

Emoties in beweging:

Sleutels tot balans en herstel van aanhoudende (pijn)klachten

Marjon Oomens

Ervaringsdeskundige

Mede-oprichter en Directeur Stichting Emovere

Lian Tjon Soei Len

Anesthesioloog-Pijnspecialist

Kwartiermaker Gezondheid & Leefstijl

Alumnivereniging Open Universiteit

Webinar 28 oktober 2025

Wij zijn niet voldoende effectief in behandelen van chronische ziekten

Wat zien we dagelijks



Reden verwijzing:

- Pijnklachten
- Hebben > 2 systeemziekten
- Zien > 2 medisch specialisten

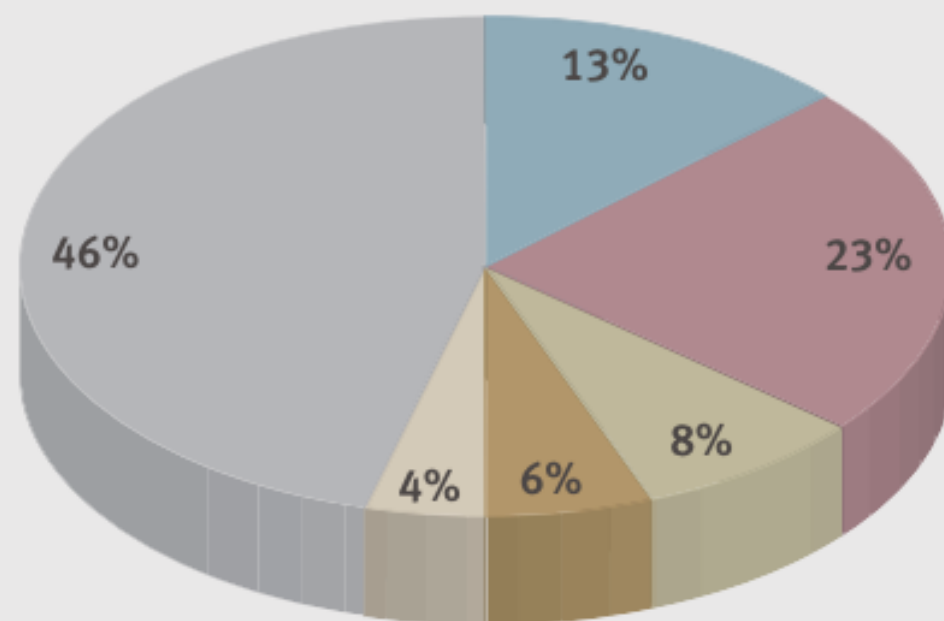
Wat doen we



Wat laten we na



PROPORTION OF COMMONLY USED TREATMENTS SUPPORTED BY GOOD EVIDENCE

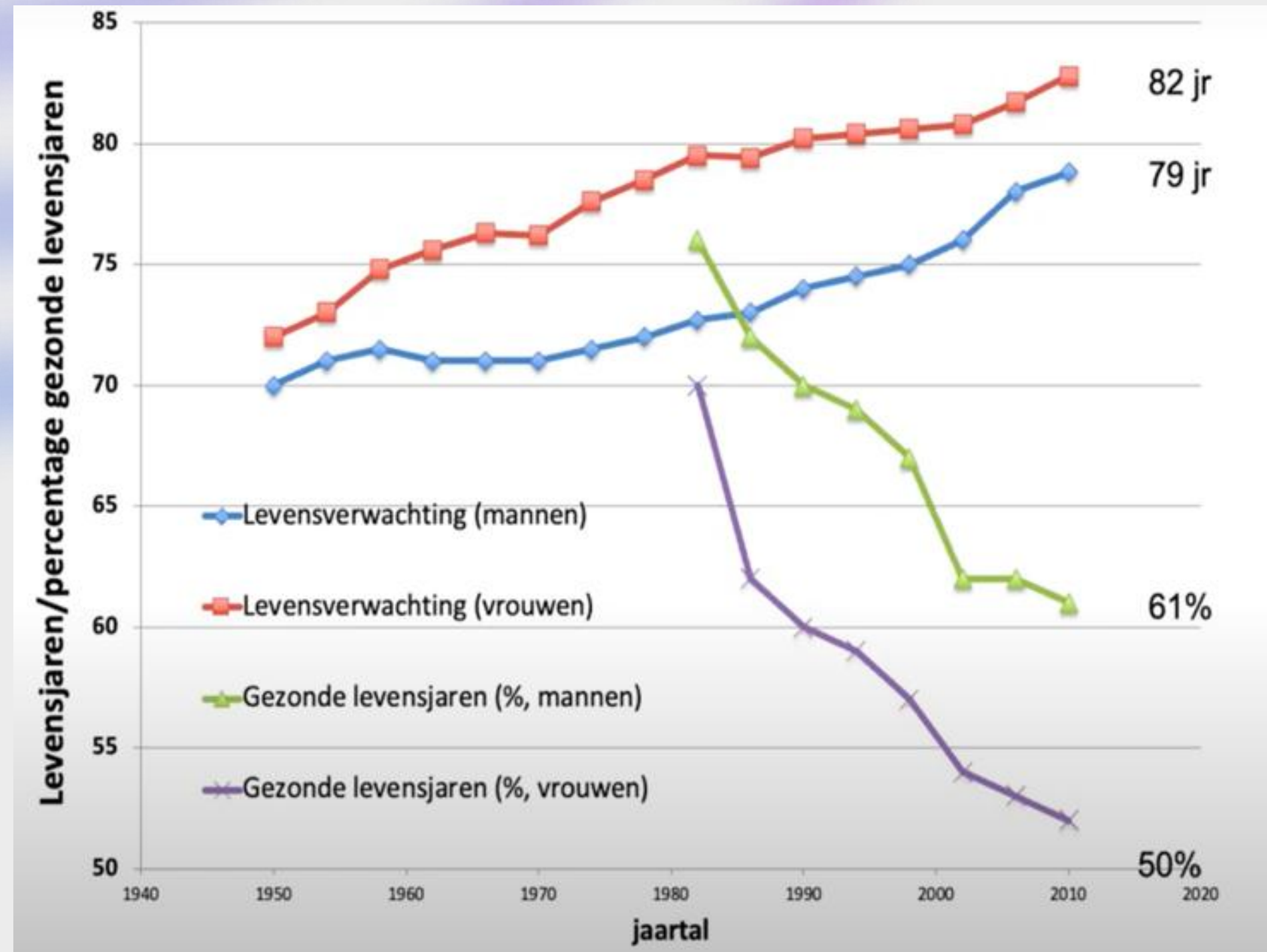


- Beneficial
- Likely to be beneficial
- Trade off between benefits and harm
- Unlikely to be beneficial
- Likely to be ineffective or harmful
- Unknown effectiveness

Redrawn from *Clinical Evidence*
(<http://clinicalevidence.com/ceweb/about/knowledge/jsp>)



Levensverwachting neemt toe ... maar gezonde levensjaren nemen af





Gezondheidszorg doet niet wat het woord zegt = symptoombestrijding

- Gezondheidszorg is vooral ziektezorg
- Passieve houding v.s. proactieve
- Gaat niet over mensen maar over aandoening
- Scheidt lichaam van geest, rol gevoel / emoties?
- Symptoombestrijding; geen oorzaak behandelen
 - 50% van de chronische zorg is niet bewezen effectief*
 - 10% is bewezen niet effectief

*Gawande, Annals of Health 2015, Garrow, BMJ 2007
How much of orthodox medicine is evidence based

Pijnzorg anno 2025 – Reguliere Zorg

Biomedisch /
BioPsychoSociaal model
-> vooral Bio

Chronische pijn vaak
behandeld met
interventies tegen acute
pijn

Geen gezondheids-
bevordering
De-medicaliseren!

Gevolgenmodel:
U moet leren leven met
de pijn

Patiënten komen in een
niemandsland terecht:
ergens tussen lichaam en
geest

Geïntegreerde visie:
Positieve gezondheid
Leefstijl
Mindbody aanpak

Problematiek is groot - SOLK, ALK, chronische pijn, ook: fibromyalgie, prikkelbare darm, migraine, whiplash



Ervaringsverhaal

Marjon

**Wat is de rol van (onbewust verdrongen)
emoties bij aanhoudende (pijn)klachten
waarvoor geen (afdoende) lichamelijke
oorzaak wordt gevonden?**

