

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.



Trauma, het gaat in je lijf zitten

In ieders leven maken we fijne en moeilijke momenten mee. Zij komen en gaan. Maar er zijn gebeurtenissen die zo ingrijpend en bedreigend zijn, dat ze altijd bij je blijven.

Als je iets heel pijnlijks of naars hebt meegemaakt, gaat dat in je lijf zitten. Je wordt er door kleine dingen in het dagelijks leven steeds weer aan herinnerd. Hoe je ook je best doet, het blijft terugkomen: thuis, op je werk of opleiding, en in contacten met je vrienden.

Als je iets traumatisch overkomt, raak je van binnen ontregeld. Het laat sporen achter waardoor het moeilijker wordt je te ontspannen of weer vrolijkheid of blijdschap te voelen. Het kan lijken alsof je opgesloten zit. Je voelt je onrustig of juist lusteloos.

Soms lukt het te begrijpen hoe het komt maar het gevoel van binnen blijft. Omdat het zo lichamelijk voelbaar is, is meer nodig dan praten. Het helpt als je naar dat gevoel kunt luisteren.

Haptotherapie helpt je hierbij.

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 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 van wat je is overkomen.

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 stress en angst beter het hoofd bieden.

Je wordt langzaam sterker en krijgt ruimte om de 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.