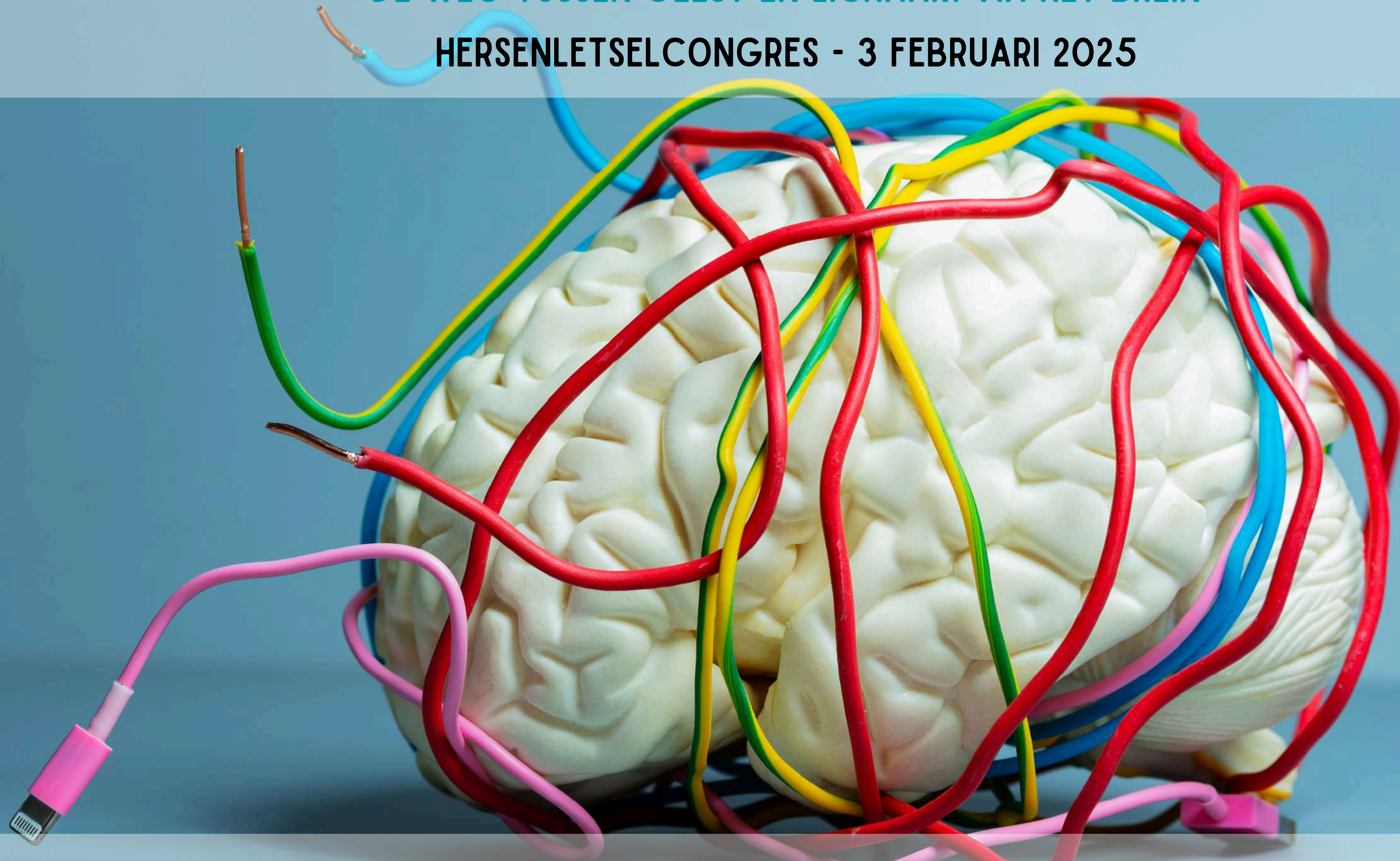


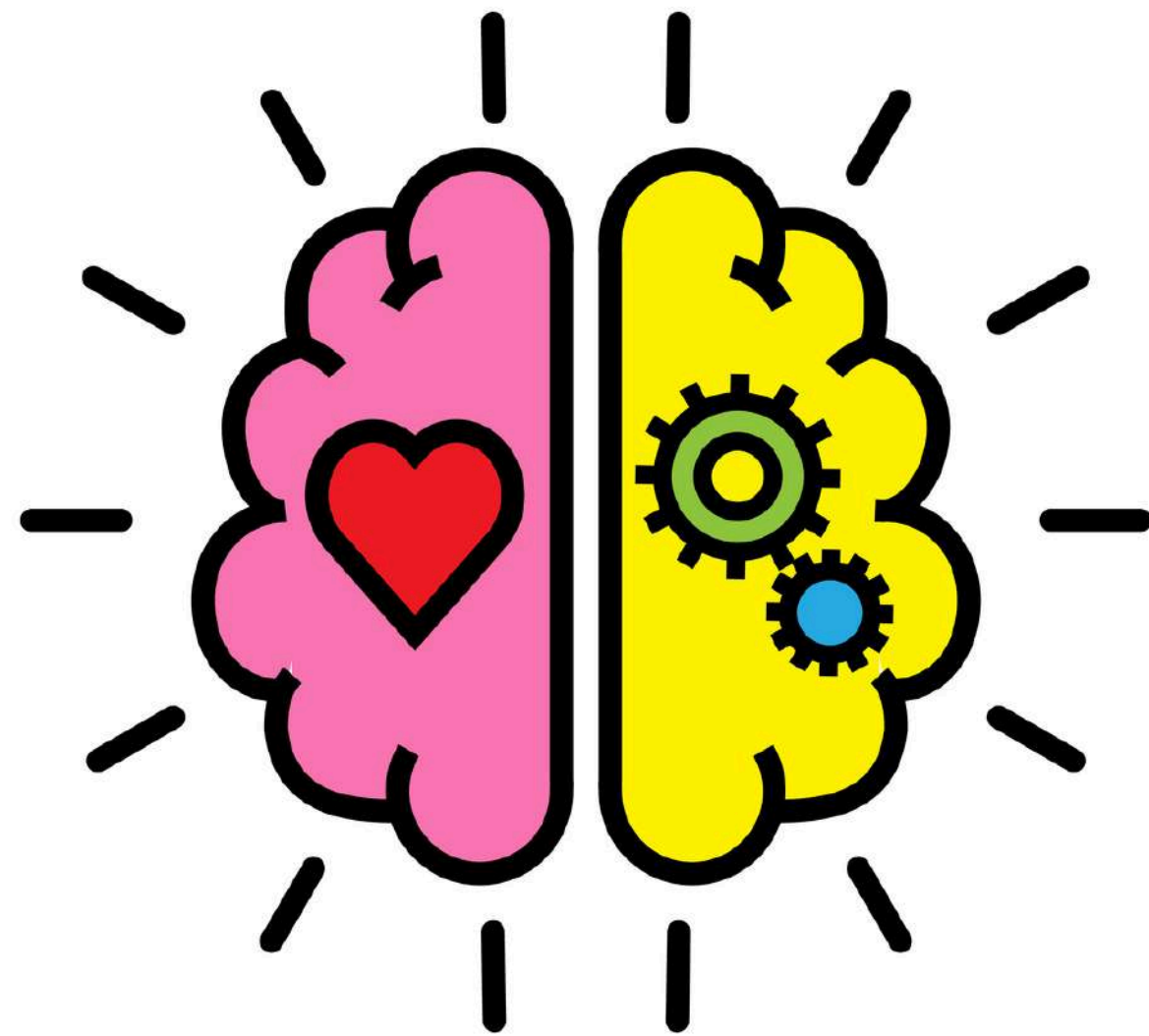
LICHAAMSGERICHT BEHANDELEN

DE WEG TUSSEN GEEST EN LICHAAM VIA HET BREIN

HERSENLETSELCONGRES - 3 FEBRUARI 2025

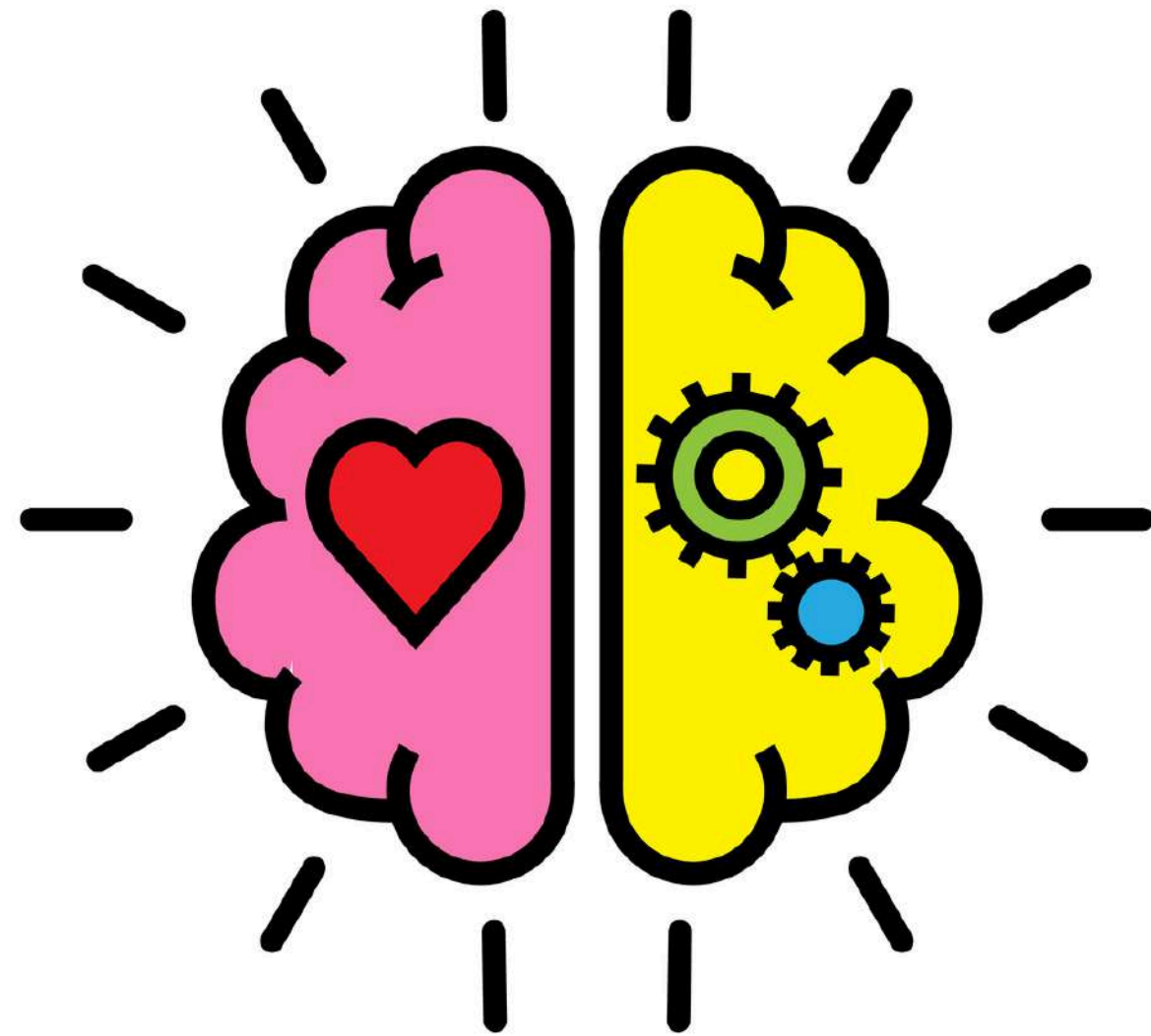


TAMAR VAN RAALTEN & INGE DESSING



OVER INGE:

**A&O PSYCHOLOOG, TRAINER,
COACH EN CURSUSLEIDER
LICHAAMSGERICHT WERKEN
HET LIJF ALS INGANG VOOR
PERSOONLIJKE EN
PROFESSIONELE
ONTWIKKELING**



OVER TAMAR:
**KLINISCH PSYCHOLOOG/
PSYCHOTHERAPEUT
NEUROSCIENCE PHD
(BEHANDEL)FOCUS OP
(VROEGKINDERLIJK) TRAUMA
LICHAAMSGERICHT: YOGA EN
SENSORIMOTOR
PSYCHOTHERAPIE**