Visie gebaseerd op Oorzakenmodel



Groeiend aantal internationale
(neuro)wetenschappelijke onderzoeken



Praktijkervaring van artsen en
professionals



Talrijke patient /cliënt verhalen over
succesvol herstel middels deze
benadering

Emoties die zich uiten in je lichaam

vlinders
in je buik

schaamrood
op de kaken



een knoop
in je maag

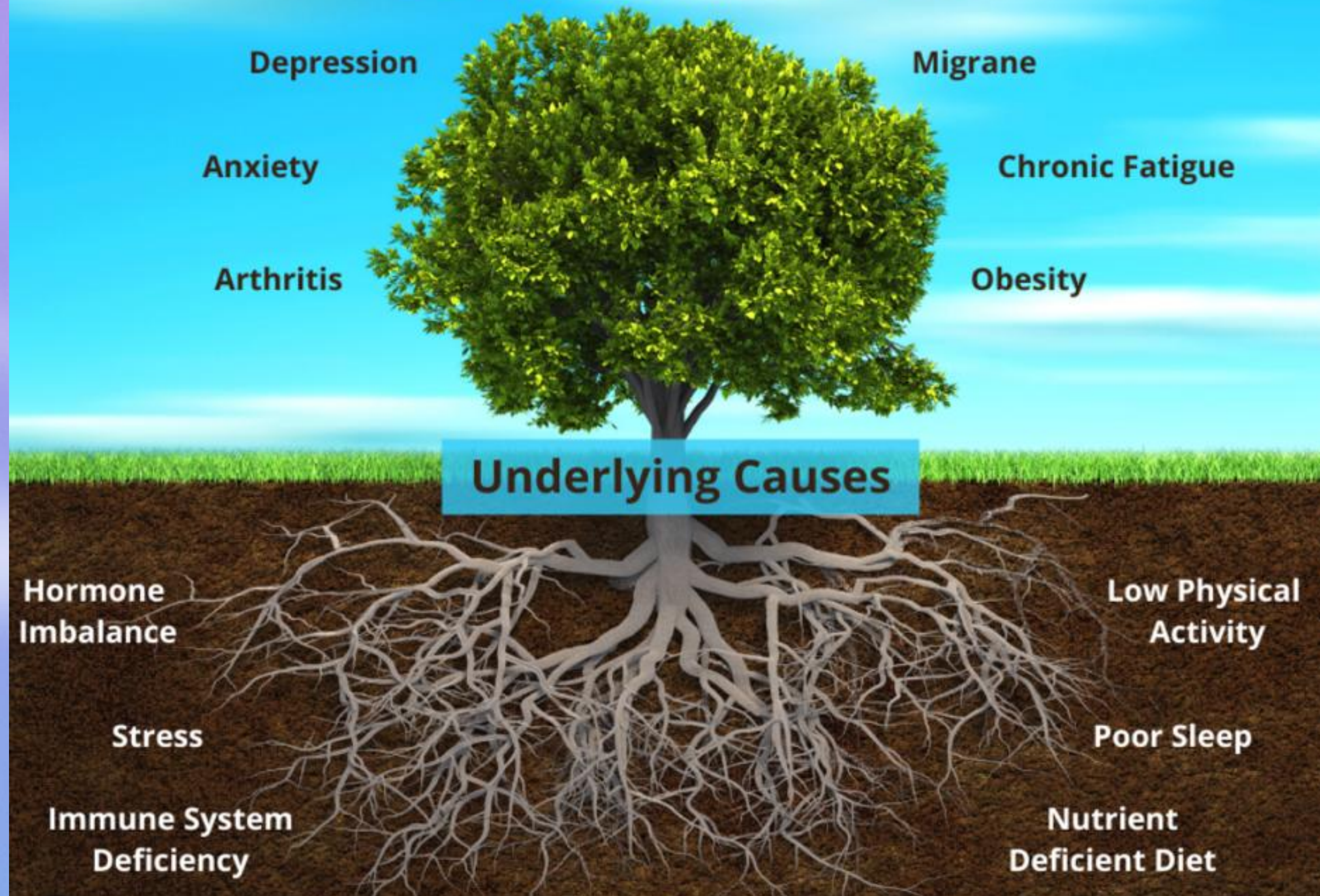
met knikkende
knieën



te veel op je nek /
aan je hoofd



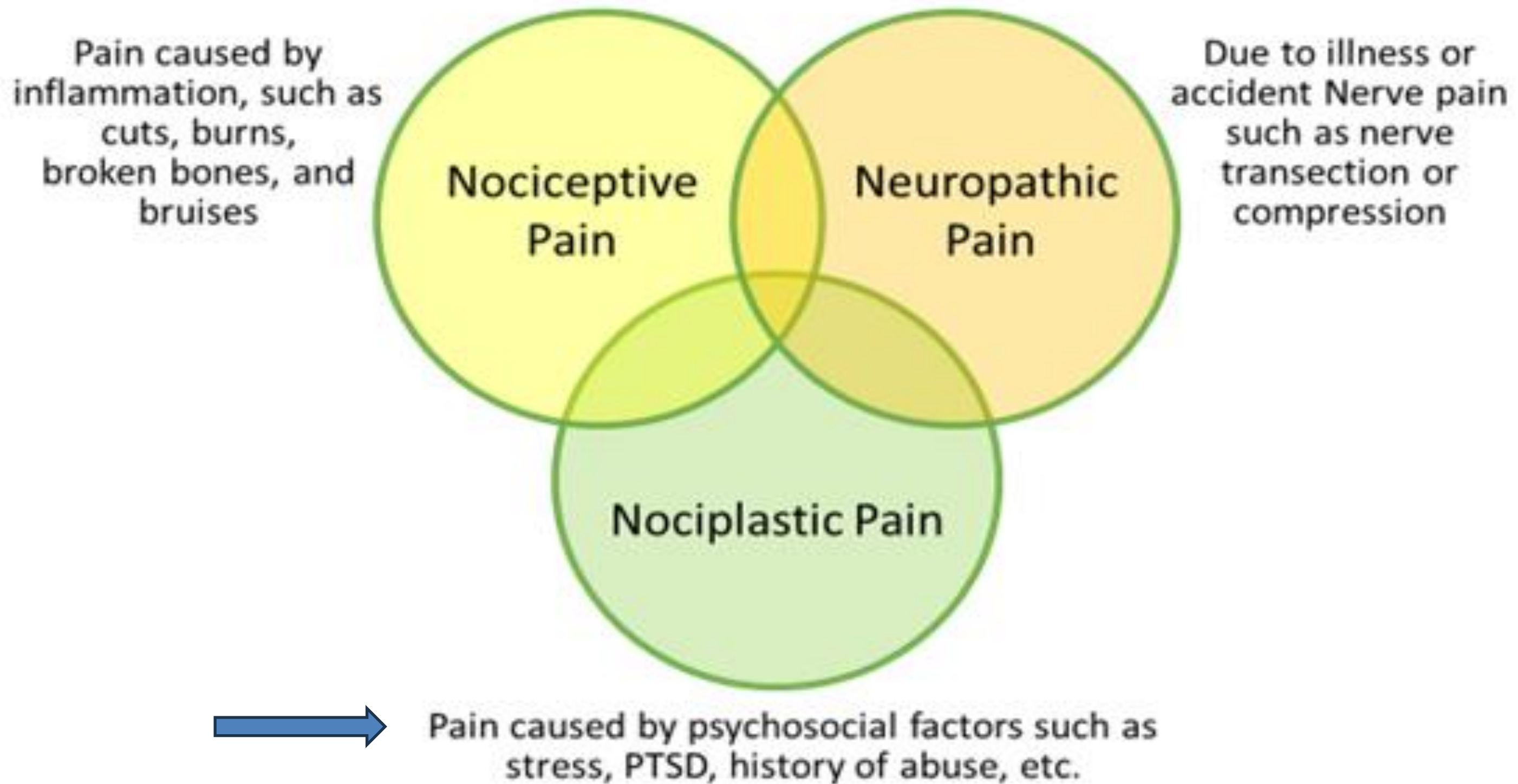
Common Diseases



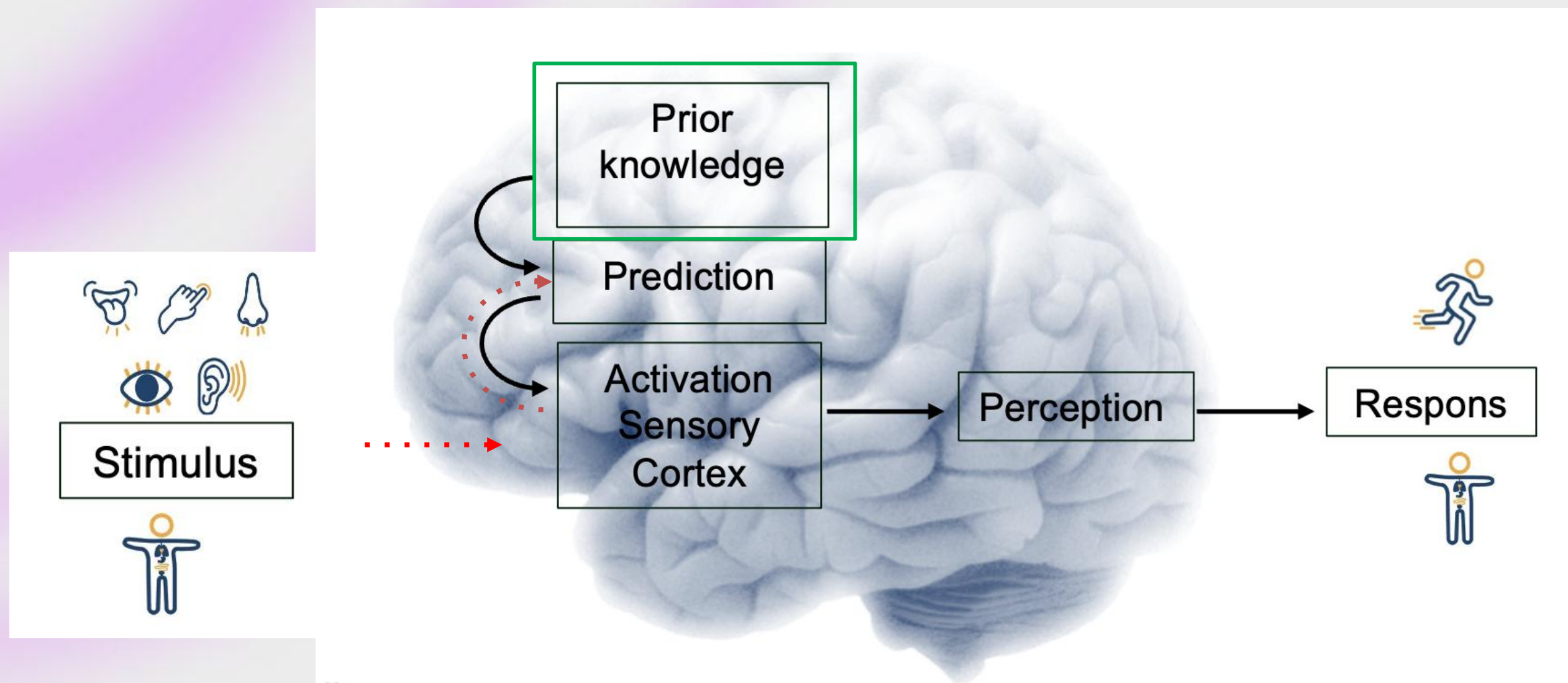
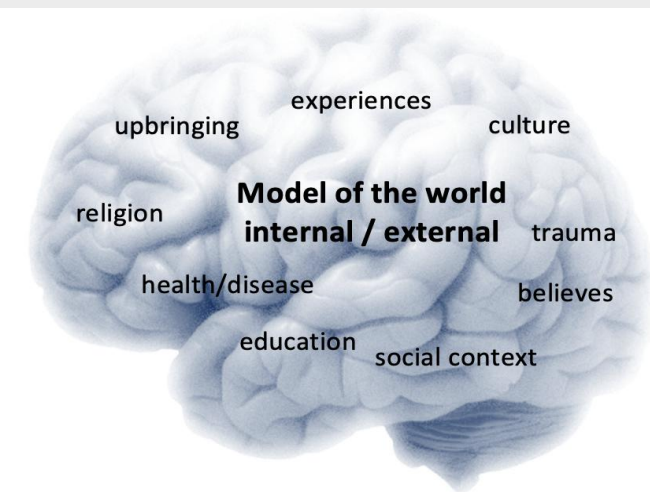
Oorzakenmodel

