

HAPTONOMISCH **HC** CONTACT

Nr. 3 - 24^e jaargang - september 2013

Kopje onder! Over de angst om onder water te zijn

Reactie op het boek Haptotherapie bij burn-out

Liggen in het gras

ROÈL uw partner in verzekeringen

Haptotherapeuten Verzekeringspakket

Financieel Adviesbureau ROÈL biedt voor haptotherapeuten de mogelijkheid verzekeringen te treffen met aantrekkelijke voordelen in de vorm van:

- collectiviteitskorting -
- uitgebreide specifiek op beroep afgestemde dekking -
- persoonlijke advisering -

PRAKTIJKPAKKET

- Aansprakelijkheid beroep
- Rechtsbijstand beroep
- Extra kosten / bedrijfsschade
- Inventaris

PRIVÉ-PAKKET

- Woonhuis
- Inboedel
- Auto
- Aansprakelijkheid privé
- Rechtsbijstand privé
- Doorlopende reis

INKOMEN EN ZORGPAKKET

- Pensioen
- Arbeidsongeschiktheid
- Ziektekosten
- Ongevallen

Financieel Adviesbureau ROÈL

Antwoordnummer 358
3740 VB BAARN
telefoon 035 54 890 90
Fax 035 54 890 91

Redactioneel

Erik te Loo

Ik heb iets met lopen. In het vorige nummer schreef ik over een tweet van Coelho waarin het over lopen ging, (*'I refuse to walk carefully through life only to arrive safely at death'*). Mijn favoriete lied van Acda & De Munnik heet 'Vandaag ben ik gaan lopen' en sinds drie jaar ben ik verslingerd aan de Nijmeegse Vierdaagse.

Een paar weken geleden was ik dus in gezelschap van ongeveer 42.000 andere wandelaars onderweg naar de Via Gladiola, de intocht op vrijdagmiddag 19 juli 2013. Het was een warme vierdaagse dit jaar.

Elke dag temperaturen boven 25 °C en op dinsdag ook nog eens nauwelijks wind. Het zorgde, in mijn beleving, voor een wat stillere vierdaagse. Zowel wandelaars als toeschouwers hadden hun energie voor andere dingen nodig.

Het verbaast me dat ik dit spektakel nog steeds met zoveel plezier beleef. Om een voorbeeld te geven: wil ik de gewone doordeweekse wekker van 06:45 nog wel eens proberen te negeren, tijdens deze 4 dagen krijgt de wekker rond 04:00 uur amper de tijd af te gaan. Die Via Gladiola maakt het blijkbaar allemaal waard.

Ik moet eerlijk zeggen: het voelt fantastisch om al die aanmoedigingen en felicitaties van wildvreemde mensen langs de kant in ontvangst te nemen. Minstens evenveel geniet ik van de gesprekken en gesprekjes onderweg. Op de derde dag liep ik plotseling naast een politieagente die samen met een stuk of 15 collega's onderweg was. Na een wandelpauze moest ze weer op gang komen en dat kostte haar zichtbaar moeite. Ze verloor al snel de aansluiting met haar groep. We raakten in gesprek over pijntjes, koetjes-en-kalfjes en meer persoonlijke dingen. En 'opeens' hadden we haar groep weer ingehaald en kon ze weer aansluiten. Zo zie ik mijn cliënten ook regelmatig onderweg zijn: ze zijn de aansluiting even kwijt, ik mag een tijdje met ze meelopen en ondersteuning bieden, waarna ze weer verder gaan in hun eigen leefwereld.

In dit nummer een bijdrage van Els de Graaf naar aanleiding van het boek 'Haptotherapie bij burn-out'. In dit artikel komt naar voren hoe ook 'ons' vak onderweg is. Ik hoop dat het een aanzet tot dialoog mag zijn. Ook twee andere bijzondere manieren van onderweg zijn komen aan bod in deze uitgave. In Kunst en Haptonomie schrijft Anneke Kempkes dit keer over *gewoon liggen*. Daarnaast vindt u een bespreking van het boek 'Effe zitten' van Han Luyckx. Truus Scharstuhl en Tonny van Banning zijn samen onderweg geweest. Zij schrijven als therapeut respectievelijk cliënt over een herkenbare waterervaring: de angst om kopje-onder te gaan.

Namens de redactie wens ik u veel leesplezier!



“Met FysioLogic kan ik de agenda bijhouden, EPD en declaraties invullen én de boekhouding doen. En dat alles voor een aangename prijs.”

Ariane Arnold,
Medisch Back/Neck Centrum
Amsterdam

Besparen

Bereken nu zelf hoeveel u bespaart op uw softwarekosten met FysioLogic. Ga naar de website www.fysiologic.nu en doe vrijblijvend de berekeningsmodule.

