

wat is het, wat doet het?

haptonomie

tekst **claudette halkes** fotografie **sander morel** m.m.v. **academie voor haptonomie**

De term haptonomie is samengesteld uit de Griekse woorden *hapsis* (aanraking, gevoel, tast) en *nomos* (leer). Haptonomie houdt zich bezig met de ontwikkeling van het gevoel. Met aanraken, voelen, affectiviteit en contact in de ruimste zin van het woord.
Haptonomie bestaat nog niet zo lang. Pas in de jaren '50, '60 is het ontwikkeld door de Nederlander Frans Veldman sr. In de jaren '80 beschreef hij zijn levenswerk in een lijvig wetenschappelijk boek, waarin hij haptonomie 'de leer van de affectiviteit' noemt.

Wie voortdurend over zijn of haar grenzen heen gaat, heeft grote kans lichamelijke klachten te ontwikkelen. Daarom zouden we bij al ons handelen **naar ons gevoel moeten luisteren.** Dat zegt althans de leer van het gevoel, oftewel haptonomie.

Haptonomie gaat er vanuit dat al ons gedrag en handelen wordt gestuurd door ons gevoel. Boos word je als iemand je onrecht aandoet. Verdriet is nodig om een verlies te verwerken. Mensen die op een ongezonde manier met hun gevoel omgaan door er niet naar te luisteren, kunnen lichamelijke klachten ontwikkelen. Als je kwaad bent, worden er stoffen in je lichaam aangemaakt die vragen om actie. Als je juist géén actie onderneemt, hopen die stoffen zich in je lichaam op waardoor blokkades kunnen ontstaan. Andersom geldt dus ook, zegt men, dat je door naar je lichaam te luisteren, kunt ontdekken wat je dwars zit. Waar je over je grenzen bent heengegaan.
Haptonomie is vooral bekend geworden in de jaren '80, toen de haptotherapeut Ted Troost topsporters als Yvonne van Gennip en Marco van Basten succesvol behandelde. Hij leerde hen hoe ze meer uit hun lichaam konden halen door naar de signalen van hun lichaam te luisteren.

je lichaam liegt niet

Haptonomie kent verschillende toepassingsgebieden: haptotherapie, kinesionomie (bewegingsleer), zwangerschapsbegeleiding en sportbegeleiding. Haptotherapie is een therapeutische behandelingsvorm die tussen fysiotherapie en psychotherapie in ligt. De therapie bestrijkt lichaam én geest. Haptotherapie gaat er vanuit dat je lichaam niet liegt; lichamelijke klachten kun je behandelen door te kijken welke gevoelens je onderdrukt. De haptotherapeut helpt zijn cliënt te ontdekken waar klachten vandaan komen, zodat hij die vervolgens kan gaan oplossen. De cliënt kan zich bewust worden van hoe hij in het leven staat, en kan vervolgens zijn houding veranderen.
In een haptotherapeutische behandeling praten therapeut en cliënt, maar het belangrijkste (en unieke) instrument van de haptotherapeut vormt de aanraking. Aanraking is een heel directe manier van communicatie: een goedkeurend schouderklopje of een troostende arm zeggen vaak meer dan woorden.
Haptotherapeuten raken mensen gericht aan, waardoor de aanraking als het ware door naar binnen 'trilt' tot de plek waar gevoelens vastzitten. Sommige mensen ervaren al bij een fysiotherapeut of een masseur dat aanraking gevoelens bij hen losmaakt: tijdens de behandeling barsten ze in huilen uit. Het idee is dat mensen bij de haptotherapeut leren om weggestopte gevoelens te verwerken en een plek te geven in hun leven.
Een haptotherapeut kun je bezoeken met verschillende klachten. Onder andere met het gevoel niet lekker in je lijf te zitten, overbelasting (stress of overspannen), acceptatieproblemen van bijvoorbeeld een verlies, ziekte of handicap en lichamelijke klachten die mogelijk een psychische oorzaak hebben, zoals spierklachten, maagklachten, hoge bloeddruk, slaapstoornissen.

wanneer is het niet geschikt?

Jan van den Broek is haptotherapeut en docent aan de Academie voor Haptonomie in Doorn: "Haptotherapie zorgt ervoor dat mensen gevoeliger worden. Ze pikken meer op uit zichzelf en uit hun omgeving. Doordat cliënten gevoeliger worden, vinden wij haptotherapie minder geschikt voor mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen. Mensen die aan een ernstige chronische depressie lijden, schizofreen zijn, in een psychose zitten of een borderlinepersoonlijkheidsstructuur hebben. Deze cliënten kunnen beter door een psychiater worden behandeld."

een vak apart

Wie eraan denkt naar een haptotherapeut te stappen, moet zich ervan bewust zijn dat er haptotherapeuten en haptonomen zijn. Behandelaars die zich haptonoom noemen – bijvoorbeeld fysiotherapeuten – hebben vaak een cursus haptonomie gevolgd om de haptonomische beginselen toe te passen in hun beroepspraktijk. Niks mis mee, fysiotherapie op haptonomische basis kan heel zinvol zijn. Fysiotherapeuten met een hap-

haptonomie werd vooral bekend toen topsporters er succesvol mee werden behandeld

haptonomie gaat er vanuit dat ouders al tijdens de zwangerschap een relatie met het kind kunnen opbouwen

tonomische inslag kijken namelijk niet alleen naar de technische kant van de kwetsuur, ze leren hun cliënten ook om verbinding te krijgen met de klacht. En om op een andere, meer 'voelende' manier met hun lichaam om te gaan. Maar het blijft een fysiotherapeutische behandeling.
Behandelaars die zich haptonoom noemen, kunnen géén haptotherapie bieden. Haptotherapeuten moeten namelijk een gespecialiseerde beroepsopleiding volgen van vier jaar. Om na te gaan of je met een haptotherapeut te maken hebt, is het verstandig te kijken of de behandelaar is geregistreerd bij de Vereniging van Haptotherapeuten. Deze beroepsvereniging ziet erop toe dat bij hen aangesloten leden aan bepaalde eisen voldoen.