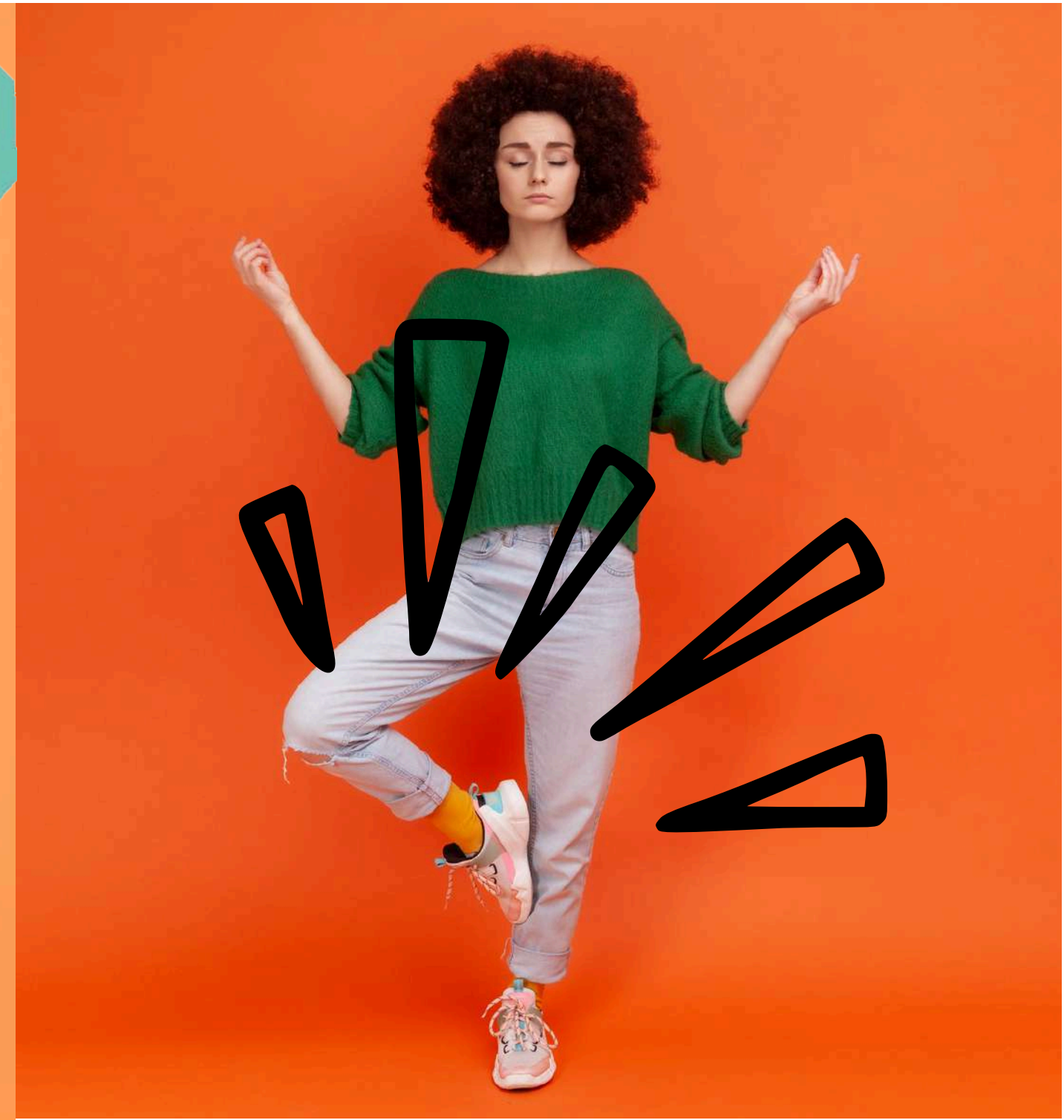
RICHTLIJNBEHANDELING (EVIDENCE-BASED) BEHANDELING PSYCHISCHE KLACHTEN

FOCUS OP GEDACHTEN EN
(METACOGNITIEVE)
OVERTUIGINGEN T.A.V.
EMOTIE/ KLACHTEN

EMOTIES VOELEN



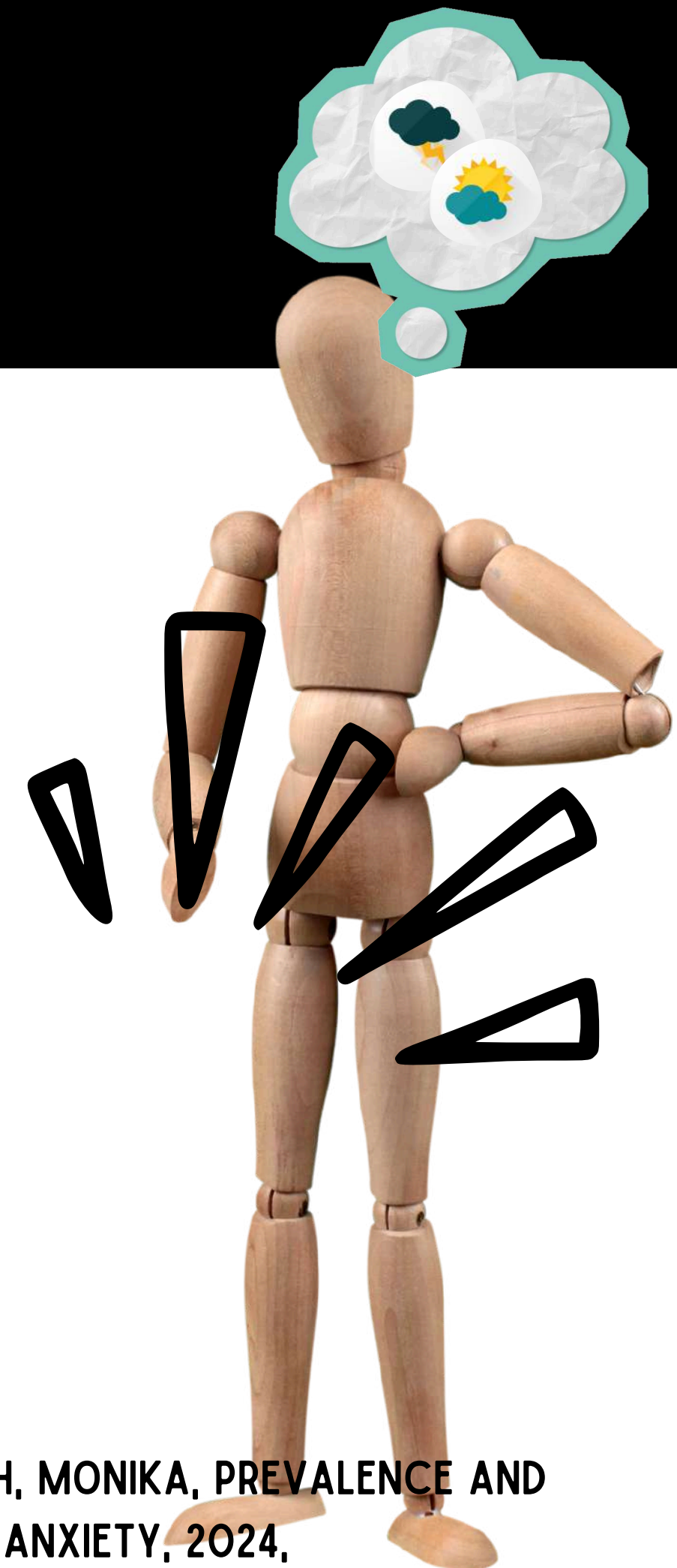
LICHAMELIJKE SENSATIE



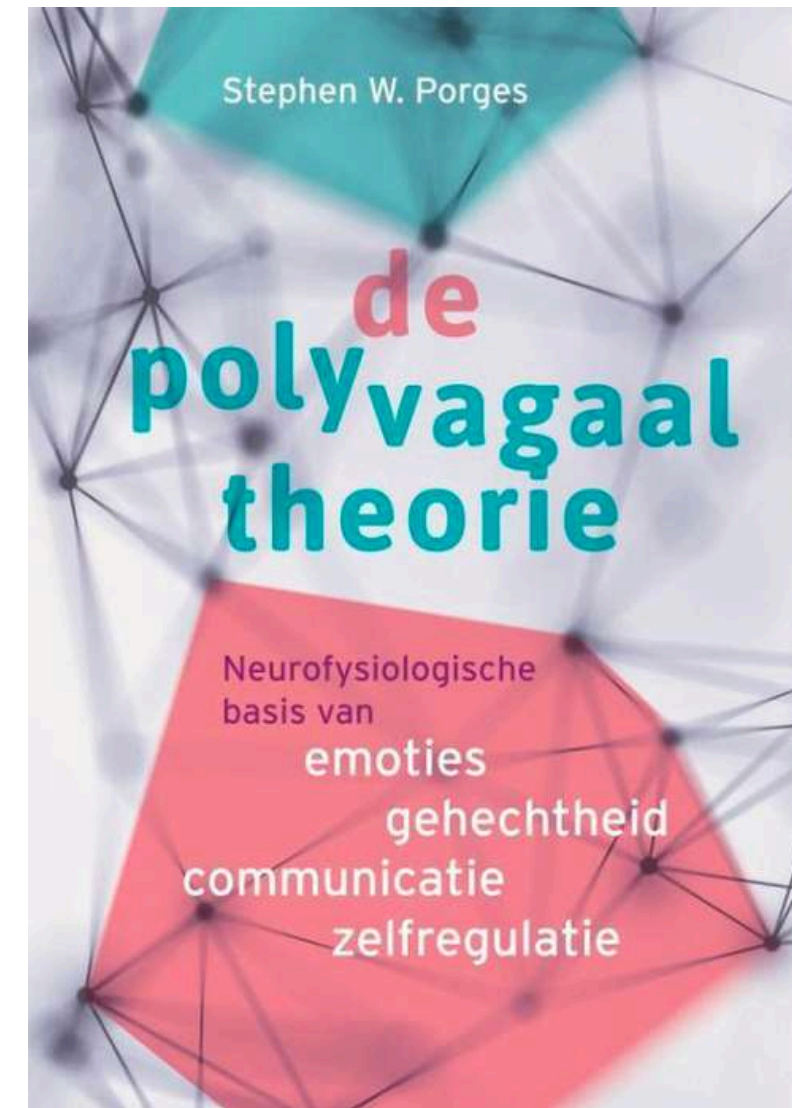
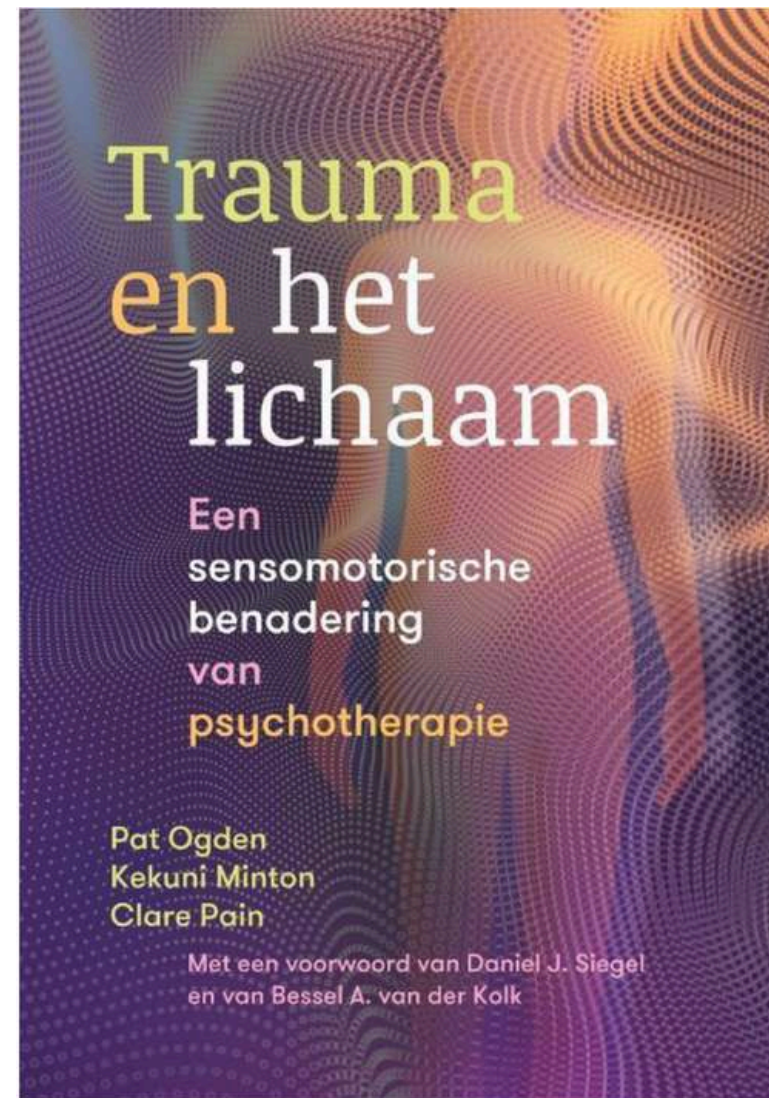
THE BODY KEEPS THE SCORE...

VERANDERING IN (COGNITIEVE) OVERTUIGINGEN DRAAGT NIET ALTIJD, OF VOOR IEDEREEN BIJ AAN VERMINDERING VAN PSYCHISCHE KLACHTEN.