Alles in één!

EPD, Declaratie,
Agenda en
Boekhouding.

FysioLogic is een compleet pakket voor paramedici, bestaande uit EPD en declaratie, een digitale agenda en een boekhoudprogramma. Het bevat specifieke EPD's voor diverse paramedische disciplines en meer dan 120 meetinstrumenten. FysioLogic voldoet aan de laatste eisen van het KNGF en de verzekeraars.



Logic Data B.V.
T 070 415 25 83
E info@logicdata.nl
I www.fysiologic.nu

COLOFON

Uitgave
Stichting Haptonomisch Contact
KvK Utrecht 30181509
ISSN 0929-7723
www.haptonomischcontact.nl

Voorzitter Stichting
Paulien Pinksterboer, tel.0251-272660
voorzitter@haptonomischcontact.nl

Redactie
hoofdredacteur@haptonomischcontact.nl
Erik te Loo
Det Materman (onderhoud website),
Anneke Kempkes-Verweij, Wim Laumans,
Paulien Pinksterboer en Petra Steffens.

Eindredactie
Petra Steffens | Petra tekst&taal

Redactieadres
Heukelompad 17
6845 EL Arnhem
eindredacteur@haptonomischcontact.nl

Abonnementen en advertenties
Van der Veer Media
Tel. 035 5254558
Fax 035 5254652
vanderveer.media@hetnet.nl
Mob. 06 53610773

Uitgever
Wim van der Veer,
Blaricum

Prijs
Euro 29,50 per jrg. voor 4 nrs.

Kopijsluiting
Decembernummer 2013, 1 oktober 2013
Maartnummer 2014, 1 januari 2014

Kopij
Haptonomisch Contact verschijnt vier keer per jaar. Aan haptonomie gerelateerde artikelen, meningen, praktijkervaringen, informatie en nieuws kunt u sturen naar het redactieadres; indien mogelijk graag per e-mail. De verantwoordelijkheid voor de inhoud van dit tijdschrift berust bij de redactie. Zij behoudt zich het recht voor om in overleg met betrokkene kopij in te korten of niet te plaatsen. De auteur blijft eindverantwoordelijk voor de inhoud van zijn/haar geschrift.

Losse nummers verkrijgbaar na overmaking van € 9 op bankrekeningnr. 97.13.66.497 t.n.v. Van der Veer Media, Blaricum. (Studenten)kortingen zijn onder bepaalde voorwaarden mogelijk.

© Alle rechten voorbehouden. Overname van artikelen alleen na schriftelijke toestemming. Bij plaatsing na toestemming van de redactie dient Haptonomisch Contact te allen tijde als bron vermeld te worden.

Webdesign en onderhoud
webmaster@haptonomischcontact.nl

Dit blad wordt gedrukt op 130 grams Biotop chloorvrij papier.

Redactioneel

Erik te Loo _____ pagina 3

Hoofdartikel

Een hoofdartikel in twee delen:

Kopje onder

Truus Scharstuhl _____ pagina 6

Water-Her-inneringen

Tonny van Banning _____ pagina 11

Uit de praktijk

Reactie op het boek

'Haptotherapie bij burn-out'

Els de Graaf _____ pagina 14

Kunst en Haptonomie

Liggen in het gras

Anneke Kempkes-Verweij _____ pagina 18

Voor u bijgewoond

Nascholing Synergos 'Burn-out'

Erik te Loo _____ pagina 21

Voor u gelezen

Effe zitten

Erik te Loo _____ pagina 22

Inspiratiebronnen

_____ pagina 24

Agenda

_____ pagina 26

Aan dit nummer werkten mee: Tonny van Banning, Els de Graaf, Anneke Kempkes-Verweij, Wim Laumans, Erik te Loo, Det Materman, Paulien Pinksterboer, Truus Scharstuhl en Petra Steffens

Hoofdartikel

Kopje onder! (Over de angst om onder water te zijn)

Truus Scharstuhl

Truus Scharstuhl is docent aan het Scholingscentrum voor Toegepaste Haptonomie in water. De door haar ontwikkelde watercursussen hebben in de jaren '90 binnen het STH een eigen plek gekregen (STH-water) www.haptotherapiescharstuhl.nl | sth-water@kpnmail.nl

Inleiding

Mijn collega Tonny schrijft in haar artikel in deze HC over haar ervaring met haptotherapie in water. Ze deed die op in twee persoonlijke sessies bij mij en in de Water- Kennismakingscursus. Ik beschrijf hier mijn waarnemingen en interventies. Het lijkt ons beiden een goed idee om de haptotherapeutische begeleiding in water zo van twee kanten te belichten. Cliënt en therapeut. Ik beperk me in dit artikel tot de eerste twee sessies die vooraf gingen aan de cursus, omdat ze een goed beeld geven van de mogelijkheid om angst voor 'onder water' te overwinnen. Ik beschrijf de sessies en in de cursief gedrukte alinea's vertel ik over mijn overwegingen en mijn gevoelens.

