

## Procedure

U kunt zelf contact opnemen met de haptonoom, of u wordt verwezen via de huisarts, psycholoog, maatschappelijk werker of anderszins. Daarna vindt op afspraak de eerste ontmoeting plaats waarbij van beide kanten wordt bekeken of haptonomie iets voor u kan betekenen. Dan volgen drie ontmoetingen waarin u leert voelen hoe u reageert op prikkels en hoe u kunt ervaren wat uw gevoelsvermogen is. Daarna wordt in overleg met u besloten of het zinvol is om verder te gaan.

### Uw therapeuten:

Marianne Korsten  
Inge Muilerman  
Jaklien Bouma

### Fysiotherapiecentrum Noord

Hoogveen 6-8  
9501 XK Stadskanaal

Navolaan 32a  
9501 VJ Stadskanaal

Verlengde Dwarskade 2  
9521 CP Nieuw Buinen

Dr. P. Rinsemastraat 2 b  
9541 AL Vlagtwedde



## Haptonomie en Hulpverlening



## Wat is haptonomie

Dit is een manier van leven waarbij je luistert naar je gevoel. Het is de wetenschap die het gevoel en het gevoelsleven van de mens bestudeert. Hapto komt van het Griekse Haptos en betekent tasten/voelen.

Haptonomie is geen beroep op zichzelf maar een manier van omgaan met. In de gezondheidszorg kan je dan je beroep op haptonomische basis uitoefenen en komt de patiënt bijv. bij een fysiotherapeut die op haptonomische basis werkt.

Werken op haptonomische basis wil zeggen dat we al onze zintuigen ten volle leren gebruiken bij het ervaren en het waarderen van al onze relaties, zowel met onszelf als met onze omgeving.



## Voor wie is haptonomie

In onze maatschappij zijn we er gaande weg aan gewend geraakt dat gevoelens zoals verdriet, angst, onzekerheid, pijn liever niet getoond worden. We stoppen gevoelens weg. We moeten flink zijn. We moeten ons vaak aanpassen en schrap zetten.

Het gevolg is dat we onze eigen grenzen niet meer voelen en overbelast raken, snel uit evenwicht raken of allerlei lichamelijke spanningsklachten krijgen.

Dit kan zich uiten in:

1. Lichamelijke overbelasting
2. Emotionele overbelasting
3. Problemen in relatie met anderen
4. Onvermogen om pijn te hanteren
5. Onvermogen om met ziekte om te gaan
6. Niet luisteren naar je eigen grenzen
7. Moeite met rouwverwerking

## Doel van haptonomie

In onze vaak rationele maatschappij komt ons gevoelsvermogen vaak nauwelijks tot ontwikkeling of gaat verloren.

Haptonomie leert je om dit gevoelsvermogen verder te ontwikkelen.

Het leert je:

- Om te durven voelen
- Je eigen grenzen te respecteren
- Om te gaan met pijn
- Meer jezelf te zijn en te blijven
- De keuze te maken voor wat goed of niet goed voor je voelt
- Te openen naar je medemens
- Geestelijk en lichamelijk weer in balans te komen