- **LICHAAM BETREKKEN IN BEHANDELING VAN PSYCHISCHE KLACHTEN?**
- **(HOE) WERKT DAT?**



EEN BREDER EN INTEGRATIEF CONCEPT VAN PSYCHISCH (WEL)ZIJN



**PATRONEN DIE ONS IN LEVEN HOUDEN BEGRIJPEN
WISSELWERKING LICHAAM EN GEEST**

SOORTEN LICHAAMSGERICHTE THERAPIEËN

YOGA (GARD 2014, SCHMALZL 2015, WU 2023)

PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE (VD KAMP 2024)

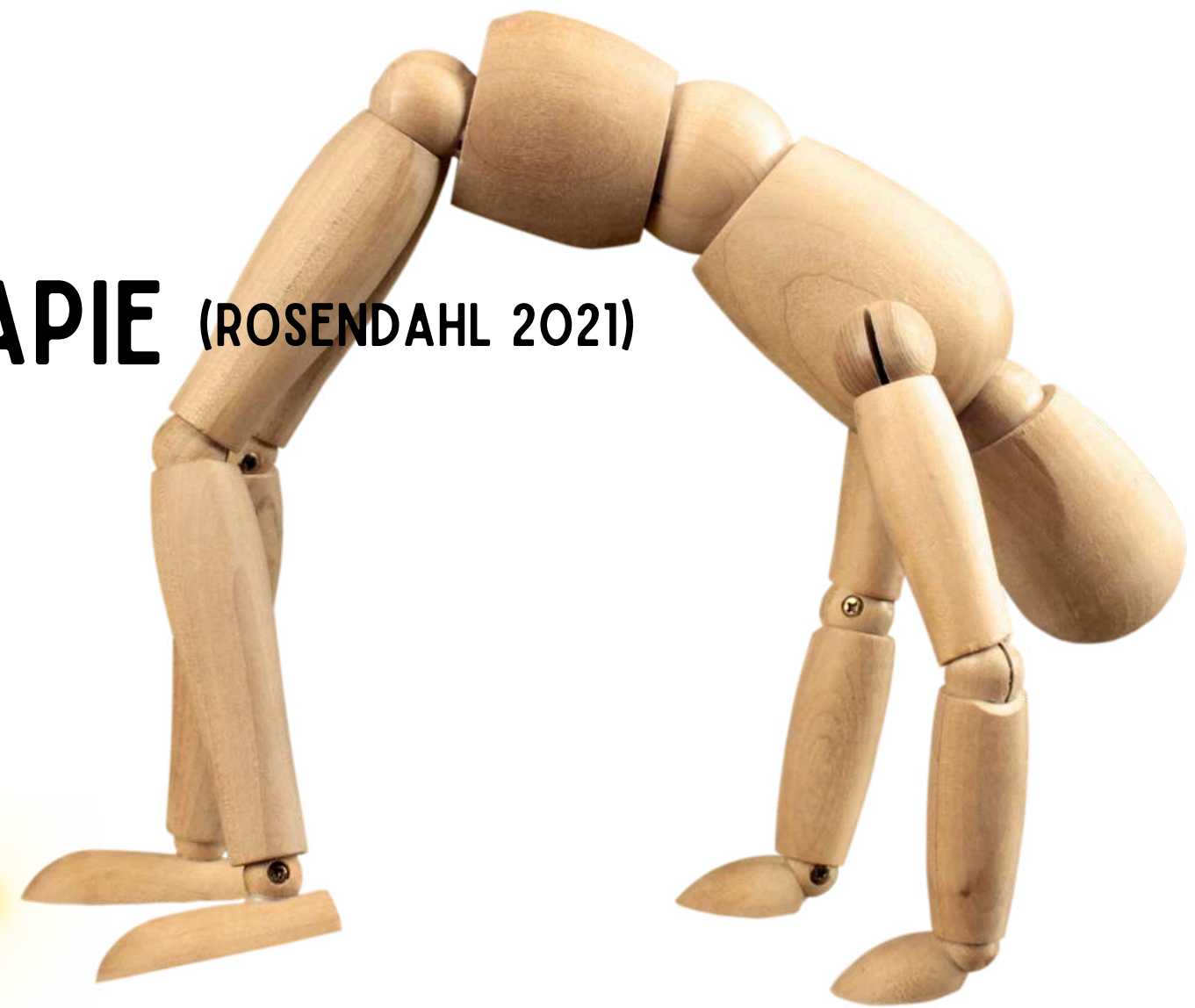
SENSORIMOTOR PSYCHOTHERAPY*

MINDFULNESS-BASED (COGNITIVE) THERAPIE (ROSENDAHL 2021)