Angst

Toen Tonny bij me kwam met de vraag of de Kennismakingscursus iets voor haar zou zijn, heb ik haar eerst een keer individueel laten komen. Ze vertelt me dat ze ontdekt heeft, dat ze als ze langer onder water is angst voelt. Ze komt in ademnood en ervaart het als existentiële nood! Het is een angst die ze buiten water nog nooit zo gevoeld heeft. Reden om eerst samen te kijken hoe ze zich in en met het water verhoudt.

Veiligheid

Ik zie dat ze als ze te water gaat geen contact maakt met het water. Ze staat er smal, terug getrokken in, laat zich niet door het water omringen. Ze zegt dat ze niets met water heeft. Wel kan ze goed zwemmen, maar doet dit uiterst effectief en het liefst met haar hoofd boven water. Ook spetters water in haar gezicht vindt ze niet fijn. Voor haar opleiding moest ze pop-duiken. Het lukte haar op wilskracht.

We beginnen met samen door het water te lopen en opnieuw treft het me dat ze geen voeling met het water heeft. Ze 'werkt' om zich voort te bewegen. Heeft moeite om het contact met de bodem te voelen en verplaatst zich 'duwend' door het water met een holle rug en met gebruik van haar armen. Ook bij het zwemmen, zie ik dat ze 'werkt'. Ze is als het ware het water aan het verplaatsen.

Vanaf het begin treft me haar eenzaamheid, zo zonder verbinding in het water. En ik besluit meteen al dat ik dicht bij haar moet zijn, maar haar wel haar mogelijkheden tot autonomie in het water aan moet reiken. Onder autonomie versta ik hier dat ze haar eigen (gevoels-)beweging gaat maken; van teruggetrokken zijn tot en met in beweging komen vanuit een vitaal gevoel.

Ik vertel haar wat ik zie en ze herkent wat ik benoem. Het raakt haar als ik zeg dat ze zo eenzaam op mij overkomt. Haar gevecht met het leven komt als verdriet naar boven en naar buiten Ik laat haar bekomen. We vervolgen onze weg. Ze houdt krampachtig haar hoofd boven water. Ik vraag haar te bubbelen: zachtjes haar adem in de vorm van belletjes op de grens van water en lucht uit te blazen. Ze komt met haar neusademhaling in de problemen. Ik zie de angst: in haar ogen, het inhouden van haar adem en aan het trillen van haar neusvleugels. Ze is aan het overleven.

Waar komt deze overlevingsreactie uit voort? Een vraag die gesteld en doorvoeld moet worden, maar die geen eenduidig antwoord kent. Belangrijk is dat Tonny's patroon van overleven in water zo zichtbaar is. Mijn ervaring is dat mensen heel verrast zijn over hun reactie in water en er in eerste instantie ook vaak geen woorden voor hebben. Wel emotie en van daaruit een uitingsvorm. Tonny vertelt in haar verhaal welke inzichten ze later heeft gekregen en hoe het verhaal van haar geboorte in een nieuw licht komt te staan. Bovendien maakt ze, zoals de afbeelding laat zien, tijdens de cursus treffende (mooie) tekeningen en een beeldje, die haar proces prachtig verbeelden. Geen woorden, maar wel emoties, gevoelens en beelden die voor zichzelf spreken. Daarom ben ik oh zo terughoudend met duiden Voor mij is het belangrijk dat de cliënt haar verhaal 'maakt'. Over het algemeen kun je wel zeggen dat veel van de gevoelens die geraakt worden, uit onze jonge periode komen. De tijd, dat we nog geen woorden hebben.

