

Pijn een teer punt

Landelijke Conferentie
van de Medische Sectie
Zaterdag 8 feb 2014
in Amsterdam



Pijn, een teer punt.

Medische Sectie conferentie
op 08 februari 2014

Op zaterdag 8 februari 2014 organiseert de Medische Sectie van de Antroposofische Vereniging de conferentie "Pijn - een teer punt" in het Geert Groote College in Amsterdam. De conferentie is gericht op medewerkers in de gezondheidszorg die geïnteresseerd zijn in een integratieve visie op dit thema, waar antroposofische menskunde deel van uitmaakt. 'Tegenwoordig hoef je toch geen pijn meer te hebben?' Aan het ziekbed van een ernstig zieke horen we die gedachte vaak hardop geuit worden. Het is moeilijk om iemand pijn te moeten zien lijden. Pijn lijkt een straf. Als zodanig werd het in de geschiedenis van de mensheid ook lang in de rechtsspraak gehanteerd. Het woord pijn is etymologisch te herleiden tot pena dat komt van het Latijnse poena, dat straf betekent. Dat is nog terug te vinden in het woord penalty.

Pijn is ook nuttig. Het betekent bedreiging, alarm. Daarmee is het een onontbeerlijke levensfunctie, althans voor bewuste wezens. Maar soms is die functie niet meer van belang, omdat het onheil niet meer is af te wenden. Heeft pijn dan geen zin meer? Nog niet zolang geleden was de gedachte algemeen dat pijn lijden louterend zou kunnen werken. In zijn gedicht 'Schicksal' schrijft de Duitse, eind achttiende- begin negentiende-eeuwse, -dichter Hölderlin dat leed en pijn 'der Hohen Geister höchsten Gabe' (het mooiste geschenk van de hoogste geesten) is en dat lust of plezier alleen gedijt na leed en smarten. Die gedachte is niet meer populair. Ziekte en pijn moeten de wereld uit. Dan hebben we een betere wereld. Is dat zo? Bestaat er zonder lijden wel medelijden? Kunnen we nog wel over empathie of sympathie beschikken als we niet af en toe patiënt zijn? Zou pijn en lijden de ontwikkeling die wij gaan in ons leven niet positief kunnen beïnvloeden?

Volgens de huidige opvatting wordt pijn in de hersenen waargenomen. Hoe valt dat te rijmen met het antroposofische mensbeeld waar bij pijn het astraallichaam de hoofdrol speelt? Het was een verrassing voor neurowetenschappers toen werd gevonden dat 'zielepijn' dezelfde centra in de hersenen activeerde als lichamelijke pijn. Maar zo opmerkelijk is dat misschien niet. Misschien speelt de 'ziel' wel de belangrijkste rol bij pijn. Dat zou betekenen dat behandeling van pijn veel meer aangrijpingspunten zou kunnen hebben dan alleen medicinale pijnstilling. Om die reden kunnen antroposofische therapieën zinvol zijn.

Tijdens de conferentie willen we de huidige wetenschappelijke én de gezichtspunten over pijn vanuit het antroposofisch mensbeeld bij elkaar brengen. In de voordrachten komen bijdragen vanuit de eigen ervaring en vanuit de wetenschap aan de orde. Tijdens de werkgroepen staat de eigen beleving van praktische toepassingen hoe om te gaan met pijn centraal, zowel vanuit antroposofische als ook vanuit andere gezichtspunten. 's Middags zal er muziek klinken die helend, pijn milderend kan werken.

Programma

9.30	Inloop, koffie en thee
10.00	Opening
10.10	Twee verhalen van ervaringsdeskundigen
10.40	Arie Bos: <i>Waar zit de pijn?</i>
11.25	Werkgroepen
13.00	Lunch
14.00	Vervolg werkgroepen
15.15	Thee
15.45	Yolanthe Cornelisse: <i>Muziek verlicht</i>
16.15	Hannie Bakker: <i>De patiënt met pijnklachten in therapie; ervaringen uit een multidisciplinaire praktijk.</i>
16.50	Afsluiting

Thema's

In inleidingen en werkgroepen staan thema's centraal als:

- Welke ervaringen zijn er met het hebben van pijn?
- Wat kan het hebben van pijn betekenen?
- Hoe kunnen we omgaan met pijn of pijn bestrijden?

De thema's worden verder uitgewerkt in interactieve werkgroepen.

Sprekers

Ella Amse, ervaringsdeskundige.

Wilma Boevink, ervaringsdeskundige, verbonden aan "*Herstel, Empowerment, Ervaringsdeskundigheid*".

Arie Bos, oud-huisarts in Amsterdam en onderzoeker. Schreef het boek "*Hoe de stof de geest kreeg*".

Yolanthe Cornelisse, therapeutisch musicus in het Johannessospitium Vleuten en bij de stichting de Rijnhoven in Harmelen.

