

# Lichen Planus Vereniging Nederland



## ALV/Ledencontactdag 1 april 2023

### Programma:

9:00 - 9:30	Inloop, ontvangst met koffie/thee
9:30 - 10:00	Welkom door dagvoorzitter Pauline van Aken, interview Sylvia Groot en Nowell Ghabri
10:00 - 11:15	Lezing: Duo-presentatie door Dr. Hester Vermaat (dermatoloog) en Dr. Marc van Beurden (gynaecoloog). Zij houden gezamenlijk spreekuur in de Vulvopoli Amsterdam en vertellen over wat zij als artsen m.b.t. lichen planus in de praktijk tegen komen
11:15 - 11:30	Korte koffiepauze en gelegenheid om met andere leden kennis te maken/elkaar te spreken
11:30 - 12:00	Vereniging Update door de Voorzitter (ALV)
12:00 - 13:00	Lunchpauze met lunchbuffet, gelegenheid tot frisse neus halen en benen strekken in het park. En opdracht waar kan de vereniging nog meer betekenisvol in zijn? Wat zouden jullie heel interessant vinden?
13:00 - 13:30	Algemene Ledenvergadering (ALV) - het financiële plaatje door de Penningmeester
13:30 - 14:15	Lezing: door holistisch gezondheidscoach Gerrie Hegeman - 'Wat kan ik zelf doen?', 'Wat is wat voeding betreft wel of niet goed me?' ... 'Je bent je ziekte niet...'
14:15 - 14:30	Korte thee- en koffiepauze
14:30 - 15:15	3 Workshop Voelen en Doen (er kan slecht één workshop bijgewoond worden): Workshop 1: 'Let op je ademhaling! Die is uiterst belangrijk' (Pauline) Workshop 2: 'Je moet er maar mee leren leven. Maar hoe doe <i>jij</i> dat?' (Anke) Workshop 3: 'Voeding. Wat werkt voor jou, en voor anderen misschien ook?' (Gerrie)
15:15 - 15:30	Afsluiting
15:30 - 16:30	Gezamenlijke afsluiting met een hapje en een drankje

Voor de agenda en bijbehorende jaarstukken kun je [hier](#) klikken om ze te lezen of te downloaden vanuit de bibliotheek op onze website.

# Lichen Planus Vereniging Nederland



*Wie zijn onze gasten en sprekers?*

## **Pauline van Aken, dagvoorzitter en workshop leider**

Zij is spreker, communicatie & presentatie expert en auteur. Ze wordt niet alleen (business) trainer & coach genoemd, maar ook spiritueel leraar en een goeroe op haar vakgebied. Pauline laat je in haar werk voelen wat het is om vanuit verbinding, vertrouwen en ontspanning de regie weer te voelen over jezelf en je boodschap.

<https://www.paulinevanaken.nl/wie-is-pauline>. En Pauline maakt ook filmpjes op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en gezondheid, zie: <https://www.pien.tv>.

## **Dr. Hester Vermaat, dermatoloog**

Zij behaalde haar artsexamen in 1999 aan de Rijksuniversiteit Leiden. Zij specialiseerde zich daarna tot dermatoloog in het VUmc in Amsterdam. Vervolgens werkte zij als dermatoloog bij Dermicis Haarlem, bij Bergman Clinics en in het Medisch Centrum Alkmaar. Sinds 2013 is zij werkzaam in het Spaarne Gasthuis, waar zij de dermatologie in de volle omvang beoefent. Zij heeft ruime ervaring in de behandeling van verschillende typen huidkanker en de voorstadia hiervan, diverse soorten eczeem, allergieën, acne, psoriasis, wonden en in het beoordelen van moedervlekken.

## **Dr. Marc van Beurden, gynaecoloog**

Hij is na het afronden van de studie Geneeskunde opgeleid tot gynaecoloog in het AMC te Amsterdam en het Spaarne ziekenhuis in Haarlem. Aansluitend deed hij een fellowship gynaecologische oncologie in het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis in Amsterdam. Hij promoveerde in 1998 op een studie naar de verschillende aspecten van VIN (vorming van nieuw weefsel in de huid van de vulva). Sinds 1997 werkt dokter van Beurden als gynaecoloog in het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis. Hij heeft in 2010 samen met Hester Vermaat, dermatoloog, de **Vulvapoli Amsterdam** opgericht. Zij houden hier een gezamenlijk spreekuur.