- Kern van deze bredere zienswijze is dat **(onbewust) verdrongen emoties, stress of trauma** de belangrijkste oorzaak zijn van het ontstaan en in stand houden van aanhoudende (pijn)klachten
- Meer mogelijkheden voor herstel
- Benoemen van *‘U moet ermee leren leven’* kan herstel belemmeren

Types of Pain

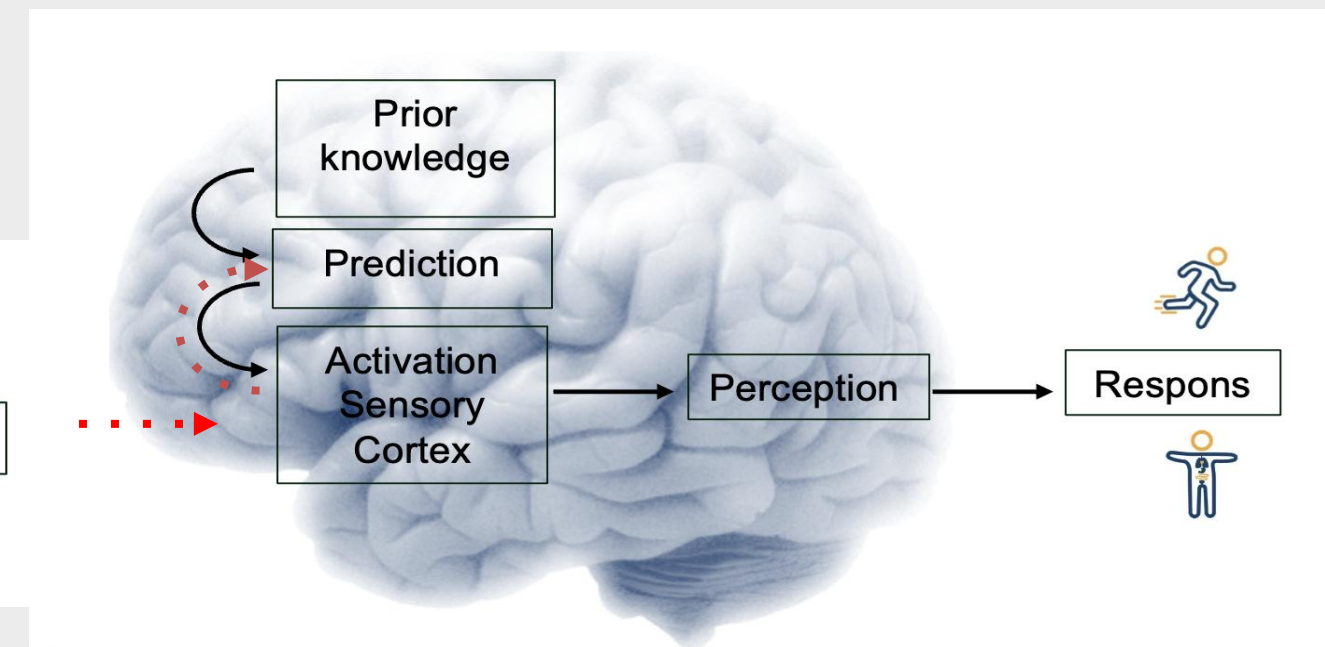
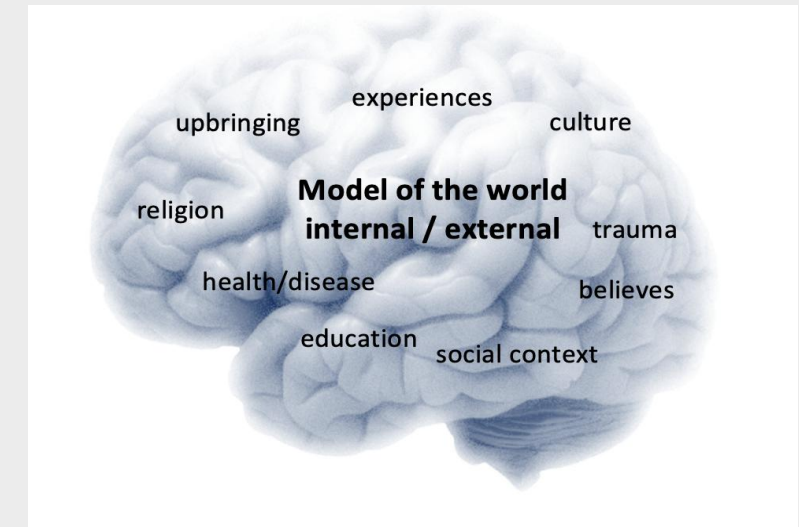


Hoe werkt een voorspellend brein?