Hannie Bakker, fysiotherapeut en biografisch consulent, verbonden aan therapeuticum Aquamarijn in Arnhem en aan de Academie Antroposofische Gezondheidszorg.

Werkgroepen

1. Pijn en pijnbestrijding aan het einde van het leven: hoe kunnen we daar in deze tijd mee omgaan?

Marie-José Gijssberts, specialist ouderengeneeskunde en palliatief consulent IKNL

In deze werkgroep wordt een panorama geschetst over de technische en wettelijke mogelijkheden om pijn en lijden te bestrijden in deze tijd. Deze mogelijkheden (en hoe die worden ingezet aan het eind van het leven) laten ook zien hoe wij, als patiënten, hulpverleners en dierbaren, ons verhouden tot pijn en lijden. Deze werkgroep wil hierin inzicht geven en van daaruit ook andere mogelijkheden zichtbaar maken om met pijn en lijden om te gaan.

2. Sporen van pijn

Maathe Commerina Booth, sociaal pedagoog en psychosociaal therapeut en Joke Goudswaard, psychosociaal therapeut

We lopen tijdens onze levensreis krassen op onze ziel op, die sporen trekken van pijn. Lopen deze sporen dood of leiden ze ergens heen? En is er ook een balsem voor de zielenpijn die helend werkt? In gesprek en biografische oefeningen zoeken we naar antwoorden op deze vragen.

3. Begrijp jij mijn pijnlijke zijn?

Ada Colijn, kunstzinnig therapeut en Elma Thiel, psychiater

Deze werkgroep gaat over het fenomeen emotionele pijn. Deze pijn heeft veel te maken met verdriet. Wij gaan de basisemotie verdriet vanuit de invalshoek van de driften en de zintuigen bespreken en eerbaar maken opdat er enthousiasme voor het doorleven van emotioneel leed kan ontstaan. Met als doel dat het verband tussen doorleefde pijn en schoonheid van de ziel zichtbaar wordt.

4. Van pijn naar parel

Hannie Bakker, fysiotherapeut en Paula Boon, beiden biografisch consulent

Pijnlijke hindernissen in het leven kunnen ons soms (pijnlijk) bewust maken van bepaalde ontwikkelingsthema's in onszelf. De diverse levensfasen bieden hiervoor specifieke metamorfoserkrachten. We willen een cruciale levenshindernis-situatie in een drieluikvorm onderzoeken. Met behulp van tekenen kan onderliggende thematiek oplichten en kunnen parels ontdekt worden. Onder het motto: "Je pijn is het breken van de schaal, die je inzicht omsluit" K. Gibran

5. Baringsnood

Cobi van de Coevering en Marja Brakman, verloskundigen

Hoe gaan wij in de huidige tijd om met pijn bij de baring? Wat is er zoal mogelijk op het gebied van pijnbestrijding. De voorlichting over pijn bij de baring. De functie van pijn bij de baring. Het open staan voor ontvangst van het nieuwe kind, een grenservaring (?).

6. Pijn in geurig perspectief – Aromazorg en de dimensies van pijn

Madeleine Knapp Hayes-Wellhüner, Complementair Zorgspecialist @ Auteur

Geurige essentiële oliën en basisstoffen kunnen een belangrijke invloed hebben op de 4 dimensies van het bekende Pijnmodel van Löser: de nociceptie, de pijngewaarwording, de pijnbeleving en het pijngedrag. Ze kunnen beïnvloed worden door specifieke essentiële oliën die zich richten op fysieke, emotionele, mentale en spirituele ondersteuning. In de workshops worden deze besproken en in praktische handvatten omgezet.

7. Veiligheid, innerlijke pijn en zelfdestructie.

Silvie Otter, Minke de Haan, behandelcoördinatoren en Joke Hageman, kunstzinnig therapeut

Een korte presentatie van een nieuw behandelaanbod dat sinds kort wordt aangeboden bij de Lievegoed kliniek. De werkgroep wordt begeleid door de therapeuten van dit behandelaanbod. Er is ruimte voor oefening met een aantal onderdelen uit de methodiek aan de hand van casuïstiek. Waarom hanteren mensen met PTSS hun innerlijke pijn vooral door onveilige coping strategieën, zoals middelen gebruik en andere zelfdestructieve acties?

8. Het afleiden van pijn met ritmische massage

Chris Vree, fysiotherapeut

Is het mogelijk om zonder de pijnlijke plaats aan te raken toch tot pijnvermindering te komen. Welke rol speelt het pentagram hierbij. Zijn er nog andere afleidingsmogelijkheden? Aan de hand van een casus en demonstratie wordt dit toegelicht. Gesprek, demonstratie en casusbehandeling

9. Voor wie ik liefheb wil ik heten?

Aglaé Alleman, psychiater-psychotherapeut en Kim van Veen, kunstzinnig therapeut

Het incarnatieproces gaat over een weg vol hindernissen. Hoe worden en maken we onszelf zichtbaar op aarde? Zielenpijn als voorwaarde tot bewustwording en ontwikkeling. In deze interactieve werkgroep onderzoeken we in gesprek en kunstzinnig werk de verschillende aspecten van zielenpijn in de reis tot menswording.