SOMATIC EXPERIENCING

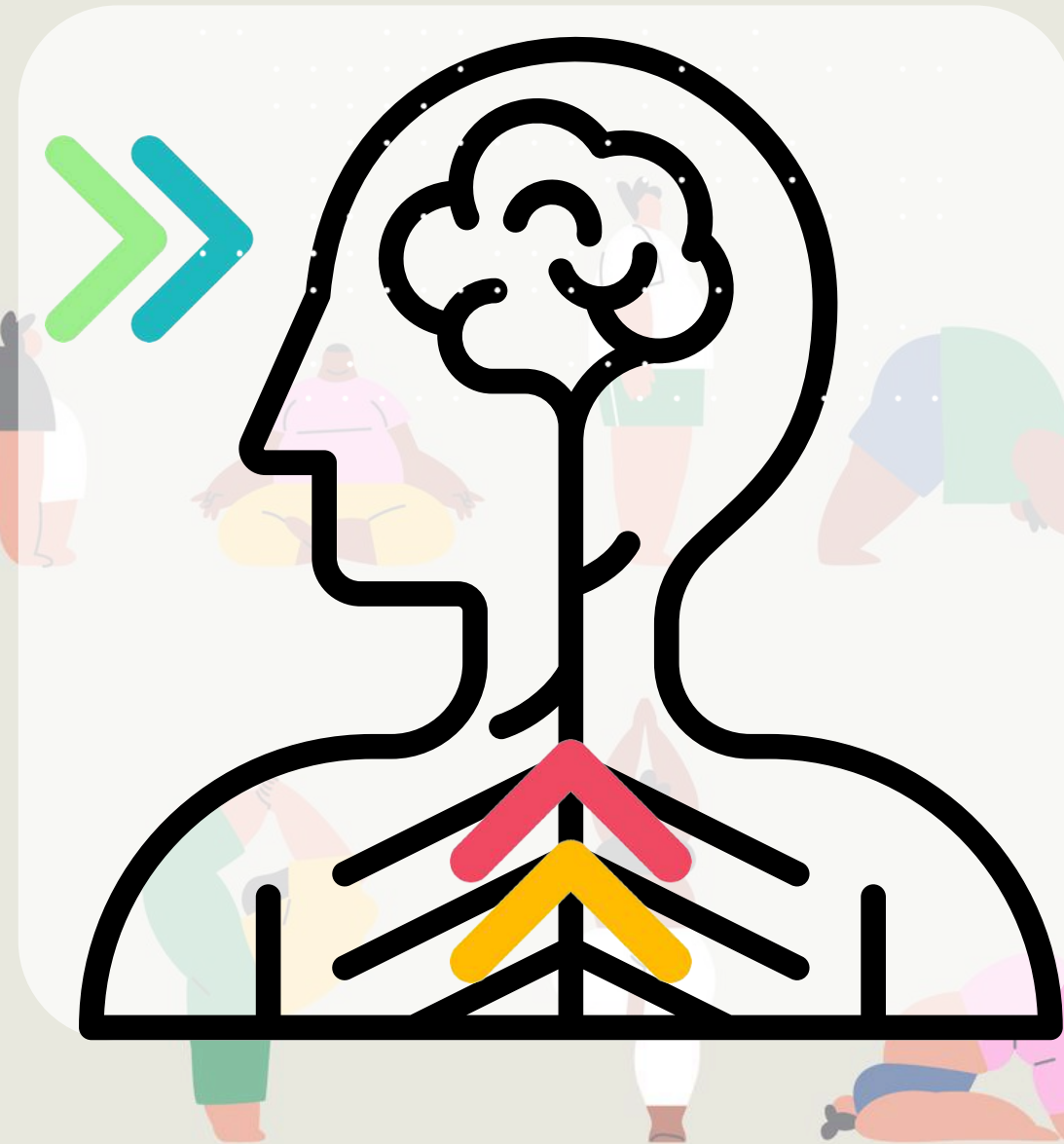
PESSOTHERAPIE

* NEDERLANDSE RCT VAN START IN 2025



BELICHAAMDE GEEST

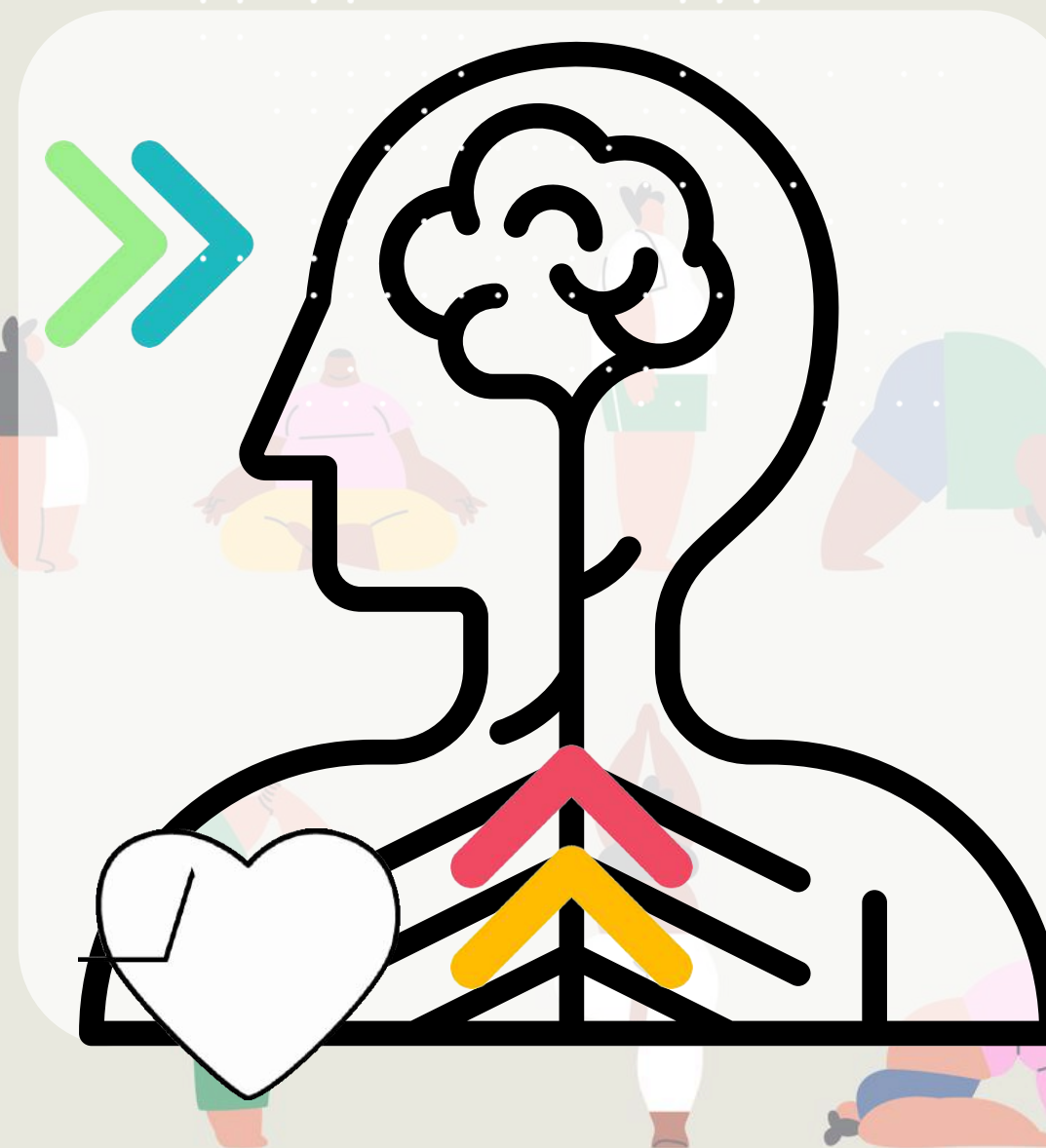
- PSYCHISCH EN FYSIEK WELZIJN HANGT SAMEN MET WISSELWERKING TUSSEN LICHAAM, GEEST EN OMGEVING
- COMPLEXE INTERACTIES AUTONOME ZENUWSTELSEL EN CORTICALE HERSENNETWERKEN (ALLOSTASIS)
- ADAPTIEVE STRATEGIEËN/ COPING VOOR STRESS EN SPANNING: AUTOMATISCH EN ONBEWUST
- NIET ALTIJD TOEGANKELIJK VIA TAAL EN COGNITIE



- KLECKNER IR, ZHANG J, TOUROUTOGLOU A, CHANES L, XIA C, SIMMONS WK, QUIGLEY KS, DICKERSON BC, BARRETT LF. EVIDENCE FOR A LARGE-SCALE BRAIN SYSTEM SUPPORTING ALLOSTASIS AND INTEROCEPTION IN HUMANS. NAT HUM BEHAV. 