

Haptotherapie

Uit ervaring weten we dat mensen in therapie komen als ze het gevoel hebben er zelf niet meer uit te komen. We horen vaak van mensen dat ze hét allemaal wel lijken te weten, maar dat hét niet zo voelt, of dat hét toch niet lukt er iets aan te doen.

Geraakt worden door woorden, ervaringen of de aanraking zelf, zet aan tot bewegen. Een beweging van binnenuit, vanuit je gevoel. In de haptotherapie willen we je laten voelen dat je mag zijn die je bent en dat dat goed is. Vanuit die veiligheid kun je ontdekken hoe je in het leven staat, hoe je je hebt ontwikkeld en wat je nodig hebt. In de haptotherapie leer je vooral vanuit de ervaring.

Tijdens de therapie wordt aan den lijve voelbaar gemaakt wat je mogelijkheden zijn en hoe je die kunt gebruiken. Tevens wordt voelbaar gemaakt wat je mist en wat je nodig hebt. Zo worden openingen gecreëerd om (weer) in balans te komen met jezelf en je omgeving. De aanraking neemt daarbij de centrale plaats in, omdat aanraken de meest directe vorm van communicatie is. Door aanraking wordt veel duidelijk over jezelf, vooral wanneer woorden tekortschieten of wanneer alles al is gezegd. Aanraken is iets natuurlijks en komt in het dagelijks leven veel voor, bijvoorbeeld bij het delen van gevoelens. Als iemand bijvoorbeeld huilt, sla je de armen om iemand heen. Juist als je problemen hebt, heb je behoefte aan een warme aanraking. Als je dat mist, kun je het contact met jezelf en de omgeving verliezen. Je zit dan niet lekker in je vel, en mist de bevestiging dat je mag zijn die je bent, om van daaruit weer in evenwicht te zijn in het denken, voelen en handelen.

Voor wie is haptotherapie geschikt?

In principe is haptotherapie geschikt voor iedereen die op welke manier dan ook behoefte heeft aan ondersteuning. Je kunt bijvoorbeeld denken aan het verwerken van nare ervaringen, als je een negatief zelfbeeld hebt, als je lichamelijke klachten hebt door stress, als je moeite hebt met contact maken in het algemeen, of in het omgaan met bepaalde mensen, bijvoorbeeld met je kinderen, je familie of je partner etc.

Indicaties

- Gestagneerde ontwikkeling. Het gevoel hebben niet op je plek te zijn of niet lekker in je lijf te zitten. Onvrede met de bestaande situatie of niet weten wat je wilt en wat je voelt.
- Problemen die verband houden met de overgang van de ene naar de volgende levensfase. Bijvoorbeeld van kindertijd naar pubertijd naar volwassenheid of van volwassenheid naar middelbare leeftijd.
- Tijdelijk overbelast zijn, stress, overspannenheid.
- Acceptatieproblemen ten aanzien van verlies, ziekte of handicaps.
- Lichamelijke klachten met een mogelijke psychosomatische oorzaak.

Wanneer je ziek bent of iets mankeert wil je daar over het algemeen zo snel mogelijk van af. Ziekte kan echter ook een signaal zijn om wat aan jezelf te doen. Zo kan een klacht je een mogelijkheid tot groei geven. Acceptatie van de klacht of ziekte gaat aan de mogelijke groei vooraf. Wanneer er bijvoorbeeld geen evenwicht bestaat tussen je gevoel en je verstand, tussen dat wat je moet/wilt en kunt, kunnen klachten ontstaan van lichamelijke en/of psychische aard, zoals: spierverkramping van onder andere nek en of rug, buikklachten, maagklachten, te hoge bloeddruk, hyperventilatie en andere nerveuze klachten, angst onrust, slaap- stoornissen. De specifieke wijze waarop we lichamelijk op conflictsituaties reageren is voor ieder mens uniek.

Haptotherapie binnen de gezondheidszorg

Haptotherapie neemt een eigen plaats in binnen de gezondheidszorg: ze houdt zich bezig met de zelfontwikkeling van de mens. In deze vorm van hulpverlening wordt een appèl op de beleving van de klacht (de pijn, onmacht etc.) gedaan, zodat ze tevens een aanvulling kan zijn daar waar zuiver lichaamsgerichte therapie niet helpt. Hierdoor kan de cliënt ontdekken welke plaats de lichamelijke klacht in zijn leven inneemt en welke emotionele problemen er aan de klacht ten grondslag liggen. Zoals al eerder aangegeven werd kan dit tot een andere omgang met jezelf en anderen leiden. Haptotherapie is bovendien een unieke wijze om tot emotionele beleving en verwerking te komen van psychische problematiek.

Opleidingsgegevens Iet Schilder

Na mijn studie Oefentherapie raakte ik gefascineerd door de haptonomie. Toen ik zelf kennis maakte met de haptonomie was ik vooral getroffen door het thema "verbondenheid". Door de haptonomie ontdekte ik dat de kracht om door het leven te bewegen niet louter is gebaseerd op fysieke mogelijkheden. De kracht ontstaat door de relatie, zoals aanspreken en aan- gesproken worden, bewegen en bewogen worden, raken en geraakt worden. Door deze ervaring ben ik me gaan verdiepen in de haptonomie en later in de haptotherapie, om te leren hoe ik mensen kon begeleiden in situaties waarin ze vastlopen in hun leven en ontwikkeling.



Sinds 1990 heb ik een praktijk voor haptotherapie, supervisie aan studenten, coaching en haptonomische zwangerschapsbegeleiding. Van 1990 tot 1992 was ik docente aan de Academie voor Haptonomie in Doorn. En vanaf 1992 tot heden ben ik verbonden, als docente, aan de opleiding van het Instituut voor Toegepaste Haptonomie (I.T.H.) in Nijmegen. Ik geef les aan haptotherapeuten in opleiding en supervisie aan collega haptotherapeuten.

Registratie

Lid van de Vereniging van Haptotherapeuten (V.V.H.)

Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden haptotherapie mits de betrokken haptotherapeut geregistreerd is bij de V.V.H

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot:
Haptotherapiepraktijk
"t Palet "

Iet Schilder-Verboom

Haptotherapeute
Lid V.V.H. no: 161

KvK te Utrecht no: 30263691

Hoefbladhof 80
3991 GJ HOUTEN
Telefoon: 06-20101169

Verhinderig:

Indien bij verhindering de behandeling tenminste 24 uur van tevoren is afgezegd, wordt de gereserveerde tijd niet in rekening gebracht.

www.haptotherapiepalet.nl
info@haptotherapiepalet.nl