Ik leg Tonny uit dat in water de adem via de mond gaat en dat normaal gesproken de neusademhaling bij het onder water gaan wordt geblokkeerd. Een neusklemmetje, eerst wat onwennig, brengt verlichting. Ze kan nu met gevoel naar buiten gaan bubbelen, tegen een balletje aan, en daarbij naar binnen voelen vanaf waar ze haar bubbels (adem) laat gaan. Ik voel met haar mee, mijn hand op haar onderrug, en merk dat ze haar diafragma blokkeert. Ze bubbelt vanuit de boventoppen van haar longen. Ik vraag haar om te bubbelen en contact met mijn hand te maken, die nu op hoogte van haar diafragma op haar rug ligt. Om alle prestatie uit het bubbelen te halen en ook om ruimte te nemen voor de (in-)adem. En als haar bubbels (uitademing) op raken zichzelf te voelen en de omgeving, het water. Geleidelijk laat ik mijn hand zakken tot in haar onderrug, meegaand met de ruimte die van binnen ontstaat. Langzaam aan verdiept haar adem en wordt ze rustiger. De voelbare spanning in haar, veroorzaakt

door de angst onder water, wordt minder. Tonny verwoordt dit als volgt: dat ze meer gevoel van binnen krijgt en dat buiten, het water, ook meer voelbaar wordt.

In dit stadium probeer ik in mijn aanwezigheid faciliterend en veilig te zijn, maar nog geen ruimte op te eisen. Tonny's autonomie in water moet zich nog ontwikkelen. In water kan ik naderen, met mijn 'waterjas' (zie eerder artikel HC 3-2012) aan, en dichtbij komen zonder dat ik belastend ben. Ik kan haar aanraken op een manier die altijd 'past'. Ik kan haar naar veiligheid gidsen zonder dat ze afhankelijk wordt van mij. In water leer je als therapeut bescheiden te worden...

Samen, mijn hand op haar onderrug, lopen we nu bubbelend door het water. Rustig nemen we hier de tijd voor. Tegen het einde van de behandeling zie ik Tonny staan, stevig op de bodem, het water om haar heen. Ze staat er met een duidelijk gevoel van: 'ik ben er'.

Angst maakte het Tonny onmogelijk om zich met het water te verbinden. Door haar adem via bubbelen op een speelse manier los te laten, krijgt ze voor deze eerste keer toch een vorm van 'controle'. (Liever noem ik dit beheersing.) Hierdoor kan ze zich ook meer verbinden met haar basis en vandaar met haar omgeving. Ze kan meer van het water ervaren, ze kan er meer 'zijn'.

Eenzaamheid

Tonny komt nog een keer terug voor de cursus begint. Er is naar mijn idee te veel één op één aandacht nodig om dit binnen de cursus goed te laten verlopen. Ze vertelt dat ze nu weliswaar 'technisch' goed met haar mond en neus onder water kan, want ze heeft in de badkuip geoefend, maar dat ze zich daarbij toch niet goed heeft gevoeld. Er is veel emotie los gekomen. Ze blijft intuïtief op haar hoede. Ik vertel haar dat het alleen oefenen op dit moment misschien toch niet zo'n goed idee was. Ze weet dan nu een klein beetje de weg, maar kan dit in onthechte vorm nog niet aan.

*Haar onvermogen zich te verbinden met het water en ook met mij, tenzij ik haar daartoe uitnodigde en faciliteerde, maakte mij duidelijk hoezeer angst hier een rol speelt, maar ook hierdoor 'aangeleerd' gedrag (controle) om het water de baas te worden en de angst **niet** te voelen. Ze moet in water meteen overleven. Ik denk dat ze in verbinding met mij haar angst zal kunnen overwinnen. Dat is heel anders dan ze gewend is: Tonny doet heel veel 'op alleen'.*

Tonny herkent wat ik benoem en ontlaadt. Verdriet komt eruit. Ik laat haar huilen. Geef haar ruimte.

Ik blijf binnen aanraak-afstand, maar zonder haar aan te raken. Het is mijn ervaring

dat er een gedeelde, gevoelde ruimte is als we beiden op die afstand de omhulling van het water voelen. Dan is er de nodige ruimte en nabijheid. Ik vind het nu belangrijk dat ze vooral zichzelf gaat voelen en niet meteen op mij gericht moet zijn en dan haar gevoel(-ens) mogelijk weer toedekt. Dat ze zich kan realiseren wat er zich bij haar op dat moment aandient. Haar innerlijke onzekerheid gekoppeld aan een basale angst en haar eenzaam voelen hierin worden haar zo in het water duidelijk.

Beiden voelen we dat juist in het water de oplossing kan liggen. Er is een perspectief dat vraagt om ingevuld te worden.

Ik vraag haar om de stang vast te pakken en de voeten tegen de muur te plaatsen. En om dan te gaan bubbelen en zich te laten zakken. En ruim op tijd weer boven te komen. Ik zie dat ze de beweging om naar boven te komen vanuit haar bovenlichaam en hoofd inzet, happend naar lucht als een drenkeling. Er is geen vitale beweging vanuit haar basis. Het raakt me, wat moet ze zich overgeleverd voelen aan haar controledrang als ze de impuls en de beweging vanuit haar basis niet voelt! Wat verloren, wat eenzaam. Het is naar voor haar, ze toont dat. Ze ervaart druk op haar borst van het water en ze wordt benauwd.

