

## 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](http://www.gzhaptotherapeut.nl).



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



Van onbalans  
naar evenwicht

# Onbalans herkennen

We worden voelend geboren. Toch zijn veel mensen dit in de loop van hun leven kwijtgeraakt. Door hard werken, stress en teleurstellingen. Door moeilijkheden op te lossen met alleen logisch nadenken, jezelf wegcijferen en 'gewoon doorgaan'.

We zijn vergeten om te luisteren naar de signalen die ons lichaam geeft, die vertellen dat het niet goed met ons gaat. Voelen en denken zijn dan niet in evenwicht. Zo ontstaan klachten.

Je krijgt last van je lichaam, zoals met de spijsvertering en darmen, pijn in je nek en rug, de ademhaling en ander ongemak, vaak zonder oorzaak.

Geestelijke klachten zijn vager. Je voelt je 'niet op je plek' of weet niet wat je wilt, je kunt je gevoelens niet uiten of herkennen, bent snel gestrest, denkt negatief over jezelf of hebt problemen met intimiteit en relaties.

Haptotherapie kan hierbij helpen.

## Hoe helpt haptotherapie?

Haptonomie brengt denken, voelen en handelen weer op één lijn. Je lichaam is daarbij voor ons de sleutel. Dat is altijd eerlijk en laat zien wat er echt in je leeft. Door je rustig en afgestemd aan te raken, omzeilen we het logische nadenken en laten we jouw lijf spreken. Dat vertelt wat je voelt, wat goed is voor je en wat niet.

Haptotherapie laat je van binnenuit ervaren wat belangrijk voor jou is. Zo word je meer bewust van jezelf. Als je beter voelt wat je drijft en waar je blij van wordt, groeit je gevoel van vertrouwen en je zelfbewustzijn. Je gaat handelen zoals jij het wilt, niet omdat je omgeving het van je verwacht. Je staat sterker in je schoenen.

Je kunt je grenzen duidelijker aangeven en sterker achter jouw keuzes staan. Blokkades en spanning verminderen. Je begint geestelijk en lichamelijk te ontspannen. En uiteindelijk ga je je beter voelen en nemen je klachten af.

# 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

We beginnen met een kennismaking. We stellen vast wat je dwars zit en waarvan je last hebt. Na een paar sessies bekijken we of de therapie helpt. Samen met de haptotherapeut onderzoek je hoe je je voelt, of de klachten minder zijn en of er meer sessies nodig zijn. Het kan natuurlijk ook dat haptotherapie voor jou niet werkt. We helpen je dan om een behandeling te vinden die beter bij je past.