

Haptonomie

Haptonomie houdt zich bezig met de ontwikkeling van het gevoelsleven en, in ruimere zin, met de gevoelsmatige wisselwerking tussen mensen. De mens is een voelend wezen; gevoel verbind je met jezelf en met anderen.

Als kind is het van belang dat je wordt aangeraakt om vertrouwd te raken met je lichaam, met je gevoel, met jezelf.

Je wordt dan bevestigd in wie je bent. Je leert dan tevreden te zijn met jezelf, te vertrouwen op de ander en je leert op een creatieve manier om te gaan met wat het leven van je vraagt.

Wanneer je te weinig bevestigd bent, kunnen gevoelens van angst en onveiligheid ontstaan. Dergelijke gevoelens kunnen doorwerken wanneer je volwassen bent. Deze gevoelens kunnen nog versterkt worden door pijnlijke gebeurtenissen in het heden.

Haptotherapie

In de therapie maak je weer contact met je gevoel. Je wordt je bewust wat je voelt en je krijgt inzicht over hoe je je hebt ontwikkeld en hoe je in het leven staat. De therapie kan je helpen ontdekken wie je in wezen bent en wat je bezielt.

Het gevoel van veiligheid en eigenheid wordt onder andere versterkt door de bevestigende aanraking.

Er wordt voelbaar gemaakt waar en op welk moment je blokkeert of jezelf terughoudt. Eventuele blokkeringen worden verwerkt en krijgen een plaats in je leven.

De gevolgen van dit proces zijn, dat je weer in contact komt met je eigen gevoel en levenskracht. Het vertrouwen in jezelf neemt toe en je draag- en veerkracht worden voelbaar groter.

Je krijgt meer inzicht in de manier van omgaan met jezelf en anderen. De eisen, die allerlei situaties aan je stellen, kun je beter aan en je voelt wanneer je teveel hooi op je vork neemt. Ook ben je beter in staat keuzes in je leven te maken.

Indicaties voor Haptotherapie

- Gevoelens van angst, onrust, onvrede met jezelf;
- Tekort aan zelfvertrouwen;
- Overbelast, overspannen, *burn-out*
- Stress, overprikkeld, hooggevoelig;
- Slecht bij je gevoel kunnen komen;
- Problemen in contact met andere doordat je je gevoel of mening niet durft te uiten;
- Acceptatieproblemen ten aanzien van pijn, ziekte of verlies;

- Moeite hebben met nabijheid na (emotionele) verwaarlozing of seksueel misbruik;
- Lichamelijke klachten waarvoor soms geen duidelijk aantoonbare oorzaak te vinden is;
- Persoonlijke groei en zingeving;
- Relatieproblemen.

Haptotherapie is niet geschikt voor ernstige psychiatrische aandoeningen.

Haptotherapie en Relatieproblematiek

In deze begeleiding gaat het om de affectieve, de gevoelsmatige, relatie tussen twee mensen. In een liefdesrelatie verbind je je met de ander.

Van belang is dat beiden in contact zijn met zichzelf en ieders eigen wensen en verlangens kennen, en deze in de relatie durven laten zien.

Ben je teveel gericht op de ander dan verlies je jezelf en kun je de ander verstikken. Ben je teveel op jezelf gericht dan ervaar je in de relatie een gemis.

Behalve door gesprek wordt de relatieproblematiek verhelderd aan de hand van ervaringsoefeningen. Deze oefeningen maken duidelijk hoe jullie nu met elkaar omgaan en welke andere mogelijkheden er zijn.

Informatie en Aanmelding

Ik ben José de Haas (1954).

In 1985 ben ik begonnen met de opleiding haptonomie en daarna heb ik de opleiding tot haptotherapeut gevolgd.

De specialisatie "haptotherapie en relatieproblematiek" heb ik in 2009 afgerond.

In 1977 ben ik begonnen als fysiotherapeut in Culemborg en vanaf 1995 ben ik verder gegaan als haptotherapeut. Sinds 2004 heb ik een praktijk voor haptotherapie in Amersfoort.

In 2018 is het tarief voor:

- haptotherapie € 85 per consult van 90 minuten;
- relatiebegeleiding € 110 óf 2x € 55 per consult van 75 minuten.

Ik ben lid van de Vereniging Van Haptotherapeuten (VVH registratie nr. 149A).

Vaak wordt haptotherapie geheel of gedeeltelijk vergoed door je ziektekostenverzekering in het aanvullende pakket. Je ziektekostenverzekeraar kan je daar meer over vertellen.

Voor verdere informatie over de behandeling of het maken van een afspraak kun je telefonisch of per email contact met mij opnemen.

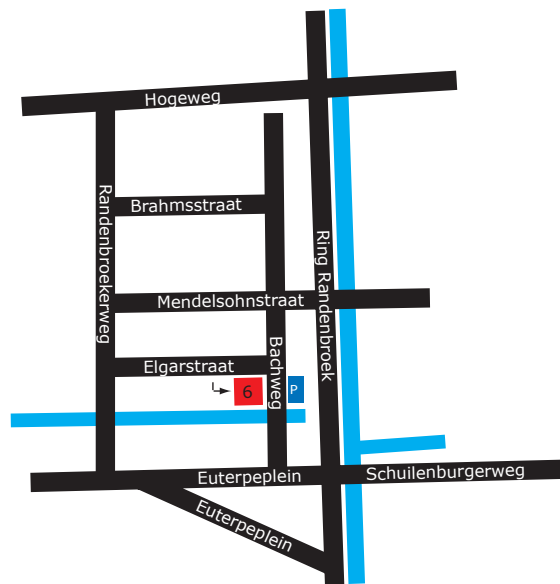
Contact & Route

Elgarstraat 6
3816 BX Amersfoort

033 - 2 58 19 59

josedehaas@haptotherapie-amersfoort.nl

<http://www.haptotherapie-amersfoort.nl/>



Haptotherapie José de Haas