

**Datum: donderdag, 6 februari 2025**

**Onderwerp: Onderzoek BOOS en Investico over risico's bij bezoek aan retreats**

Geachte mevrouw van Betten,

Middels dit schrijven willen wij u op de hoogte brengen van ons voornemen om op 4 maart 2025 om 16:00 een uitzending van ons programma BOOS (BNNVARA) te publiceren naar aanleiding van ons onderzoek naar mogelijke risico's die komen kijken bij retreats/persoonlijke ontwikkelingscursussen. Voor dit verhaal werken wij samen met onderzoeksplatform Investico, die hierover een artikel in De Groene Amsterdammer zullen publiceren.

We spraken voor dit onderzoek met GZ-psychologen en mensen bij wie psychische klachten verergerden of ontstonden na dergelijke retreats/persoonlijke ontwikkelingscursussen, waaronder oud-deelnemers van de Happy Healing Week. Eén van hen kampte na deelname met een manisch-psychotische ontregeling.

Naar aanleiding van onze bevindingen hebben wij vragen over uw werkwijze, over de Vilna Methode en over de werving van deelnemers. We zijn benieuwd hoe u uw rol en verantwoordelijkheid hierin ziet en zouden hier graag een gesprek over voeren op camera met onze presentator Tim Hofman. De vragen zullen onder andere gaan over screening, nazorg, en mogelijke risico's van een bezoek aan retreats.

We horen graag of het ergens komende week schikt. Wij zijn flexibel en kunnen naar een locatie komen die u uitkomt.

Wij verzoeken u om vóór maandag 10 februari 17:00 uur te reageren.

Met vriendelijke groet, ook namens het team van Investico,

Team BOOS

**Datum: maandag, 10 februari 2025**

**Onderwerp: Onderzoek BOOS en Investico over risico's bij bezoek aan retreats**

Beste redactie van BOOS,

Dank voor jullie bericht. We begrijpen dat jullie onderzoek doen naar retreats en hun impact op deelnemers. Net als jullie hechten wij veel waarde aan de veiligheid en het welzijn van onze deelnemers. We nemen dit onderwerp serieus en vinden het belangrijk dat ons werk op een eerlijke en feitelijke manier wordt weergegeven. Uiteraard kunnen wij alleen spreken voor onze eigen organisatie.

Onze werkwijze is gebaseerd op energetische geneeskunde, positieve psychologie, oosterse wetenschap, kwantumfysica en twintig jaar praktijkervaring. Wij zien en ervaren, net als duizenden mensen die onze methoden hebben gevolgd, dat emotioneel opruimen fysieke genezing kan ondersteunen. **Wij richten ons met name op de emotionele oorzaken van klachten. Dit is geen vervanging van reguliere zorg, wel een**

**aanvullende benadering die helpt om het emotionele domein te belichten.** Sommige mensen hebben baat bij reguliere zorg, anderen vinden juist heling via onze aanpak en weer anderen kiezen voor beide aanpakken.

Wij hanteren een zorgvuldige screening, begeleiding en nazorg voor onze deelnemers, waaronder:

- **Screening vooraf:** Iedere deelnemer vult een vragenlijst in. Bij een psychotische voorgeschiedenis nemen we telefonisch contact op en kunnen we deelname weigeren.
- **Duidelijke communicatie:** We stellen vooraf helder dat wij geen artsen, psychologen of andere medische professionals zijn en geen medische claims doen.
- **Nazorg en monitoring:** Deelnemers ontvangen zeven dagen lang een dagelijkse follow-up e-mail, kunnen tot een maand later hun ervaring delen en hebben toegang tot een gratis online community voor verdere ondersteuning.
- **Begeleiding bij uitdagingen:** Wanneer een deelnemer na afloop uitdagingen ervaart, kijken we hoe we binnen onze mogelijkheden kunnen ondersteunen en verwijzen indien nodig door.

We vinden het belangrijk te benadrukken dat we openstaan voor samenwerking met de reguliere zorg en een brug willen slaan tussen verschillende benaderingen. In de praktijk lopen we echter vaak tegen gesloten deuren aan. In plaats van samenwerking wordt ons werk in veel gevallen niet erkend, ondanks de duizenden mensen die dankzij onze aanpak klachtenvrij zijn geworden. Wij geloven dat complementaire zorg en reguliere geneeskunde elkaar juist kunnen versterken.

Wij betreuren het uiteraard om te lezen dat er een of meerdere klachten zijn en nemen dit altijd serieus.

Wij zijn een groeiend bedrijf, gestart vanuit passie, en blijven onszelf ontwikkelen en verbeteren. Mocht het zo zijn dat er in dit geval specifieke klachten zijn die wij in het verleden over het hoofd hebben gezien, of die wij door de groei van ons bedrijf destijds nog niet zo hebben kunnen behandelen als we dat nu zouden doen, dan horen we daar graag meer over. Dit helpt ons om te bekijken hoe de klacht destijds is benaderd, of deze bij ons bekend is geweest en hoe wij hier mee om zijn gegaan. Wij staan altijd open voor verbetering en doen er alles aan om onze werkwijze te optimaliseren.

Omdat we transparantie belangrijk vinden, ontvangen we graag nadere informatie voordat we onze medewerking kunnen bevestigen. We hebben daarom de volgende vragen:

1. **Om welke klachten en personen gaat het concreet?** Zo kunnen we nagaan of deze klacht bij ons bekend is, hoe deze destijds is behandeld en welke afspraken er zijn gemaakt.
2. **Wat is de insteek en intentie van jullie programma?** Wordt er ruimte geboden voor een evenwichtig beeld of ligt de focus op een specifieke invalshoek?
3. **Hoe wordt onze visie vertegenwoordigd?** Komt er een inhoudelijk gesprek tussen beide benaderingen of wordt er enkel gereageerd door externe experts?
4. **Welke specifieke vragen willen jullie stellen?** Dit helpt ons om ons zorgvuldig voor te bereiden.