We doen het nu nog eens en ik verbind me met haar door mijn hand op haar basispunt (achterkant bekken) te leggen. Ik vraag haar om in het bubbelen mij te blijven voelen. Het bubbelen verloopt rustiger. En na een paar keer voel ik dat ze contact met haar basis kan maken. Ik leg uit dat ze, wanneer ze zich goed voelt en in haar basis (en bij mij) kan blijven, kan voelen dat wanneer de adem op is er een oprichtreactie komt vanuit haar basis. Een vitale beweging die beheerst verloopt en waar geen paniek is, die ze kan volgen. Ze gaat dit aan. Ik ga met haar mee onder water en *blijf* met haar in verbinding. We blijven bij elkaar in dit onder-water-zijn, naar boven komend als haar gevoel dat aangeeft.

Tijd wordt even eindeloos, we vallen samen met het water zonder ermee te vervloeien en onszelf te verliezen. Er is geen angst, maar rust. Woorden zijn niet meer nodig.

Er is een samen, maar het is een samen waarbij ik op haar gericht blijf en zorg dat ze contact kan blijven voelen met haar basis. Ik gids haar en volg haar. Zo samen-zijn zorgt ervoor dat ze niet meer met haar adem bezig hoeft te zijn, maar kan voelen naar haar basis en de signalen daar kan volgen. Een autonome (gevoels-)beweging!

Daarna doet ze het ook nog eens alleen. En ook zonder houvast van de stang.

Prachtig dat tastbare gevoelszekerheid zich zo in ons kan 'planten'. Tonny kent de weg, herkent het gevoel (heeft natuurlijk als haptotherapeut hier ook ruim ervaring mee) en gaat zonder angst onder en komt zonder paniek weer boven.

Perspectief

Tonny is terecht heel blij met haar verworven zekerheid. Tegelijkertijd roept het veel verdriet op over al die jaren zoeken, waar ze wel veel bereikt heeft, maar niet bij deze angst kon komen. Een angst die ze herkent uit de tijd dat zij de woorden nog niet wist; de fase van het jonge kind. Ze verwoordde het aldus naar mij: 'door jouw begeleiding in het water heb ik me *durven verbinden* met mijn angst'. En ik zei daarop: 'en daarin je autonome en vitale oprichtreactie kunnen ontdekken'.

Ze ontdekt dat het vinden van haar basiszekerheid haar ook draagkracht geeft om dit verdriet aan te kunnen. Ze hoeft zichzelf niet meer te verliezen, maar kan zelf op tijd bijsturen.

We besluiten samen dat er nu voldoende basis is om in de Kennismakingscursus haar ontdekkingstocht voort te kunnen zetten. Het is een cursus die juist gaat over deze twee sessies: Hoe verhoud jij je met het water en 'het water met jou'?

Vanaf dit najaar schrijft Petra Steffens
in onze nieuwe online rubriek:

'Kijk in de Praktijk'

Persoonlijke portretten van collega's
én een kijkje in hun praktijk.

www.haptonomischcontact.nl

Water-Her-inneringen

Tonny van Banning

Mijn vroegste herinneringen aan water zijn de zwemlessen die ik kreeg van mijn vader. In een buitenzwembad, samen met mijn broertje die vijftien maanden jonger was. Ik was een jaar of acht. In mijn herinnering associeer ik zwemmen met klappertanden en water verplaatsen om niet kopje onder te gaan. Vooral overleven. Ik heb angst voor het verblijf onder water zoals popduiken en snorkelen. Ik heb een hekel aan watergespetter. Ik kan goed zwemmen maar dat blijkt vooral effectief bewegen te zijn om me in het water te kunnen handhaven.

