

Inhoud

Dankwoord	6
------------------	---

Woord vooraf	7
Nathalie Cardinaels	

Ruimte maken voor algemene psychosomatiek

• De drie breinlagen verhelderd - Psycho-educatie geven over de werking van het brein bij burn-out - Rob Hoedeman	10
• Oh jee, mijn cliënt heeft een lichaam! - Lichaam en geest in de behandelkamer - Nikki Kikken	14
• Energiereserves opbouwen bij chronische pijn - Annemarieke Fleming	17
• Ademhalingsoefeningen: altijd toepasbaar en simpel ... of toch niet? - Nikki Kikken	23
• Autogene training, meer dan relaxatietherapie: voor altijd je eigen stressniveau kunnen managen - Gerd Goovaerts	27
• Een aparte tak van sport? Fysieke activatie in de psychologische praktijk - Nikki Kikken	31
• Hartcoherentie - De brug naar harmonie tussen lichaams- en breinfuncties - Louis Van Nieuland & Katrien Geeraerts	35
• Niet-medicamenteuze slaapbegeleiding - Beter leren slapen om zo je slapeloosheid zelf aan te pakken - Annelies Smolders	39
• Voedingspsychologie een transdisciplinaire process-based benadering van psychische klachten - Sara Bosman	44
• Kan ik met mijn ziekte tot aan mijn pensioendatum doorwerken? - De bufferende rol van realisatie van waarden in werk - Rob Hoedeman	57

Ruimte maken voor anders omgaan met gedachten en gedrag

• De Rechtbanktechniek 2.0 - Roland Rogiers & Barbara Depreeuw	62
• Method of Levels: je innerlijke stem en fysieke sensaties gewaarworden - Een effectieve transdiagnostische lichaamsgerichte psychotherapie - Marcia Knarren	68
• 'Ik voel me zo lelijk'. Hoe ga je om met Body Dysmorphic Disorder? - Het meekrijgen van de cliënt in de psychologische behandeling met imaginatie - Bas van Heycop ten Ham	71
• Cue exposure bij eetbuien - Eva van Malderen & Lien Goossens	74
• Brief aan je beste vriendin of grootste vijand - Uitdagen van ambivalentie in de behandeling van eetstoornissen - Ellen Moens & Sandra Verbeken	79
• Hypnose inzetten bij conversiestoornissen - Een symptoomgerichte behandeling van functionele bewegingsstoornissen - Marleen Tibben, Kees Hoogduin	83
• R-Impuls: impulsregulatie in de verslavingszorg - Sarah Heyse, Els Santens, Rudi Vanmarsenille & Kristen Vos	88

Ruimte maken voor het afstemmen op emoties en het durven ervaren

- Focusing - Je lijf als bron van innerlijke wijsheid - Tine Swyngedouw 94
- Experimenteel Creatief Werken - Het verbinden van de lichamelijke wijsheid met het creatieve proces - Tine Swyngedouw 99
- Veiligheid eerst! - De ervaren veilige ruimte in jezelf als hulpbron - Gerke Verthriest 104
- Energieboost voor lichaam en geest - De weldaad van het doorleven en doorlijven van positieve emoties - Gerke Verthriest 108
- Holes in roles - Een energetisch concept uit de Pesso-therapie - Monique Cuppen 112
- Kwetsbaarheid-krachtmodel om beter te doseren - Nathalie Cardinaels 116
- What if you know what you know? Pragmatische psychologie - Going beyond - Marcia Knarren 119

Ruimte maken voor trauma en het lichaam

- Werken met de window of tolerance - Het herkennen van optimale arousal, hyper- en hypoarousal - Livia Lazaressen 124
- EMDR en het zelfgenezend mechanisme van het brein - Ook al zijn wij het vergeten, ons lichaam liegt niet - Els Goethals & Gerd Goovaerts 128
- Het lichaam als bondgenoot - De cliënt voorbereiden op lichaamsgericht werk - Livia Lazaressen 132
- Aan de slag met onze meest fundamentele lichamen in therapie - Trauma en experimenteel lichaamswerk - Joeri Calsius 136
- Lichaamsgericht mentaliseren: vaardigheden en valkuilen - Nikki Kikken 140
- ReAttach: komen tot zelfverantwoordelijke zelfbepaling - Corry Heesterbeek-Bartolomeus 144

Ruimte maken voor schema's en andere patronen

- Ervaringsgerichte technieken als verbindende schakel tussen lichaam en geest binnen schematherapie - Rosi J. Reubsaet 150
- Laat me niet verdwalen in mijn zelfgebouwd doolhof - De wisselwerking tussen lichaamsgerichte beelden en schematherapie - Greta Günther 154
- Een anker creëren: muziektherapie, psychodrama en schematherapie - Julia Engelbrecht & Greta Günther 161

Ruimte maken voor mindfulness,(zelf)compassie en waardenwerk

- Mindful eating: wat ligt er allemaal op mijn bord? - Caroline Baerten 168
- Breathworkstraining, Mindfulness for Health - Nol van Drunen 172
- Compassietraining: de waarde van care, ook als er geen cure is - Wijs en compassievol omgaan met pijn - Frits Koster & Erik van den Brink 176
- Het dier in jezelf leren kennen: de drie emotiereguleratiesystemen uit CFT - Erik van den Brink & Frits Koster 180
- Mindfulness en heartfulness bij chronische ziekte - Nathalie Cardinaels 184
- Mindfulness en seksualiteit - Nathalie Cardinaels 188
- Je innerlijke boom: centreer en veranker je aandacht - Tineke Terken 191
- Acceptance and Commitment Therapy bij burn-out: de weg naar een waardevoller leven - Sara Bosman 195

Ruimte maken voor alternatieve invalshoeken

- Psychotherapie in beweging, beweging in psychotherapie - Een soepele rug voor een soepele geest - Annemie Vandebroek 206
- Het (terug)vinden van je stem - Stefanie Van Moen 210
- Muziek raakt en maakt emoties los - Laat je meenemen in de wonderlijke wereld van muziek en muziektherapie - Sonja Aalbers 214
- Het inzetten van paarden in therapie en coaching - Een verrijking voor het therapeutisch proces - Nina Bien & Wendela den Tonkelaar 219

Over de auteurs 223

Index 230