

Individuele Haptotherapie

De haptonomie

Haptonomie gaat over voelen en contact met jezelf en anderen. Wie zijn eigen lichaam voelt kan voor zichzelf zorgen. Je voelt dan wat je nodig hebt, wat bij je past, wat je tempo is, wat je grenzen zijn en welke richting je op wilt. Wie in goede en veilige handen is opgegroeid weet vaak als vanzelf wat nodig is en goed. Dat bevestigt wie je bent.

Als mens ben je kwetsbaar. Het kan zijn dat door bepaalde ervaringen je vertrouwen is geschaad. Misschien heb je je teveel moeten aanpassen, ben je genegeerd, klein gehouden of overvraagd. Je behoeftes werden niet gezien. Je hebt je teruggetrokken en stelt je niet meer zo gemakkelijk open voor contact.

In de haptonomie zeggen we dat 'ervaringen in het lichaam liggen opgeslagen'. Je kunt lichamelijke klachten krijgen die je zelf niet begrijpt. Dat maakt het lastig om je problemen met anderen te delen. Een haptotherapeut kan je begeleiden om je eigen lichaam te gaan (aan)voelen, het vertrouwen te herstellen, je te leren om je open te stellen voor contact en met je kwetsbaarheid om te gaan.

De haptotherapie

Haptotherapie onderscheidt zich van gesprekstherapie doordat naast het gesprek ook het aanrakende contact op de bank belangrijk is. Het heeft hiermee een geheel eigen invalshoek. Je wordt wezenlijk aangesproken én aangeraakt. Door de vertrouwdheid en vanzelfsprekendheid van affectief (gevoels)contact durf je weer gevoelens boven te laten komen. Je kunt hierdoor bewogen raken en weer in beweging komen. Met behulp van oefeningen waarbij ervaringen en contact centraal staan. Hierbij gaat het om de gevoelsbeleving, niet om de prestatie. De haptotherapeut heeft hiervoor een vakopleiding gevolgd en is bevoegd de verschillende fases van persoonlijke groei en ontwikkeling te begeleiden.

Er kan terecht wantrouwen zijn tegen nabijheid en intimiteit. De therapie is dan een proces van zorgvuldig 'restauratiewerk' waarbij eigen tempo en respect de sleutelwoorden zijn. Het terugvinden van vitaliteit is een groot goed, maar vaak komen dan ook oude gevoelens van boosheid, verdriet of angst weer vrij. Omdat je de verbinding met je gevoelens hebt hersteld, ben je nu in staat deze blokkades los te laten. Dit creëert veel ruimte!

Haptotherapie is zinvol bij:

- terugkerende lichamelijke klachten met mogelijk diepere oorzaken.
- lichamelijke en psychische overbelasting.
- de overgang naar een nieuwe levensfase.
- niet accepteren van verandering, verlies of ziekte.
- verwerking van traumatische ervaringen.
- relationele problemen.
- kinderwens en kinderloosheid.
- depressie (ook postnatale depressie).
- problemen met seksualiteit of intieme relaties.
- weinig zelfvertrouwen en faalangst.
- niet op je plaats te zijn, niet weten wat je wilt, wat je voelt, wat je bezielt.
- alles rationeel op een rijtje hebben, maar gevoelsmatig niet.

Tijdens een kennismakingsgesprek wordt bekeken of haptotherapie zinvol is. Daarna worden er afspraken gemaakt over een behandelplan en de frequentie van de therapie. Een behandeling duurt gemiddeld een uur. Samenwerking met andere hulpverleners of therapeuten is goed mogelijk.

De kosten

Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden de kosten voor haptotherapie geheel of gedeeltelijk. Voorwaarde is dat de haptotherapeut is aangesloten bij de Vereniging van Haptotherapeuten (VVH). Vergoedingen van de verschillende zorgverzekeraars zijn te vinden op de vergoedingenlijst van de VVH, kijk hiervoor op www.haptotherapeuten-vvh.nl

Jenny Verweij

“Mijn kennismaking met haptonomie was in de zwakzinnigenzorg. Ik was verwonderd door de veranderingen die de haptotherapie bij bewoners met gedragsmoeilijkheden wist te bereiken. Haptotherapie heeft toen voor altijd een plek in mijn hart gekregen. Tot op de dag van vandaag raakt het me hoe haptotherapie kan bijdragen aan de manier waarop mensen met elkaar en met hun eigen pijn, verdriet en boosheid om kunnen gaan.

Naast mijn werk als pedagogisch werkster begon ik in 1987 met opleidingen aan de Academie voor Haptonomie. Ik heb ik mij gespecialiseerd in haptonomische zwangerschapsbegeleiding (pre-en postnataal), kinderhaptotherapie (baby's, peuters, kleuters en schoolkinderen) en haptotherapie voor volwassenen. In 1992 ben ik een eigen praktijk in Rotterdam begonnen. In 2006 ben ik verhuisd naar Zuidoost Friesland en ben daar begonnen met een nieuwe praktijk.”

Adres en informatie

Praktijk voor Haptotherapie
Jenny Verweij
Wijkweg 3
8434 PG Waskemeer

T. 0516 577 564
info@haptotherapienoord.nl
www.haptotherapienoord.nl