

# Meer jezelf zijn, minder PDS



MARJA DE JONGE,  
DIRECTEUR VERENIGING VAN  
HAPTOTHERAPEUTEN (VWH)

*Als PDS-patiënt zult u vast bekend zijn met de uitspraak 'leer er maar mee leven'. In ieder geval is er voor het Prikkelbare Darm Syndroom niet altijd een pasklaar geneesmiddel of behandeling. Haptotherapie is een behandelvorm die kan leiden tot het verminderen van stress, een ontspannen levenshouding, (zelf)acceptatie en een toename van vitaliteit.*

Bij de haptotherapeut komen veel mensen die belemmeringen ondervinden in hun dagelijks functioneren door klachten waarvoor de arts geen verklaring heeft, laat staan een behandeling. Voor die patiënten heeft de haptotherapeut aandacht, tijd en een adequate begeleiding, waarbij niet de ziekte of klacht centraal staat, maar u als mens.

## Voelen

Onze huid is ons grootste zintuig. Als mens hebben we een aangeboren vermogen om te voelen wat goed voelt en wat niet, wat veilig is en wat niet. Dat leren we in de loop van ons leven soms af. De haptotherapie beoogt het herstel van het voelen, van het werkelijk in contact zijn met uzelf, met situaties en met de omgeving. Daardoor kunt u makkelijker keuzes maken die goed voelen. Dat zorgt voor een afname van stress en het kan zelfs leiden tot een afname van bepaalde klachten en/of problemen die het Prikkelbare Darm Syndroom met zich meebrengt.

## Behandeling

Tijdens de eerste afspraak zal de haptotherapeut iets vertellen over de haptonomie en zijn/haar werkwijze. De behandeling bestaat meestal uit een combinatie van een gesprek, ervaringsoefeningen en het liggen op de behandelbank. De begeleiding van de haptotherapeut is daarbij gericht op wat het aanraken en geraakt worden met u doet. Zo breidt u stap voor stap uw gevoel en vermogen tot contact uit. Door een beter contact met onszelf en onze omgeving kunnen we bewuster en vitaler in het leven staan. Het is te vergelijken met het aanreiken van een ruimere jas, waarin we ons prettiger en vrijer kunnen bewegen.

## Workshop

Haptotherapie moet u voelen. Op de PDS-infodag op 7 november kunt u in de workshop 'Haptotherapie' nadere informatie verkrijgen en ervaren wat haptotherapie is.

Er zijn in Nederland meer dan 500 GZ-Haptotherapeuten gevestigd. De GZ-Haptotherapeut heeft een afgeronde HBO/WO-medische of -psychosociale opleiding en een post-HBO-opleiding haptotherapie gevolgd bij een CPION-gecertificeerde beroepsopleiding.

Een verwijzing door de huisarts is niet noodzakelijk, maar het heeft de voorkeur, alleen al om de effectiviteit van de behandeling vast te stellen. De behandeling wordt gedeeltelijk vergoed vanuit de aanvullende verzekering. De hoogte van de vergoeding is afhankelijk van uw polis. Een voorwaarde voor vergoeding is dat de therapeut is aangesloten bij een erkende beroepsvereniging.

Meer informatie over haptotherapie, de adressen van de bij de Vereniging van Haptotherapeuten VWH aangesloten GZ-Haptotherapeuten en een overzicht van de vergoedingen zijn te vinden op [www.haptotherapeuten-vvh.nl](http://www.haptotherapeuten-vvh.nl). De website [www.GZ-Haptotherapeut.nl](http://www.GZ-Haptotherapeut.nl) geeft direct toegang tot het Register van GZ-Haptotherapeuten.