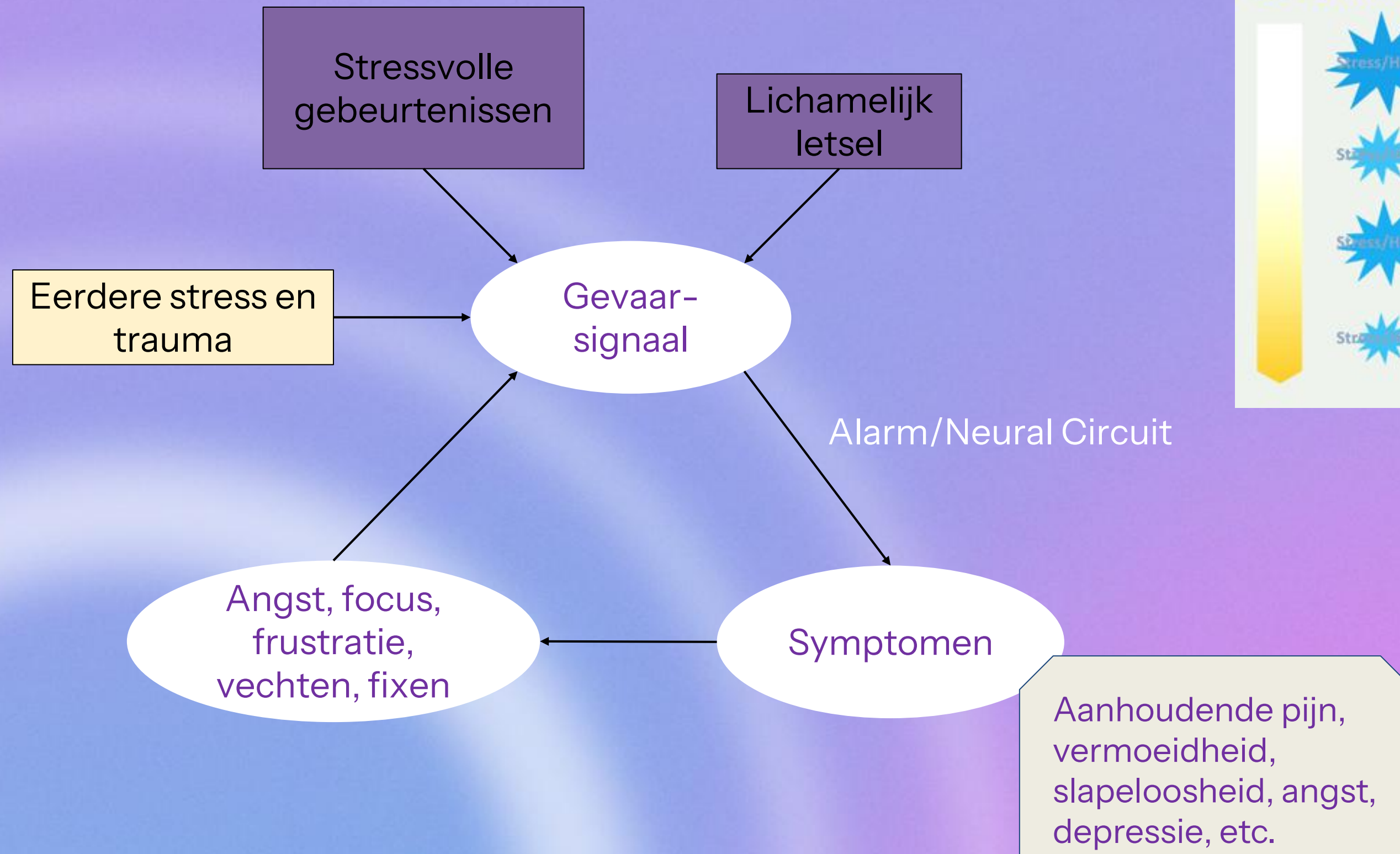


Hoe werkt een voorspellend brein? II

- Voorspellingen worden gemaakt op basis van een model dat in het verleden is opgebouwd
- Signalen (intern en extern) worden gebruikt om de voorspelling (en het model) te toetsen
- Bij een predictie error moet een keuze gemaakt worden: de nieuwe informatie negeren (vasthouden aan de voorspelling) of de voorspelling updaten
- Het maken en aanpassen van voorspellingen komt neer op het aanleggen en weer afbreken van neurale paden
- Het voorspellingsmodel wordt je hele leven lang verfijnd (door neuroplasticiteit)

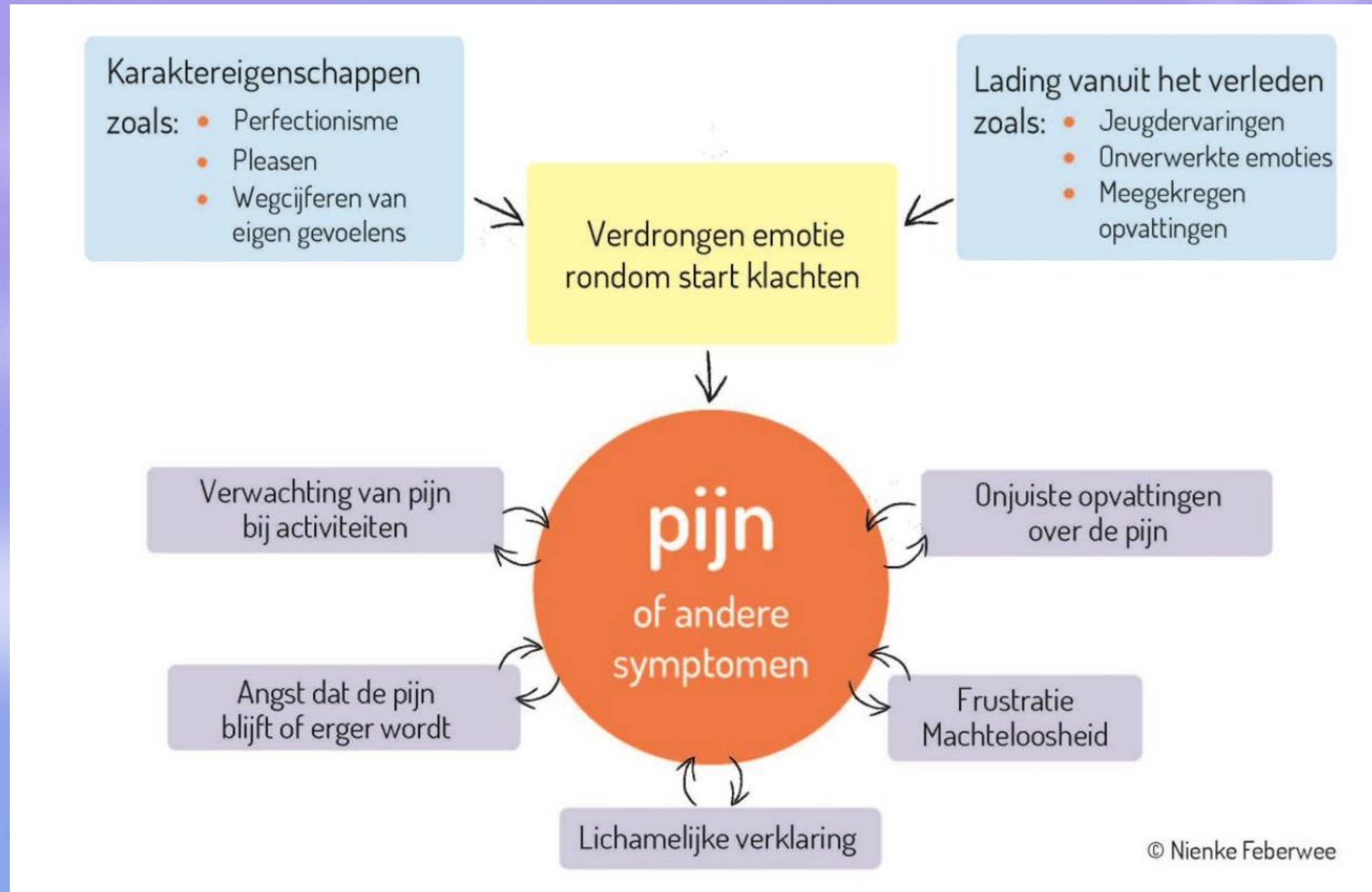


Neurale circuits Mind Body Symptoms



AGE	LIFE EVENT	PATHWAY	SYMPTOMS
	Stress/Hurt	Danger	
	Stress/Hurt	Danger	I
	Stress/Hurt	Danger	II
	Stress/Hurt	Danger	III

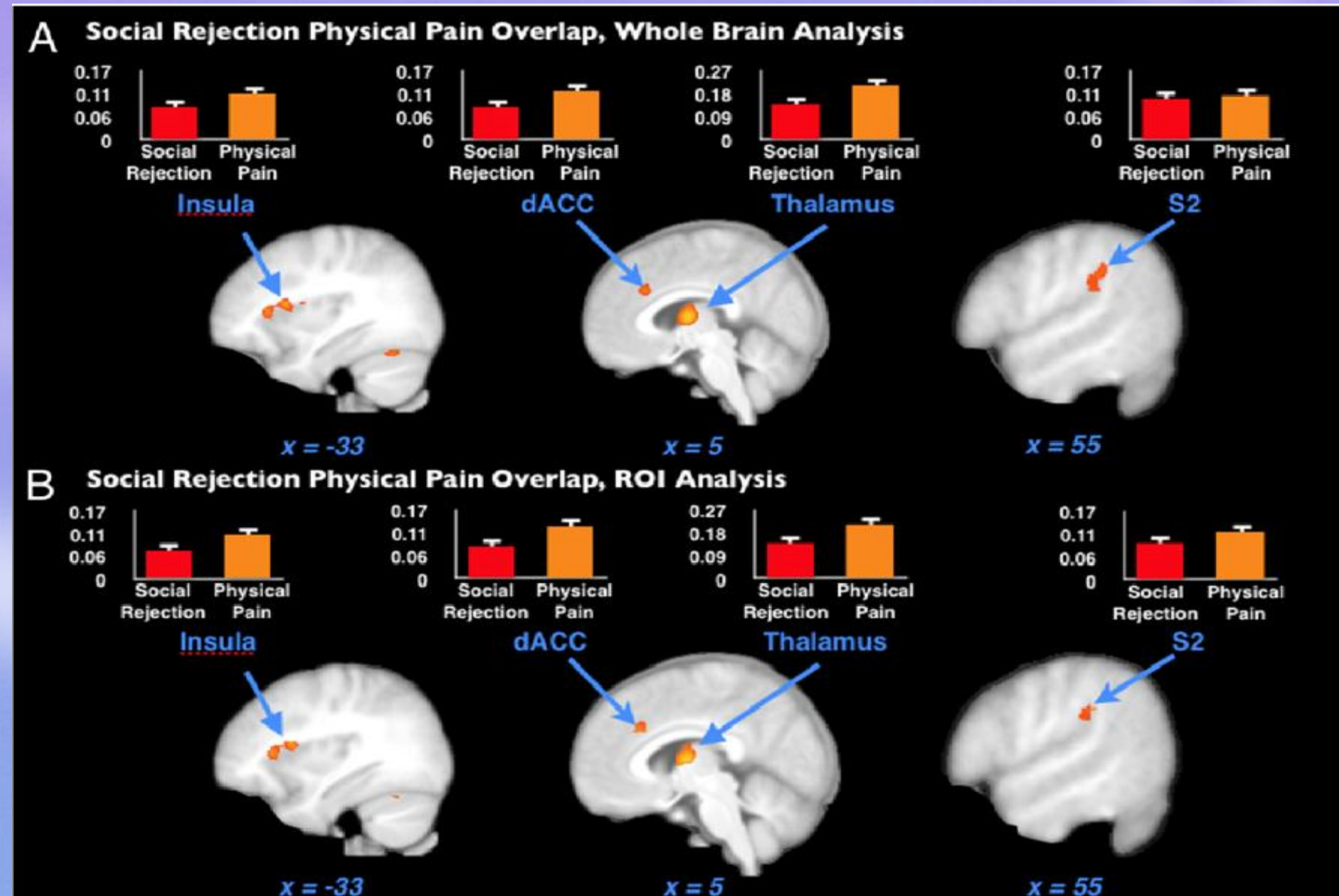
Emotie als medicijn



Oorzakenmodel

Gevolgenmodel

Emotionele pijn geeft dezelfde pijn



Toepassen in de praktijk, hoe dan?



