

# Een lichaamsgerichte therapie bij eetstoornissen: Psychomotorische therapie

Lotte De Baan

Interview met Elisabeth Wyffels

## Wat is psychomotorische therapie?

Psychomotorische therapie (PMT) is een wetenschappelijk onderbouwde behandelmethodede die haar waarde al jarenlang bewijst binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). PMT sluit aan bij de bredere benadering van kinesitherapie binnen de GGZ, waarbij psychologische modellen zoals cognitieve gedragstherapie (CBT) en Acceptance and Commitment Therapy (ACT) worden geïntegreerd.

PMT gaat uit van de overtuiging dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en elkaar voortdurend beïnvloeden. **Het is een non-verbale therapie, wat betekent dat de focus ligt op lichaamservaringen in plaats van op praten.** Voor mensen met een eetstoornis biedt PMT een waardevolle aanvulling op andere behandelmethoden, doordat het zich richt op een essentieel aspect van het herstelproces: **de lichaamsbeleving.**



## Wat is het belang van lichaamsbeleving bij eetstoornisherstel?

Een eetstoornis gaat vaak gepaard met een verstoorde lichaamsbeleving. Dit betreft een complex samenspel van visuele en tactiele waarnemingen, interpretaties van lichaamssignalen, subjectieve ervaringen (affectief en emotioneel) en cognitieve overtuigingen over het eigen lichaam. Een negatieve lichaamsbeleving kan ertoe leiden dat iemand zich niet thuis voelt in hun eigen lichaam, het lichaam anders ervaart en er anders naar kijkt, en een gebrek aan vertrouwen ontwikkelt in wat het lichaam allemaal kan. **PMT richt zich op het verbeteren van de lichaamsbeleving.** Het uiteindelijke doel is het ontwikkelen van een neutrale of zelfs positieve kijk op het eigen lichaam, een cruciale stap in het herstelproces.

## Wat is de aanpak van PMT?

Bij PMT wordt negatieve lichaamsbeleving aangepakt via een multidimensionale benadering:



**Fysiologisch:** Versterken van lichaamsbewustzijn door oefeningen gericht op het herkennen en ervaren van lichaamsgrootte, -vorm en -sensaties.



**Psychologisch:** Werken aan gedachten en emoties rondom het lichaam, zoals zelfkritiek en gevoelens van schaamte.



**Gedragsmatig:** Doorbreken van vermijdings- en controlemechanismen, zoals obsessief bewegen en frequente lichaamscontrole.

## Hoe ziet dat er in de praktijk uit?

Tijdens de therapie worden samen met de patiënt **individuele doelstellingen** opgesteld, zoals het vergroten van lichaamsacceptatie, het verminderen van spanningen of het doorbreken van bewegingsdrang. Op basis daarvan wordt gewerkt met **lichaamsgerichte oefeningen.**

De oefeningen worden vertaald naar thuisopdrachten. Dit stelt patiënten in staat om wat zij tijdens de therapie leren ook toe te passen in hun dagelijkse leven. Dit helpt om het herstelproces te integreren in de thuissituatie, wat bijdraagt aan een duurzaam effect van de therapie.

Daarnaast vormen **relaxatietherapie en mindfulness** belangrijke pijlers binnen PMT. Door ontspanningsoefeningen leren patiënten spanning te reduceren en beter in contact te komen met hun lichaam en geest. Deze technieken helpen hen om beter om te gaan met stress en emotionele triggers, wat bijdraagt aan een stabielere gemoedstoestand en een verbeterd lichaamsbewustzijn.



### Waar kan je terecht voor PMT?

PMT kent een uitgebreide behandeltraditie bij eetstoornissen en is in psychiatrische ziekenhuizen en in centra voor eetstoornissen steeds een onderdeel van de therapie. **In de privépraktijk is het aanbod jammer genoeg nog beperkt.** Binnen de beroepsgroep van kinesitherapeuten in de GGZ zetten we ons in om het aanbod en de bekendheid van PMT te vergroten.

Psychomotorische therapie in de privépraktijk kan worden **voorgeschreven door een (huis)arts** en komt in aanmerking voor terugbetaling via de ziekteverzekering. Voor jongeren onder zestien jaar kan dit tot zestig sessies per jaar omvatten. PMT wordt afgestemd in overleg met andere hulpverleners, indien deze betrokken zijn, zodat de behandeldoelen in lijn liggen met het bredere behandelplan.