2017;1:0069. DOI: 10.1038/S41562-017-0069. EPUB 2017 APR 24. PMID: 28983518; PMCID: PMC5624222.
- SCHMALZL L, POWERS C, HENJE BLOM E. NEUROPHYSIOLOGICAL AND NEUROCOGNITIVE MECHANISMS UNDERLYING THE EFFECTS OF YOGA-BASED PRACTICES: TOWARDS A COMPREHENSIVE THEORETICAL FRAMEWORK. FRONT HUM NEUROSCI. 2015
- CATTANEO LA, FRANQUILLO AC, GRECUCCI A, BECCIA L, CARETTI V, DADOMO H. IS LOW HEART RATE VARIABILITY ASSOCIATED WITH EMOTIONAL DYSREGULATION, PSYCHOPATHOLOGICAL DIMENSIONS, AND PREFRONTAL DYSFUNCTIONS? AN INTEGRATIVE VIEW. J PERS MED. 2021 AUG 31;11(9):872.

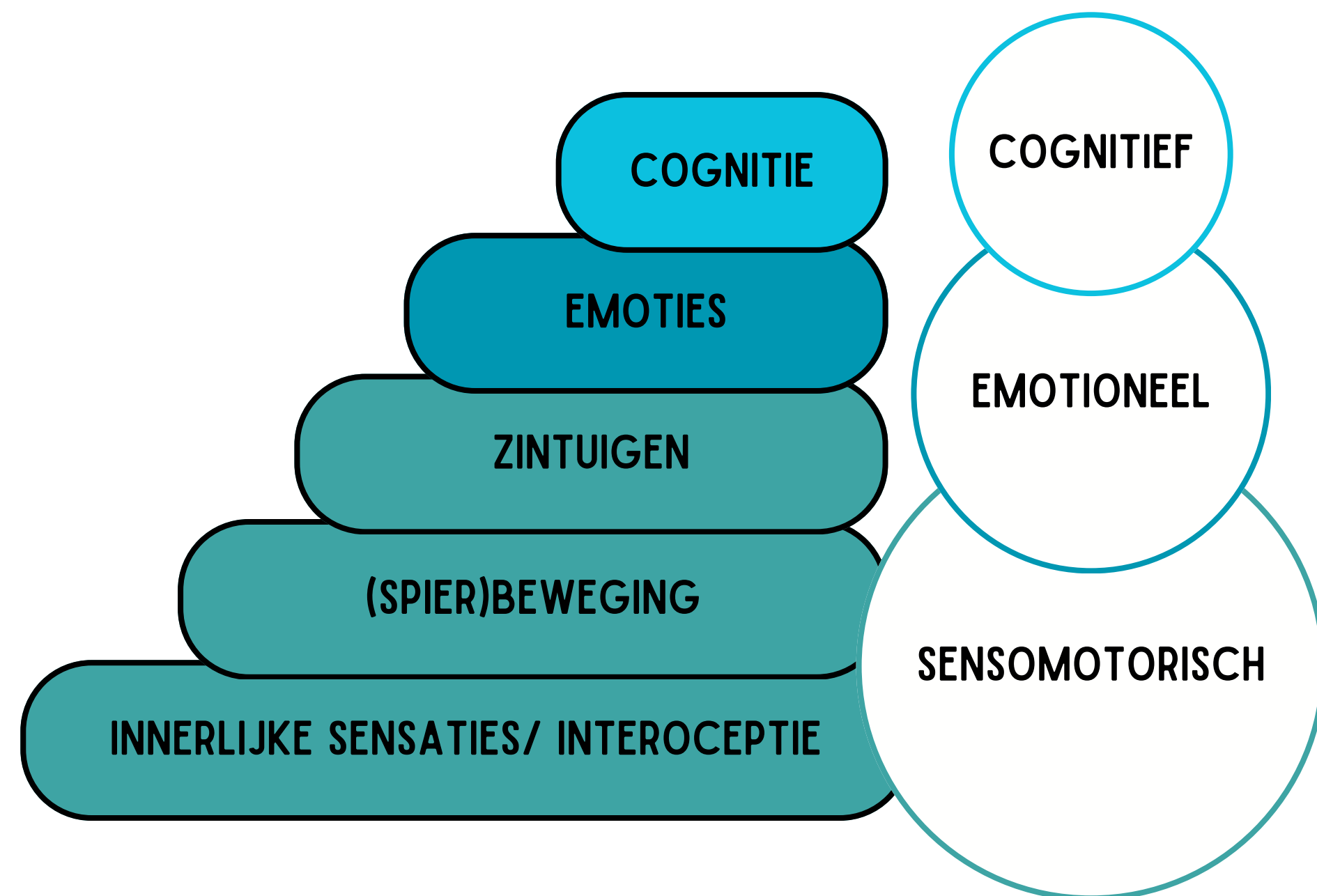
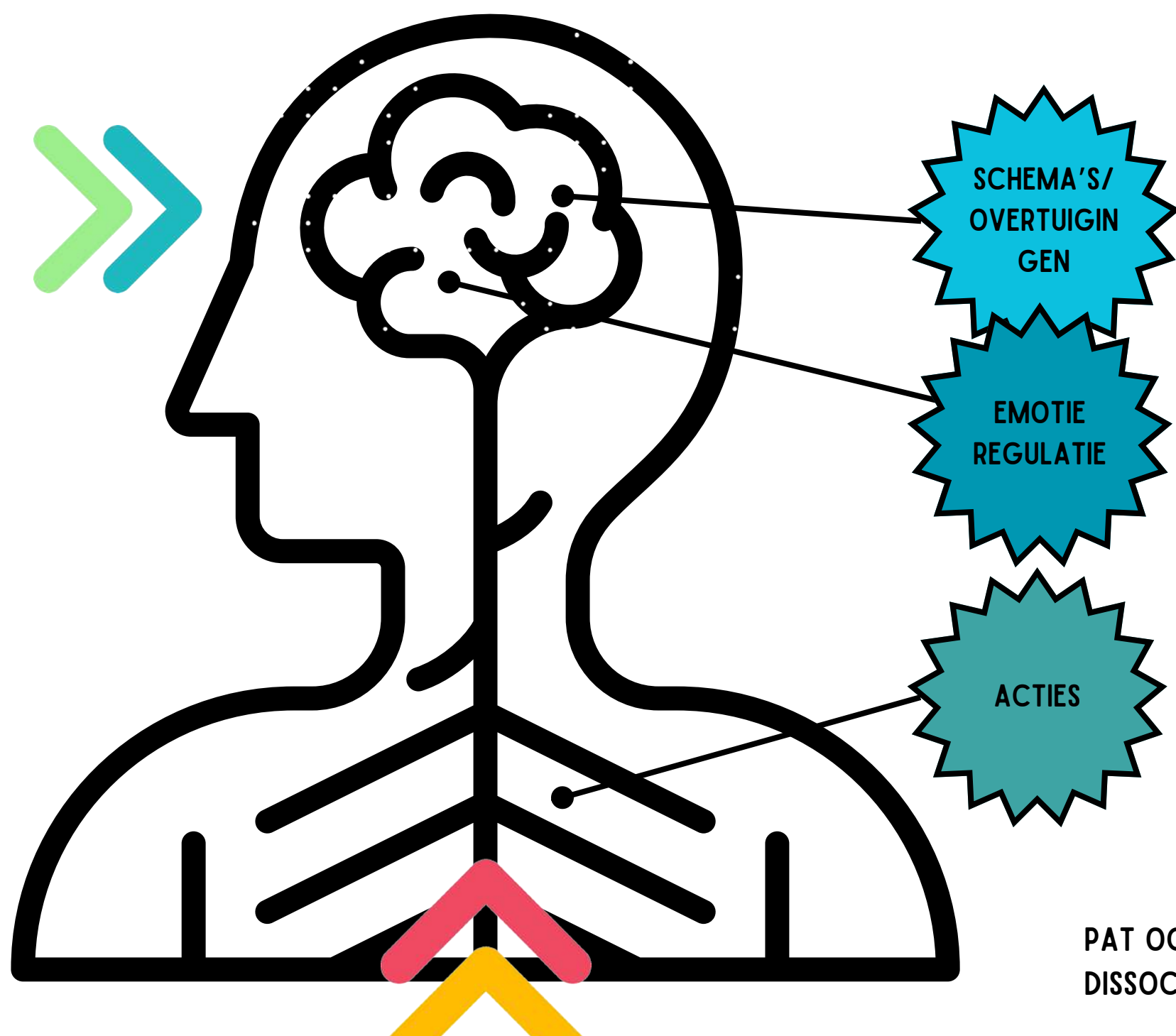
BELICHAAMDE GEEST