10. Uit het hospice en de huisartsenpraktijk

Josien van Sandick, verpleegkundige en Madeleen Winkler, huisarts

Wat kun je doen voor patiënten met pijn met medicatie en uitwendige therapie? Inleiding, gesprek en mogelijkheid ervaring op te doen met de uitwendige behandelingen.

11. Artrosepijn: gemberkompres op de nieren

Toke Bezuijen en Tiny Ros, verpleegkundigen

Artrose (OA) is een van de meest voorkomende gewrichtsaandoeningen en zal in de komende decennia verdubbelen. Uit recent onderzoek blijkt dat gemberkompresen op de nieren de pijn bij knieartrose duidelijk verminderen, maar in tegenstelling tot analgetica en steroïdale ontstekingsremmers, zonder bijwerkingen. In deze werkgroep gaan we kijken naar de gemberplant, werpen licht op de nier-dynamiek, voelen mee in de pijn van de artrose en leggen heel praktisch een gember-kompres bij elkaar aan.

12. Omgaan met pijn, op weg naar genezing

Marieke Krans, arts en Jaap van de Weg, arts voor psychosomatiek en ontwikkelingsvragen

Pijn maakt ons wakker, of we dat nu willen of niet. Er speelt iets in ons lichaam of onze ziel dat aandacht trekt. Op deze wekroep kunnen we vele antwoorden geven: onderzoeken, verdoven, negeren, leren kennen, verdragen, ermee leven, proberen te veranderen. We werken met elkaars ervaringen, in gesprek en kleine opstellingen.

13. Omgaan met de pijn van traumatische ervaringen

Marko van Gerven, psychiater en Erik Baars, arts-onderzoeker, epidemioloog

Patiënten met psychologisch traumatische ervaringen hebben ondraaglijke pijn in de ziel. De kennis en therapieën van de antroposofische gezondheidszorg kunnen bijdragen aan een fasen-georiënteerde behandeling van trauma patiënten (stabilisatie en symptoomreductie, behandeling van traumatische herinneringen en re-integratie en rehabilitatie). We bespreken en demonstreren de bijdragen en bediscussiëren dit in de werkgroep.

14. Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid van mensen die ernstig en aanhoudend psychisch lijden

Wilma Boevink, wetenschappelijk medewerker

In de werkgroep wordt ingegaan op HEE, zoals boven genoemd. Sinds jaar en dag ontwikkelt het HEE-team, bestaande uit cliënten van de langerdurende psychiatrie, herstelondersteuning, manieren om psychiatrische patiënten zich te laten ontwikkelen tot ervaringsdeskundige en innovaties in de psychiatrie. HEE staat voor een vernieuwende visie op aanhoudend psychisch lijden. Documentaire, informatieoverdracht en een 'herstel-oefening' voor professionals.

15. Omgaan met pijn

Pauli van Engelen, verpleegkundige

In deze werkgroep onderzoeken we welke houding je hebt in het omgaan met pijn en lijden bij een ander of bij jezelf. Instinctief reageren we vaak op pijn door vermijding of actie. Het is vaak moeilijk om pijn te accepteren als onderdeel van het leven. Je bewuster worden van je neigingen kan zinvol zijn om meer vrijheid te ervaren in het contact met iemand die pijn heeft of lijdt. We werken met oefeningen.

16. Pijn trekt onze aandacht

Sonja van Hees, verpleegkundige

Pijn trekt altijd onze aandacht. Pijn vraagt van ons als omstanders om wat te doen. We gaan in op eigen ingebrachte voorbeelden waar we er een aantal van kunnen bespreken. Uitgangspunt is samen zoeken welke mogelijkheden we hebben tot doen en misschien wel niet doen en daarmee toch wat doen. Deelnemers leren een handinwrijving aan.

Zie de Samariter voordracht van RS, 14-8-1914: zolang jij de pijn voelt, die mij mijdt...

17. Pijn en aandacht

Bram Tjaden, huisarts/mindfulnessstrainer

Na een korte verkenning van wat mindfulness is zullen we m.b.v. oefeningen onderzoeken welke mogelijkheden en beperkingen mindfulness heeft in het omgaan met pijn en ongemak. Daarbij komt ook aan de orde hoe je met lijden kunt leven. Interactieve presentatie en meditatieve oefeningen.