Met vriendelijke groet,  
Mira  
Personal Assistant Vilna.nl

**Datum: dinsdag, 11 februari 2025**

**Onderwerp: Onderzoek BOOS en Investico over risico's bij bezoek aan retreats**

Beste Mira,

Dank voor de uitgebreide reactie en voor de uitleg over de werkwijze. We stellen het op prijs dat jullie organisatie dit onderwerp serieus neemt. Wat betreft uw vragen kunnen wij het volgende teruggeven:

1. Om welke klachten en personen gaat het concreet?

Wij zijn, in samenwerking met Investico, al geruime tijd bezig met een onderzoek naar de mogelijke risico's die komen kijken bij retraites/persoonlijke ontwikkelingscursussen. We spraken met experts en met mensen die retraites hebben bijgewoond, waaronder ook die van de Vilna Methode. Om die reden stellen wij tijdens het interview graag vragen over onze bevindingen met betrekking tot deze methode. Zo zouden we onder andere graag willen vragen met welke reden mensen zich doorgaans bij uw organisatie melden; waar de Vilna Methode op is gestoeld; hoe de screening in de praktijk wordt toegepast en of uw organisatie in de praktijk weleens deelnemers heeft geweigerd (en in dat geval hoe vaak en met welke redenen). En we zouden onder meer ook willen vragen hoe uw organisatie haar rol ziet als het gaat om de verantwoordelijkheid voor het helen van klachten en het oplossen van trauma's.

Daarnaast zouden we dieper in willen gaan op één negatieve ervaring van een oud-deelnemer, waarvan we de naam niet kunnen noemen in verband met bronbescherming. We kunnen u wel al iets meer vertellen over de situatie: deze oud-deelnemer vertelde ons dat zij heeft deelgenomen aan 'De Happy Healing Week' in september 2023, en alvorens had gemeld dat zij meerdere psychische aandoeningen had. De psychische klachten verergerden na afloop van 'De Happy Healing Week'. Zo is de deelnemer vier weken na de retraite in een manisch-psychotische ontregeling terechtgekomen, waarvan haar behandelend arts de retraite als luxerend zag. Wij zijn specifiek benieuwd of jullie op de hoogte zijn van haar ervaring en hoe jullie naar deze casus kijken.

2. Wat is de insteek en intentie van jullie programma?

In ons programma belichten we verschillende ervaringen van mensen die hebben deelgenomen aan verschillende retraites. We belichten zowel positieve effecten als de mogelijke negatieve effecten of eventuele risico's. We baseren ons voor dit onderzoek ook op gesprekken met tientallen BIG-geregistreerde psychologen die cliënten spraken en behandelden bij wie klachten verergerden of ontstonden na een bezoek aan een retraite.

3. Hoe wordt onze visie vertegenwoordigd?

Graag zouden wij een inhoudelijk gesprek voeren op camera tussen Vilna van Betten en onze presentator Tim Hofman, waarbij tevens een collega-journalist van Investico aanwezig zal zijn. U krijgt dan alle ruimte om uw kant van het verhaal toe te lichten.

4. Welke specifieke vragen willen jullie stellen?

Ik verwijs u graag door naar ons antwoord onder punt 1.

We zien uw reactie graag vóór woensdag 12 februari 12:00 uur tegemoet.

Met vriendelijke groet,

Team BOOS

**Datum: vrijdag, 14 februari 2025**

**Onderwerp: Onderzoek BOOS en Investico over risico's bij bezoek aan retreats**

Beste redactie BOOS,

Bedankt voor jullie bericht. Zoals in de vorige mail aangegeven hechten wij, net als jullie, groot belang aan de veiligheid en het welzijn van onze deelnemers en hanteren daarom een duidelijke screening, begeleiding en nazorg. Wij positioneren ons expliciet als complementair aan de reguliere geneeskunde en bieden geen medische zorg.

Op basis van jullie omschrijving hebben wij de situatie zorgvuldig bekeken en weten wij om wie het gaat.

- De deelnemer heeft in haar intakeformulier en e-mail aangegeven geen medicatie te gebruiken en geen psychotische voorgeschiedenis te hebben.
- Voorafgaand aan deelname heeft zij de gebruikelijke screening doorlopen. We hebben haar, zoals bij alle deelnemers, actief gemonitord.
- Gedurende de week heeft zij geen signalen vertoond die wezen op acute psychische ontregeling of crisisgevoeligheid. Wel werd pas tijdens het retreat duidelijk dat zij in het verleden structureel blowde.
- Vier weken na het retreat is zij in een medische context gediagnosticeerd en behandeld.
- De relatie tussen ons retreat en de conclusie van haar behandelend arts, dat de ervaring luxerend heeft gewerkt, kunnen wij op basis van de beschikbare informatie niet bevestigen of beoordelen. Een psychose kan ontstaan door meerdere factoren, waaronder levensstijl, verdovende middelen, eerdere kwetsbaarheden en externe omstandigheden na het retreat.
- Na haar melding dat ze was opgenomen, is er tot juni 2024 contact geweest en hebben wij binnen onze expertise nazorg verleend.
- We hebben haar aangemoedigd om haar proces met haar behandelend arts te bespreken en haar steun betuigd.
- Het contact is altijd open en respectvol verlopen.
- Op haar verzoek is zij, nadat ze de kliniek had verlaten, telefonisch gesproken door een van onze collega's.

