

# Haptonomie

## **Haptonomie, wat is dat eigenlijk?**

De haptonomie houdt zich bezig met de beleving van aanraken. Ons gevoel is in deze moderne tijd een beetje in de verdrukking geraakt. We laten tegenwoordig liever ons verstand spreken dan ons gevoel

In de omgang met andere mensen is het gebruikelijk dat we onze gevoelens verbergen. Dat wordt zelfs aangemoedigd. 'Ze houdt zich sterk', klinkt het vol bewondering als een weduwe haar verdriet bedwingt tijdens de uitvaart.

Vaak ook zijn we geneigd keuzes te maken op grond van wat onze omgeving van ons verwacht. Het is daarbij niet vanzelfsprekend te luisteren naar wat wij zelf voelen. Daardoor maken we niet altijd de keuze die voor ons zelf van belang is en bij ons past. Met andere woorden: we passen ons aan, aan de verwachtingen van anderen.

Waarom is het belangrijk voor onze gezondheid om ons gevoelsleven meer te laten spreken in de keuzes die we maken?

Een emotie voelen we ook lichamelijk bv. een brok in de keel voelen bij verdriet. Vaak slikken we emoties weg of houden ons staande.

Als we deze gevoelens langdurig blijven negeren kan het lichaam uitgeput raken en ontstaan er klachten zoals bijvoorbeeld:

- innerlijke onrust
- angstgevoelens
- slapeloosheid
- snel geëmotioneerd zijn
- hartkloppingen
- overmatig transpireren
- oververmoeidheid
- benauwdheid
- hoofdpijn, etc.
- slechte genezing in het algemeen.

Haptonomische begeleiding laat u aan den lijve ervaren wat er gebeurt als u uw doen en laten meer laat bepalen door uw gevoel.

Samen met uw begeleider gaat u kijken naar de aard en oorzaak van de klachten. Hierbij staan uw beleving en uw gevoelens centraal.

## **U leert:**

- Eerder te luisteren naar uw gevoelens en daar gehoor aan durven geven
- Eerder te luisteren naar uw eigen grenzen én deze te bewaken
- Duidelijk durven en kunnen zijn naar uw omgeving
- Anders dan voorheen om te gaan met gevoelens en deze te accepteren
- Uw problemen onder ogen te zien, aan te gaan, te verwerken en op te lossen.

## **Wie komen zoal in aanmerking voor haptonomische begeleiding?**

- Mensen die anders, beter om willen gaan met lichamelijke klachten.

- Mensen met: weinig zelfvertrouwen, geen initiatief durven nemen (bijvoorbeeld niet durven te luisteren naar hoe zij zelf iets zouden willen).
- Mensen die meer duidelijkheid willen krijgen in hun gevoelsbeleving en hierdoor wellicht andere keuzes kunnen maken.

### **Afspraken**

Na een intakegesprek worden er maximaal 6 afspraken met u gemaakt.

In deze reeks leert u ervaren wàt nu eigenlijk gevoelsmatige beleving voor u inhoud.

### **Kosten**

De haptonomische begeleiding kost € 63.50 (tarief 2014)

(dit bedrag wordt gerekend voor de Intake en voor de Sessies) Er wordt telkens 45 minuten voor een afspraak gepland.

### **Vergoeding**

Jacqueline Dierckx, fysiotherapeut, geeft in onze praktijk deze haptonomische begeleidingen. Zij is lid van het BATC. Veel verzekeraars vergoeden vanuit hun aanvullende verzekering een deel van de kosten van deze haptonomische begeleiding.

In onze praktijk werkt Jacqueline op basis van de

[5 natuurgerichte principes](#).

De begeleiding valt onder de noemer:

“natuurgeneeskundig, energetisch, manueel therapeut”

Meer informatie hierover kunt u vinden op de website van het BATC: [www.batc.nl](http://www.batc.nl) (incl. de polisvoorwaarden van uw zorgverzekeraar)

## Psychologie en Haptonomie

Haptonomische begeleiding laat u ervaren wat er gebeurt als u uw doen en laten meer laat bepalen door uw gevoel. Samen met uw begeleider gaat u kijken naar de aard en oorzaak van de klachten.

