

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 lusteloos
naar vitaal

Lekker in je vel zitten

We leiden een druk leven. We rennen de hele dag door. We gaan gebukt onder verwachtingen, stress en verplichtingen. De telefoon staat de hele dag aan en we reageren op iedere prikkel. We gaan door waar we beter kunnen stoppen. Voor sommigen komen daar nog eens onverwerkte trauma's en vervelende ervaringen in het werk en privé bij.

Vooraf jonge mensen hebben het tegenwoordig niet makkelijk. Social media, opleiding en hun omgeving maken ze onzeker. Ze voelen zich tekort schieten en hebben het gevoel dat ze

niet voldoen aan het imago van succesvol en gelukkig. Veel van hen zijn erg kritisch op zichzelf en bang om door de mand te vallen.

Het negeren van signalen van je lichaam en overschrijden van grenzen leidt tot allerlei lichamelijke en geestelijke klachten. Spijsvertering, pijn in nek en rug, moeilijke ademhaling; vaak zonder duidelijke oorzaak. Of je voelt je lusteloos, bent tot niets in staat en hebt depressieve gevoelens.

Haptotherapie helpt hierbij.

Hoe helpt haptotherapie?

Haptotherapie leert je de signalen van je lichaam te herkennen. Het brengt een proces op gang waarin je contact maakt met je lijf en ontdekt wat dat je heeft te vertellen. Zo kun je ernaar luisteren en je gedrag aanpassen aan wat jij zelf wilt en kunt.

Je gaat handelen op basis van jouw wensen, in plaats van de verwachtingen uit je omgeving. 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 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.