Behandeladvies

Grondhouding: Vertrouwen, veiligheid, verbinding maken met de ander

Iemand met klachten is gebaat bij:

1. Duidelijkheid of een emotionele oorzaak waarschijnlijk is
2. Pijn- en psycho-educatie
3. Voelen van verdrongen emoties gerelateerd aan de klacht
4. Verminderen van angst voor (pijn)klachten, en het (gedoseerd) opbouwen van normale activiteit

1. Aanwijzingen voor ‘positieve diagnose’

- Is je pijn **symmetrisch**?
- Zijn je (pijn)klachten **soms erger en soms minder**?
- Bij bepaalde activiteit **soms geen last** en op ander moment opeens wel?
- **Verschuift** je pijn of klacht binnen je lichaam wel eens van plek?
- Zijn je klachten wel eens een periode **geheel weg** geweest?
- Heb je wel eens gemerkt dat je pijn of klacht toenam in of vlak na een **stressvolle situatie/periode**?

Stel gerust:

Aanwijzingen dat de oorzaak in het brein ligt
en dat er lichamelijk niets ‘stuk’ of mis is

Sluit een medische / fysieke oorzaak voor de pijn/klachten uit,
en de waarschijnlijkheid van een emotionele oorzaak in

Doe de online test!

Ben je benieuwd of emotionele factoren (onbewust) een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van jouw lichamelijke (pijn)klachten?

De online test op de website met toelichting helpen je daarbij.

Doe de test

Ben je benieuwd hoe waarschijnlijk het is dat emotionele factoren onbewust een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van jouw lichamelijke (pijn)klachten? Onderstaande vragen helpen je hierbij. Hoe meer vragen je beantwoordt met 'ja', hoe groter de kans dat emotionele factoren mede je symptomen veroorzaken.

1.	Heb je langer dan drie maanden last van pijn of andere lichamelijke klachten?	ja/nee
2.	Is een duidelijke medische verklaring voor je klachten uitgebleven?	ja/nee
3.	Heb je verschillende behandelingen (medicijnen, therapieën) geprobeerd en gaf niets blijvende volledige verlichting?	ja/nee
4.	Is je verteld dat je met je klacht moet leren leven?	ja/nee
5.	Voel je je niet begrepen of geholpen door de gezondheidszorg?	ja/nee

2. Pijn- en psycho-educatie

- Sessie 1: Jouw pijn / klachten
- Sessie 2: Waar komen deze klachten vandaan?
- Sessie 3: Wat zijn emoties?
- Sessie 4: Hoe ga je met de aanhoudende klachten om?
- Sessie 5: Wat kun je doen?
- Sessie 6: Evaluatie en de toekomst

“Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering” programma op Therapieland

Inbegrepen bij abonnement op Therapieland, ook stand-alone te doen



eLearning: <https://stichtingemovere.nl/elearning-op-therapieland-stichting-emovere>

3. Herstellen, hoe dan?

Voelen van verdrongen emoties gerelateerd aan de klacht

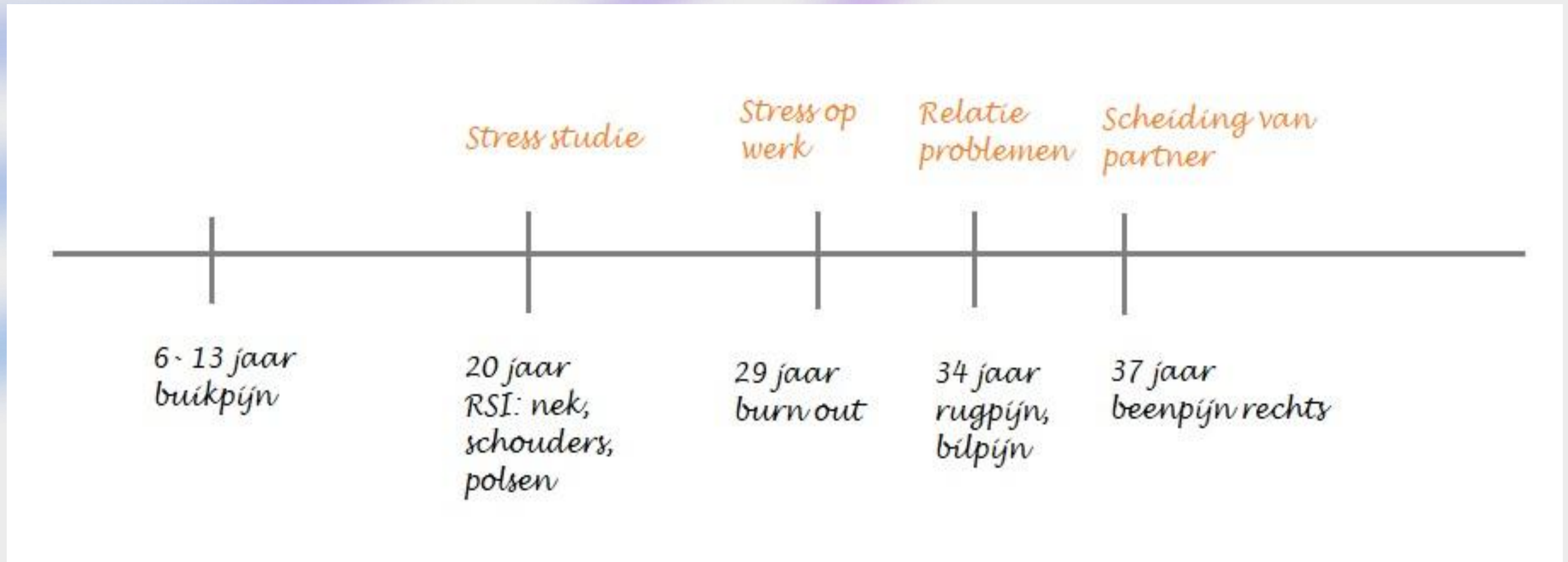
Diverse 'wegen naar Rome'

- **Lichaamswerk**, meer lichaamsbewustzijn, voelen
- Inzichtgevende **gesprekstechnieken** om bij dieper gelegen gevoel en emoties te komen
- **Creatieve expressie**, bv dans, tekenen, therapeutisch schrijven

4. Voorbeelden & tips op weg naar herstel

- Vergroot je kennis
 - [Ervaringsverhalen](#), [boeken](#), [video's](#), [podcasts](#), [docu's](#)
- Maak een lijst van bewijs
- Verminder angst
- Leg verbanden
- Maak een tijdlijn
- Doe aan lichaamswerk
- Ga therapeutisch schrijven
- Doe mee in een Online Vragenuurtje
- Zoek professionele begeleiding

Voorbeeld van tijdlijn



Wat speelde er in je leven rond de start of verergering van je klacht?
Was er sprake van een situatie die je als stressvol of onprettig ervoer?

Taal in het gesprek is belangrijk



Het voeren van een ander gesprek

- Grondhouding: vertrouwen, veiligheid, aandacht, serieus nemen
- Voelen en verbinding maken met de ander
- Van de klacht naar de gehele mens centraal
- Echt luisteren en observeren wat je ziet / hoort áchter het verhaal
- Erkennen en benoemen dat de klachten écht zijn (geen verzinsel / eigen schuld)
- Maar dat de oorzaak van pijn/klachten niet altijd lichamelijk is

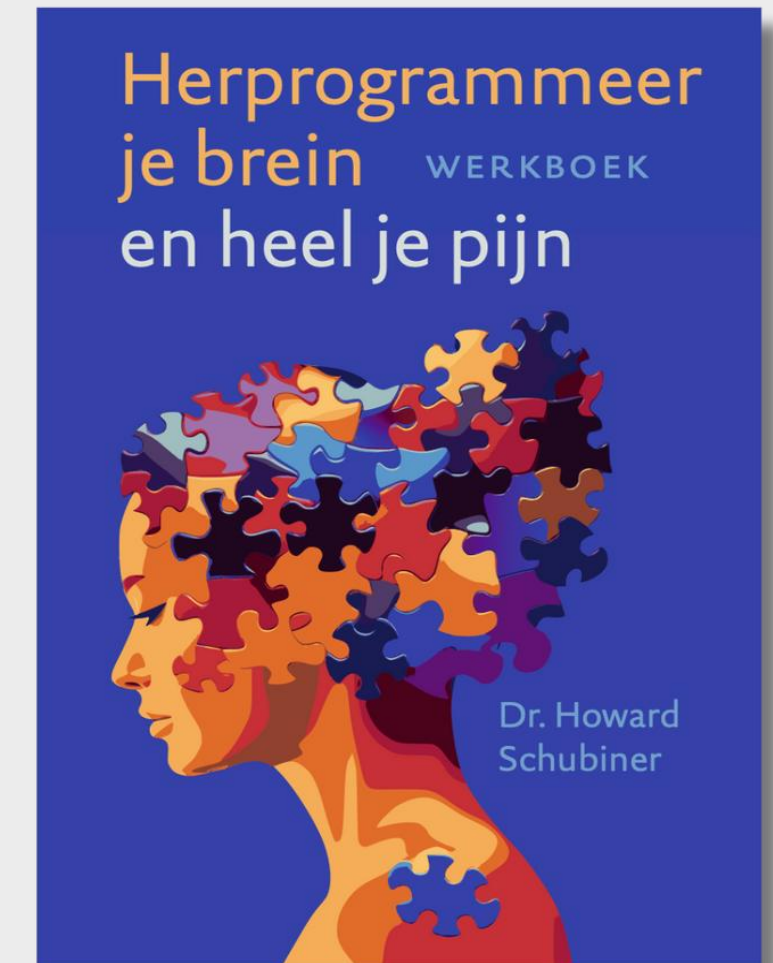
Lichaam, geest en gevoel zijn één; rol van het brein en onderdrukte emoties

Wat is het signaal van je lijf, wat vertelt de pijn je?