### Wat wil je tenslotte nog meegeven?

Psychomotorische therapie biedt een unieke en waardevolle bijdrage aan het herstelproces van mensen met een eetstoornis. Door lichamelijke en psychologische interventies te combineren, helpt PMT hen niet alleen om een positiever beeld van hun lichaam te ontwikkelen, maar ook om meer aanvaarding en bewondering te tonen voor alle aspecten van het lichaam. Daarnaast leren mensen beter omgaan met spanningen en onrust. PMT is een holistische aanpak die lichaam en geest in balans brengt en daarmee een fundament legt voor duurzaam herstel.



### Wie is Elisabeth Wyffels?



- kinesitherapeut
- gespecialiseerd in PMT
- werkt in praktijk Innerfit (De Pinte)

Na haar master 'kinesithérapie bij kinderen' volgde Elisabeth de opleiding 'kinesithérapie in de GGZ' om de therapie te verruimen naar zowel lichaam als geest. Daarin vond ze haar passie. Bij Eetexpert volgde ze verschillende opleidingen en nam deel aan supervisie-groepen. Ze volgde een opleiding bij Frauke Bruynooghe, psychomotorisch therapeut van het UZ Gent, op de afdeling voor eetstoornissen.

Samen met psycholoog Tine Vanhee geeft ze online oudertrainingen voor ouders van een kind met een eetstoornis. Sinds 2025 is ze bestuurslid van de ABCIG geestelijke gezondheid en psychomotorische kinesithérapie.



## Werkgroep 'PMT bij eetstoornissen' van Eetexpert

Eetexpert richtte de werkgroep 'PMT bij eetstoornissen' op vanwege van het belang van een goede lichaamsbeleving bij eetstoornisherstel, het beperkte aanbod aan PMT in de ambulante hulpverlening en het ontbreken van een referentiekader voor professionals.

Met het oog op vier doelstellingen werkt deze werkgroep aan de uitbouw van het Vlaamse Netwerk PMT bij eetstoornissen:

1. Bundelen van kennis,
2. Uitwerken van een draaiboek PMT voor hulpverleners,
3. Uitbouw van een netwerk van psychomotorisch therapeuten in Vlaanderen,
4. Organisatie van vormingen en supervisiegroepen (opstart voorzien in 2025).



# Mijn ervaring met PMT

## in de ambulante hulpverlening

Mijn eetproblemen zijn begonnen toen ik ongeveer dertien jaar was. Ik had het erg lastig thuis en op school. Bovendien maakte mijn veranderende tienerlijf me enorm onzeker. Om met de stress om te gaan, werd mijn lichaam iets dat ik kon controleren – een copingstrategie. Sindsdien heb ik me nooit meer thuis gevoeld in mijn eigen lijf. Ik haatte het en ik behandelde het slecht. Het werd een bron van spanning en teleurstelling. Zo ontwikkelde ik een extreem negatief lichaamsbeeld.

Ongeveer tien jaar later bereikte mijn eetstoornis een historisch dieptepunt. Mijn lichaam was mijn grootste vijand geworden. Met de hulp van een gedragstherapeut kwam ik er beetje bij beetje weer bovenop. Maar **de manier waarop ik naar mijn lichaam keek en hoe ik mij erin voelde, stond mijn verdere herstel in de weg.**

Ik startte bij een kinesist gespecialiseerd in PMT. Samen doen we oefeningen om te werken aan een neutrale en misschien zelfs positieve lichaamsbeleving. In het begin vond ik het lastig dat schijnbaar gemakkelijke oefeningen toch zo moeilijk waren voor mij. Maar juist die weerstand maakte het duidelijk hoeveel **groeimarge** er was.

Nu ik al enkele maanden in dit traject zit, merk ik langzaam verbetering. Waar ik vroeger vooral gefocust was op mijn tekortkomingen en imperfecties, leer ik nu anders te kijken naar mijn lichaam. Ik gebruik een neutrale en positieve woordenschat – geen verwijtende oordelen meer. Ook door mijn ideeën en gedachten over mijn lijf te toetsen aan de werkelijkheid, wordt het gemakkelijker om mijn lichaam te zien zoals het écht is. Daarnaast oefen ik om opnieuw connectie te maken met mijn lichaam. In plaats van het te beteugelen, leer ik ernaar te luisteren.