18. Welke rol speelt pijn in de ontwikkeling van kinderen?

Hedy van Loon, kinder- en jeugdpsychiater

Aan de hand van praktijkvoorbeelden gaan we verkennen wat de invloed is van omgeving op de wijze waarop kinderen pijn waarnemen en beoordelen. Aan de hand van verschillende beelden (kind met traumatische ervaringen of het autistische kind) uitzoeken hoe deze inwerken op het ontwikkelen van lichaamsbesef. Dissociatie in beeld krijgen. We zullen dit koppelen aan passende interventies.

19. Trauma, verwonding en het genezingsproces

Kore Luske, huisarts en Christina van Tellingen, consultatief arts

Hoe kunnen we omgaan met trauma's? Na zowel psychische als lichamelijke verwonding vinden genezingsprocessen plaats. In deze interactieve workshop verkennen we deze processen, zowel in onszelf als in de fysiologie. Ook pathologische genezingsprocessen komen aan bod.

20. Euritmietherapie als hulp om met pijn om te gaan

Gertrud Mau, euritmietherapeut

Er zal geoefend worden: oefeningen bij pijnlijke aandoeningen in de breedste zin, maar ook zullen wij onze eigen bewegingen zo verfijnen dat ze als gebaren voor anderen therapeutisch ingezet kunnen worden.

Praktische Gegevens

Plaats: Geert Grote College, Frederik Roeskestraat 84, Amsterdam

Tijd: Zaterdag 8 februari 2014 vanaf 9.30 uur, aanvang 10.00 uur, einde 17.00 uur

Aanmelding en informatie: Bij voorkeur via het aanmeldformulier op de website www.pijneentepunt.nl. Bij eventuele aanmelding per e-mail of post: graag bericht sturen met naam, volledig adres en postcode, e-mail adres en telefoonnummer, beroep, student ja/nee, vegetarisch ja/nee, 1^e t/m 5^e voorkeur (het nummer van de werkgroep is voldoende). U kunt uw aanmelding per e-mail sturen naar info@medischesectie.nl of per post naar: AViN, Boslaan 15, 3701 CH Zeist

Sluiting aanmelding: 5 februari 2014 via deze website. Daarna eventueel wel per mail.

Betaling moet binnen zijn uiterlijk op 6 februari. Lukt dit niet, dan kan de betaling contant voldaan worden bij de inschrijfbalie voor aanvang van de conferentie.

Betaling: Direct bij aanmelding € 90,- (€ 50,- voor studenten) overmaken op rekening NL11INGB 0000 0097 16, t.n.v. Antroposofische Vereniging te Zeist, o.v.v. CMS 2014, met naam van de deelnemer(s).

Na overmaking is de aanmelding definitief. Inschrijving op volgorde van binnenkomst.

Route beschrijving: Deze kunt u vinden op www.pijneentepunt.nl of www.ggca.nl

Komt u met de trein?: Vanaf het station Amsterdam Zuid is het ongeveer tien minuten lopen. Verlaat het station aan de Noordzijde; loop onder het viaduct (tevens fietsenrek) door en sla, parallel aan het fietspad, linksaf. Loop rechtdoor totdat je opnieuw onder een weg doorloopt en direct een T-splitsing bereikt. Sla rechtsaf en bij de eerste gelegenheid weer linksaf. Je bent nu in de Fred. Roeskestraat. Je vindt het GGCA na ongeveer vierhonderd meter aan je rechterhand.

Komt u met de bus/tram?: De volgende trams hebben een halte bij de Fred. Roeskestraat/ IJsbaanpad: 16 en 24; metro 51 stopt op Station Zuid, metro 50 op halte Amstelveensweg; de bussen 65, 170, 172, 258, N70 en 271 stoppen allemaal in de buurt van de school.

Komt u met de auto?: Zorg vanuit elke richting dat je op de A10 uitkomt. Neem afslag S108 (Buitenveldert); sla onderaan rechtsaf en neem de eerste afslag naar rechts. Dit is de Fred. Roeskestraat. Na driehonderd meter ben je bij het GGCA.

Parkeren: Beste en goedkoopste optie is de parkeergarage bij het stadion. Voor de school is ook enige parkeerruimte. Het parkeertarief van Amsterdam Zuid is 3 euro per uur, ook 's avonds. De betaalautomaat accepteert munten, chipper.

De voorbereidingsgroep, in afstemming met de Medische Sectie raad: Erik Baars, Arie Bos, Ghiti Brinkman, Wim Cornelisse, Koop Daniëls, Marko van Gerven, Marie-José Gijsberts, Mirjam Lugthart, Joukje Pothoven, Madeleen Winkler.

Logistieke organisatie: Mirjam Lugthart, info@medischesectie.nl

De Medische Sectie maakt deel uit van de Antroposofische Vereniging in Nederland en van de Vrije Hogeschool voor Geesteswetenschap.