## **Gerrie Hegeman, EGT & NEI Therapeut, Orthomoleculair voedingscoach**

Zij is afgestudeerd energetisch gezinstherapeut e NEI therapeut, Orthomoleculair voedingsadviseur en geschoold in de Biologische Natuurwetten. Ze is ervaringsdeskundige van ziek zijn naar gezond, gebruik makend van haar zelfhelend vermogen. In 2014 kreeg ze Hidradenitis Suppurativa en zat al snel in de derde en ernstigste fase van een nare, **chronische ontstekingsaandoening** met vergaande gevolgen voor haar leven. Ze besloot de opleiding Orthomoleculair **Voedingsadviseur** te gaan volgen. Bij iedere les waren er momenten dat ze dacht “waarom wist ik dit niet”. Ze kreeg steeds meer inzicht in de werking en genezende kracht van voeding en de rol van onverwerkte emoties. <https://www.gezondmetgerrie.nl/>

## **Anke de Jong-Koelé, deskundige rondom levensvragen, verlies en zingeving**

Zij is ervaringsdeskundige én professional en weet dat verlies impact kan hebben op alle facetten van je leven. Ze heeft ruime ervaring in het begeleiden, coachen en trainen van mensen bij levensvragen, loopbaan en zingeving. Ze heeft aandacht voor het (verlies)verhaal in al zijn facetten. Zelf heeft ze ervaren dat begeleiding die zij kreeg bij haar levensvragen en eigen verliessituaties (o.a. door chronische ziekte) haar geholpen heeft de draad van het leven weer op te pakken. Meer informatie over haar is te vinden op <https://www.virtuspraktijk.nl/>



## **Workshops**

Er zijn 3 workshops die alle drie in het teken staan van **Voelen en Doen**. 'Je moet er mee leren leven, maar dat is gemakkelijk gezegd! Hoe doe je dat dan?'

Je kunt slechts één workshop kiezen, en wordt gevraagd een eerste en tweede keuze te maken.

### **Workshop 1: Let op je ademhaling! Die is uiterst belangrijk.**

**Door: Pauline van Aken**

Pauline voelde rond haar 12e jaar het belang van een lage ontspannen buikadem, in rust, tijdens zingen en spreken. Ze kwam erachter dat ze op nóg jongere leeftijd haar ontspannen buikadem min of meer was kwijtgeraakt, door de opgestapelde gevoelens van spanning, onrust en onveiligheid. Op latere leeftijd kwamen er grotere trauma's bij, waardoor ze die gevoelens nog meer ervaarde. In deze workshop neemt Pauline je mee om jezelf te ontspannen, om op je ademhaling letten, om je energie te bewaken.

### **Workshop 2: Er mee leren leven... Hoe doe je dat dat?**

**Door: Anke de Jong-Koelé**

Anke heeft zelf lichen planus en doet als vrijwilliger erg veel voor de LPVN. Zo belt zij regelmatig mensen terug die graag met een lotgenoot willen praten. Ze begeleidt ook lotgenotengesprekken, en informeert belangstellenden op gezondheidsbeurzen. Zij biedt altijd een luisterend oor en heeft inmiddels al heel veel lichen planus patiënten geholpen de aandoening enigszins te accepteren. In deze workshop is er ruimte om met elkaar te kijken hoe iedereen met de vraag 'Je moet er maar mee leren leven, hoe doe *jij* dat?' omgaat. Wellicht word je op goede ideeën gebracht.

### **Workshop 3: Wat kan ik zelf doen wat voeding en emoties betreft?**

**Door Gerrie Hegeman:**

In het begin van de middag geeft Gerrie een algemene lezing over voeding en emoties. In deze workshop na haar lezing is er meer tijd voor verdieping en specifieke vragen in een kleine groep. 'Wat kan ik zelf doen', 'Wat is wat voeding betreft wel of niet goed mij', 'Je bent je ziekte niet', kortom: 'Wat werkt voor jou wel en voor anderen misschien ook?'

# Lichen Planus Vereniging Nederland



## Algemene Ledenvergadering (ALV)

Voor de lunch en na de lunch wordt de ALV gehouden. De stukken hiervoor zoals het Jaarverslag 2022, de Jaarrekening 2022 en de Begroting 2023 zijn bijna klaar. Ze zullen de komende week verschijnen op onze website onder <https://www.lichenplanus.nl/alv-lpvn-2023>.

We vragen iedereen, die hierin geïnteresseerd is, de stukken **vooraf** te lezen. Om papier te besparen zullen we deze documenten niet afdrukken en niet neerleggen op 1 april. Ook willen we graag dat de Ledencontactdag in het teken staat van 'verbinding met elkaar', derhalve is er niet veel tijd ingeruimd voor het bestuurlijke deel van de vereniging omdat dit in de regel als saaie kost ervaren wordt.

Heb je vragen of opmerkingen over de bestuursstukken, dan stellen we het op prijs dat deze voor **25 maart** gestuurd worden naar [secretaris@lichenplanus.nl](mailto:secretaris@lichenplanus.nl), zodat we hier gestructureerd (schriftelijk of mondeling) antwoord op kunnen geven.

Inschrijven voor de ALV/Ledencontactdag kun je dat via deze [link](#) doen.

Heb je vragen of suggesties, stuur dan een mailtje naar [secretariaat@lichenplanus.nl](mailto:secretariaat@lichenplanus.nl)