



## Haptotherapie

Haptotherapie wil jou laten ontdekken en je ervan bewust maken hoe je in het leven staat. Op grond waarvan maak je je keuzes en hoe ga je om met de problemen die je daarbij tegenkomt?

Hoe je jezelf en de ander in de ontmoeting beleeft, wordt via affectief contact voelbaar gemaakt. Het ervaren van een respectvol en bevestigend contact kan je openen en ruimte maken voor je eigen beleving. De affectieve aanraking is van wezenlijk belang voor het ontstaan en vestigen van het basisvertrouwen in jezelf en om je te verbinden met de ander.

Openstaan of afsluiten? Aan den lijve ontdek je dat je voor je probleem kunt openstaan of je ervoor kunt afsluiten. Je kunt ervaren wat er gebeurt als je de situatie meer gevoelsmatig benadert. Je ontdekt hoe je bewust kunt beleven wat je voelt. Je beseft dan wanneer iets je raakt en wat dat voor jou betekent. Dit vergroot je draagkracht en geeft de mogelijkheid meer vanuit jezelf het leven aan te gaan. Zo kun je ervaren dat iedere ontmoeting met jezelf en omarming daarvan een eigen (helende) kracht in zich heeft.

### **Eigenheid herstellen en verdiepen**

Het gevoelsmatig bewust-wordings-proces dat op gang komt, is erop gericht de gevoelens van eigenheid te herstellen en te verdiepen. Je kan je gevoel leren verstaan, ontdekken wat wezenlijk belangrijk is voor jou en hoe je hier uitdrukking aan kunt geven. Eigenheid en autonomie staan centraal. Het is een proces van steeds meer jezelf zijn in het contact met de ander. Groeien naar een samen voelen waarbij ieder zowel bij zichzelf als bij de ander is. Dit proces van wederkerigheid in contact is essentieel. Het is dan ook van vitaal belang dat je actief deelneemt, vanuit je eigen vermogens en mogelijkheden.

### **Gevoelens en grenzen eerder herkennen**

Ik stem de begeleiding zorgvuldig af op jouw mogelijkheden. Je leert gevoelens, signalen en grenzen eerder in jezelf te herkennen en er naar te luisteren. Het gevolg kan zijn dat je beter voor jezelf gaat zorgen, makkelijker beslissingen neemt, duidelijker wordt voor jezelf en anderen en je eigen mogelijkheden meer benut. Je raakt vertrouwd met je vermogen zelf antwoorden te vinden op jouw (levens-)vragen.

Haptotherapie kan zinvol zijn wanneer:

// Gevoelens van onvrede met de bestaande situatie of niet weten wat je wilt en wat je voelt of bezielt (zingeving).

// Moeite met het herkennen en uitdrukken van gevoelens en het aangeven van grenzen.

// Tijdelijk overbelast zijn, stress, overspannenheid, burn-out.

// Weinig zelfvertrouwen en eigenwaarde. Geen initiatief durven nemen. Angstig zijn.

// Relationele problemen en moeite met verbinden.

// Moeite in het omgaan met en aanvaarden van verlies.

// Lichamelijke klachten van psychosomatische aard.

Werkwijze Haptotherapie:

De eerste afspraak is een kennismakingsgesprek. We staan stil bij jouw vraag en bespreken of haptotherapie zinvol kan zijn. In de eerste drie ontmoetingen die volgen kun je ervaren en ontdekken of haptonomie bij jou aansluit en wat deze begeleiding voor jou kan betekenen. Dit wordt via aanrakingscontact voelbaar gemaakt en ondersteund met gesprek. Ook kunnen materialen of oefeningen worden gebruikt om je gevoel aan te spreken. Daarna bekijken we samen of en hoe we verder gaan. Belangrijk is stil te staan bij wat je ontdekt en dit te vertalen naar en te integreren in jouw dagelijks leven.