- Eigen regie teruggeven: bronnen van kennis & ervaring

Bronnen van kennis & ervaring

- [Ervaringsverhalen](#) op de website
- Mind Body Talks podcast op Spotify
- Online Vragenuurtjes
- Online test met toelichting
- Start je herstel – tips
- Mind Body Support groep op FB
- eLearning op Therapieland
- Nederlandse vertaling van (werk)boek ‘Unlearn your Pain’ door Dr. Howard Schubiner
- Kennisbronnen www.depijnvoorbij.nl
Filmpjes, boeken, podcasts, docu's, artikelen, wetenschap



Bronnen van informatie

Website Stichting Emovere: www.stichtingemovere.nl

Ondersteun je het gedachtegoed? Word vriend! (kosteloos)
<https://stichtingemovere.nl/word-vriend/>

Kennisplatform: www.depijnvoorbij.nl

Kinderen & jongeren: www.ziemijnu.nl

Volg ons op Social Media:

- <https://www.linkedin.com/company/stichting-emovere>
- <https://www.facebook.com/depijnvoorbij>
- <https://www.instagram.com/stichting.emovere>

Vragen: info@stichtingemovere.nl



Emoties in beweging voor balans en herstel

In onze moderne samenleving raken we steeds verder verwijderd van ons gevoel. Denken voert de boventoon, terwijl emoties en de signalen van ons lichaam vaak (onbewust) worden onderdrukt, wat kan leiden tot aanhoudende pijn en andere klachten.

Stichting Emovere zet door te **inspireren, verdiepen** en **verbinden** een beweging in gang, die leidt tot een paradigmashift in hoe we kijken naar gezondheid en welzijn, met een centrale rol voor het doorvoelen van emoties.



Wil jij bijdragen aan deze beweging?
Word Vriend van Stichting Emovere en help mee om échte verandering mogelijk te maken.
www.stichtingemovere.nl



Kennisplatform De Pijn Voorbij

Kamp jij met aanhoudende klachten zoals pijn, spanning of vermoeidheid zonder duidelijke, medische oorzaak? Of ben jij een (zorg)professional die mensen verder wil helpen door een bredere kijk op gezondheid en herstel?

De Pijn Voorbij helpt je op weg met:

- Een online test
- Ervaringsverhalen
- Tips voor herstel
- En nog veel meer!

Herstel is vaker mogelijk dan je denkt.
Als je anders kijkt en doet!

Lees meer op www.depijnvoorbij.nl



Take home messages

1. Gezondheidszorg is teveel ziektezorg, scheidt lichaam en geest en is gericht op symptoombestrijding
2. Stress, Trauma en Verdrongen emoties kunnen een grondoorzaak zijn voor het brein om pijn / klachten te maken
3. Herstel is mogelijk
4. Het (h)erkennen en doorvoelen van emoties is een belangrijke sleutel tot herstel en duurzame gedragsverandering bij leefstijl
5. In het gesprek is de juiste Grondhouding met vertrouwen, veiligheid en verbinding met de ander de basis voor een ander gesprek

Bedankt voor jullie aandacht!

**Help dit verhaal delen voor
meer balans en herstel**



Stichting Emovere

- Non-profit ANBI Stichting opgericht in 2020 door 3 ervaringsdeskundigen en 3 zorgprofessionals
- Bevordert emotioneel bewustzijn en de Mind Body-benadering
- Sleutelrol voor het leren voelen en uiten van (onbewuste, onderdrukte) emoties
- Meer mogelijkheden voor herstel, én voor vroegtijdiger herkenning, preventie en zelfregie
- Beweging gericht op creëren van ripple-effect en paradigma verschuiving
- Middels Inspiratie, Verdieping en Verbinding

Stichting Emovere bestaat 5 jaar in 2025



2.350+

Vrienden
gedachtegoed
ondersteuners



11.500+

Volgers op
sociale media +
andere
activiteiten



40+

Vrijwilligers die
met passie hun
bijdrage
leveren

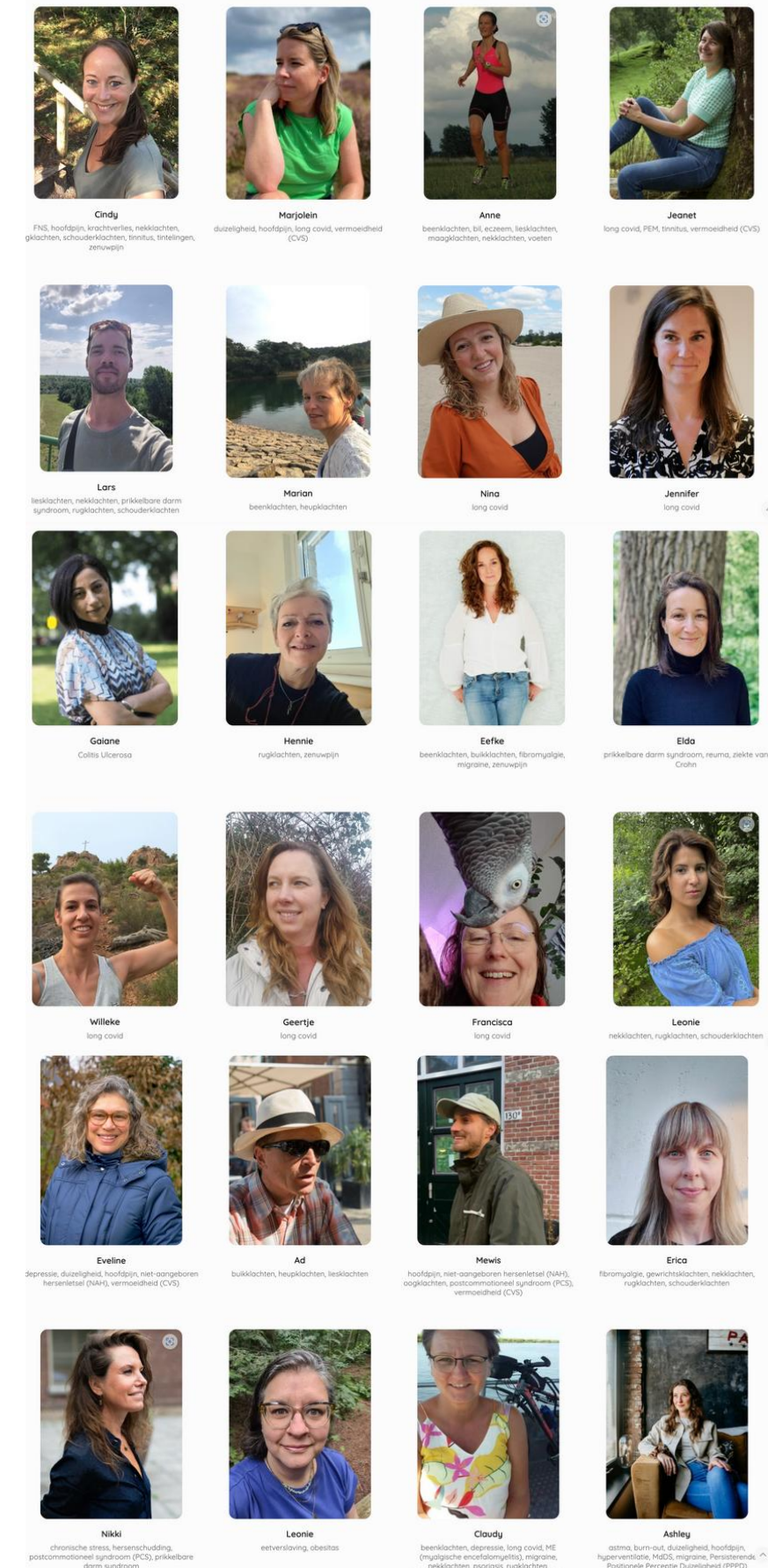


100+

Ervaringsverhalen
over herstel

Inspiratie

- Ervaringsverhalen
- Maandelijkse online Q&A sessies
- Mind Body Talks op Spotify: door mensen zelf opgenomen verhalen over herstel
- Actieve Social Media kanalen
- Websites
- Nieuwsbrieven
- Interviews and Artikelen
- Info mailbox vragen



Verdieping

- Workshops / Bijscholing
- Masterclasses
- Expertwebinars
- eLearning programma op Therapieland
- Theater tour
- Bronnen en kennisplatform DePijnVoorbij.nl
- Nederlandse vertaling van 'Unlearn your Pain' van Dr. Howard Schubiner



Verbinding

- Vriendenbijeenkomsten
- Vrijwilligersnetwerk
- Online Mind Body Support Groep
- Presentaties and conferenties
- Raad van Advies
- Samenwerkingspartners
- Wetenschappelijk onderzoek
- Verschillende gebieden samenleving