Met alles wat ik in de psychomotorische therapie doe en leer, ben ik nog een tijdje zoet. Ik besef dat al die jaren van negatieve zelfspraak en destructief gedrag niet zomaar ongedaan gemaakt kunnen worden. Dus buiten de therapie blijf ik oefenen, zodat de weg naar positieve lichaamsbeleving steeds gemakkelijker te bewandelen wordt.

Rune



### Eetexpert bestaat 25 jaar

Dit jubileumjaar van Eetexpert staat in teken van **lichaamstevredenheid**. Daarom organiseert zij twee studiedagen voor hulpverleners rond dit thema:

- |                  |                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------|
| 11 september '25 | Werken rond positieve lichaamsbeleving (Kennisdag) |
| 12 september '25 | Psychomotorische therapie bij eetstoornissen       |

### Op zoek naar PMT?

Als zorgvrager kan je contact opnemen met Eetexpert voor informatie over PMT in jouw buurt. Hulpverleners kunnen zelf op zoek gaan naar een kinesitherapeut gespecialiseerd in PMT via de verwijstool van Eetexpert.

# Mijn ervaring met PMT

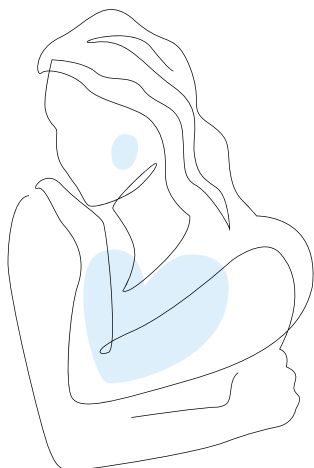
## in opname

Mijn allereerste ervaring met psychomotorische therapie was heel confronterend en onverwachts. Ik had totaal geen idee wat de therapie inhield en hoorde ineens dat we moesten starten met het maken van een opnamevideo. In bikini. En die werd vervolgens in de groep getoond.

Ik mocht aangeven wat ik zag en vergelijken hoe dat beeld verschilde ten opzichte van de feedback die ik kreeg van de groep. Ergens schudde het me ook wakker. Was mijn beeld dan echt zo vertekend? Het was goed dat erover gepraat werd en dat er ook steun uit de groep kwam. Je voelde je niet alleen in de strijd tegen de eetstoornis. Aan het einde van mijn opname werd er een ontslagvideo gemaakt en getoond aan de groep. De mooiste feedback dat ik gekregen heb, was dat mijn ogen terug straalden.

Een ander onderdeel van PMT waren **spiegel oefeningen**. De zin *'Ik ben de moeite waard!'* doet me daaraan terugdenken. Ik heb twee soorten spiegel oefeningen gedaan: de eerste individueel, elk in een eigen hokje, en de tweede in groep, samen voor de spiegel. Voor de spiegel moesten we in ondergoed gaan staan en op een zachte manier naar ons eigen lichaam kijken. Niet zomaar kijken – de therapeut begeleidde ons hierin om dit op een rustige manier te doen en niet alleen te focussen op de zogenaamde 'probleemgebieden'.

Dit was heel confronterend voor me, en psychisch kon ik het ook niet aan. Het was te vroeg, maar ik kon dit ook niet aangeven aan de therapeut. Aan het einde van de spiegel oefening moest je tegen jezelf zeggen, terwijl je in de spiegel keek: *"Ik ben de moeite waard."* En ook al geloofde ik er toen niet in, nu wil ik dit wel kunnen zeggen en laten binnenkomen. Op een dag gaat dit mij zeker lukken. En ik wens het iedereen die vecht tegen een eetstoornis toe.



Verder waren er ook **relaxatie oefeningen, massages en bewegingssessies**, allemaal onder begeleiding van een therapeut. Ik kwam mezelf vaak tegen, en ook de onderliggende trauma's waren een belemmering om me volledig te ontspannen of een massage toe te laten. Toch heb ik elke PMT-sessie meegedaan. De steun van de groep was groot. Het gaf kracht en (h)erkenning en daar ben ik enorm dankbaar voor. Het was een proces van vallen en opstaan, maar het beseffen dat er een kracht in je zit die aangeeft wie je bent als persoon, laat zien dat je niet de eetstoornis bent. IK BEN

Anke