep gaan we met elkaar muziek maken en ervaringen verzamelen wat er gebeurt met ons gevoel van levensenergie. We doen dit door te zingen, ritmespelen te doen en de resonantie van

een instrument, dat tegen ons lichaam wordt gehouden, te ervaren. Daarnaast komen therapeutische toepassingen van deze vormen van muziek maken aan de orde, en worden enkele wetenschappelijke achtergronden besproken. Ervaring met muziek maken is niet nodig, we werken met laagdrempelige muziekvormen!

Ghiti Brinkman, euritmitherapeut: De vijf oefeningen voor lichaam en ziel

Soms moet je rusten als je moe bent, maar vaak krijg je nieuwe energie als je gaat bewegen. Een boswandeling doet dan wonderen. Als je daar geen tijd voor hebt, kun je dagelijks in 10 minuten een serie euritmieoefeningen doen die net zo verfrissend werken en ook nog eens de weerstand vergroten. We doen vijf van de twaalf oefeningen voor lichaam en ziel (Seelische Übungen).

Janneke Moes, zangdocent: Door zingen vitaal

We werken we aan zangoefeningen gericht op het verzorgen, het helen en het activeren van ons 'instrument'. Adem en klank kunnen zo hun verbindende werk doen. Na de oefeningen zullen we aan een eenvoudig lied werken. De oefeningen komen uit de zangscholing die opgericht is door de Zweedse Valborg Werbeck-Svårdström.

Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut: Genieten van kleur, schilderen met plantenverf

Vitaliteit komt niet van buiten, maar zit in de mens zelf. Door kunstzinnig werken kun je deze levensbron aanboren. In deze workshop zal op eenvoudige wijze geschilderd worden met plantenverf. De oefening wordt in stapjes opgebouwd waardoor je meer kunt genieten van de rijkdom van de plantenkuren en van het schilderproces. Geen ervaring nodig om mee te doen. Laat je verrassen.

Marjo van Himst, spraaktherapeut/docent: Tussendoortjes

Werkgroep met kleine activiteiten vanuit beweging, adem, klanken, een tekst en een lach om je zelf tussendoor even te verfrissen, te doorwarmen en vitaliteit te ervaren.

Frederik van den Berg, kunstzinnig therapeut en Ank Jimmink, kunstzinnig therapeut: Verlevendigende klei

Werkend met een flinke hoeveelheid klei kunnen de krachten van aarde en kosmos ervaren worden. Door de klei in beweging te brengen voel je dat er ook een diepe innerlijke beweging op gang komt. Zo met de klei aan de slag te gaan kan fysiek inspannend zijn en tegelijkertijd ontwaakt er nieuwe energie, vreugde en enthousiasme. We werken in een meditatie proces, steeds in volle aandacht.

Connie Oterdoom, euritmitherapeut: Vitaal bewegen, een handreiking

We werken met beweging, gebaar en gestalte. Dit kan staand of zittend. We gebruiken poëtische kwaliteiten, zoals licht en zwaar of open en dicht, zodat men innerlijk wordt bewogen. Het bewegen versterkt het gevoel van welzijn. Actief oefenen verbetert op den duur concentratie, motoriek, coördinatie, houding en evenwicht.

Middagwerkgroepen met uitwisseling en gesprek van 14.00 – 15.30 uur

(Deze werkgroep kiest u bij aanmelden conferentie via de website)

1. **Petra Essink, voedingskundige/journalist: Een ware keukenprins(es) kan toveren met vitaliteit**

Koken met liefde, wat is dat? Laat twee personen hetzelfde recept maken... en verbaas je erover hoe anders het eindresultaat eruitziet en smaakt! Wat gebeurt er in de keuken met de vitale krachten (de etherkrachten) van voeding? En hoe kun je daar als kok in leren sturen? In deze workshop nodig ik je uit je keuken als atelier te zien, je ingrediënten als verf en boetseerlei en je aandacht (gedachten en gevoelens) als 'geheim keukengerei'. Inclusief meditatieve proeverij.

2. **Derk Klein Bramel, coach en Laura Vink, euritmiste/docent: Leren van composteren**

Het meest individuele in ons vormen we voortdurend om, door de ervaringen die we opdoen. Veel van die ervaringen overkomen ons. Hoe we vervolgens met de opgedane ervaring omgaan hebben we zelf in de hand. In de land –en tuinbouw spreek je dan van het composteringsproces. Goede compost geeft een enorme vitaliteit aan de tuin. Wat kunnen wij, voor onze vitaliteit, nu leren van dit composteren? Dat onderzoeken we samen met euritmie als onderdeel van dit zoekproces.

