Meten is weten. Maar is het weten altijd meetbaar? En hoe doe je dit als je werkt met lichaamsgerichte interventies in de klinische praktijk? Op de LWP sectiedag 2019 staan wij stil bij deze vragen en bij huidige wetenschappelijke ontwikkelingen op dit gebied. Er komen lichaamsgerichte wetenschappers aan het woord die ons meenemen in hun bevindingen uit recent onderzoek. Daarnaast is er ruimte voor ervaringsgerichte oefeningen en intervisie. Hoe pak jij het meten van (lichaamsgerichte) behandeling aan en waar loop je tegenaan? Vraagt weten meer dan meten?

Bewegingswetenschappers en psychomotorisch therapeuten Marlies Rekkers en Mia Scheffers verzorgen het ochtendprogramma, waarin zij antwoord geven op vragen rondom het meten van lichaamsgerichte interventies. Tijdens het middagprogramma is er mogelijkheid tot inbreng van intervisie-vragen. GZ-psycholoog Nina Vollbehr zal tevens vertellen over de bevindingen van haar onderzoek naar de effecten van yoga in de behandeling van depressie.

#### Programma

* **Ochtenddeel** (09:45-12:30), verzorgd door Marlies Rekkers en Mia Scheffers
09:00-09:30  Inloop
09:30-09:45   Introductie door voorzitter/bestuursleden, voorzet ALV
09:45-10:45   Deel I: meten van lichaamsbeleving
10:45-11:00    Koffiepauze
11:00-11:30    Oefening
11:30-12:30    Deel II: doen en meten
12:30-13:30   Lunch
* **Middagdeel** (14:00-17:00), verzorgd door spreker Nina Vollbehr
13:30-14:00   ALV
14:00-15:00   Lichaamsgerichte Intervisie: meten is weten?
15:00-15:15    Koffiepauze
15:15-16:30    Yoga bij depressie
16:30-16:45    Afsluiting

#### Beschrijving ochtenddeel

’Effectmeting lichaams- en bewegingsgerichte interventies’, Drs. Marlies Rekkers (GZ-psycholoog (LWP-NIP), bewegingswetenschapper en psychomotorisch therapeut) en Dr. Mia Scheffers (bewegingswetenschapper, psychomotorisch therapeut/integratief bewegingstherapeut en seksuoloog).

In de klinische praktijk wordt effectmeting van de behandeling steeds belangrijker. Ook de zorgverzekeraars spelen hier op in door hulpverleners te vragen gebruik te maken van meetinstrumenten om hun behandeling te evalueren. Een verstoorde of negatieve lichaamsbeleving speelt bij een groot aantal vormen van psychiatrische en psychosociale problematiek (bijvoorbeeld angststoornissen, depressie, schizofrenie, eetstoornissen, somatoforme stoornissen en seksuele stoornissen) een rol. In dit ochtenddeel komen de belangrijkste resultaten van het promotieonderzoek van Scheffers ‘Body experience in patients with mental disorders’ aan bod. Op het moment dat je als therapeut interventies toepast op het gebied van lichaamsbeleving is het belangrijk om ook hard te maken of de lichaamsbeleving hierdoor inderdaad ten positieve verandert. Goede meetinstrumenten zijn dan een eerste vereiste. Momenteel zijn er in het Angelsaksische taalgebied ruim 75 vragenlijsten geïnventariseerd, die de lichaamsbeleving als focus hebben. Enkele vragenlijsten zijn ook in het Nederlands beschikbaar en worden verder onderzocht. Voorbeelden zijn vragenlijsten over lichaamsattitude, lichaamswaardering, lichaamsbewustzijn en pijnbeleving maar ook vragenlijsten over bewegingsdrang en preoccupatie met uiterlijk en gewicht. Rekkers en Scheffers vertellen over het lopende project ‘Doen en Meten’ waarbinnen vragenlijsten onderzocht worden die lichaams- en bewegingsgerichte interventies meten.

#### Beschrijving middagdeel

‘Yoga bij depressie, Nina Vollbehr, GZ-psycholoog.

Ongeveer 20% van alle Nederlanders krijgt ooit een depressie in zijn of haar leven. Reguliere behandeling bestaat vaak uit medicatie en/of een psychologische behandeling. Deze behandelingen zijn effectief, maar ongeveer de helft van de mensen herstelt niet of onvoldoende.
Daarom is het van belang om verder te kijken naar nieuwe behandelingen die mogelijk effectief zijn bij depressie. Uit eerder onderzoek blijkt dat een yogatraining depressieve klachten kan verminderen. Theoretisch gezien kan yoga effect hebben op mechanismes die betrokken zijn bij het ontstaan, voortbestaan en terugval van depressie, waaronder piekeren, zelfkritiek, omgaan met negatieve emoties en lichaamsbewustzijn. In deze workshop ervaar je op welke manier yoga-oefeningen deze onderliggende mechanismes kunnen beïnvloeden en wat het effect hiervan kan zijn bij depressie. Daarnaast wordt er een koppeling gemaakt naar wetenschappelijk onderzoek, onder andere een grote studie van Lentis en de Rijksuniversiteit Groningen naar 171 jonge vrouwen met een depressie die wel of niet aanvullend een yogatraining hebben gevolgd.