- We betreuren dat dit voor haar nog niet volledig naar tevredenheid is verlopen en staan uiteraard nog steeds open voor een gesprek, mocht zij dit wensen.

Wij nemen iedere melding serieus en blijven kritisch kijken naar hoe wij onze begeleiding kunnen optimaliseren.

Met deze mail hebben wij ons standpunt helder en transparant toegelicht. We zien geen relevantie en noodzaak om verder op camera te reageren.

Wij vertrouwen erop dat jullie de complementaire zorg op een integere en objectieve manier belichten, zodat mensen op basis van volledige en juiste informatie bewuste keuzes kunnen maken over hun gezondheid en welzijn.

Met vriendelijke groet,

namens Vilna van Betten,  
Mira  
Personal Assistent Vilna.nl

**Datum: maandag, 17 februari 2025**

**Onderwerp: Onderzoek BOOS en Investico over risico's bij bezoek aan retreats**

Geachte mevrouw van Betten,

Naar aanleiding van ons gesprek afgelopen vrijdag willen wij u bedanken voor uw tijd. Tevens hebben wij nog een aanvullende vraag. U noemde dat de Vilna methode gebaseerd is op diverse onderzoeken, die u ons naderhand zou toesturen. Wij ontvangen deze graag.

Om ook deze informatie nog mee te kunnen nemen in onze publicaties moet deze voòir donderdag 20 februari 13:00 uur door ons ontvangen zijn.

Met vriendelijke groet,

Team BOOS en team Investico

**Datum: donderdag, 20 februari 2025**

**Onderwerp: Onderzoek BOOS en Investico over risico's bij bezoek aan retreats**

Beste redactie,

Bij deze zoals beloofd nog de gevraagde informatie.

De Vilna Methode® staat uitgebreid uitgelegd op de website ([www.vilna.nl](http://www.vilna.nl)) en vanuit het wetenschappelijk oogpunt hebben we nog een bijlage toegevoegd. (Zie bijlage)

Zoals aangegeven zijn wij een lerend bedrijf en hebben wij onze belofte na jullie reactie nog scherper aangepast. Met dank daarvoor. Het feit dat het nog niet goed stond had inderdaad met cookies te maken.

Vilna benadrukt dat zij alleen voor onze aanpak en retreats kan spreken en niet gekoppeld wenst te worden aan of garant kan staan voor andere retreats of persoonlijke

ontwikkeltrajecten. Dit omdat zij geen zicht heeft op wat zij doen en daar ook geen verantwoordelijkheid voor kan en wil nemen. Zij weet dat wat zij doet gebaseerd is op jarenlange ervaring, kennis, resultaten en wetenschap. Daarover kan zij dan ook alleen wat zeggen.

Gezien het feit dat Vilna als persoon genoemd wordt in de uitzending en wij waarde hechten aan onze professionele reputatie, verzoek ik jullie hierbij om vooraf inzage te krijgen in hoe ze wordt gepresenteerd. Dit verzoek baseren we op journalistieke zorgvuldigheid en het principe van hoor en wederhoor.

Op grond van het portretrecht en de journalistieke norm van evenwichtige en feitelijk juiste verslaggeving, verzoeken wij jullie om:

- Vooraf inzage te geven in hoe haar uitspraken en beeldmateriaal worden gebruikt in de uitzending.
- Te verzekeren dat er geen misleidende montage of framing plaatsvindt die een vertekend beeld schetst en/of verborgen camera beelden worden gebruikt zonder onze nadrukkelijke toestemming.
- Vilna de gelegenheid te geven feitelijke onjuistheden te corrigeren voordat de uitzending plaatsvindt.

Dit verzoek is in lijn met de journalistieke gedragscode en de algemene beginselen van zorgvuldige media-uitingen.

We gaan ervan uit dat BOOS zorgvuldig en integer te werk gaat.

Tot slot: Zoals aangegeven nodigen we Tim van harte uit een Happy Healing Week bij te wonen, alsmede iemand van het onderzoeksbureau Investico om zelf ook te kunnen zien en ervaren wat we doen en jullie daarmee een juist en compleet beeld kunnen schetsen.

We zijn ook bereid ten gunste van jullie onderzoek materiaal aan te leveren van mensen met ervaringen.

We horen graag als dat gewenst is, dan kunnen we hiertoe een oproep plaatsen.

Met vriendelijke groet.

Namens Vilna van Betten,  
Mira  
Personal Assistent Vilna.nl

**Datum: donderdag, 20 februari 2025**

**Onderwerp: Onderzoek BOOS en Investico over risico's bij bezoek aan retreats**

Beste mevrouw van Betten,

Dank voor de mail en toelichting. We zullen de aanvullende informatie meenemen in ons onderzoek.

Onze aanstaande aflevering van 4 maart richt zich in algemene zin op de mogelijke problemen die ontstaan bij retreats (en de mogelijke schadelijkheid die zich na deze retreats

zouden kunnen voordoen). We baseren ons onder andere op een ruim opgezette enquête onder professionals. We gaan daarnaast ook in op een aantal aanbieders van retreats, waar Vilna er één van is.

Wat betreft uw verzoek om vooraf inzage te krijgen, gaan wij niet in. Hierbij willen we vermelden dat wij hier ook niet toe verplicht zijn.