Emovere Mind Body Support Groep

Groep (Privé) · 880 leden



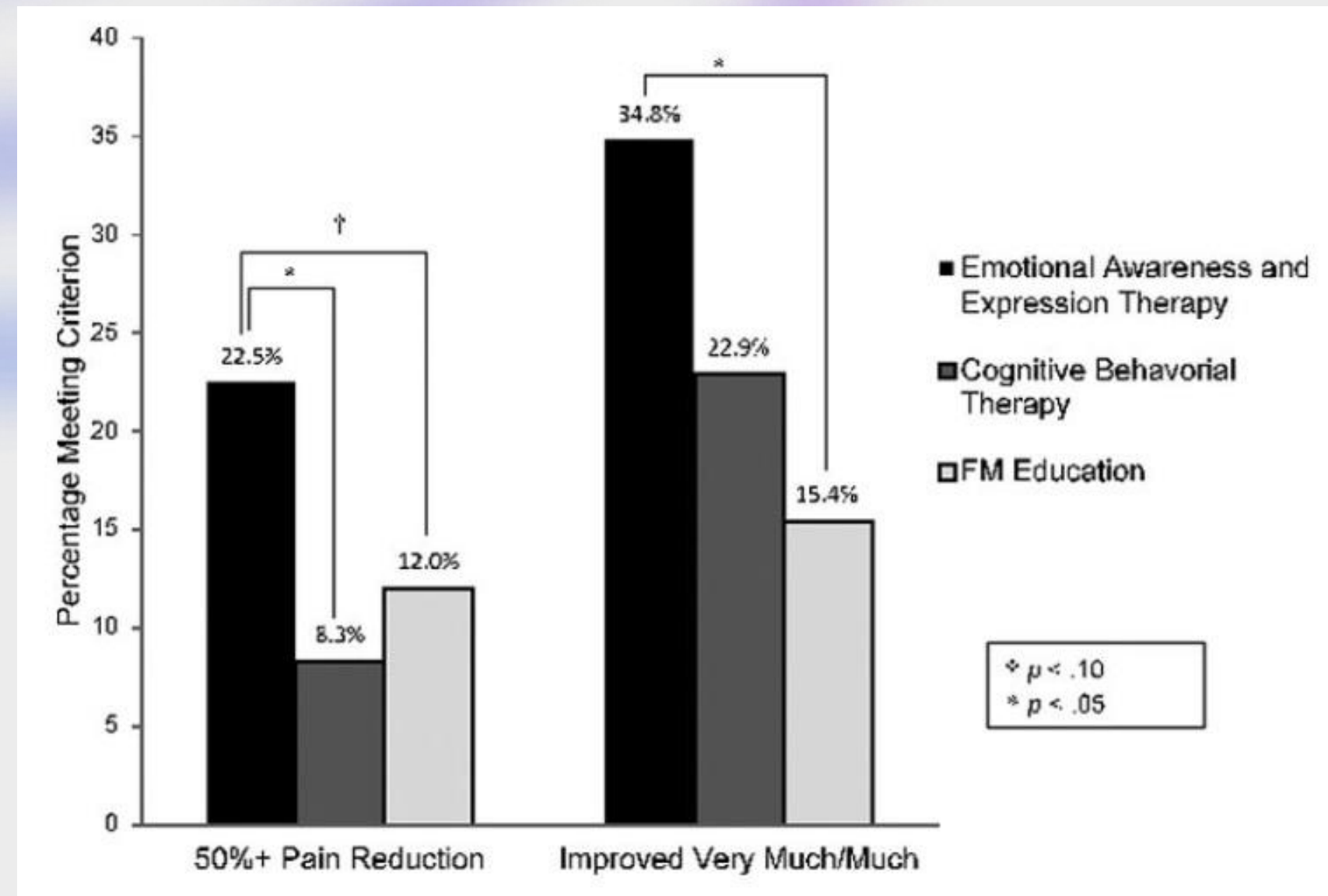
- Bruggen bouwen
- Samenwerking ervaringsdeskundigen & professionals (50%-50%)
- Een beweging van gelijkgestemden vanuit verschillende domeinen
- Meerdere wegen naar Rome
- Empowering: eigen weg



Enkele wetenschappelijke onderzoeken

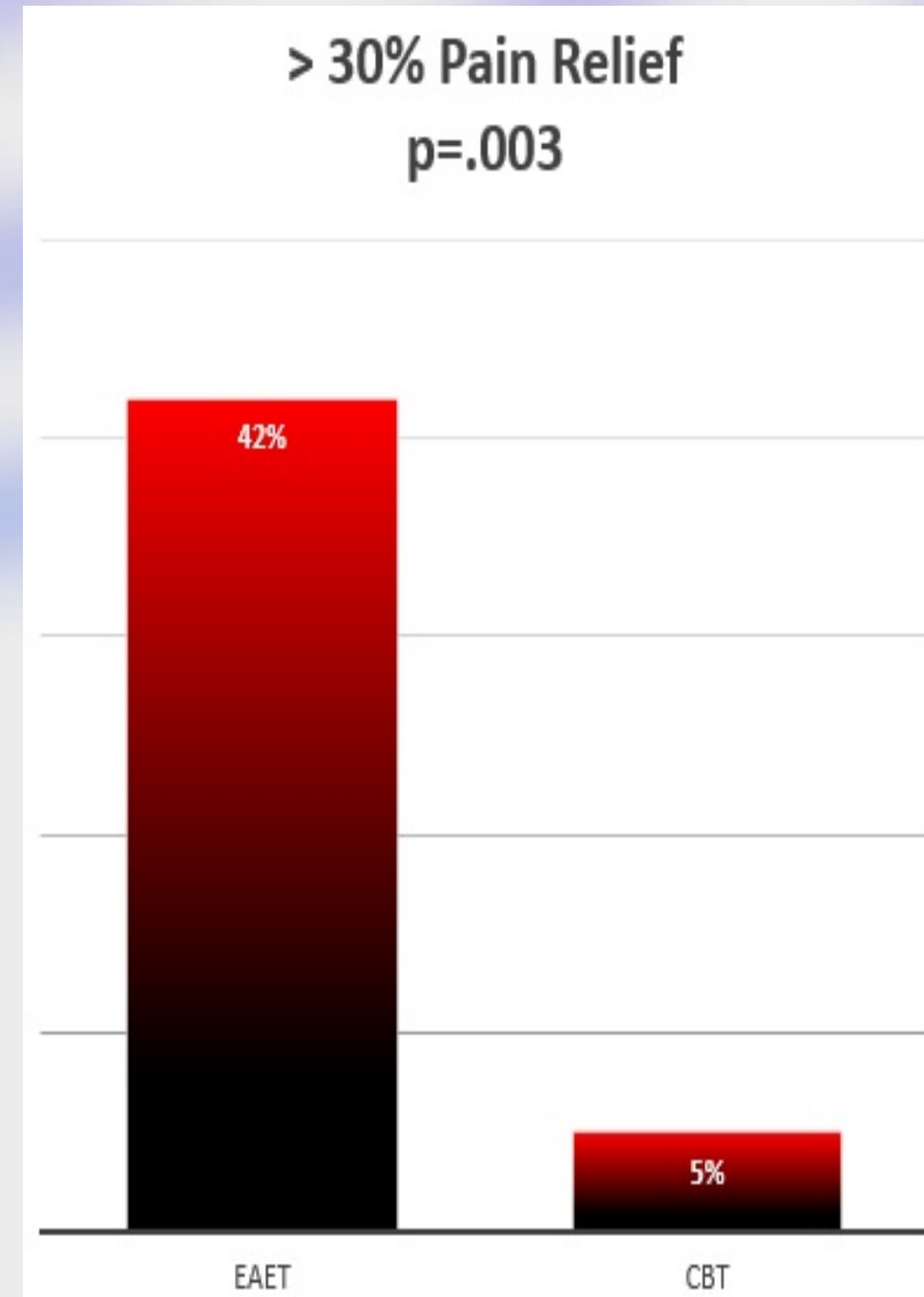
Voor meer informatie: <https://www.depijnvoorbij.nl/wetenschap>

