

Wel eens van gehoord maar Joost mag weten wat het is. Of waarom we eraan zouden moeten beginnen. Zin duikt voor u in de wereld van behandelingen, geneeswijzen en therapieën. En u trekt uw eigen conclusies.

Wat is Haptono

Haptonomie is de leer van de ontwikkeling van de tastzin en het gevoel. De huid en 'aanraken' spelen hierbij een grote rol. De oorsprong van dit woord is, zoals zo vaak, in het Oud-Grieks te vinden: *hapsis* is 'gevoel' en *nomos* is 'wet'. Haptotherapie, gebaseerd op de haptonomie, is het professioneel begeleiden van mensen die worden belemmerd in hun functioneren en hun gevoelsmatige ontwikkeling.

Grondlegger?

Dat was Frans Veldman (1921-2010). Hij was fysiotherapeut met een grote interesse in psychologie en psychotherapie. Hij ging ervan uit dat niet alleen de psyche, maar ook het lichaam drager is van gevoelens. Veldman ontdekte dat spierspanning in het hele lichaam door de juiste aanraking kan veranderen van hard en afgesloten, naar soepel en open. Hij zag zijn therapie als middel om patiënten meer verbondenheid en geluk te laten ervaren. Om dat uit te dragen stichtte hij in de jaren 60 de Academie voor Haptonomie. Het werd zijn levenswerk.

Wat doet haptonomie?

Haptonomie is in haar praktische toepassing geen geneeswijze of therapie, maar een benaderingswijze. Als mensen niet meer openstaan voor hun eigen gevoelens, wensen en verlangens, ontstaan er vaak psychische of fysieke klachten. Gespreksterapie kan dan inzicht geven, maar is niet altijd genoeg. Het gevoelsleven lijkt een eigen weg te gaan,

los van verstand en wil. Het lichaam geeft allerlei signalen af of waarschuwt doordat het juist niets meer laat voelen. De essentie is te ervaren wat er met en in je lichaam gebeurt als je je gevoelsmatig verbindt met een probleem. Dan kan er ruimte ontstaan om anders met het probleem om te gaan.

Is hij gediplomeerd?

Ja en nee. Haptotherapeut is een erkend beroep, maar geen beschermde titel. Er is een Vereniging voor Haptotherapeuten (VVH) waarbij alleen erkende haptotherapeuten zich kunnen aansluiten. Dit zijn dan GZ (Gezondheidszorg)-haptotherapeuten.

Hoe gaat zo'n behandeling?

Bij het eerste bezoek zal de haptotherapeut vooral naar u luisteren om de klacht en de hulpvraag helder te krijgen. Als het probleem duidelijk is, zal de therapeut door interactie met u in gesprekken, oefeningen en aanraking, lichamelijk voelbaar proberen te maken waar u over uw grenzen gaat of waar u juist blokkeert. Samen met de therapeut zoekt u vervolgens naar de balans tussen ratio en gevoel. Een behandeling duurt een uur en vindt eenmaal per week of per twee weken plaats. De behandelperiode kan enkele weken tot meerdere maanden zijn, afhankelijk van het probleem.

Iets voor u?

Zeker als u moeite heeft om in contact te komen met uw gevoel. Oorzaken hiervoor kunnen liggen in stress, een traumatische

mie?

ervaring of het jarenlang onderdrukken van verdriet, onzekerheid, woede of angst.

Regulier of alternatief?

Haptotherapie valt onder de alternatieve geneeswijzen.

Betaalt de verzekeraar?

Ja, maar alleen in het aanvullende pakket. Mits de therapeut is aangesloten bij de VVH. Er geldt wel een maximumbedrag per jaar. Kijk goed in de polis, want verzekeraars hebben verschillende soorten aanvullende verzekeringen en haptonomie wordt niet altijd helemaal vergoed.

Betrouwbaar?

Het is zeker een betrouwbare therapie. Er komen geen medicijnen aan te pas en u kunt altijd uw eigen grenzen aangeven en bespreken. Een goede haptotherapeut weet ook wanneer het verstandiger is om u door te verwijzen naar een andere behandelaar of specialist.

Verwijzing?

U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig.

Kost dat?

Een consult van een uur kost rond de € 80.

Effectief?

Het effect van haptotherapie is het loslaten van emotionele spanning en verstarring. Of dit effect ook wordt bereikt, is afhankelijk van uw benadering van en reactie op de therapie, het vertrouwen in uw therapeut en de interactie tussen u beiden. ■

'Haptonomie bleek een gouden zet'

Isa Mulder (1962) zit door haptotherapie beter in haar vel.

"Ik had een relatie, maar werd verliefd op een ander. Mijn opvoeding, moraal en geweten stonden dit niet toe. Ik voelde me vreselijk en kreeg last van mijn nek en schouders. Mijn huisarts

verwees me door naar een haptotherapeut. Een gouden zet. Deze zei: 'Jij hoeft het niet te doen, ik doe het.' Er waren aanrakingen waarbij ze kon voelen waar ik energie nodig had, gesprekken en eenvoudige oefeningen. Zoals deze:

de therapeut trok een lijn op de vloer waarvan we op gelijke afstand gingen staan. Ze liep naar me toe en vroeg mij 'stop' te zeggen. Dat zei ik pas toen ze al ver over de lijn was. Zo typerend voor mij. Na elke behandeling was ik doodmoe. Ik ben zo'n twintig keer geweest.

Het fijne was dat ik zelf de frequentie kon bepalen. Op een bepaald moment voelde ik dat ik de therapie kon loslaten en het zelf kon doen. Ik zie nu waar mijn verantwoordelijkheid begint en eindigt, en waar de ander zijn eigen weg moet gaan. Van mijn nek en schouders heb ik geen last meer."

VERDER KIJKEN

- www.haptotherapeuten-vvh.nl (site van de Vereniging van Haptotherapeuten)
- www.allehaptonomen.nl (informatie over haptonomie en een wegwijzer naar erkende haptonomen)
- www.haptonomie.nl (site van de Academie voor Haptonomie)

VERDER LEZEN

- *Haptonomie* van Bob Boot, € 18,50, Uitgeverij Archipel
- *Werken met haptonomie* van Pieter van der Slikke, € 6, Uitgeverij Ankh-Hermes
- *Het lichaam als verhaal* van Dieuwke Talma, € 16,95, Uitgeverij Artemis & Co