Warmwaterervaringen

Tijdens de kennismakingscursus van STH-water deed ik heel andere ervaringen op met water. Ik voel een prettige omhulling die mijn huid streelt als ik mijn aandacht richt op hoe ik het water ervaar. Ik heb er nooit bij stilgestaan dat ik mijn eigen affectiviteit in water zo in volledige vrijheid kan voelen. Water doet geen appel op mij en vraagt geen tegenprestatie. Het water houdt me onmiddellijk een spiegel voor hoe ik met mezelf omga. Zelfs als ik denk dat ik niet beweeg zorgen ademhaling, hartslag en andere lichaamsritmes voor deining van het water. Ook als ik me verplaats voel ik meteen het verschil of ik dat affectief vanuit mijn basis doe of effectief om ergens te komen. Het water is een soort vergrootglas van alles wat ik doe. Mijn ademen, door de mond in en tegen het wateroppervlak bubbelend uit, gaat veel bewuster. Ik kan onder water doorgaan met uitademen tot ik leeg ben en ik ga naar boven als de impuls van de volgende inademing zich aandient. Na verloop van tijd kan ik zonder invloed van de opwaartse druk even op de bodem blijven. Ik ervaar dat als weldadig: alsof er een ongekende rust over me heen komt die ik tot dan toe nooit ervaren heb. Ik kan mijn ademen, zonder angst voor ademnood, in beheer nemen. De angst voor onder water, die ik altijd al had, verdwijnt naarmate ik vaker op deze manier in het water verblijf. Het uitademen onder water wordt steeds meer een natuurlijk proces waarbij ik me veilig kan voelen. Als dat tot me doordringt raakt me dat zo dat er tranen over mijn wangen stromen. Ik ben heel verbaasd over die plotseling uit het niets opkomende ontroering.

Na een paar dagen realiseer ik me pas dat er een soort basale angst in mij gezeten heeft die ik nooit eerder als zodanig herkende. Mijn overlevingsreflex werd zestig jaar lang gevoed door die angst waardoor ik heel makkelijk het contact met mijn basis verloor. Ondanks dat ik in het eerste jaar van mijn therapie-opleiding ook in warm water geweest ben, herinner ik me nauwelijks wat ik toen beleefd heb.

Geboorteverhaal

Ik heb het interview met mijn moeder nog een keer gelezen dat ik in het eerste jaar van de therapie-opleiding als opdracht deed. Al vijftien jaar stond daar een stukje dat nu een andere betekenis krijgt. Mijn moeder vertelde me: 'De huisarts, die 's avonds om 6 uur kwam vroeg of ik wilde zeggen wanneer ik een wee had omdat hij dat niet aan me merkte. Ik dacht dat ik me 'aanstelde'. Dat 'aanstellen' was al een hele dag gaande.' Toen mijn moeder eenmaal begreep dat het 'echte' weeën waren begon mijn geboorte te vloten. Binnen twee uur, 's avonds om acht uur, werd ik geboren. Na dat benauwde verblijf werd ik niet op de buik van mijn moeder gelegd maar meteen schoongemaakt, gemeten, gewogen en aangekleed en toen pas bij mijn moeder gelegd. Niet aan de borst gelegd, dat mocht in die tijd pas een dag later. Na het lange verblijf in het geboortekanaal geen geruststelling en geen huid-op-huid contact.

Haptonomische fenomenen

Dankzij de haptonomie ben ik me gaan realiseren dat als ik me ergens niet welkom voel, ik me al snel terugtrek, uit het contact ga. Het waarom daarvan, begreep ik niet. Openen en sluiten was daarvoor voor mij een onbekend fenomeen.

Ik heb geleerd dat ik me kan openen als ik me veilig voel. Door de gewaarwordingen in het warme water kan ik voor het eerst voelen dat ik samenvat met mezelf, ik ervaar eindelijk wat Frans Veldman bedoelde met 'óntgrensde zijnswijze'. Het water doet geen appel op mij zoals ik vaak in het contact met mensen ervaar. Ik voel me vrij om datgene te ervaren wat er op dat moment is. En ik hoef niet steeds, zo wordt me duidelijker, rekening te houden met de gevoelens van de ander. Ik heb als kind al heel vroeg de nood van mijn ouders gevoeld, ik vond dat ik ze niet moest belasten met mijn behoeftes. Op mijn uitreiken konden ze niet adequaat reageren.

In het warme water heb ik ervaren dat er een periode was in mijn leven dat de verbinding met mijn moeder vanzelfsprekend was. Ik kreeg alles wat ik nodig had, tot ik klaar was om de overstap naar het buitenbaarmoederlijke bestaan te maken.

Na een aantal ervaringen in het warme water merk ik dat ik veel minder snel gestrest raak. Ook in situaties waarvan ik me herinner dat ik minstens geïrriteerd reageerde, blijf ik nu tot mijn eigen verbazing rustig en in verbinding met mezelf. Mijn draagkracht en vitaliteit groeien. In het water voel ik steeds sneller wanneer ik de verbinding met mezelf kwijtraak. De angst voor ademnood zorgde ervoor dat ik mijn adem ging vastzetten als er nare gevoelens waren. Het gevolg daarvan was chaos in mijn hoofd die vooral leidde tot angstgedachten. Als er veel van die angstgedachten waren omdat ik me overvraagd voelde ging ik - toen ik nog geen kennis had gemaakt met haptonomie - hyperventileren. In het warme water heb ik ervaren dat wanneer ik mijn adem niet vastzet maar de uitademing gebruik om ademen als een natuurlijk proces te laten verlopen, ikzelf een bodem leg voor een ander reactiepatroon.

