

Haptotherapie... Wat is dat?

Haptotherapie is een therapievorm waarin aanraken en voelen centraal staat. Het is een manier van werken die zich richt op het bewust worden van je lichaam en je gevoel. De lijfelijke ervaring, dat wat je lichaam vertelt, staat voorop. In de haptotherapie gaan we er vanuit dat "ons lichaam nooit liegt".

Je zou kunnen zeggen dat ons gevoel een extra zintuig is, dat ons vertelt of iets klopt of niet. Hoe we voelen en wat we voelen, wordt vooral bepaald door onze levenservaring. We leven in een maatschappij waar vaak de nadruk ligt op denken, doen en verklaren. Bij alles wat we meemaken, kunnen we ertoe neigen om (vooral pijnlijke) emoties of gevoelens weg te duwen.

Als we dit langdurig doen kunnen we klachten krijgen die we soms niet kunnen plaatsen. De klachten kunnen variëren van vage pijnklachten in ons lichaam of ernstige



vermoeidheid tot plotselinge angst, woede die ons overvalt, depressiviteit of huilbuien die uit het niets lijken te komen. Dit kan op alle leeftijden voorkomen.



Waarom haptotherapie?













Door te leren luisteren naar de signalen van je lichaam kom je (weer) in contact met je werkelijke gevoelens en emoties, zoals verdriet, blijdschap, angst en boosheid. In de haptotherapie leer je deze gevoelens te plaatsen: wat vertellen ze over jou en hoe kun je er mee leren omgaan. Ook leer je weer je gevoel te gebruiken in het dagelijkse leven en dan met name als richtingaanwijzer voor de keuzes die je maakt.

Op basis van wat je voelt, kom je dan tot denken en handelen. Als we onze gevoelens en emoties begrijpen en er mee om kunnen gaan, staan we sterker in ons leven. We weten beter wie we zijn en wat we willen.

Wanneer kan haptotherapie helpen?

Het gaat te ver om alle indicaties voor haptotherapie op te sommen.

Enkele indicaties waar ik me op toegelegd heb, zijn:

-  Lichamelijke en psychische spanningsklachten
-  Omgaan met rouw en verlies
-  Opvang/nazorg na ernstige en ingrijpende gebeurtenissen
-  Relatieproblemen
-  Moeilijkheden in het omgaan met intimiteit en seksualiteit
-  Verminderd functioneren door pijn en vermoeidheid
-  (Faal)Angst en onzekerheid
-  Kinderen met ADHD/PDD-NOS en concentratieproblemen
-  Pestgedrag
-  Leren omgaan met jezelf en anderen in houding en communicatie
-  Coaching
-  Weerbaarheidstraining

Hoe verloopt de behandeling?

Voor haptotherapie is geen verwijzing door huisarts of een andere behandelaar noodzakelijk. Voor een afspraak kun je mij rechtstreeks bellen.

Bij de eerste afspraak (intake) wordt je hulpvraag besproken en wordt uitleg gegeven over mijn manier van werken.

Samen kijken we welke vorm van hulp/therapie iets voor je kan betekenen.

Ook voor sportmassage, coaching en weerbaarheid kun je een afspraak maken.

Ik werk zowel individueel als in groepsverband, waarin jezelf mogen zijn centraal staat.

Verzekeringen/vergoedingen

Vergoeding van de behandeling door de zorgverzekeraar is (deels) mogelijk.

Dit is afhankelijk van de aanvullende verzekering die je hebt afgesloten. Voor vergoeding dien je zelf de nota naar de zorgverzekeraar door te sturen.



Wie ben ik?

Mijn naam is **Jeltsje de Jong**.

Ik ben van beroep trainer in communicatie en houding in relatie tot (eigen) gedrag.

Ik heb een verpleegkundige achtergrond en ben BIG geregistreerd.

Vanaf 1991 ben ik geregistreerd als sportmasseur bij het NGS en vanaf 2009 als GZ-haptotherapeut bij de VVH.



Mijn praktijk staat aan de **Boslaan 71** in **9244 EJ Beetsterzwaag**.

Afspraken kunnen telefonisch worden gemaakt op nummer **06 - 13 04 05 57** of via jeltsjedejong@omtinken.nl.



VVH

Vereniging van Haptotherapeuten

Omtinken

GZ-Haptotherapeut en Sportmasseur



www.omtinken.nl