

Wil je een afspraak maken?

Een verwijzing van je huisarts is niet nodig. Wil je rechtstreeks een afspraak maken? Met meer dan vijfhonderd GZ-haptotherapeuten in Nederland vind je er vast een bij jou in de buurt. Kijk daarvoor op de site van de VVH.

De VVH: de landelijke beroepsvereniging

De Vereniging van Haptotherapeuten (VVH) beheert het register van erkende GZ-Haptotherapeuten.

Ze ziet toe op naleving van kwaliteitseisen, werkt aan permanente verbetering van therapeuten en stimuleert wetenschappelijk onderzoek.

Neem contact op voor meer informatie over haptotherapie of als je hulp nodig hebt bij het vinden van een therapeut bij jou in de buurt.

Eerste Keucheniusstraat 35H
1051 HP Amsterdam
+31(0)20 488 71 16
www.haptotherapeuten-vvh.nl
info@haptotherapeuten-vvh.nl

Erkende therapeuten en vergoeding

De GZ-haptotherapeut is geregistreerd bij de VVH. Hiervoor gelden strenge eisen. Naast een afgeronde medische of psychosociale HBO/WO-opleiding hebben alle aangesloten therapeuten een post-HBO opleiding Haptotherapie gevolgd. Daarnaast zijn ze verplicht hun kennis op peil te houden en zichzelf constant te scholen. Kijk op: www.gzhaptotherapeut.nl.



De behandeling van een haptotherapeut wordt door de meeste zorgverzekeraars erkend en vergoed vanuit de aanvullende verzekering.



Van vermijden naar vertrouwen

Vertrouwen in contact

Hoe je in het leven staat, heeft veel te maken met jouw eerste ervaringen. Met hoe de relatie tussen jou als kind en je omgeving was. Hoe veilig was het thuis? Was er aandacht voor je? En werd je gestimuleerd om nieuwe dingen uit te proberen? Het zorgt ervoor dat we in staat zijn ons te hechten aan de mensen om ons heen, of niet.

Vanuit jouw hechting vorm je een beeld over wat je kunt verwachten van de wereld. Hoe makkelijk ga je nieuwe relaties aan? Durf je jezelf bloot te geven? Vertrouw je anderen én jezelf

hierin? Dit gebeurt vaak onbewust, maar het bepaalt je blik naar buiten. Op hoe je contact met anderen beleeft en hoeveel je daarvan kunt genieten.

Omdat het over onbewuste reacties en ervaringen op jonge leeftijd gaat, is het vaak lastig om te begrijpen waarom je nu doet zoals je doet. Je kunt jouw reacties en patronen in je lichaam wél gaan herkennen. Je kunt ook oefenen om andere patronen te leren kennen.

De haptotherapeut is daarvoor opgeleid en helpt daarbij.

Hoe helpt haptotherapie?

Haptotherapie leert je de signalen van je lichaam te herkennen. Dat doen we door je rustig en behoedzaam aan te raken. Dit kan een manier zijn om je weer wat kalmer en veiliger te voelen. Het brengt een proces op gang waarin je contact maakt met je lijf en ontdekt welke gevoelens er van binnen spelen. Je opent als het ware het gesprek met je lijf. Zo komt er ook ruimte voor verwerking en herkenning.

Door naar de signalen van je lichaam te luisteren, leer je in het moment, het hier en nu te zijn. Omdat je veilig en stevig in je eigen lichaam bent, kun je onzekerheid en twijfel beter het hoofd bieden.

Je wordt langzaam sterker en krijgt ruimte om oude pijn te verwerken. Hierdoor zal de spanning in de loop van de tijd verminderen en zullen je klachten verminderen.



Hoe werkt haptotherapie?



Haptotherapie is een combinatie van aandacht, gesprek en lichaamsgerichte oefeningen. Door lijfelijk contact te maken, gebruikt de haptotherapeut je lichaam als directe toegang tot je gevoelswereld.

Tijdens een behandeling worden eenvoudige oefeningen gedaan. De therapeut laat je ervaren hoe, waar en wanneer je blokkeert, terughoudt of je juist openstelt voor contact.



Jouw lichaam spreekt

Haptotherapie leert je voelen dat je lichaam een stem heeft. Je lijf is een bron van informatie en heeft je een boel te vertellen! Over wat je wilt en niet. Over wat goed voelt en wat niet. Wat je mogelijkheden en grenzen zijn.

Haptotherapie leert je dit voelen en te luisteren naar je lichaam. Zo kom je werkelijk in contact met jezelf, de situatie en je omgeving. Je leert jezelf beter kennen en te doen wat jij wilt en goed voor jou is. Je ontwikkelt een innerlijk kompas dat je helpt de juiste keuzes te maken in je dagelijkse leven.

Duur van de therapie

Hoe lang een therapie duurt, hangt af van de aard en ernst van de klachten. In het begin is het contact wekelijks; daarna kan het minder worden. Tijdens het herstel is de therapie ondersteunend: blijven de klachten minder worden of val je terug? Door je steeds te wijzen op hoe je omgaat met situaties, ga je je gedrag herkennen en kun je het gaan veranderen. En dat maakt dat je weer meer aankunt op een voor jou gezonde manier.