Een soort nieuwe inprenting vrij van angst waarbij ik me rustig voel. Op het droge had ik vaak een aanrakende collega nodig om me die mogelijkheid te laten voelen. Nu kan ik dat zelf.

Daarnaast is het bijzonder dat we in het water met zes cursisten, mede-haptotherapeuten, met dezelfde eigen ervaringen bezig waren. Ik ben een aantal keren in een ander warm waterbad gaan bubbelen. Dat was fijn om te doen maar de aanwezigheid van mijn mede-cursisten en de STH-begeleiders gaf mij een gevoel van verbondenheid dat iets toevoegde aan mijn individuele ervaring. Ik werd me bewust van ervaringen in een diepere gevoelslaag die ik niet beleefde als ik alleen dit soort warmwaterervaringen had. De vanzelfsprekende verbinding en ontmoetingsbereidheid die er ook ooit in de baarmoeder was, zorgt dat ik me welkom voel en dat helpt om in die diepere laag te komen. Nu wordt me duidelijk dat het gaat over samen woordeloos zijn. De eenzaamheid die ik jaren gevoeld heb, is ontstaan in een tijd dat ik geen woorden had. Mijn angstthermostaat heeft chronisch te hoog afgesteld gestaan. Dankzij deze waterervaringen heb ik een andere werkelijkheid mogen beleven. Ik kan eindelijk bij de blauwdruk, een ingeprent patroon van eenzaamheid, dat er mijn hele leven geweest is en dat ik niet kon doorbreken, hoe graag ik ook wilde.

Ik lig in het warme water, mijn handen op mijn buik. Truus ondersteunt de wreeven van mijn voeten. Ik kan mijn lijf van boven tot beneden voelen. Wederkerigheid, doorvoelen en uitbreiden van de tast in optima forma. Naar deze gewaarwordingen heb ik mijn hele leven verlangd. Ergens wist ik dat het bestond. Een ademregressie in India was de aanzet om verder op zoek te gaan. In Haptonomisch Contact van september 2012 las ik wat Truus met haar warmwatercursussen zoal in beweging kan zetten. De afstemming en inbedding in de context bij STH-water brachten mij in contact met die vroege woordeloze ervaringen. Ik voel me ten diepste erkend en gezien, waardoor ik mijn vroegste angstige herinneringen een nieuwe helende betekenis heb gegeven. 10 juni 2013

Uit de praktijk

Reactie op het boek 'Haptotherapie bij burn-out'

Els de Graaf

Els de Graaf is haptotherapeut en coördinator onderwijs bij de Academie voor Haptonomie.

Op 28 november presenteerde de VVH onder veel belangstelling het boek 'Haptotherapie bij burn-out'. Een boek dat zeer enthousiast is ontvangen. Dat het boek voorziet in een behoefte is zonneklaar.

Voor het eerst een boek over een klacht. Dat is gewaagd én boeiend voor een vak dat zich persoonsgericht noemt. Voor het eerst een boek waarin *volledige* gevalsbeschrijvingen worden gegeven door verschillende therapeuten over cliënten met gelijksoortige problematiek. Moedig van de schrijvers, een mooi initiatief met vertoon van veel werkracht.

De casuïstiekbeschrijvingen vormen het hart van het boek.

Ze ademen elk compassie en betrokkenheid voor de cliënt. Deze haptotherapeuten hebben het goed voor met hun cliënten. Ze hebben veel belangstelling voor de persoon en de persoonlijke omstandigheden en de cliënten zijn letterlijk in goede handen bij deze haptotherapeuten.

Ons wordt een kijkje geboden in hun zoektocht naar welke factoren een rol spelen bij het ontstaan van een burn-out en hoe dit zich bij deze cliënt uit. Mooi is ook dat dit niet alleen in psychologische of gedragstermen wordt beschreven, maar ook in wat de behandelende haptotherapeut meevoelt en waarneemt in het contact met de cliënt. De lezer ontdekt, soms verstopt tussen een feitelijke beschrijving van gebeurtenissen of uitleg van een inzicht, mooie woorden over de gemeenschappelijke waarden van haptotherapeuten in Nederland: *betrokkenheid, aandacht, respect voor de eigenheid van de cliënt*. Ook de hier en daar gebruikte spreekwoorden en metaforen illustreren op een aangename manier de goede sfeer waarin én 'waarmee' gewerkt wordt.

