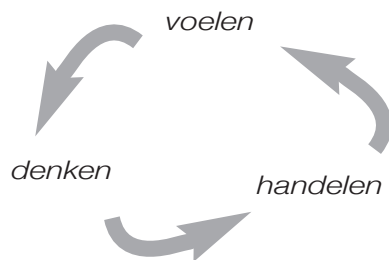


## Wat is haptonomie?

In onze maatschappij leer je vooral je verstand te gebruiken. Dit gebeurt zodra je kan praten en dit wordt voortgezet gedurende je hele opvoeding, op school en thuis.

Veel minder aandacht en ruimte blijft er over voor je gevoelens. Je gevoelens sturen je aan, ook al ben je je daarvan vaak niet bewust. Ze spelen een belangrijke rol in je dagelijkse leven, zowel thuis, op het werk en in het sociale en maatschappelijke verkeer.



Je lijf is de drager van je gevoelens. Luisteren naar je lijf geeft informatie over je gevoelens. Gevoelens zijn zichtbaar in je houding, beweging en gebaren. Gevoelens zijn altijd persoonlijk en horen bij jou. Ze zijn uniek en vertellen iets over hoe jij de dingen ervaart en beleeft. Gevoelens zijn eigenlijk nooit 'goed' of 'slecht'. Een oordeel hebben over je eigen gevoelens verhindert je vaak je gevoelens te accepteren.

In de haptotherapie leer je opnieuw te ontdekken wat je lijf je te vertellen heeft. Je leert beter te luisteren naar de signalen van je lichaam, naar je eigen wensen, je eigen grenzen en naar hoe jij de omgeving en de relaties met anderen werkelijk ervaart. Je lijf reageert eigenlijk veel sneller dan je verstand. Haptonomie maakt mensen (opnieuw) bewust van de wisselwerking die er bestaat tussen 'voelen' en 'denken' en 'handelen'.

## Voor wie kan haptonomie iets betekenen?

Haptonomie kan helpen bij:

- gespannenheid
- uit balans zijn
- lichamelijke / geestelijke overbelasting
- lastig herkennen en uiten van eigen gevoelens
- weinig zelfvertrouwen
- rouwverwerking
- pijnklachten
- vastlopen in werk of privé
- faalangst

Mensen komen bij een haptotherapeut met een breed scala aan klachten. Omdat ze gespannen zijn, of het gevoel hebben dat ze méér kunnen in het leven, maar het lukt niet. 'Ze komen niet goed uit de verf' wordt wel eens gezegd. Anderen 'zitten niet goed in hun vel'

of hebben concentratieproblemen. Bij overspannenheid of burnout-klachten kan haptonomie behulpzaam zijn.

Ook langdurige pijnklachten kunnen redenen zijn om de hulp van een haptotherapeut in te roepen. Met een haptotherapeut ga je samen ontdekken wie je bent, hoe je de dingen hanteert en hoe je daarin ook telkens opnieuw een eigen keuze kunt maken.

## Hoe ga ik te werk?

In de haptonomie pas ik drie werkvormen toe:

- aanraking
- ervaringsoefeningen
- gesprekken

Vaak worden deze afwisselend ingezet gedurende een sessie. Belangrijk is dat wat we ontdekken, proberen te vertalen naar de dingen van alle dag. De praktische toepassing van haptonomie in alledaagse dingen, zowel thuis, op het werk en elders, is een belangrijk aandachtspunt tijdens de begeleiding.

Na een intakegesprek starten we met drie sessies. Daarna gaan we samen bekijken hoe de behandeling bevalt en stellen we eventueel een vervolgplan op.