- (OOK) LICHAAMSSIGNALLEN BEÏNVLOEDEN HOE WE ONSZELF EN WERELD WAARNEMEN/INTERPRETEREN EN V.V.
- SYMPATISCH / PARASYMPATISCH ZENUWSTELSEL
- HART-RITME VARIABILITEIT
- COGNITIEVE FLEXIBILITEIT EN EMOTIONELE VEERKRACHT



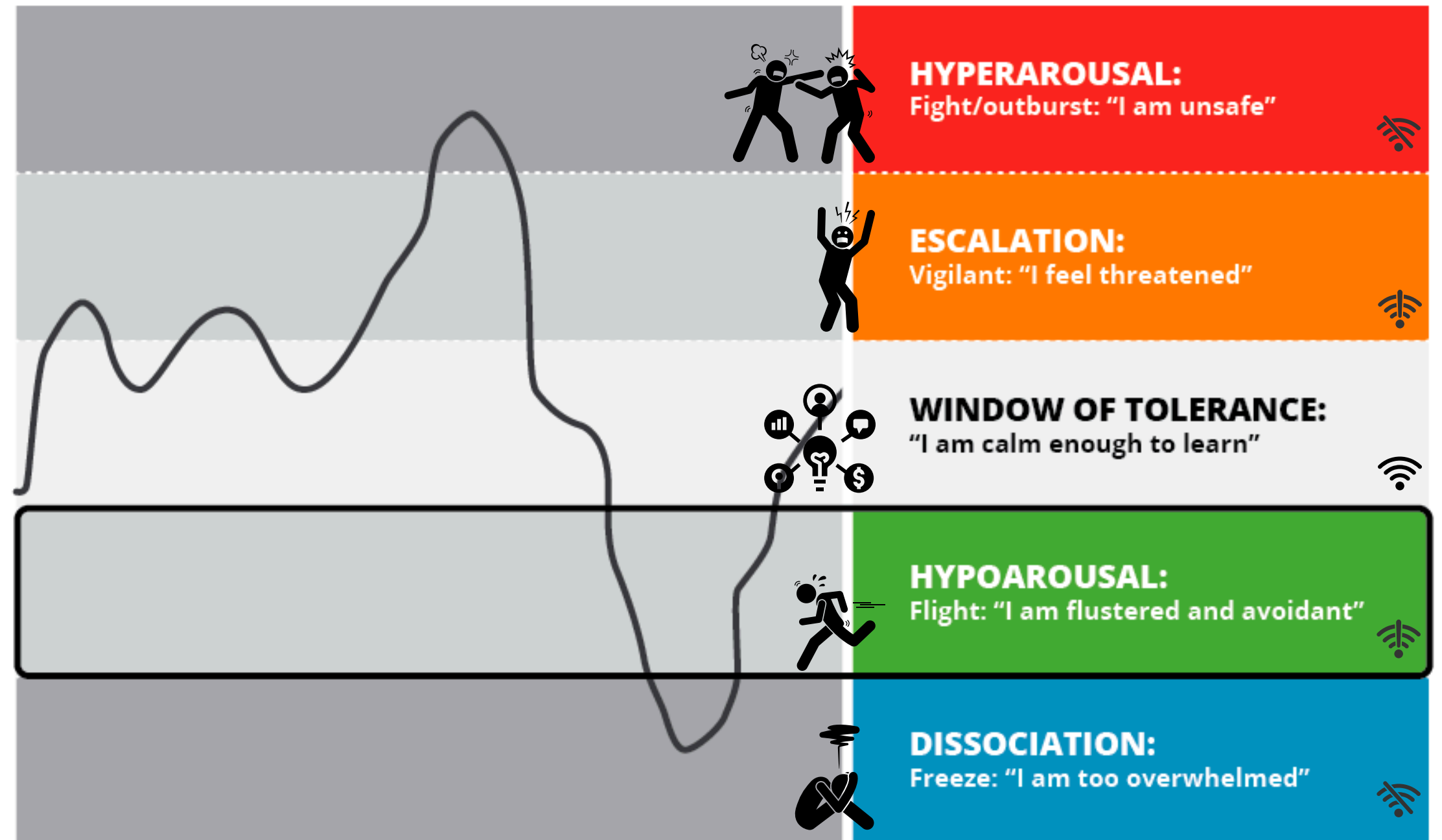
- KLECKNER IR, ZHANG J, TOUROUTOGLOU A, CHANES L, XIA C, SIMMONS WK, QUIGLEY KS, DICKERSON BC, BARRETT LF. EVIDENCE FOR A LARGE-SCALE BRAIN SYSTEM SUPPORTING ALLOSTASIS AND INTEROCEPTION IN HUMANS. NAT HUM BEHAV. 2017;1:0069. DOI: 10.1038/S41562-017-0069. EPUB 2017 APR 24. PMID: 28983518; PMCID: PMC5624222.
- SCHMALZL L, POWERS C, HENJE BLOM E. NEUROPHYSIOLOGICAL AND NEUROCOGNITIVE MECHANISMS UNDERLYING THE EFFECTS OF YOGA-BASED PRACTICES: TOWARDS A COMPREHENSIVE THEORETICAL FRAMEWORK. FRONT HUM NEUROSCI. 2015
- CATTANEO LA, FRANQUILLO AC, GRECUCCI A, BECCIA L, CARETTI V, DADOMO H. IS LOW HEART RATE VARIABILITY ASSOCIATED WITH EMOTIONAL DYSREGULATION, PSYCHOPATHOLOGICAL DIMENSIONS, AND PREFRONTAL DYSFUNCTIONS? AN INTEGRATIVE VIEW. J PERS MED. 2021 AUG 31;11(9):872.

