

## 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 onbegrip  
naar verbinding

# Veilige en onveilige relaties

Ieder mens start een relatie om gelukkig te worden met de ander.

Als je relatie veilig is, kun je daarin tot ontwikkeling komen.

Door allerlei redenen kan de relatie onder druk komen te staan. Irritaties, ruzies, tegenslag, het verwerken van een trauma of verlies, botsende karakters.

Het gevoel van veiligheid kan dan wegvallen. Dit kan je belemmeren om je gevoelens in vrijheid te ervaren en uiten. Je weet van elkaar niet meer wat er in de ander omgaat.

Als je relatie niet goed is, kun je je eenzaam voelen, onbegrepen, ongezien en niet gewaardeerd. Je gaat twijfelen aan de ander en aan jezelf. Twijfel kan omslaan naar wantrouwen en zelfs onverschilligheid.

Dit kan leiden tot problemen met intimiteit, seksualiteit en nabijheid, het aangeven van grenzen en (h)erkennen en uitdrukken van je gevoelens. Op je werk kun je je niet op je plek voelen.

Haptotherapie kan in deze situatie helpen om de relatie weer te herstellen.

# Hoe helpt haptotherapie?



Haptotherapie maakt de problemen binnen relaties in privé en werk tastbaar en voelbaar. Hoe je je tot elkaar verhoudt. Wat oude patronen zijn, waar blokkades liggen en wat jullie werkelijke behoefte is. Je wordt je bewust van welk gedrag en/of beleving de relatie verstoort.

Haptotherapie herstelt het vermogen om oprecht en liefdevol en open verbindingen aan te gaan, door beter in contact te komen met eigen gevoelens en behoeftes.

Zo wordt er een veranderingsproces op gang gebracht waarin je de aandacht kan richten op ieders mogelijkheden om anders met zichzelf en de relatiepartner om te gaan. Er ontstaat meer ruimte voor genegenheid, onderling respect en eventueel wederzijdse liefde.

# 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 van de problemen in de relatie. We stemmen dit samen af. Soms ontstaat er na enkele sessies al een gevoel van nieuwe openheid en veiligheid. Dit kan ervoor zorgen dat de relatie in beweging komt. Het kan natuurlijk ook voorkomen dat er meer tijd nodig is.