

Wat is haptotherapie?

Haptotherapie beoogt het herstel van het voelen. Van het werkelijk in contact zijn met jezelf, je situatie en je omgeving. Haptotherapie leert je voelen dat je lichaam je een heleboel vertelt. Over wat je wilt en wat je kompas is. Over wat goed voelt en wat niet en daar naar kunnen handelen.

Wanneer haptotherapie?

Je kunt moeilijk in contact komen met je emoties en gevoelens

Je hoofd is druk en je lichaam voelt moe en leeg

Je hebt moeite om 'nee' te zeggen en te voelen waar je grenzen zijn

Je hebt last van stress, overspannenheid of je hebt een burn-out

Je hebt blijvende lichamelijke klachten mogelijk als gevolg van spanning

Je hebt moeite met intimiteit, seksualiteit en relaties

Je zit met verwerkingsproblemen (trauma, verlies)

Je zit met vragen over persoonlijke groei en zingeving

Je hebt geen grip op je leven en het ontbreekt je aan regie

Waarom haptotherapie?

Veel mensen kunnen bezig zijn met de buitenkant, maar vergeten dat het contact met zichzelf het allerbelangrijkste is. Door bepaalde ervaringen kan je ver van het contact met jezelf af komen te staan. Dit kan zorgen voor allerlei klachten van lichamelijke en/of psychische aard. Je kunt het gevoel hebben dat je jezelf niet goed kan zijn, of je bent niet meer tevreden met het leven zoals dat nu verloopt. Je blijft steeds op zoek naar iets dat je niet kunt vinden. Met haptotherapie wordt in een bredere context gezocht naar mogelijke verklaringen van je klachten. Is eenmaal duidelijk wat er aan de hand is, dan kan er naar een manier gezocht worden om dat op te lossen.

Haptonomie, de leer waarop haptotherapie is gebaseerd, en heeft als doel om je beter in contact te brengen met je eigen gevoelsleven. Het gaat over hoe je contact hebt met jezelf, contact hebt met iemand anders en hoe jij je in jouw omgeving beweegt.

Werkvormen

Tijdens een behandeling worden specifieke oefeningen gedaan waarbij de therapeut voelbaar maakt hoe, waar en wanneer je blokkeert, terughoudt of je juist openstelt voor contact. Dit maakt je zelfbewuster. Haptonomie brengt je dichterbij jezelf. Het uitgangspunt van haptotherapie is dat jij je bewust bent van jezelf. Van wat je kan, wil en daar ook naar handelt. Als je (weer) weet wie je bent en wat je bezielt, wordt een mooi proces op gang gebracht. Je versterkt namelijk je gevoel van veiligheid, vertrouwen en zelfbewustzijn. Hoe meer jouw gedrag hier uit voortkomt, hoe makkelijker je door het leven beweegt, hoe belastbaarder je bent, des te vitaler je je voelt.

Tijdens de therapie wordt gebruik gemaakt van gesprek, oefeningen op de behandelbank en oefeningen in de behandelruimte. De oefeningen maken je bewust van je reactiepatronen in het contact. Bij het aanraken van je lichaam is er aandacht voor wat er voelbaar is en kan daar betekenis aan worden gegeven. Door erkenning voor wat er te voelen is, erken je je zelf. Soms heb je daar de bevestiging van een ander voor nodig. Deze bevestiging opent je gevoelsleven en leert je weer te vertrouwen op je gevoel en wat je lichaam je te vertellen heeft.

Vergoeding

De behandeling van een haptotherapeut wordt door de meeste zorgverzekeraars erkend en vergoed.

Kijk voor meer informatie op www.haptotherapeuten-vvh.nl

Zie voor de website van de praktijk voor haptotherapie Maarten Kees Kappenburg www.haptotherapie-kappenburg.nl