Hierbij staan uw beleving en uw gevoelens centraal. U leert:

- Eerder te luisteren naar uzelf en daar gehoor aan durven geven;
- Eerder te luisteren naar uw eigen grenzen én deze te bewaken;



- Duidelijk durven en kunnen zijn;
- Anders dan voorheen om te gaan met gevoelens en deze te accepteren;
- Uw problemen onder ogen te zien, aan te gaan, te verwerken en op te lossen.

**WIE KOMEN ZOAL IN AANMERKING VOOR HAPTONOMISCHE BEGELEIDING?**

- mensen die vastgelopen zijn in relatie met zichzelf, de ander(en), school of hun werk
- kinderen en adolescenten met bijvoorbeeld faalangst, fobieën etc.
- Mensen met: weinig zelfvertrouwen, geen initiatief durven nemen (bijvoorbeeld niet durven te luisteren naar hoe zij zelf iets zouden willen).
- Veel zogenoemde psychosomatische klachten.

### **HULP BIJ ACUTE PROBLEMEN**

Haptotherapeutische begeleiding kan ook wenselijk zijn bij meer actuele problemen, bijvoorbeeld overbelasting, een verwijdering in de (partner)relatie, faalangst bij het werk of verandering van werkomgeving. Ook hierbij gaat het om het beleven en omgaan met angst, teleurstelling en verdriet, maar het accent ligt meer op het ontdekken en toetsen van eigen mogelijkheden en beperkingen, het maken van keuzen en het opnieuw 'richting geven aan zichzelf'.

De begeleiding richt zich dan op het anders leren hanteren van weerstand en spanning die we kunnen voelen als we in ons leven voor een moeilijkheid komen te staan.

### **GRENZEN VERKENNEN**

Nog een specifieke vorm van haptonomische begeleiding is die, waarbij het niet gaat om een klacht of probleem, maar om het verkennen van iemands mogelijkheden, bijvoorbeeld de begeleiding van sporters, acteurs, dansers en musici. De haptonomische begeleider kan iemand helpen zijn grenzen beter te voelen en binnen die grenzen zijn mogelijkheden beter te gebruiken, het uitbreiden van zijn creatieve mogelijkheden en het leveren van optimale prestaties.

## **Fysiotherapie en Haptonomie**

Een van de facetten van haptonomie is leren omgaan met pijn. Als u bij een fysiotherapeut in behandeling bent, is het mogelijk dat u zich door de pijn moeilijk kunt ontspannen. Terwijl ontspanning wel belangrijk is voor een vlotte genezing.

Een pijnlijke behandeling nodigt nu niet direct uit tot ontspannen. We hebben als kind al geleerd om pijnlijke signalen te onderdrukken. 'Even flink zijn!' Het is juist de kunst je niet van de pijn af te sluiten, maar de pijn als wezenlijk onderdeel van het moment te ondergaan. Als u dit kunt, kunt u zich toch ontspannen - ondanks de pijn.

De haptonomie leert hoe u in deze pijnlijke situaties kunt blijven voelen, waardoor pijn en spanning toch afnemen. U leert anders omgaan met de pijn.

Dit kan bij uw fysiotherapeutische behandeling de genezing bespoedigen.

## Tarieven Haptonomie

**2014**

---

[Femke Zeijen-Leenders](#). MSc. Psychologie

€95,00 per sessie van ca. één uur

info: [www.psychologiedommelen.nl](http://www.psychologiedommelen.nl)

---

[Jacqueline Dierckx](#), fysiotherapeut

€63,50 per sessie van ca. 45 minuten.

info: [www.haptonomiedommelen.nl](http://www.haptonomiedommelen.nl)