

# “See me, feel me, touch me, heal me”

Met deze woorden begint het refrein van een wereldberoemd Engelstalig lied uit de jaren zestig. (Rockopera: “Tommy” The Who 1969)

Daar waar over de haptonomie boekwerken volgeschreven zijn, vat deze liedregel op eenvoudige wijze in woorden samen waar het in de haptonomie om draait.

## Voelen

Ieder mens manifesteert zich simpelweg door te denken, te voelen en te doen.

In onze samenleving ligt het accent op het denken en het doen. We zijn merendeels gericht op effectiviteit en rendement. Het voelen sneeuwt vaak onder in de doelmatigheid van het dagelijkse leven

Voelen, denken en doen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ze bepalen hoe je als mens in het leven staat.

## Tast

In de haptonomie - of de leer van de tast - wordt getracht de balans tussen het denken, het doen en het voelen te herstellen.

Via de tast bezit je het vermogen om contact te maken met jezelf en met je omgeving. Letterlijk maar ook figuurlijk. Je lichaam is de bron van informatie en de aanraking de meest directe vorm van contact. Via de fysieke aanraking wordt je als mens geraakt.

(Aan)raken en (aan)geraakt worden is voor ons emotioneel welbevinden van wezenlijk belang. Het draagt bij aan ons gevoel van vertrouwen in onszelf en in de ander. Het bevestigt ons in ons bestaan.

## Werkgroep Haptonomie Nieuwegein

De Werkgroep Haptonomie Nieuwegein bestaat uit:

### Haptonomiepraktijk Vreeswijk

Astrid Boonekamp (tel 06-26450541)  
[www.haptonomie-vreeswijk.nl](http://www.haptonomie-vreeswijk.nl)

### Haptonomische fysiotherapie

Gezondheidscentrum Fokkesteeg  
Marieke Stortelers (tel. 030-6081928)

Gezondheidscentrum De Roerdomp  
Roland Luykx (tel. 030-6040414)

[www.surplus-nieuwegein.nl](http://www.surplus-nieuwegein.nl)

## Directe toegankelijkheid

Sinds enkele jaren geldt vanuit de regelgeving op dit gebied, de zogenaamde directe toegankelijkheid.

Dat wil zeggen dat u zonder verwijzing of tussenkomst van een huisarts gebruik kunt/mag maken van de diensten van bijvoorbeeld haptotherapeuten en haptonomisch fysiotherapeuten. Verplichte aanvullende scholing van de zorgverleners is hierbij als criterium gebruikt.

Beide disciplines maken doorgaans geen deel uit van het basispakket dat de zorgverzekeraars aanbieden. De behandelingen worden wel vergoed indien men hiervoor middels een aanvullend pakket verzekerd is.



Haptotherapie Vreeswijk

# Haptonomie

waarom het werkt



# Haptonomie

**De haptonomische benadering helpt ons fysieke en emotionele signalen te herkennen, erkennen en serieus te nemen.**

**Fysieke signalen kunnen bijvoorbeeld zijn: nek-, schouder- en rugklachten, lusteloosheid, vermoeidheid, hoofdpijn, migraine, bewegingsonrust, spierkrampen en hyperventilatie.**

**Emotionele signalen kunnen bijvoorbeeld zijn: angstgevoelens, onzekerheid, boosheid, verdriet, irritatiegevoelens, lusteloosheid en frustratie.**

## **Hoe? Met beide benen op de grond**

Door een combinatie van aanraken, gesprekken, spel- en oefenvormen, ontspanningsoefeningen en lichaamsbewustwording, wordt een veilige omgeving gecreëerd waarin je - met beide benen op de grond - letterlijk en figuurlijk in beweging wordt gebracht. Je wordt uitgenodigd je gevoel de ruimte te geven en het geleidelijk (weer) te vertrouwen, je plaats in te nemen en je grenzen op een natuurlijke wijze te (her)stellen.

## **Werkgroep Haptonomie Nieuwegein**

Astrid Boonekamp is haptotherapeut bij Haptonomiepraktijk Vreeswijk. Marieke Stortelers en Roland Luykx zijn allebei fysiotherapeut op haptonomische basis en zijn verenigd in Samenwerkende fysiotherapie Surplus. De drie therapeuten hebben zich verenigd in de Werkgroep Haptonomie Nieuwegein (WHN). De gedeelde overtuiging van de meerwaarde van de haptonomische benaderingswijze in de (para-) medische zorgverlening, vormt de basis van deze samenwerking.

Met het oprichten van de Werkgroep Haptonomie Nieuwegein willen de leden bekendheid geven aan de plek en de waarde van de haptonomie en streven naar het interdisciplinair uitdragen van de haptonomische benaderingswijze.

Daarnaast krijgt de samenwerking gestalte in het doorverwijzen naar en gebruik maken van elkaars expertise en het eventueel waarnemen tijdens vakanties. Casuïstiekbesprekingen, intervisie en het opzetten en geven van cursussen en presentaties behoren tot de gezamenlijke doelstelling.



## **Op haptonomische basis en Haptotherapie**

Begeleiding op haptonomische basis is gericht op de emotionele, gevoelsmatige signalen bij klachten van het houdings- en bewegingsapparaat. De haptonomische benadering valt binnen de kaders van het eigen beroep, in dit geval fysiotherapie.

Klachten waar mensen mee kunnen komen zijn:

- spanningsklachten, spanningshoofdpijn
- hyperventilatieklachten
- angst/panieklachten, pleinvrees
- persisterende pijnklachten in spieren en gewrichten
- bewegingsonrust of angst om te bewegen (kinesiofobie)
- het 'niet lekker in je vel' zitten.

Haptotherapie is gericht op het bewust worden van hoe je omgaat met jezelf en met je omgeving (gezin, werk, relatie etc.), hoe met name je emoties hierin een rol spelen. Door je steeds meer bewust te worden welke gevoelens en gedachten je gedrag bepalen, ben

je ook eerder in staat andere keuzes te maken. (Vastgelopen) patronen kunnen dan veranderen. De therapie is gericht op bewustwording en op training van nieuw gedrag. Astrid heeft een haptotherapeutische opleiding afgerond (een lichaamsgerichte vorm van psychotherapie). Ze heeft ervaring met een breed scala aan stressgerelateerde klachten, emotionele en relationele problemen.

Klachten waarvoor haptotherapie geschikt kan zijn:

- burnout
- overspannenheid
- emotionele problemen zoals; somberheid, angst, boosheid en moeite met uiten van emoties
- relatieproblemen, conflicten (zakelijk en privé)
- moeite met het aangeven van grenzen
- moeite met nabijheid/intimiteit/sexualiteit

Er wordt ook haptonomische zwangerschapsbegeleiding gegeven en relatiebegeleiding.

“See me, feel me,  
touch me, heal me”