INTEROCEPTIE: BEWUSTZIJN VOOR INNERLIJKE ERVARINGEN



PAT OGDEN, CLARE PAIN, JANINA FISHER, A SENSORIMOTOR APPROACH TO THE TREATMENT OF TRAUMA AND DISSOCIATION, PSYCHIATRIC CLINICS OF NORTH AMERICA, VOLUME 29, ISSUE 1, 2006, P. 263-279,

LICHAMELIJKE REACTIE OP GEVAAR: SPANNINGSSIGNALALEN HERKENNEN EN REGULEREN



CORRIGAN F, FISHER J, NUTT D. AUTONOMIC DYSREGULATION AND THE WINDOW OF TOLERANCE MODEL OF THE EFFECTS OF COMPLEX EMOTIONAL TRAUMA. JOURNAL OF PSYCHOPHARMACOLOGY. 2011;25(1):17-25

ONDERZOEK NAAR EFFECTIVITEIT

Effectiveness of Body Psychotherapy. A Systematic Review and Meta-Analysis

Sophie Rosendahl^{1†}, Heribert Sattel^{2*†} and Claas Lahmann³



Frontiers in Neuroscience

SYSTEMATIC REVIEW

published: 09 September 2021
doi: 10.3389/fpsy.2021.709798

DEFINITIE: BEHANDELING VAN PSYCHISCHE KLACHTEN DIE ZOWEL PSYCHOLOGISCHE ALS LICHAMELIJKE ELEMENTEN OMVAT, BINNEN DE (INTERPERSOONLIJKE) INTERACTIE TUSSEN CLIËNT EN THERAPEUT.

- 113 STUDIES: 18 RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS
- MEDIUM EFFECT SIZES VOOR BODY PSYCHOTHERAPY OP PRIMAIRE UITKOMSTMATEN (STRESS EN PSYCHOPATHOLOGY)

VARIATIE TECHNIEKEN/ INTERVENTIES: MINDFULNESS-BASED, PSYCHOMOTOR THERAPY, FUNCTIONAL RELAXATION

VARIATIE DIAGNOSEN/ PROBLEMATIEK: ANGSTSTOORNIS, PSYCHOLOGISCHE STRESS, SCHIZOFRENIE, SOMATOFORME STOORNIS, EETSTOORNISSEN, VERSLAVING, DEPRESSIE

- LICHAAMSGERICHTE BEHANDELING EFFECTIEF
- GROEPSBEHANDELING
- COMPLEMENTAIRE BEHANDELING IN MULTIDISCIPLINAIRE BEHANDELSETTING

ONDERZOEK NAAR MECHANISME

Europe PMC Funders Group

Author Manuscript

Psychiatry Clin Neurosci. Author manuscript; available in PMC 2024 April 01.

Psychological interventions for interoception in mental health disorders: A systematic review of randomized-controlled trials

Nikolas Heim, MA, MSc^{#1,2}, Marina Bobou, MSc^{#3}, Michal Tanzer, PhD³, Paul M. Jenkinson PhD⁴, Christiane Steinert, PhD^{1,5}, Aikaterini Fotopoulou, PhD³

- 31 RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS
- **INTEROCEPTIE**: BEWUSTZIJN VAN LICHAAMSSIGNALLEN
- **TRANSDIAGNOSTISCHE KWETSBAARHEID** VOOR ONTWIKKELING PSYCHISCHE KLACHTEN
- UITKOMSTMATEN: 1. INTERCEPTIEF BEWUSTZIJN 2. KLACHTEN/ SYMPTOMEN

INTEROCEPTIEVE INTERVENTIES:

- MINDFULNESS-BASED THERAPY
- PSYCHOMOTOR THERAPY/ BEWEGING (FELDENKRAIS, BBAT)
- ADEMHALINGSTECHNIEKEN

- 65% STUDIES: SIGNIFICANT VERBETERDE INTEROCEPTIE VERGELEKEN MET CONTROLE
- MEEST VEELBELOVEND VOOR PTSS, VERSLAVINGSPROBLEMATIEK, FIBROMYALGIE & PRIKKELBARE DARMSYNDROOM

- BIJDRAGE KLACHTENVERMINDERING MINDER EENDUIDIG
- EETSTOORNISSEN EN VERSLAVINGSPROBLEMATIEK
- COMBINATIE INTEROCEPTIEVE WAARNEMING + METACOGNITIEVE REFLECTIE/ APPRAISAL GERELATEERD AAN VERBETERDE INTEROCEPTIE & KLACHTENVERMINDERING

LICHAAMSGERICHTE BEHANDELING BIJ HERSENLETSEL?

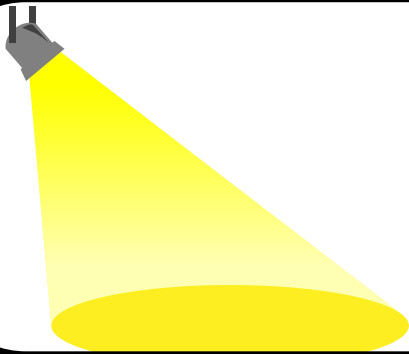
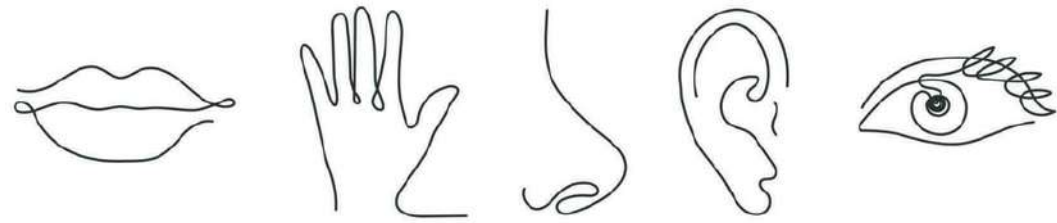


- GESCHIKT VOOR BEHANDELING ALEXITHYMIE, NEUROCOGNITIEVE, STRESS- EN EMOTIEREGULATIEPROBLEMEN?
- NOG WEINIG ONDERZOCHT
- HERSENINFARCT: HERSTEL EVENWICHT EN MOTORISCH UITVAL
- HERSENSCHUDDING: LAGE KWALITEIT STUDIES, GEEN EENDUIDIGE RESULTATEN

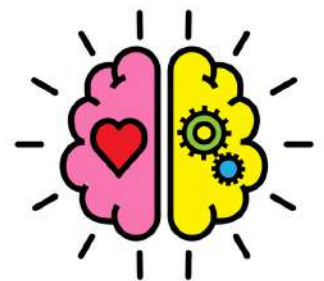
• ZOU L, YEUNG A, ZENG N, WANG C, SUN L, THOMAS GA, WANG H. EFFECTS OF MIND-BODY EXERCISES FOR MOOD AND FUNCTIONAL CAPABILITIES IN PATIENTS WITH STROKE: AN ANALYTICAL REVIEW OF RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS. INT J ENVIRON RES PUBLIC HEALTH. 2018 APR 11;15(4):721

• MINEN M, JINICH S, VALLESPER ELLETT G. BEHAVIORAL THERAPIES AND MIND-BODY INTERVENTIONS FOR POSTTRAUMATIC HEADACHE AND POST-CONCUSSIVE SYMPTOMS: A SYSTEMATIC REVIEW. HEADACHE. 2019 FEB;59(2):151-163

