

Vooral succes bij stress, spierpijn, angst en slaapstoornissen

De sterke kanten van haptotherapie

TEKST: JO VAN SCHAGEN FOTOGRAFIE: FOTOSTOCK

Haptotherapie, een betrekkelijk nieuwe vorm van hulpverlening waarbij aanraking centraal staat, wordt door veruit de meeste cliënten bijzonder positief ontvangen, zo blijkt uit een recent onderzoek van de Universiteit Utrecht. Maar wanneer ga je naar een haptotherapeut en wat kun je ervan verwachten?

Ruim 3.300 cliënten, verdeeld over heel Nederland, vinden inmiddels jaarlijks hun weg naar de haptotherapeut. Over het algemeen zijn dat vrouwen van 30 tot 50 jaar, doorgaans hoog opgeleid en maar liefst 90% van deze cliënten toont zich na behandeling tevreden tot zelfs zéér tevreden. Tot deze conclusie komen drie studenten klinische psychologie, die op verzoek van de Vereniging Van Haptotherapeuten deze, nog betrekkelijk nieuwe, vorm van hulpverlening uitgebreid onderzochten.
Dr. Liesbeth Woertman van de Faculteit Sociale Wetenschappen, die leiding gaf aan dit wetenschappelijk onderzoek, noemt het percentage van 90% tevreden haptotherapie-cliënten 'buitengewoon hoog'. 'Ruim 83% van de cliënten geeft aan dat hun klachten veel minder zijn geworden. Dat is boeiend omdat de bij het onderzoek betrokken cliënten toch vaak met een veelheid van klachten bij die haptotherapeuten aankloppen.'

Problemen letterlijk voelbaar maken

Het uitzonderlijk hoge percentage tevreden haptotherapie-cliënten heeft, zo meent dr. Woertman, vooral te maken met de gevoelsmatige benadering van de haptotherapie. 'Zeker bij mensen die hoofdzakelijk intellectueel zijn ingesteld, kun je al snel effecten bereiken door hun problemen letterlijk voelbaar te maken. Ik denk dat het resultaat van dat onderzoek daar vooral mee te maken heeft. Nederland heeft namelijk een typische niet-aanrakingscultuur. Gevoelens zijn hier doorgaans erg gereguleerd.'
Heel moeilijk vond dr. Woertman het om vast te leggen wat er nu eigenlijk precies gebeurt in die aanraking bij haptotherapie. 'Bij bijvoorbeeld fysiotherapie is dat nog wel te verklaren. Maar het boeiende van haptotherapie is dat de ene mens de andere mens vanuit betrokkenheid aanraakt. Daarbij kan emotioneel veel gebeuren. Dat lijkt moeilijk te verklaren en daarom ben ik zelf ook een aantal keren naar de haptotherapeut gegaan, want ik wilde gewoon weten hoe de aanraking bij de haptotherapeut verliep. Ik vond het heel fascinerend. Ik kwam weliswaar niet zozeer met een klacht, maar ik werd door de aanraking wel geconfronteerd met mijn eigen manier van doen.'
Heeft dr. Woertman tenslotte nog enkele aanbevelingen voor de Vereniging Van Haptotherapeuten? 'Ik zou bijvoorbeeld, naar aanleiding van dit wetenschappelijk onderzoek, eens gaan

'De haptotherapeut heeft alle problemen waar ik geen raad mee wist, een plekje gegeven. Mijn drukke leven is gebleven, maar ik heb voor het eerst het gevoel dat ik alles onder controle heb'

nadenken over hoe ze meer mannen kunnen bereiken en ook de minder hoog opgeleiden die niet zo snel naar een haptotherapeut stappen. De vereniging zou met deze onderzoeksgegevens ook langs de huisartsen moeten gaan om hen op de mogelijkheden van deze therapie te wijzen.'

Wat is precies haptotherapie?

Volgens Jan Guichelaar, haptotherapeut en voorzitter van de Vereniging Van Haptotherapeuten, speelt het aanraken van de cliënt een wezenlijke rol binnen de haptotherapie (Hapsis is Grieks voor gevoel, aanraking). 'Waarom die aanraking zo belangrijk is? Omdat aanraking de meest directe vorm van communicatie is. Daarom gebruikt een haptotherapeut zijn handen als gereedschap en de aanraking als middel om een cliënt te laten voelen hoe hij of zij bepaalde dingen zelf beleeft. Door de aanraking ontdekt de cliënt zijn eigen (on)mogelijkheden en grenzen die hij in zijn leven kan gebruiken. Achterliggende gedachte daarbij is dat een cliënt zo gaandeweg toegang krijgt tot z'n eigen gevoelsleven en daardoor leert los te komen van vastgeroeste patronen en vervolgens op een andere manier kan omgaan met eventuele problemen. Anders gezegd: met behulp van de aanraking kom je te weten wat je nodig hebt om het evenwicht tussen dat wat je denkt/doet en dat wat je voelt te herstellen. En dat is heel belangrijk, want wanneer er geen evenwicht bestaat tussen dat wat je denkt en doet en dat wat je voelt, kan dat leiden tot allerlei lichamelijke of psychische klachten. Bijvoorbeeld pijnlijke verkrampingen van de spieren, buikpijn, maagklachten, stress, uitputting, neerslachtigheid, hyperventilatie en andere klachten zoals angsten, onrustgevoelens en slaapstoornissen. Wanneer een haptotherapeut iemand door aanraking voldoende aan den lijve heeft laten ervaren, kan die cliënt daar dus in principe direct mee aan de slag.'