U haalt het portretrecht aan. Wat betreft persvrijheid hebben wij in dit kader de gelegenheid om maatschappelijke problematiek en/of mogelijke maatschappelijke risico's in beeld te brengen. Daarnaast geldt dat bij een beoordeling van het portretrecht voorafgaande toestemming niet noodzakelijk is.

Het staat u uiteraard vrij om overige documenten aan te leveren.

Met vriendelijke groet,  
Team BOOS

## **De Vilna Methode® en wetenschap:**

De Vilna Methode® is een holistische benadering die eigen ervaringen (practice based) en wetenschappelijke inzichten (evidence based) uit neurowetenschap, epigenetica, energetische geneeskunde, oosterse kennis, positieve psychologie en psychosomatische geneeskunde combineert. Er zijn veel wetenschappelijk onderbouwde principes die aantoonbaar bijdragen aan stressregulatie, emotionele verwerking en gedragsverandering te bewerkstelligen. Onze methode richt zich op leefstijl, lichaamsbewustzijn, zelfbewustzijn, emotieregulatie, ontspanning, gezonde voeding, beweging, yoga en het loslaten van opgeslagen emoties. Dit draagt bij aan een duurzame gedrags- en bewustzijnsverandering, waarbij iemand actief werkt aan het eigen herstel en welzijn.

Een essentieel kenmerk van de Vilna Methode® is de intensieve onderdompeling van een week, waarin deelnemers volledig worden begeleid in een diepgaand proces van transformatie. Neurowetenschappelijk onderzoek bevestigt dat intensieve herhaling en een aaneengesloten leerperiode essentieel zijn voor duurzame verandering in het brein. Studies over neuroplasticiteit en gedragsverandering tonen aan dat een volledige onderdompeling, zonder dagelijkse afleidingen, nieuwe neurale paden versterkt en blijvende emotionele en fysieke verandering mogelijk maakt.

Een ander essentieel kenmerk is dat we voornamelijk werken met het onbewuste.

De Vilna Methode® benut wetenschappelijk onderbouwde technieken om het onbewuste te activeren.

(Uit peer-reviewed onderzoek blijkt dat ons onbewuste brein verantwoordelijk is voor het merendeel van ons gedrag en onze besluitvorming (Dijksterhuis, 2007; Kahneman, 2011).

In de Vilna Methode® wordt hier bewust op ingespeeld door middel van hypnotisch taalgebruik, de kracht van taal en meditatie.

De integratie van gezonde voeding, beweging, ontspanning en emotionele expressie spelen een belangrijke rol bij zowel fysieke- als mentale gezondheid. Daarnaast is de methode gebaseerd op epigenetische beïnvloeding, prefrontale cortex-activatie en neuroplasticiteit, waardoor oude patronen worden doorbroken en herstel op diep niveau wordt bevorderd.



Onze geïntegreerde aanpak en de bestaande kennis en ervaring kan verklaren waarom de methode zo succesvol is.

## **De wetenschappelijke onderbouwing van emotioneel welzijn**

De neurowetenschap en de werking van het onbewuste zijn al lang bekend en onderzocht. Studies geven steeds meer inzicht in hoe emoties en het zenuwstelsel samenwerken.

Toch is er nog tijd en financiering nodig om deze kennis verder te verdiepen. Ook wij dragen actief bij waar mogelijk, zodat deze inzichten niet alleen in de praktijk blijven bestaan, maar ook wetenschappelijk erkend en verder ontwikkeld kunnen worden.

Hoewel we ook nog wachten op uitgebreid wetenschappelijk bewijs, geven de bestaande studies, onze goede resultaten en observaties aan dat het adresseren van onderliggende emotionele en systemische factoren een positieve invloed kan hebben op zowel emotioneel als fysiek welzijn. Daarnaast claimen wij geen medische professionals te zijn en zien wij onszelf als aanvullend op de reguliere aanpak.

## **Wetenschappelijke artikelen en publicaties**

Er zijn verschillende manieren om kennis en methoden te beoordelen:

1. **Evidence-based wetenschap** – Ondersteund door rigoureuze, peer-reviewed studies en klinische trials. Deze benadering is essentieel om methoden breed erkend en toepasbaar te maken in de reguliere gezondheidszorg.
2. **Practice-based wetenschap** – Methoden en interventies die zich in de praktijk hebben bewezen, bijvoorbeeld via klinische observaties, casestudies en praktijkervaringen van therapeuten en patiënten. Veel innovaties ontstaan eerst in de praktijk voordat ze uitgebreid wetenschappelijk worden onderzocht.
3. **Populaire wetenschap** – Publieke interesse en toegankelijkheid van kennis over gezondheid en welzijn. Dit helpt nieuwe inzichten sneller te verspreiden en maakt complexe wetenschappelijke onderwerpen begrijpelijk voor een breed publiek.

## Peer reviewed en relevante onderzoeken.

- Dit proefschrift onderzoekt hoe het benoemen van emoties bijdraagt aan de verwerking ervan en welke onderliggende mechanismen hierbij een rol spelen. Het uiten van emoties leidt tot verminderde activiteit in de amygdala, een hersengebied dat betrokken is bij emotionele reacties, en verhoogde activiteit in de prefrontale cortex, wat duidt op verbeterde emotionele regulatie:

- o <https://repository.tilburguniversity.edu/server/api/core/bitstreams/032e208b-f948-47e0-b49d-c32da8ac8329/content>

- Dr. Bessel van der Kolk is een vooraanstaand psychiater en onderzoeker op het gebied van trauma en posttraumatische stressstoornis (PTSS). Hij heeft meer dan 150 peer-reviewed wetenschappelijke artikelen gepubliceerd die zich richten op de impact van trauma op de menselijke geest en lichaam.