3. **Christoph Rosenkranz, sociaal therapeut/docent, Myrthe Amons, docent drama: De kachel blijft branden!**

'Het gesprek' kan verkwikkender zijn dan licht! uit het 'Sprookje van de Groene Slang', (J.W.Goethe) Enthousiast blijven in het werk en anderen enthousiasmeren? Om energie, motivatie en veerkracht te behouden, hoe doe ik dat? Spelenderwijs oefenend en in 'verkwikkende gesprekken' gaan we met elkaar ontdekken en ervaren, welke aspecten motiverend werken in het dagelijks werk in de zorg met mensen, in samenwerking met collega's en in organisaties die van alles van ons vragen...

4. **Peter Vandermeersch, vegetarisch kok, onderzoeker van de relatie tussen voeding en bewustzijn: De warmte in de voeding en in de mens**

In deze werkgroep leren we de warmte, met een vakterm warmte-ether genaamd, van naderbij kennen. De warmte-ether is één van de vier levenskrachten die we terugvinden zowel in de voeding als bij de mens. In het kookproces komt de warmte uit de natuur samen met de warmte van de mens. Aan de hand van concrete gedachten en zielsoefeningen leren we voorstellingen en gewaarwordingen omtrent deze 'warmte' te ontwikkelen. Op die manier kunnen we eerste stappen zetten om deze 'warmte' zelf te leren ontwikkelen in onze dagelijkse handelingen.

5. **Jaap van de Weg, arts: Vitaal blijven tussen verleider en inspirator**

Hoe herken je de verleider die je probeert van je weg af te houden? Als je last krijgt van je vitaliteit, en je stemming zakt, of je gaat je te verantwoordelijk voelen, dan is dat een teken dat het evenwicht verstoord is. Dan is de uitdaging, de vuurproef, om innerlijk aan het werk te gaan.

6. **Kore Luske, huisarts: Werkgroep Studenten en vitaliteit**

Deze werkgroep is bedoeld voor mensen tot 35 jaar. Wij gaan uitwisselen over vitaliteit in de natuur,

bij onze patiënten en bij onszelf. Wat doe je om vitaal te blijven, hoe herken je vitaliteit in je patiënten, waar beleef je een vitale natuur? Door het gesprek vinden we nieuwe ideeën en nieuwe inspiratie.

7. Christina van Tellingen, arts: Verteren, vergeten en vergeven

Wij gaan met elkaar spreken en hopelijk nieuwe ontdekkingen doen over onze ervaringen met vitaliteit: hoe gaan we zelf om met verteren, vergeten en vergeven en wat zien we bij onze patiënten? Wanneer verlies je aan vitaliteit? Hoe kun je vitaliteit verbeteren? Wat hebben we geleerd van onze patiënten? Wat is vitaliteit eigenlijk?

8. Annemieke Korte, heilpedagoog/docent: Omgaan met digitale media

In deze werkgroep onderzoek je wat jou beweegt in je omgang met digitale media. Dit kan gaan over hoe je er zelf mee omgaat, maar ook over wat jou beweegt als opvoeder of begeleider. Hoe meer je je verbindt met je motivatie, des te makkelijker wordt het om verantwoorde keuzes te maken die passen in de situatie. Werkvormen zijn: gesprek, tekenen, en het ontwerpen van een 'proeftuintje' voor experimenteren met nieuw gedrag.

9. Sacha van Veen, verpleegkundige en Sylvia Stroink van Moorsel, jeugdverpleegkundige: Vitaliteit bij ouders en verzorgers van kleine kinderen

Stelling: Lopen de kindertjes achter 'moeder de Gans' ofloopt 'moeder de Gans' tegenwoordig achter de kindertjes aan? Waardoor zijn ouders en verzorgers van kinderen vaak zo uitgeput? Welke ballen moeten zij in onze maatschappij allemaal omhoog houden? Wat kunnen wij bieden via opvoedingsadviezen en verpleegkundige uitwendige therapie. Wat is de antroposofisch pedagogische wet? Belangstellenden mogen een ontspannende hand-of voetinwrijving ervaren.

10. Sonja van Hees, verpleegkundig specialist/docent en Clarine Campagne, coach/trainer: Zeven processen voor inzicht en vitaal werkzaam zijn

We onderzoeken de zeven levensprocessen en de zeven velden van Theorie U als oerbeelden en als gereedschap. Daarmee ervaren we hoe we als werker en medemens zelf het meest vitaal 'in werking komen'. Wij onderzoeken dit in werking komen aan de hand van alledaagse voorbeelden. Hoe staat ieder van ons in zijn of haar levenskracht en inspiratie? En waar heeft ieder aandacht aan te geven om dit goed te verzorgen; voor jezelf en ook voor degenen waar je je mee verbindt?