#### Over de sprekers

Lees verder over de drie sprekers [op deze pagina](https://www.psynip.nl/meer-over-de-sprekers-van-lwp/)

#### Locatie

[JOINN – Houten](https://joinn.nl/routebeschrijving/)

#### Deelnemerskosten

Toegang LWP-NIP leden en SPS-NIP € 25,-
Toegang NIP-leden en starters NIP     € 40,-
Toegang LWP belangstellend leden    € 40,-
Toegang niet-leden                               € 80,-

#### Accreditatie

**NIP**: Eerstelijnspsycholoog NIP, Kinder- en Jeugdpsycholoog NIP, Kinder- en Jeugdpsycholoog Specialist NIP, Psycholoog Mediator NIP, Neurofeedbackpsycholoog NIP, Lichaamsgericht werkend psycholoog NIP, Arbeid- en Organisatiepsycholoog NIP & Psycholoog Arbeid en Gezondheid NIP.
**NVO**: Orthopedagoog Generalist NVO

Meer over de sprekers van LWP sectie dag Body of Knowledge

**Mw. drs. M. Rekkers (Marlies)**



Marlies Rekkers is GZ-psycholoog met kwalificatie LWP, bewegingswetenschapper en psychomotorisch therapeut. Sinds 2000 is zij werkzaam in een eigen praktijk, Psychologiepraktijk Rekkers te Amsterdam. Daarvoor heeft zij 20 jaar gewerkt in diverse instellingen binnen de GGZ. In haar eigen praktijk in Amsterdam heeft zij zich gespecialiseerd in de behandeling van lichaamsbeleving bij eetstoornissen en morfodysfore stoornissen. Daarnaast is zij als onderzoeker verbonden aan het lectoraat Bewegen, Gezondheid en Welzijn van Hogeschool Windesheim te Zwolle. Zij doet onderzoek naar de effecten van lichaamsexposure bij cliënten met een eetstoornis of morfodysfore stoornis en naar meetinstrumenten op het gebied van lichaamsbeleving. Zij is auteur van het boeken: Gewichtige lichamen, lichaamsbeleving en eetstoornissen (2002) en Protocol Positieve lichaamsbeleving (2018). Op de RINO Amsterdam is zij hoofddocent van de leergang eetstoornissen en verzorgt ze het blok diagnostiek lichaamsbeleving in de opleiding Lichaamsgerichte psychologie.

**Mw. dr. W.J. Scheffers (Mia)**


Mia Scheffers is bewegingswetenschapper, psychomotorisch therapeut/integratief bewegingstherapeut en seksuoloog. Ze is als associate lector verbonden aan het lectoraat Bewegen, gezondheid en welzijn van Hogeschool Windesheim Zwolle, waar ze onder andere onderzoek doet naar de bewegings-en lichaamsgerichte aspecten van traumagerelateerde problematiek. Op 30 mei 2018 promoveerde zij aan de Rijksuniversiteit Groningen op het proefschrift ‘Body experience in patients with mental disorders’. In haar proefschrift concludeert zij dat mensen met psychische problematiek een negatiever gevoel over hun lichaam hebben dan de algemene bevolking. De negatieve lichaamsbeleving is een transdiagnostische factor. Dankzij haar psychometrisch onderzoek naar vragenlijsten over lichaamsbeleving is het ook beter mogelijk om de lichaamsbeleving van mensen met psychische problematiek te meten. Daardoor kan het resultaat van behandeling specifiek gericht op lichaamsbeleving ook beter in kaart worden gebracht.

**Mw. drs. N. Vollbehr (Nina)**



Nina Vollbehr werkt als psycholoog in opleiding tot gezondheidszorgpsycholoog en promovendus bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP). Haar onderzoek richt zich op de effectiviteit en werkingsmechanismes van yoga voor angst- en stemmingsstoornissen. Het CIP heeft een 9-weekse yoga interventie ontwikkeld waarbij het verminderen van piekeren, het verbeteren van emotie-regulatie en het vergroten van (zelf)acceptatie centraal staan. Deze interventie wordt op dit moment onderzocht op effectiviteit bij jonge vrouwen met een depressie. Nina promoveert met begeleiding van dr. Rogier Hoenders en dr. Agna Bartels-Velthuis van het Centrum Integrale Psychiatrie en dr. Brian Ostafin en prof. dr. Peter de Jong van de afdeling klinische en ontwikkelin