- o [traumaresearchfoundation.org](http://traumaresearchfoundation.org)

- o <https://www.researchgate.net/profile/Bessel-Van-Der-Kolk>

- o <https://www.besselvanderkolk.com/resources/scientific-publications>

- Zijn boek 'The body keeps the score' bevat decennia onderzoek over de fysieke effecten van trauma. Een voorbeeld hiervan is zijn artikel uit 1994, getiteld "The Body Keeps the Score: Memory and the Evolving Psychobiology of Posttraumatic Stress", gepubliceerd in de Harvard Review of Psychiatry. Dit artikel bespreekt hoe trauma wordt opgeslagen in het lichaam en de bijbehorende neurobiologische veranderingen.

- o [Researchgate.net](http://Researchgate.net)

- Het boek "*Molecules of Emotion*" van Candace Pert heeft bijgedragen aan de ontwikkeling van de bodymind-geneeskunde. Dit wordt besproken in een artikel in *Advances in Mind-Body Medicine*.

- o [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

- Het boek is gebaseerd op degelijk wetenschappelijk onderzoek.

**samenvatting:**

- o <https://www.shortform.com/pdf/molecules-of-emotion-pdf-candace-b-pert>
- Het presenteert haar eerdere, peer-reviewed onderzoek naar neuropeptiden en hun rol in de communicatie tussen lichaam en geest. Haar wetenschappelijke bijdragen zijn gepubliceerd in gerenommeerde tijdschriften, zoals haar artikel uit 1985 in de *Journal of Immunology*, waarin ze voorstelde dat neuropeptiden en hun receptoren een psychosomatisch netwerk vormen door het hele lichaam.
  - o [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
- **Stress, behavior, and immunity: Animal models and mediating mechanisms**; Borysenko, Myrin ; Borysenko, Joan United States: Elsevier Inc General hospital psychiatry, 1982-04  
Borysenko staat bekend om haar werk dat de verbinding tussen geest en lichaam onderzoekt, en hoe emotionele en psychologische factoren fysieke gezondheid beïnvloeden.
  - o [https://lib.uva.nl/permalink/31UKB\\_UAM1\\_INST/1hfh82p/cdi\\_proquest\\_miscellaneous\\_74036811](https://lib.uva.nl/permalink/31UKB_UAM1_INST/1hfh82p/cdi_proquest_miscellaneous_74036811)
- Het onderzoek, bekend als de **Belstress-studie**, onderzocht de impact van psychosociale werkstress op de gezondheid. De bevindingen toonden aan dat zowel volwassenen als adolescenten fysieke klachten rapporteerden, zoals nek- en schouderpijn, buikpijn en hoofdpijn, in verband met stressvolle ervaringen. Deze studie werd goedgekeurd door de ethische commissies van de Universitaire Ziekenhuizen van Gent en Brussel.
  - o <https://biblio.ugent.be/publication/275009>
- Peter A. Levine, de grondlegger van Somatic Experiencing, heeft bijgedragen aan peer-reviewed onderzoek op het gebied van trauma en lichaamsgerichte therapieën. Een voorbeeld hiervan is het artikel "*Somatic Experiencing: Using Interoception and Proprioception as Core Elements of Trauma Therapy*" uit 2015, waarin de effectiviteit van Somatic Experiencing bij de behandeling van chronische stress en posttraumatische stress wordt besproken.

- [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](http://pmc.ncbi.nlm.nih.gov)
- Daarnaast heeft Levine bijgedragen aan het "*Handbook of Body Psychotherapy & Somatic Psychology*", een uitgebreide bron die verschillende benaderingen binnen de lichaamsgerichte psychotherapie onderzoekt.
  - [researchgate.net](http://researchgate.net)
- Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands
  - [https://lib.uva.nl/permalink/31UKB\\_UAM1\\_INST/1hfh82p/cdi\\_proquest\\_miscellaneous\\_764136172](https://lib.uva.nl/permalink/31UKB_UAM1_INST/1hfh82p/cdi_proquest_miscellaneous_764136172)
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects
  - [https://lib.uva.nl/permalink/31UKB\\_UAM1\\_INST/1hfh82p/cdi\\_proquest\\_miscellaneous\\_80129297](https://lib.uva.nl/permalink/31UKB_UAM1_INST/1hfh82p/cdi_proquest_miscellaneous_80129297)
- De haalbaarheid van een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI-GGZ) bij patiënten met stemmings- en/of angststoornissen.
  - [https://lib.uva.nl/permalink/31UKB\\_UAM1\\_INST/1hfh82p/cdi\\_unpaywall\\_primary\\_10\\_1007\\_s12508\\_021\\_00319\\_6](https://lib.uva.nl/permalink/31UKB_UAM1_INST/1hfh82p/cdi_unpaywall_primary_10_1007_s12508_021_00319_6)
- Hypnotherapie bij kinderen met functionele buikpijn
  - [https://lib.uva.nl/permalink/31UKB\\_UAM1\\_INST/1hfh82p/cdi\\_unpaywall\\_primary\\_10\\_1007\\_s12445\\_022\\_2143\\_1](https://lib.uva.nl/permalink/31UKB_UAM1_INST/1hfh82p/cdi_unpaywall_primary_10_1007_s12445_022_2143_1)
- Het onderzoek "A Study of the Effectiveness of Two Group Behavioral Medicine Interventions for Patients with Psychosomatic Complaints" onderzocht de effectiviteit van twee groepsinterventies bij patiënten met

psychosomatische klachten. De resultaten toonden aan dat patiënten die deelnamen aan de gedragsgeneeskundige groepen na zes maanden significant minder vaak medische consulten nodig hadden en minder last hadden van fysieke en psychologische symptomen vergeleken met de controlegroep die alleen informatie ontving. Dit suggereert dat het actief aanpakken van de relatie tussen gedachten, gedrag en symptomen bij psychosomatische aandoeningen zowel het ongemak van de patiënt als de medische kosten kan verminderen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2271802/>

