

10 vragen aan de haptotherapeut

‘Waarom raakt u me nu aan?’

**Haptonomie is een methode om in contact
te komen met je gevoel.**

*Het kan helpen om balans in je leven te vinden
of lichamelijke klachten te laten verdwijnen.
Maar hoe werkt dat precies?*

*En waarom is lichamelijke aanraking
daarbij vereist? **Han Luyckx**, fysiotherapeut,
bewegingswetenschapper en
haptotherapeut, geeft antwoord.*

1

Wat is haptonomie?

"Haptonomie is een methode om dichter bij jezelf te komen. Dat doe je door meer contact te maken met je gevoel, oftewel: je innerlijke kompas. Veel mensen zijn vooral bezig met de verwachtingen van anderen. Daardoor drijven ze steeds verder af van wat ze zelf willen. Ze raken het contact met zichzelf kwijt. Dat kan tot een gevoel van doelloosheid of onvrede leiden, maar ook tot psychische of lichamelijke klachten, zoals een burn-out, rsi of chronische hoofdpijn.

In de haptonomie gaan we ervan uit dat alle klachten een betekenis hebben. Het is de manier van je lichaam om je duidelijk te maken: er is meer aan de hand. Dat kan vervelend zijn, maar er zit ook een

positieve kant aan. Klachten geven je namelijk de mogelijkheid om jezelf beter te leren kennen en je persoonlijk te ontwikkelen.

Het doel van haptonomie is niet zozeer om de klacht zo snel mogelijk te doen verdwijnen, maar om de achterliggende oorzaak op te sporen. Want pas als je weet wat je dwarszit, kun je er structureel iets aan veranderen. Een vrouw met nekklachten blijkt dan bijvoorbeeld te veel verantwoordelijkheid op haar schouders te nemen. Of een man met een burn-out ontdekt dat hij moeite heeft met grenzen stellen. Door een verbinding te maken met die achterliggende gevoelens kom je 'thuis bij jezelf'. Zo ontstaat er rust en ruimte om dingen anders te doen."

2

Hoe gaat het in zijn werk?

"Een behandeling bestaat meestal uit drie onderdelen: bewustwordingsoefeningen, aanraking en gesprek. Bewustwordingsoefeningen zijn bedoeld om iemand te laten ervaren wat er in zijn lichaam gebeurt. Stel, je loopt met je ogen dicht door de behandelruimte. Wat voel je dan? Waar in je lichaam merk je dat? Wat verandert er als iemand je rondleidt? Zo'n oefening prikkelt je zintuigen en maakt je gewaar van je gevoel in het hier en nu.

Een ander belangrijk onderdeel is respectvolle aanraking door de therapeut. Het is een heel directe manier om te ontdekken hoe je in je lichaam aanwezig bent, op een open en ontmoetende manier of juist teruggedroogen en gespannen. Vergelijk het maar met als iemand je een hand geeft. Je voelt wat voor energie de ander overbrengt - een slappe hand straalt iets anders uit dan een stevige hand - en je weet direct of je je daar prettig bij voelt of niet. Zo werkt het met de aanraking

door een haptotherapeut ook.

De therapeut neemt waar op welke manier je lichaam contact maakt, misschien nog voordat je het zelf doorhebt. Door vervolgens zijn waarnemingen met je te bespreken, word je je bewust van hoe je met jezelf omgaat. Dat geeft je de gelegenheid een andere richting aan je emoties te geven."

4

Hoe kun je met oefeningen en aanraking bijvoorbeeld hoofdpijn verminderen?

"Het bekkengebied staat voor een stevige basis en voor vertrouwen in jezelf. Iemand die daar geen goed contact mee heeft, probeert op andere manieren een gevoel van zekerheid te creëren, bijvoorbeeld door alles onder controle te willen houden. De bijbehorende spanning kan chronische hoofdpijn veroorzaken. Een respectvolle aanraking in het bekkengebied geeft een gevoel van stevigheid en rust. Het helpt om de controle een beetje los te laten en te ontspannen. Vaak neemt dan ook de hoofdpijn af."

