

## 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 uitgeblust naar opgebloeid

# Burn-out: ongezonde stress

Herken je dit? Je bent extreem moe, kunt je moeilijk concentreren, hebt geheugenproblemen, slaapt slecht, loopt te piekeren en bent constant gejaagd. Je hebt het gevoel dat je de controle kwijtraakt. Thuis, op het werk of met je vrienden weet je niet goed wat je moet doen.

Burn-out is het resultaat van langdurige stress vanwege een te grote eis aan jezelf of van je omgeving. Je hebt te lang op je tenen moeten lopen waardoor de spanning chronisch is geworden.

Je gevoel van eigenwaarde krijgt een deuk en je begint je terug te trekken uit sociale contacten. Daarnaast krijg je last van lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid, pijnlijk gevoel op de borst, hartkloppingen, pijn in de buik of een opgeblazen gevoel.

Dit zijn symptomen van een burn-out.



## Hoe helpt haptotherapie?

Haptotherapie leert je kiezen voor jezelf. Het brengt een proces op gang waarin denken, voelen en handelen weer op één lijn komen.

Zo wordt wat je voelt leidraad voor je handelen, in plaats van de verwachtingen uit je omgeving of jouw gepieker daarover. Door je gevoel te herkennen en daarnaar te luisteren, leer je stressvolle situaties beter het hoofd te bieden.

Omdat haptotherapie je van binnenuit laat ervaren wat écht belangrijk voor je is, sta je sterker in je schoenen. Je maakt krachtiger keuzes en kunt je grenzen beter aangeven en respecteren. Hierdoor zal de spanning in de loop van de tijd verminderen en zul je geestelijk en lichamelijk ontspannen.

# 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 hevigheid van de burn-out. In het begin is het contact wekelijks; daarna kan het minder worden. Tijdens het herstel en terugkeer naar je werk is de therapie ondersteunend: kun je de gewonnen ruimte vasthouden of val je terug? Door hier steeds op te wijzen, gedraag je je steeds meer uit zelfbewustzijn. En dat maakt dat je weer meer aankunt op een voor jou gezonde manier.