11. Madeleen Winkler, huisarts: Vitaliteit, oefeningen en meditatie

Werk je in de gezondheidszorg, dan kunnen waarneem-, concentratie- en meditatieve oefeningen je eigen vitaliteit versterken. Ook kun je daarmee je beeld van je patiënt of cliënt verdiepen, wat inspiratie geeft voor je dagelijks werk. We gaan ieder zelf met deze oefeningen aan het werk en wisselen daarna in gesprek uit waar we tegen aan lopen, om zo van elkaar te leren. Iedereen kan er daarna thuis verder mee aan de slag.

12. Hetty van Dijk, POH-GGZ en José Vlaar, euritmietherapeut en Alice van Kuilenburg, fysiotherapeut: Klaas Vaak Verzaakt

Maak kennis met een impressie van de cursus

Klaas Vaak Verzaakt, voor mensen met slaapproblemen. Deze cursus loopt sinds 2016 in het Therapeuticum Artemis te Amersfoort, is multidisciplinair, gericht op preventie en zelfzorg.

Na een korte inleiding over de totale cursus, laten we jullie drie onderdelen ervaren, te weten: euritmitherapie, de psycho-educatie en ontspanningsoefeningen vanuit de fysiotherapie.

13. **Thea Giessen, GZ-psycholoog: Daar zijn geen woorden voor, of toch?**

Vitaliteit is het kenmerk van het opgroeiende kind. Dit geldt echter niet voor alle jongeren. Traumatische gebeurtenissen en (chronische) stress laten diepe sporen na in het fysiek-etherisch lichaam. Kinderen hebben geen woorden voor wat hen is overkomen. Hoe kun je als therapeut vervormingen in gedachten, gevoelens en handelingen ombuigen met verhalentherapie door de verbeeldingskracht van kinderen aan te spreken? De methodiek de 'zevensprong' laat een parallel zien tussen de zeven levensprocessen op lichamelijk niveau met de zeven processtappen in het therapeutisch proces.

14. **Hannie Bakker, biografisch coach/docent: Stremmingen in de stroom?**

Met kleur en met behulp van vragen gaat elke deelnemer op zoek naar de karakteristieken en thema's in zijn leven tussen 7 en 14 jaar. In deze fase ontwikkelt het eigen ether- en gewoontelichaam zich. Invloeden vanuit ouders en omgeving spelen hierin een belangrijke rol. Met behulp van een spiegelschema gaan we op zoek naar zo genaamde 'oneigenlijke motieven of patronen'. Korte uitleg van de pedagogische grondwet.

15. **Edmond Schoorel, kinderarts, Lonneke Winters, logopedist/SI-therapeut, Nicole Weerts, kinderfysiotherapeut: Vitaliteit en regulatie bij 0-4-jarigen**

Dat een kind aan vitaliteit inboet als het zich niet kan reguleren, als het niet goed slaapt, en zich niet goed kan voeden, is wel duidelijk. Aan de hand van een casus willen we de mogelijkheden van de verschillende, in de groep deelnemers aanwezige disciplines verkennen om de vitaliteit te ondersteunen.

16. **Marion Groenendal: Vitaliteit aanspreken en onderhouden - Quantum Touch**

Vitaliteit en levenskracht aanspreken en versterken. Op mentaal, gevoels-, energetisch-niveau. Aandacht voor heelheid en gezondheid in elk fenomeen. Een nuchtere en heldere aanpak, die past binnen iedere levensvisie. Eeuwenoude kennis in een modern (natuur)wetenschappelijk jasje. Praktisch en doeltreffend. Maak kennis met technieken om aandacht, heelheid en vitaliteit aan te spreken. Ontvang meteen wat je nodig hebt om dat te bereiken wat je wilt.

Praktische gegevens

De conferentie vindt plaats in het Geert Groote College, Fred Roeskestraat 84, Amsterdam, op zaterdag 2 februari 2019, van 9.30 - 17.00 uur.

Kosten: €98, studenten €50.

Deze conferentie wordt georganiseerd door de Sectie Gezondheidszorg van de Antroposofische Vereniging samen met het lectoraat AG, de Academie AG, de NVAZ, Plegan-opleidingen en Scillz.

Meer informatie en aanmelden via de website: www.conferentie-ag.nl