Inmiddels telt ons land 170 geregistreerde en door de Vereniging Van Haptotherapeuten erkende therapeuten. Deze haptotherapeuten hebben een opleiding in de gezondheidszorg afgerond, minimaal op hbo-niveau. Voor het telefoonnummer en adres van een erkend haptotherapeut bij u in de buurt (en vergoedingen door zorgverzekeraars) leest u meer op informatiepagina 50 van dit nummer.

Mevrouw M.J. de Haas (45) had hyperventilatie

'Nu heb ik mijn leven weer onder controle'

Last van gejaagdheid, hyperventilatie (inclusief duizelig worden en hartkloppingen) en ook nog de nodige angstgevoelens. Met die klachten kampte mevrouw M.J. de Haas uit Amsterdam al geruime tijd. 'Ik was er al eens mee bij de huisarts geweest. Hij zei dat het met rust moest overgaan. Maar ja, ik heb een ontzettend druk leven, want ik doe samen met m'n man de winkel. Vijf lange dagen in de week en de rest van de tijd is voor thuis en voor onze dochter Femke van twaalf. Al die tijd wilde ik voor mezelf niet toegeven dat ik wat aan mijn klachten moest doen. Ik had zoiets van: gewoon doorgaan, het gaat vanzelf wel een keer over. Maar het werd juist steeds érger en ik kreeg er nog een eetverslaving bij óók!'

Totdat mevrouw De Haas, aanvankelijk alleen voor haar hyperventilatieklachten, bij een haptotherapeut terechtkwam. 'Anderhalf jaar geleden was dat. En in die anderhalf jaar heeft hij alle problemen waar ik geen raad mee wist, door praten en door behandelen, een plek gegeven. En nu? Mijn drukke leven is gebleven, maar die gejaagdheid is verdwenen. De hyperventilatie is helemaal weg, m'n straatvrees is over en bovendien ben ik inmiddels al 22 kilo overgewicht kwijtgeraakt. Hoe dat allemaal kan? Onder meer doordat ik heb geleerd om af en toe 'nee' te zeggen, zónder me daar achteraf schuldig over te voelen. 'Nee' was namelijk een woord dat ik niet veel gebruikte.'

Ank de Graaff (40) kampte met rugklachten

'Door die ontspanning verdween mijn pijn'

Als onderzoeker en projectleider bij een groot onderzoeksbureau had Ank de Graaff uit Amsterdam haar handen meer dan vol. De rugklachten waar zij last van kreeg, kwamen dan ook allesbehalve gelegen. 'Het begon eigenlijk allemaal met slaapstoornissen, waardoor ik sneller geïrriteerd raakte en niet meer in staat was om me te ontspannen. Ik was voortdurend bezig met dingen in m'n hoofd en met alles wat ik nog moest doen. En daar kwam dan als klap op de vuurpijl die rugpijn nog bij. Met als gevolg, dat ik op een ochtend gewoon niet meer kon opstaan. Dus onmiddellijk de hulp van een fysiotherapeut ingeroepen, maar die sessies deden niet zoveel. Sterker nog: er kwamen nog ándere klachten bij, pijn in m'n schouder en in m'n hals, al waren vooral die lage rugpijnen écht vreselijk.'

Via haar behandelend fysiotherapeut kwam Ank vervolgens terecht bij een haptotherapeut. 'En wat toen, voor mijn gevoel, vrijwel meteen verdween was m'n slaapstoornis. Ik voelde me daardoor al iets meer ontspannen. Wat die haptotherapeut nu precies bij mij heeft gedaan? Door aanraking heeft hij, langzaam maar zeker, mijn gevoelsleven wakker gemaakt. Ik voelde hoe ik steeds meer ontspannen raakte en ook hoe door die ontspanning mijn pijn verdween. En door als het ware steeds meer mijn gevoel te 'trainen', heeft hij mij leren luisteren naar de fysieke signalen van mijn lichaam.

Het gaat nu goed. Ik heb geleerd om in mijn werk eerder m'n grenzen te trekken zodat ik een nieuwe overbelasting in de toekomst hopelijk kan voorkomen.'

Rechtenstudent Willem-Jan (23) 'zat niet lekker in z'n vel'

'Na vier behandelingen voel ik me al stukken beter'

Rechtenstudent Willem-Jan van Dongen uit Amsterdam heeft inmiddels kennisgemaakt met de haptotherapie. 'Mijn klachten? Eigenlijk zat ik, zoals dat tegenwoordig zo mooi heet, 'niet lekker in m'n vel'. En dat uitte zich in hyperventilatie, minder vrolijk zijn, neerslachtig soms. Ik ging met deze klachten naar mijn huisarts en hij adviseerde me om de tranquillizer Prozac te gaan gebruiken. Dat wilde ik echter niet. Vervolgens ben ik naar de studentenpsycholoog gegaan. Maar ook daar gingen mijn klachten niet echt over, al vond ik dat al een stuk prettiger omdat ik daar in ieder geval m'n verhaal goed kwijt kon. Tenslotte tipte een goede kennis van mij de haptotherapie. En hoewel ik nog maar vier behandelingen heb gehad, voel ik me nu al een heel stuk beter. Wat ik persoonlijk vooral prettig vind, is dat je tijdens deze therapie wordt aangesproken op je gevoel en eens een keertje niét op je verstand. Voor mij heel goed, want het rationele overheerste bij mij. Het is nog te vroeg om te zeggen of deze therapie bij mij ook daadwerkelijk helpt. Maar ik ervaar het in ieder geval als bijzonder prettig en het bevalt me tot nu toe prima.'

ZIE INFO-PAGINA 50