3

Wat moet ik me voorstellen bij 'respectvolle' aanraking?

"Het is een simpele, maar krachtige manier om je te laten voelen dat je 'goed bent zoals je bent'. Die erkenning is een van de basisbehoeften van de mens. Net als lichamelijk contact trouwens. Met een respectvolle aanraking bevestigt de therapeut je bestaansrecht en je behoeftes. Dat je er mag zijn, kortom. Het is een onmisbaar steuntje in de rug bij het aanvaarden van jezelf. Dat geeft rust en ontspanning, en ruimte voor nieuwe inzichten."

5

Voor welke klachten is haptonomie geschikt?

De meest behandelde klachten zijn: ● **Stress- en overbelastingsklachten.** Die kunnen zich op allerlei manieren uiten, bijvoorbeeld in de vorm van een burn-out, chronische hoofdpijn of rsi. ● **Lichamelijke klachten zonder duidelijk aanwijsbare oorzaak.** Vaak gaat het om rug-,

maag-, buik- of hoofdpijn. ● **Problemen met acceptatie,** bijvoorbeeld van een ziekte, een handicap of een persoonlijk verlies. ● **Relationele problemen,** vooral moeite met intimiteit. ● **Problemen op het vlak van persoonlijke groei.** Bijvoorbeeld: 'Ik weet niet wat ik wil met mijn leven'.

Hoe lang duurt de behandeling?

"De haptotherapeut voert eerst een intakegesprek. Aan de hand daarvan stelt hij een behandelplan op. De lengte van de behandeling is afhankelijk van het probleem. Soms zijn drie sessies voldoende, soms heb je er ook vijftien of twintig nodig. Eén behandelingsessie duurt gemiddeld vijftig minuten."

8

Heb je een verwijsbrief van de huisarts nodig?

"Nee, dat hoeft niet."

7 Je hebt haptonomen en haptotherapeuten. Wat is het verschil?

"Een haptotherapeut gaat een stapje verder dan een haptonoom. Het is een zorgverlener met een hbo- of universitaire opleiding, bijvoorbeeld een fysiotherapeut, psycholoog, maatschappelijk werker, mensendiecktherapeut of (huis)arts. In het verlengde daarvan heeft een hij een vierjarige opleiding gevolgd, om zich te bekwamen in de haptotherapie. Hij kan een diagnose stellen en een behandelplan maken en dat uitvoeren. In de praktijk worden de termen 'haptonoom' en 'haptotherapeut' overigens vaak door elkaar gebruikt."

9

Wordt de behandeling vergoed?

"Haptonomie en haptotherapie zitten niet in het basispakket. Veel zorgverzekeraars vergoeding de behandeling wel (deels) vanuit hun aanvullende verzekeringen."

10 Hoe weet je of je met een goede haptotherapeut te maken hebt?

"Kijk altijd of een haptotherapeut is ingeschreven in het BIG-register – het officiële overheidsbestand van zorgverleners – en of hij is geregistreerd bij de Vereniging Van Haptotherapeuten. Vraag in uw omgeving of mensen misschien goede ervaringen hebben met een haptotherapeut. Verder is het belangrijk dat u tijdens het intakegesprek een goed gevoel heeft over de behandelaar. Zo niet, zoek dan gerust verder naar een ander."

Meer weten?

● www.haptotherapeuten-vvh.nl: op de site van de Vereniging Van Haptotherapeuten kunt u zoeken naar een geregistreerde therapeut bij u in de buurt.

● www.haptonomie.nl: de website van de Academie voor Haptonomie, met uitleg over haptonomie en haptotherapie, en een cursusaanbod.

● Han Luyckx heeft een praktijk voor haptotherapie in Amsterdam en Zaandam. Meer informatie: www.haptonomie-han.nl