Emotional Awareness and Expression Therapy (EAET) – I



Fibromyalgie
N = 230

Emotional Awareness and Expression Therapy (EAET) – II



Chronische klachten van
het bewegingsapparaat
N = 53

PsychoPhysiological Symptom Relief - RCT

Percent of patients with complete functional recovery

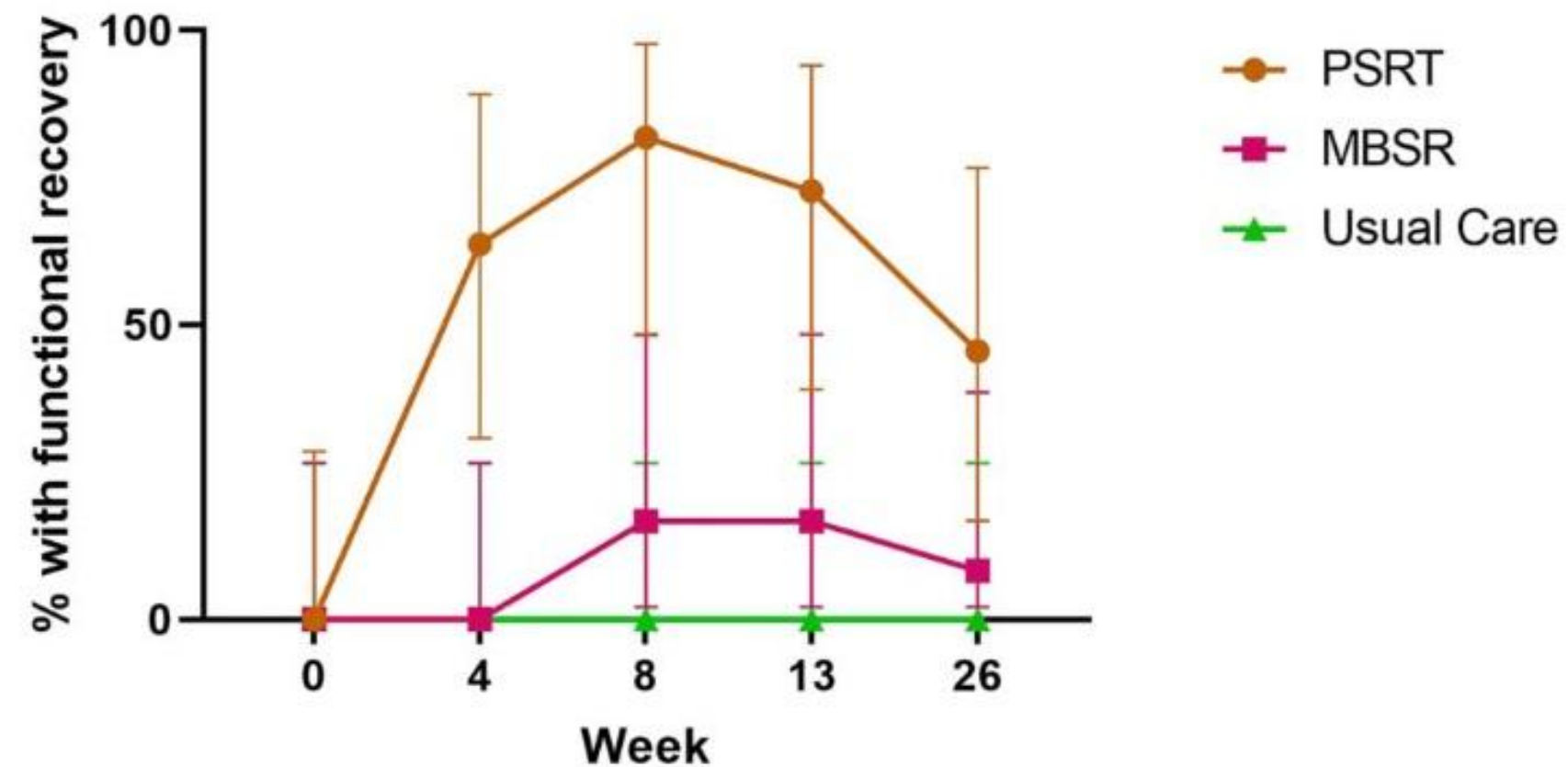
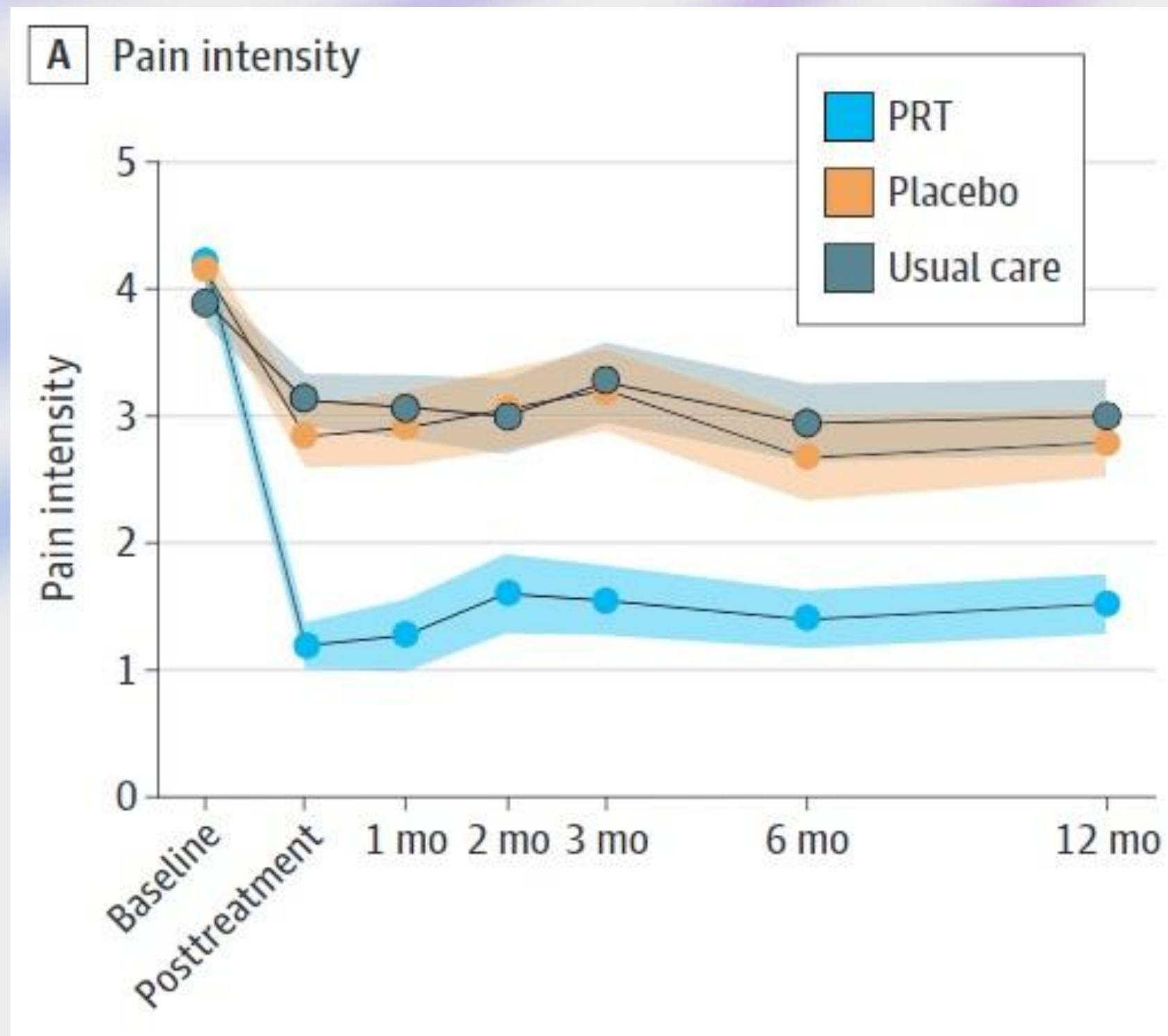


Figure 2. Functional recovery over time. Figure shows the percentage of patients (with the 95% confidence interval) in each group that were considered completely functionally recovered (0 of 24 on RDQ) at each time point, with 0 indicating baseline time. MBSR, mindfulness-based stress reduction; PSRT, psychophysiologic symptom relief therapy.

Chronische
aspecifieke
rugklachten
N = 38

Pain Reprocessing Therapy - RCT



Chronische
aspecifieke
rugklachten
N = 150

Referenties (1)

- Zorgstandaard Chronische Pijn 2017
- Loeser JD. A new way of thinking about pains. Pain. 2022 Sep 1;163(9):1670–1674. doi: 10.1097/j.pain.0000000000002583. Epub 2022 Jan 17. PMID: 35984381.
- Kuner R, Flor H. Structural plasticity and reorganisation in chronic pain. Nat Rev Neurosci. 2016 Dec 15;18(1):20–30. doi: 10.1038/nrn.2016.162. Erratum in: Nat Rev Neurosci. 2017 Feb;18(2):158. Erratum in: Nat Rev Neurosci. 2017 Jan 20;18(2):113. PMID: 27974843
- Fitzcharles MA, Cohen SP, Clauw DJ, Littlejohn G, Usui C, Häuser W. Nociplastic pain: towards an understanding of prevalent pain conditions. Lancet. 2021 May 29;397(10289):2098–2110. doi: 10.1016/S0140-6736(21)00392-5. PMID: 34062144.
- Lumley MA, Cohen JL, Borszcz GS, Cano A, Radcliffe AM, Porter LS, Schubiner H, Keefe FJ. Pain and emotion: a biopsychosocial review of recent research. J Clin Psychol. 2011 Sep;67(9):942–68. doi: 10.1002/jclp.20816. Epub 2011 Jun 6. PMID: 21647882; PMCID: PMC3152687.
- Apkarian, Neuroscience Letters 2019
- Lumley, schubiner, Psychological therapy for centralized pain Psychosom Med 2019

Referenties (2)

- Brinjikji (2015) Systematic Literature Review of Imaging Features of Spinal Degeneration in Asymptomatic Populations.
- Hoy (2012) A systematic review of the global prevalence of low back pain.
- Van Rijn (2006). Symptomatic and asymptomatic abnormalities in patients with lumbosacral radicular syndrome: clinical examination compared with MRI.
- Verhaak (2006) Persistent presentation of medically unexplained symptoms in general practice.
- Rosendal (2015) Symptoms as the main problem in primary care: A cross-sectional study of frequency and characteristics.
- Nimnuan (2001) Medically unexplained symptoms: An epidemiological study in seven specialities.
- Löwe (2022) Persistent SOMAtic symptoms ACROSS diseases — from risk factors to modification: scientific framework and overarching protocol of the interdisciplinary SOMACROSS research unit.
- Barends (2025) Five-year trajectories of symptom severity, physical and mental functioning in patients with persistent somatic symptoms: the PROSPECTS cohort study