- "Chronische pijn en het drie-factorenmodel van emoties: Een kritische beschouwing" door J.W.S. Vlaeyen et al., gepubliceerd in Tijdschrift voor Psychiatrie, jaargang 31, nummer 2, 1989
  - [https://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/media/5/articles\\_795pdf.pdf](https://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/media/5/articles_795pdf.pdf)
- Abbass A, Lumley MA, Town J, et al. Short-term psychodynamic psychotherapy for functional somatic disorders: A systematic review and meta-analysis of within-treatment effects. J Psychosom Res. 2021 Jun;145:110473.
- Ashar YK, Gordon A, Schubiner H, Uipi C, Knight K, Anderson Z, Carlisle J, Polisky L, Geuter S, Flood TF, Kragel PA, Dimidjian S, Lumley MA, Wager TD. Effect of Pain Reprocessing Therapy vs Placebo and Usual Care for Patients With Chronic Back Pain: A Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry. 2021 Sep 29.
- Tankha H, Lumley MA, Gordon A, Schubiner H, Ashar YK et al. "I don't have back pain anymore": Patient Experiences in Pain Reprocessing Therapy for Chronic Back Pain. The Journal of Pain, 2023 Apr 22.
- Donnino, M. W., Thompson, G. S., Mehta, S., Paschali, M., Howard, P., Antonsen, S. B., ... Grossestreuer, A. V. (2021). Psychophysiologic symptom relief therapy for chronic back pain: a pilot randomized controlled trial. Pain Rep, 6(3), e959. doi:10.1097/PR9.0000000000000959
- Lumley MA, Schubiner H. Emotional Awareness and Expression Therapy for Chronic Pain: Rationale, Principles and Techniques, Evidence, and

Critical Review. Curr Rheumatol Rep. 2019 May 23;21(7):30.

- Lumley MA, Schubiner H. Psychological Therapy for Centralized Pain: An Integrative Assessment and Treatment Model. Psychosomatic Medicine 2019 Feb/Mar; 81(2):114-124.
- Lumley MA, Schubiner H, et al. Emotional awareness and expression therapy, cognitive behavioral therapy, and education for fibromyalgia: a cluster-randomized controlled trial. Pain 2017; 158(12):2354-2363.
- Eisenberger NI et al. Does rejection hurt? An FMRI study of social exclusion. Science 2003 Oct 10; 302(5643):290-2.
- Masten CL Eisenberger NI, Borofsky LA, et al. Neural correlates of social exclusion during adolescence: understanding the distress of peer rejection. Social Cognitive Affective Neuroscience 2009; 4(2):143-57.
- Lieberman MD, Eisenberger NI, Crockett MJ, Tom SM, Pfeifer JH, Way BM. Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychological Science 2007; 18(5):421-8.
- Gillihan SJ, Xia C, Padon AA, et al. Contrasting roles for lateral and ventromedial prefrontal cortex in transient and dispositional affective experience. Social Cognitive Affective Neuroscience 2011; 6(1):128-37.
- Graham-Engeland JE, Sin NL, Smyth JM et al. Negative and positive affect as predictors of inflammation: Timing matters. Brain Behav Immun. 2018 november; 74: 222–230.
- Clarke DD., Diagnosis and treatment of medically unexplained symptoms and chronic functional syndromes. Fam Syst Health. 2016 Dec; 34(4):309-316.
- Annemieke Noteboom, Margreet Ten Have, Ron de Graaf, Aartjan T F Beekman, Brenda W J H Penninx, Femke Lamers. The long-lasting impact of childhood trauma on adult chronic physical disorders. J Psychiatr Res. 2021 Apr;136:87-94.

- [https://www.depijnvoorbij.nl/wp-content/uploads/2022/11/Klinisch-epidemiologisch-onderzoek-EBM-bij-SOLK\\_FINAL\\_16-sep-2022.pdf](https://www.depijnvoorbij.nl/wp-content/uploads/2022/11/Klinisch-epidemiologisch-onderzoek-EBM-bij-SOLK_FINAL_16-sep-2022.pdf)
- Het artikel 'Patients' experiences with fluctuations in persistent physical symptoms: a qualitative study' van Barends et al., gepubliceerd in *BMJ Open* in 2020 (Volume 10, e035833). *BMJ Open* is een open-access, peer-reviewed medisch tijdschrift.  
Het onderzoek suggereert dat zowel fysieke als emotionele factoren een rol spelen bij de verergering van symptomen, en dat patiënten baat kunnen hebben bij het leren beheersen van deze factoren om hun kwaliteit van leven te verbeteren.
  - [Bmjopen.bmj.com](http://Bmjopen.bmj.com)
- Een systematische review en meta-analyse door Abbass et al. (2021) onderzocht de effectiviteit van STPP bij functionele somatische stoornissen. De analyse omvatte 37 studies met in totaal 2094 patiënten en toonde aan dat STPP leidde tot significante verbeteringen in lichamelijke symptomen, met matige tot grote effecten die behouden bleven op de lange termijn.
  - [tijdschriftvoorpsychoanalyse.nl](http://tijdschriftvoorpsychoanalyse.nl)
- Daarnaast beschrijven Lumley en Schubiner (2019) de principes en technieken van EAET voor de behandeling van chronische pijn. EAET richt zich op het vergroten van emotioneel bewustzijn en het uiten van emoties, met als doel de onderliggende emotionele oorzaken van chronische pijn aan te pakken. Deze benadering kan effectief zijn bij het verminderen van pijn en het verbeteren van het functioneren van patiënten.
  - [psychfysio.nl](http://psychfysio.nl)
- Relationships Between Traumatic Life Events, Cognitive Emotion Regulation Strategies, and Somatic Complaints:  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5487746/>
- Het artikel 'Emotional awareness and expression therapy, cognitive behavioral therapy, and education for fibromyalgia: a cluster-randomized controlled trial' van Lumley et al., gepubliceerd in *Pain* in 2017, is peer-reviewed. In deze studie werden 230 volwassenen met fibromyalgie