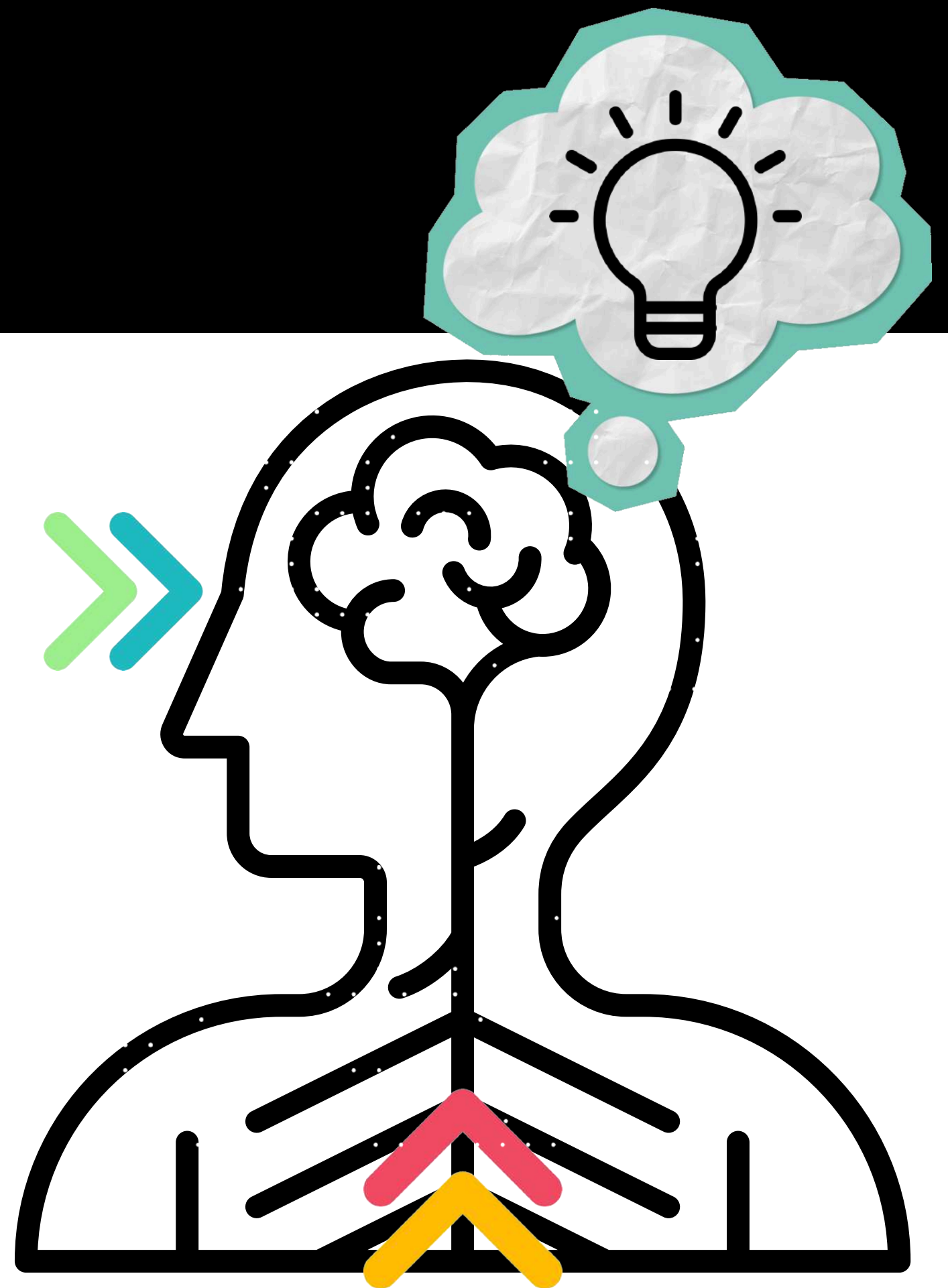
1. WAARNEMING EN AANDACHT



- FOCUSED ATTENTION,
- OPEN AWARENESS
- LOVE AND KINDNESS MEDITATION



- STRESS EN ANGSTREDUCTIE
- COHERENTIE HERSENNETWERKEN VOOR PROBLEEMOPLOSSEND VERMOGEN
- DIVERGENT DENKEN
- CREATIVITEIT



• SHETKAR RM, HANKEY A, NAGENDRA HR, PRADHAN B. ASSOCIATION BETWEEN CYCLIC MEDITATION AND CREATIVE COGNITION: OPTIMIZING CONNECTIVITY BETWEEN THE FRONTAL AND PARIETAL LOBES. INT J YOGA. 2019 JAN-APR;12(1):29-36.

• COLZATO LS, OZTURK A, HOMMEL B. MEDITATE TO CREATE: THE IMPACT OF FOCUSED-ATTENTION AND OPEN-MONITORING TRAINING ON CONVERGENT AND DIVERGENT THINKING. FRONT PSYCHOL. 2012

2. ADEMHALING

- ADEMWERK VERMINDERT STRESS
- MEEST ONDERZOCHT IN NONCLINICAL SAMPLES
- OOK EFFECTIEF VOOR PTSS, VERSLAVING, STRESS-GERELATEERDE KLACHTEN BIJ LICHAMELIJKE AANDOENINGEN, DEPRESSIE EN ANGST

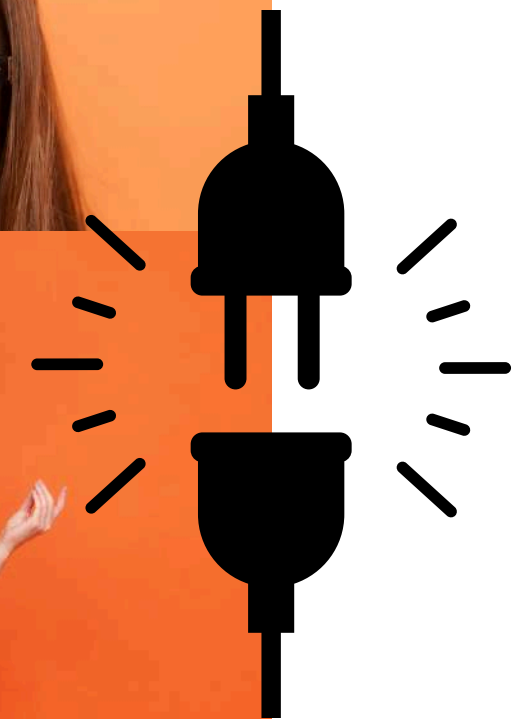
- ADEMWERK BEINVLOEDT HARTRITME-VARIABILITEIT
- AUTONOME ZENUWSTELSEL
- CONNECTIVITEIT VAN HERSENGEBIEDEN BETROKKEN BIJ EMOTIEREGULATIE EN PROBLEEMOPLOSSEND VERMOGEN



- ZOPE SA, ZOPE RA. SUDARSHAN KRIYA YOGA: BREATHING FOR HEALTH. INT J YOGA. 2013 JAN;6(1):4-10.
- FINCHAM GW, STRAUSS C, MONTERO-MARIN J, CAVANAGH K. EFFECT OF BREATHWORK ON STRESS AND MENTAL HEALTH: A META-ANALYSIS OF RANDOMISED-CONTROLLED TRIALS. SCI REP. 2023 JAN 9;13(1):432
- CATTANEO LA, FRANQUILLO AC, GRECUCCI A, BECCIA L, CARETTI V, DADOMO H. IS LOW HEART RATE VARIABILITY ASSOCIATED WITH EMOTIONAL DYSREGULATION, PSYCHOPATHOLOGICAL DIMENSIONS, AND PREFRONTAL DYSFUNCTIONS? AN INTEGRATIVE VIEW. J PERS MED. 2021 AUG 31;11(9):872.

TOT SLOT: LICHAAM ALS INGANG VOOR INNERLIJKE ERVARING

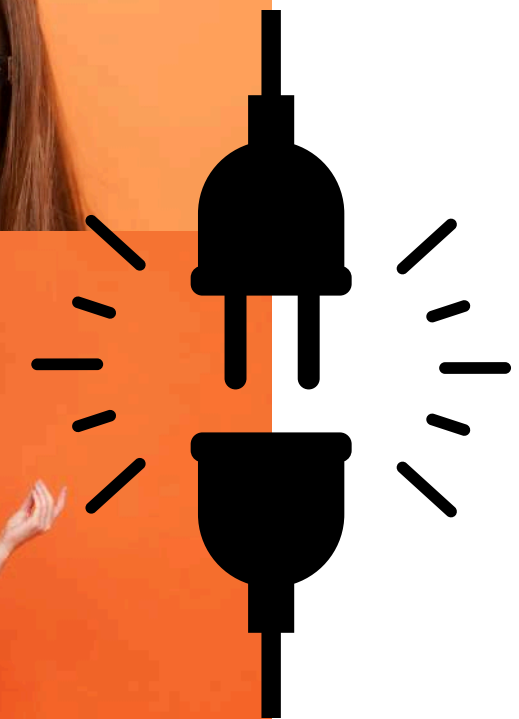
- LICHAAM ALS INGANG VOOR VERANDERINGEN IN MENTAAL WELZIJN
- WAARNEMING/ AANDACHT, ADEMHALING EN BEWEGING
- TOOLS OM INNERLIJKE ERVARINGEN EN WINDOW OF TOLERANCE (BEWUST) TOEGANKELIJK MAKEN



TOT SLOT

ONDERZOEK: EVIDENCE EN MECHANISME

- EFFECTIEF VOOR VERMINDEREN STRESS-GERELATEERDE KLACHTEN
- INTERACTIONELE VERANDERINGEN IN CENTRALE EN AUTONOME ZENUWSTELSEL VIA HART-RITMEVARIABILITEIT
- TRANSDIAGNOSTISCH: GESCHIKT VOOR DIVERSE DOELGROEPEN



TOT SLOT: TOEPASSING IN DE PRAKTIJK

- WAARDEVOLLE AANVULLING VOOR CLIËNTEN DIE MOEITE HEBBEN OM CONTACT TE MAKEN MET BINNENWERELD
- EENVOUDIG EN VEILIG TOEPASBAAR
- INDIVIDUEEL EN IN GROEPSVERBAND
- VOOR COMPLEXE (TRAUMAGERELATEERDE) PROBLEMATIEK AAN TE RADEN OM GESPECIALISEERDE OPLEIDING TE VOLGEN