haptonomische bewegingsleer

Een ander terrein waar haptonomie zich op beweegt, is kinesionomie, oftewel bewegingsleer. Jan van den Broek geeft onder andere les in haptonomische bewegingsleer. "Een verpleegkundige die een gehandicapte patiënt op een haptonomische manier tilt, krijgt minder last van rugklachten dan iemand die op de gewone manier tilt. Dat komt doordat hij of zij die patiënten niet meer als objecten ziet, maar ze uitnodigt mee te werken. Vergelijk het met een slapende baby die je uit bed tilt. Zo'n baby is veel zwaarder dan een wakker kind naar wie je je armen uitstrekt. Je nodigt het kindje zo uit, waardoor het meewerkt en veel lichter aanvoelt dan een slapend kind. Hetzelfde principe geldt voor mensen met verlamde benen. Vaak zijn hun armen niet verlamd, maar zit daar juist heel veel kracht in. Normaal gesproken pakken de verpleegkundigen de patiënt vast, wij leren ze dat ze de patiënt kunnen vragen hen vast te pakken. Ze verantwoordelijkheid te geven. Niet sjorren, maar uitnodigen. Ze gaan dan niet met de ziekte om, maar met de zieke. Voor verpleegkundigen én voor de patiënten is dat een wereld van verschil."

spelen met het ongeboren kind

De haptonomie gaat er vanuit dat ouders al tijdens de zwangerschap een relatie met het kind in de buik kunnen opbouwen én verdiepen. Zwangere vrouwen en hun partner die hun kind al voor de geboorte bewust 'welkom willen heten', kunnen voor haptonomische zwangerschapsbegeleiding kiezen.
Aanstaande ouders kunnen met haptonomische zwangerschapsbegeleiding beginnen zodra de vrouw leven voelt in haar buik, zo tussen de vierde en de vijfde maand van de zwangerschap. Via de handen op de buik spelen vader en moeder met het kind. Vaak zeggen ouders na de geboorte dat het kind geen vreemde voor hen is. Ze herkennen het van het contact dat ze met hun handen via de buikwand hebben gehad.
Haptonomische zwangerschapsbegeleiding bestaat uit vijf à zes sessies. Naast het contact met het kind, wordt ook aandacht geschonken aan de komende bevalling. Hoe kan de moeder zich ontspannen, welke rol kan de vader spelen, en hoe kunnen ze samen omgaan met de pijn tijdens de bevalling. De ouders leren geen ademhalingstechnieken, omdat ze dan met hun hoofd bezig zouden zijn in plaats van dat ze het baringsproces in het lichaam volgen. Vier tot zes weken na de bevalling is er een gezamenlijke terugblik op de bevalling. In die sessie leren de ouders hoe ze volgens haptonomische principes de veilige basis – die al tijdens de zwangerschap is gelegd – kunnen verdiepen.

(top)sportbegeleiding

In de sportbegeleiding kan haptonomie worden toegepast om (top)sporters te leren beter naar hun lichaam te luisteren, om zo tot andere prestaties te komen. Zo kunnen ze bijvoorbeeld merken wanneer ze hun grenzen overschrijden en ze een stapje terug zouden moeten doen. De bekende haptotherapeut Ted Troost liet sporters op de behandeltafel voelen dat ze onder fysieke belasting anders met druk konden omgaan. Hierdoor voelden ze zichzelf sterker. Een belangrijk aspect van haptonomische sportbegeleiding is verder dat sporters op een andere manier leren met hun tegenstander en/of teamgenoot om te gaan en daardoor beter leren aanvoelen wat die van plan zijn.

vergoeding

Een groot aantal ziektekostenverzekeraars vergoedt haptotherapeutische behandelingen. Vergoeding vindt uitsluitend plaats als de haptotherapeut is aangesloten bij de Vereniging voor Haptotherapeuten (VVH) en staat geregistreerd in het Register van Haptotherapeuten. De vergoeding is vaak 75% per behandeling en geldt tot een maximum van zo'n € 450,- per jaar.

meer informatie:

adressen

- Vereniging van Haptotherapeuten (VVH), Nassaukade 56, 1052 CN Amsterdam, (020) 4887116 (ma-vr, 10.00-16.00 uur), www.haptotherapeuten-vvh.nl
- Academie voor Haptonomie, Jan Ligthartlaan 1, 3941 BG Doorn, (0343) 515178 (ma-vr, 8.30-16.30 uur), www.haptonomie.nl, www.avhaptonomie.nl
- Instituut voor Toegepaste Haptonomie, Saltshof 3222, 6604 GP Wijchen, (024) 6452451, www.ith-haptonomie.nl

boeken

- *Over kleine dingen*, door T. Gerritse, € 31,50, isbn 9035222105.
- *Haptonomie: wetenschap van de affectiviteit*, door Frans Veldman sr., € 27,50, isbn 9061319765.
- *Werken met haptonomie*, door Pieter van der Slikke, € 4,95, isbn 9020201220.
- *Verkenningen in de haptonomie*, W. Pollmann-Wardenier e.a., € 11,35, isbn 9022954579.