willekeurig toegewezen aan een van de drie interventies: Emotional Awareness and Expression Therapy (EAET), cognitieve gedragstherapie (CGT) of een educatieve sessie over fibromyalgie. De resultaten toonden aan dat EAET leidde tot significante verbeteringen in verschillende uitkomstmaten, waaronder algehele symptomen, wijdverspreide pijn, fysieke functionaliteit, cognitieve dysfunctie, angst, depressie, positief affect en levensvoldoening, in vergelijking met de educatieve interventie. Bovendien bleek EAET op bepaalde pijn-gerelateerde uitkomsten effectiever te zijn dan CGT. Deze bevindingen suggereren dat EAET een waardevolle behandelingsoptie kan zijn voor fibromyalgiepatiënten.

- o [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
- Het artikel 'Emotional Awareness and Expression Therapy Achieves Greater Pain Reduction than Cognitive Behavioral Therapy in Older Adults with Chronic Musculoskeletal Pain: A Preliminary Randomized Comparison Trial' van Yarns et al., gepubliceerd in *Pain Medicine* op 1 november 2020, is peer-reviewed. In deze studie werden 53 oudere veteranen (gemiddelde leeftijd 73,5 jaar) met chronische musculoskeletale pijn willekeurig toegewezen aan ofwel Emotional Awareness and Expression Therapy (EAET) of cognitieve gedragstherapie (CGT). De resultaten toonden aan dat EAET leidde tot een significante vermindering van pijnintensiteit vergeleken met CGT, zowel direct na de behandeling als bij een follow-up na drie maanden. Specifiek had 41,7% van de EAET-deelnemers een pijnvermindering van meer dan 30%, terwijl slechts één CGT-deelnemer dit niveau bereikte. Deze bevindingen suggereren dat psychotherapie, met nadruk op het verwerken van vermeden emoties en het integreren van principes uit de pijnneurobiologie, kan leiden tot substantiële pijnvermindering bij oudere volwassenen met chronische pijn.
  - o <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32451528/>
- Het artikel 'The role of emotion in psychotherapeutic change for medically unexplained symptoms' van Town, Lomax, Abbass en Hardy, gepubliceerd in *Psychotherapy Research* in januari 2019, is peer-reviewed. In deze studie onderzochten de auteurs de ervaringen van patiënten met medisch onverklaarde symptomen (MUS) die een intensieve kortdurende dynamische psychotherapie (ISTDP) ondergingen. De resultaten



benadrukken dat het blokkeren van emotionele verwerking en het omzetten van geassocieerde angst in lichamelijke klachten een centrale rol spelen bij MUS. Het doorbreken van deze blokkades en het bevorderen van emotionele verwerking kunnen leiden tot vermindering van somatische klachten en verbeterd welzijn.

- [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
- Het artikel 'Relationships Between Traumatic Life Events, Cognitive Emotion Regulation Strategies, and Somatic Complaints' van Garnefski et al., gepubliceerd in *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* in juni 2017, is peer-reviewed. In deze studie onderzochten de auteurs de relaties tussen traumatische levensgebeurtenissen, specifieke cognitieve emotie-regulatiestrategieën en huidige somatische klachten bij 465 volwassenen uit de algemene bevolking. De resultaten toonden aan dat huidige somatische klachten significant gerelateerd waren aan het rapporteren van negatieve gebeurtenissen uit het verleden (zoals verlies en mishandeling) die nog steeds sterke en negatieve gevoelens in het heden oproepen. Daarnaast werden somatische klachten significant geassocieerd met een vaker gebruik van mal adaptieve cognitieve coping strategieën, zoals zelfverwijt, piekeren en catastroferen over negatieve levensgebeurtenissen. De auteurs suggereren dat het onderzoeken van onopgeloste traumatische herinneringen en coping strategieën klinici kan helpen bij het behandelen van patiënten met somatische klachten zonder duidelijke medische verklaring.
- [Pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://Pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
- Het artikel 'When Emotional Pain Becomes Physical: Adverse Childhood Experiences, Pain, and the Role of Mood and Anxiety Disorders' van Sachs-Ericsson, Sheffler et al., gepubliceerd in *Journal of Clinical Psychology* in 2017, is peer-reviewed. In deze studie analyseerden de auteurs gegevens uit de National Comorbidity Surveys, een longitudinaal onderzoek over een periode van 10 jaar met 5001 deelnemers. De resultaten toonden aan dat volwassenen die vier of meer negatieve jeugdervaringen rapporteerden, twee keer zoveel pijnlijke medische aandoeningen hadden vergeleken met degenen zonder dergelijke ervaringen. Bovendien werd vastgesteld dat stemmings- en angststoornissen een gedeeltelijke bemiddelende rol spelen in de relatie tussen negatieve jeugdervaringen en het ontwikkelen van pijnlijke

medische aandoeningen. Deze bevindingen benadrukken het langdurige effect van negatieve jeugdervaringen op zowel de mentale als fysieke gezondheid.

- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.22444>
- Dr. Kelly A. Turner analyseerde meer dan 1.500 gevallen van radicale remissie en identificeerde tien gemeenschappelijke factoren die deze overlevenden toepasten, zoals dieetveranderingen, het verdiepen van spiritualiteit en het loslaten van onderdrukte emoties, Ze heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar dit onderwerp. In haar studie, gepubliceerd in het **International Journal of Transpersonal Studies**.
- [digitalcommons.ciis.edu](https://digitalcommons.ciis.edu)
- Daarnaast heeft een recente pilotstudie, gepubliceerd in Integrative Cancer Therapies, de effectiviteit onderzocht van de Radical Remission Multimodal Intervention (RRMI) op de kwaliteit van leven van kankerpatiënten. De resultaten toonden aan dat deelnemers een significante verbetering in hun algehele kwaliteit van leven ervoeren, zowel één maand als zes maanden na de interventie.
- [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
- Het Spontaneous Remission Project is een uitgebreide verzameling van medische casusrapporten waarin spontane remissies van verschillende ziekten, waaronder kanker, zijn gedocumenteerd. Deze database is samengesteld door het Institute of Noetic Sciences (IONS) en bevat meer dan 3.500 referenties uit de medische literatuur. Hoewel de database zelf geen peer-reviewed publicatie is, zijn de opgenomen casusrapporten afkomstig uit peer-reviewed medische tijdschriften. Dit betekent dat de individuele rapporten binnen de database een peer-reviewproces hebben doorlopen.
- [noetic.org](https://noetic.org)
- Dr. Joe Dispenza heeft bijgedragen aan wetenschappelijk onderzoek, met name op het gebied van meditatie en het immuunsysteem. Een opmerkelijke studie, gepubliceerd in Brain, Behavior, & Immunity - Health in augustus 2023, onderzocht de effecten van meditatie op bloedfactoren

en hun potentiële rol als aanvullende behandeling bij COVID-19. Dr. Dispenza was een van de co-auteurs van dit peer-reviewed artikel.

- [arlettefokker.nl](http://arlettefokker.nl)
- Daarnaast heeft Dr. Dispenza in samenwerking met universiteiten en onderzoeksinstituten studies uitgevoerd naar de impact van meditatie op het immuunsysteem en andere gezondheidsgerelateerde onderwerpen. Hoewel niet al deze onderzoeken in traditionele wetenschappelijke tijdschriften zijn gepubliceerd, worden de bevindingen vaak gedeeld via zijn officiële kanalen en tijdens lezingen.
- [drjoedispenza.com](http://drjoedispenza.com)
- <https://drjoedispenza.com/scientific-research/the-science-behind-a-miraculous-healing>
- Comorbiditeit met Fysieke Gezondheidsproblemen: Onderzoek gepubliceerd in het Environmental Health Journal in 2019 wees op een verband tussen blootstelling aan de 9/11-aanslagen en het optreden van zowel astma als gastro-oesofageale refluxziekte (GERD). Deze fysieke aandoeningen kwamen vaak voor naast PTSS en depressie, wat wijst op een complexe interactie tussen mentale en fysieke gezondheidsklachten na traumatische gebeurtenissen.
- [ehjournal.biomedcentral.com](http://ehjournal.biomedcentral.com)
- Ap Dijksterhuis heeft verschillende peer-reviewed publicaties over het onbewuste. Een van zijn bekendste werken is het boek "*Het slimme onbewuste*", gepubliceerd in 2007. Daarnaast heeft hij talrijke wetenschappelijke artikelen geschreven die zijn beoordeeld door vakgenoten. Een voorbeeld hiervan is zijn onderzoek naar de relatie tussen perceptie en gedrag, gepubliceerd in het *Journal of Personality and Social Psychology*.
- <https://www.researchgate.net/publication/13710149> The Relation Between Perception and Behavior or How to Win a Game of Trivial Pursuit

Dijksterhuis' onderzoeken tonen aan dat:

- 95% van ons gedrag onbewust wordt aangestuurd
- Onbewuste besluitvorming vaak effectiever is dan bewuste analyse
- Priming ons gedrag beïnvloedt, zonder dat we het doorhebben.

Daarnaast wordt dit aangetoond uit peer-reviewed onderzoek dat het merendeel van onze beslissingen en gedragingen onbewust tot stand komt. Dit wordt onderbouwd door het werk van Daniel Kahneman (*Thinking, Fast and Slow*, 2011).

<https://kahneman.scholar.princeton.edu/>

Kahneman's studies laten zien dat:

- We vooral vertrouwen op Systeem 1 (snel, intuïtief, onbewust)
- Cognitieve biases onze keuzes sturen zonder rationele controle
- We achteraf onze beslissingen rationaliseren, terwijl ze onbewust al genomen waren.

- Bruce Lipton's *De Biologie van de Overtuiging* bespreekt epigenetica op een toegankelijke manier.
- <https://www.brucelipton.com/nl/books/>

Verdere wetenschap staat achterin mijn boek HEEL.

<https://www.bruna.nl/boeken/heel-9789492597526>