

Al eens gedacht aan haptotherapie?

‘We helpen graag een handje mee’

Onlangs stond in de bijlage Wetenschap in de NRC Weekend het artikel *Ziek, maar waarvan?* Het stuk handelt over medisch onverklaarde klachten, die de dokter en de patiënt tot wanhoop drijven. Een groeiend aantal lichamelijke en psychische problemen c.q. klachten komt aan de zijlijn van de zorg te staan: geen officiële diagnose, geen aanbod van behandeling - onder andere als gevolg van de nieuwe basis-GGZ. Veel patiënten die hier de dupe van zijn, zoeken hun heil in een kluwen van aanbod buiten het reguliere circuit. Misschien is haptotherapie dan een optie? Een hartstochtelijk pleidooi van Marja de Jonge, directeur van de Vereniging van Haptotherapeuten VVH.

Tekst | Marja de Jonge

In 2014 was onze beroepsvereniging voor de eerste keer aanwezig op het Nationaal POH Congres, georganiseerd door de NVvPO. Het aansprekende thema van deze editie was: *Samen sterk... Laten*

een geheugen heeft voor positieve en negatieve gevoelservaringen. Deze gevoelservaringen, die we gedurende ons leven opdoen, zijn terug te vinden in bewegingspatronen, lichaamsspanningen,

‘Haptotherapie draait om de positieve werking van (aan)geraakt worden’

we de krachten bundelen. Het viel mij in de gesprekken op dat haptonomie wel hier en daar een bel deed rinkelen, maar dat haptotherapie voor velen nog een betrekkelijk onbekend vakgebied is. Dat haptotherapie echt iets anders is dan fysiotherapie, massage of reiki wordt op de behandelbank meteen duidelijk. Dit in woorden uitleggen, is moeilijker. Ik ga het toch proberen, omdat ik ervan overtuigd ben dat er een wereld is te winnen voor vele patiënten. En dat kunnen we inderdaad samen doen!

(Aan)geraakt worden

Haptotherapie gaat uit van het gegeven dat het lichaam als drager van gevoelens

gevoelsremmingen, het ontstaan van voorkeurshoudingen- en bewegingen én in de wijze van het aangaan van contacten. Hierdoor kunnen psychische of fysieke klachten ontstaan als sein dat de emmer vol is dan wel vol begint te raken. Soms voelt iemand helemaal niet(s) meer, wat ook aanleiding kan zijn voor bepaalde klachten.

Openen en sluiten

Bij haptotherapie speelt vooral de positieve werking van (aan)geraakt worden een belangrijke rol. Het kan gaan om letterlijk aanraken, maar ook om ‘geraakt’ worden. De therapie beoogt het herstel van het voelen, van het

werkelijk in contact zijn met jezelf, met je situatie en je omgeving. In de therapie worden specifieke oefeningen gedaan. Bij een behandeling op de behandelbank maakt de therapeut voelbaar hoe, waar en wanneer iemand blokkeert, zichzelf terughoudt of openstelt voor contact. In een veilige omgeving oefent de patiënt het openen en sluiten van zijn gevoel. Het is als roeren in een pan met saus. Je kunt van een pollepel uitsluitend het hout voelen dat de handpalm raakt. Maar je kunt ook de pollepel als verlengstuk van jezelf gaan ‘voelen’, net als, met een beetje moeite, de saus. Gevoel kan zich als het ware uitbreiden.

Belastbaar, mobiel en vitaal

De haptotherapeut richt zich op de eigen vermogens van de patiënt. Het streven is dat de patiënt zich bewust is van zichzelf, van wat hij kan en wil en dat hij daar ook naar handelt. Hoe meer ons gedrag voortkomt uit zelfbewustzijn, hoe makkelijker we ons bewegen en hoe belastbaarder, mobieler en vitaler we zijn. Hetgeen weer kan leiden tot het beter kunnen omgaan met jezelf, de omgeving en situaties. Het kan zelfs leiden

tot een afname van bepaalde klachten en/of problemen, bijvoorbeeld doordat emotionele en fysieke blokkeringen loskomen, herkend worden en verwerkt. *Het (aan)geraakt worden, het openen en het sluiten* zijn de weg naar een grotere belastbaarheid, mobiliteit en vitaliteit.

Voor wie?

U komt ze als praktijkondersteuner ongetwijfeld tegen; de mensen die om allerlei redenen niet goed in hun vel zitten en belemmeringen ondervinden in hun dagelijks functioneren door onverklaarbare klachten of te weinig energie. Of de mensen waarbij u ondervindt dat de geboden medische begeleiding niet genoeg is, dat de klachten langer aanhouden dan je zou verwachten of dat er andere (persoonlijke) problematiek aanwezig is, zoals moeite hebben met de acceptatie van een (chronische) ziekte. Voor deze patiënten heeft de haptotherapeut aandacht, tijd en een adequate begeleiding. Mijn grote wens is dat de praktijkondersteuner en de GZ-Haptotherapeut elkaar hierin weten te vinden! ■



‘Haptotherapie is de weg naar een grotere belastbaarheid, mobiliteit en vitaliteit’, aldus Marja de Jonge, directeur van de VVH.

Hoe & Wat

Er zijn in Nederland meer dan vijfhonderd 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. GZ-Haptotherapeuten werken samen met andere zorgverleners, ook kunnen personen uit de leefwereld van de patiënt bij het proces betrokken worden. De behandeling wordt gedeeltelijk vergoed uit de aanvullende verzekering. De hoogte van de vergoeding is afhankelijk van de 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 VVH aangesloten GZ-Haptotherapeuten en een overzicht van de vergoedingen zijn te vinden op www.haptotherapeuten-vvh.nl. De website www.GZ-Haptotherapeut.nl geeft direct toegang tot het Register van GZ-Haptotherapeuten. Er zijn folders beschikbaar ter ondersteuning van de patiëntenvoorlichting. Deze zijn in te kijken op de VVH-website en voor praktijkondersteuners gratis aan te vragen via info@haptotherapeuten-vvh.nl.