Al lezende wordt ook duidelijk dat alle schrijvers zoekende zijn naar structuur en een goed haptotherapeutisch plan. Dat zoeken is zeer herkenbaar. Er wordt gesproken over werkhypothesen, behandelplannen en fases. Hier ligt nog een grote uitdaging voor de haptotherapie. Jozien Wijnakker verwijst (blz. 75) bijvoorbeeld naar de grondslagen van de haptotherapie die kunnen dienen als leidraad. Die grondslagen kunnen richting geven, maar dat vraagt wel om verdere doordenking en toespitsing, omdat grondslagen naar hun eigen aard te ver van de dagelijkse praktijk staan.

Het hoofdstuk over de rode draad van haptotherapie bij burn-out (hoofdstuk 14) is al praktischer. Het zou, denk ik, zeer de moeite waard zijn dit verder te ontwikkelen en specifieker te maken voor cliënten met een burn-out. De kenmerken en de waarneembare 'haptomimiek' die worden genoemd zijn op veel cliënten met allerlei andersoortige klachten of hulpvragen van toepassing.

In de casuïstiekbeschrijvingen wordt de belofte die de titel van het boek suggereert, namelijk 'Haptotherapie bij burn-out', niet waar gemaakt in mijn ogen. Marli Lindeboom zegt (onderaan blz. 11) op de vraag of haptotherapie passend is bij burn-out volmondig ja. Dat kan ik haar niet nazeggen. Ik denk dat uit het boek blijkt dat de schrijvers van het boek eigenlijk vinden dat haptotherapie niet klachtgericht is, maar persoonsgericht. De beschrijvingen van de casuïstiek wijzen daar ook op. Het zou, denk ik, sterker zijn geweest om dát helder te formuleren. En dat dit dus de uitkomst is van het onderzoek middels het schrijven van dit boek. Zelf werd ik door de titel op het verkeerde been gezet. Catholijn te Wechel blijft overigens in haar hoofdstukken, die niet over de casus gaan, wel dicht bij de titel van het boek. Ze geeft een duidelijk overzicht van de literatuur op dit moment met haar samenvattingen over wetenschappelijk onderzoek en burn-out. Diverse zeer degelijke en goed leesbare hoofdstukken over belangrijke wetenswaardigheden. Het boek brengt me wat opbouw en richting betreft in verwarring: het boek lijdt aan een ongerichtheid. Het is voor iedereen geschreven, maar niet op iedereen gericht. Er lijken daardoor geen duidelijk keuzes gemaakt in onderwerpen en taalgebruik.

Constans Manganas zegt bijvoorbeeld in haar voorwoord dat er een noodzaak is vanuit de maatschappij om duidelijker te worden over ons haptotherapeutisch aanbod. Marli Lindeboom geeft aan dat er ook voor verwijzers en belangstellenden is geschreven. De noodzaak daarvan onderschrijf ik van harte.

Maar juist van die buitenstaander wordt veel geduld en toewijding gevraagd om door de met haptonomische termen en jargon doorspekte hoofdstukken heen te komen. Een aantal hoofdstukken is voor diezelfde buitenstaander niet interessant. Wat kan een huisarts bijvoorbeeld met de hoofdstukken over het drieluik en over de begripsverwarring rond de hechtingstheorie? Draagt dat bij aan zijn inzicht in haptotherapie bij de behandeling van burn-out klachten?

Voor mij als haptotherapeut, oprecht geïnteresseerde lezer en opleider is ook niet duidelijk waarom deze hoofdstukken in dit boek staan. Word ik nu opgeroepen om de interpretatie die in het boek beschreven wordt van het drieluik aan te nemen? Maar dat past dan toch niet in een boek dat over burn-out gaat. In het voorwoord zegt Constans Manganas verder dat het boek voortkomt uit een verlangen om in

de keuken te kijken van de haptotherapeut. Heel belangrijk inderdaad, maar de suggestie wordt gewekt dat dit de eerste keer zou zijn. En dat is gelukkig niet zo.

In het boek 'Gevoel voor leven' bijvoorbeeld, schrijven acht haptotherapeuten, waaronder Marli Lindeboom, over hun werk. Ook in de boeken van Els Plooi, 'Haptotherapie, Praktijk en theorie' en van Dieuwke Talma, 'Het lichaam als verhaal' wordt een kijkje in de keuken geboden van de haptotherapeut. En dan zijn er nog de boeken van Bob Boot en die over pubers en zwangerschapsbegeleiding. Heel erg jammer dat dit niet genoemd wordt en dat er kennelijk niet op doorgebouwd wordt in dit boek. Als we geen gebruik maken van wat eerder is ontwikkeld en beschreven bouwen we geen 'body of knowledge' op in de haptotherapie. Als haptotherapeut en lid van de VVH voel ik me niet echt vertegenwoordigd omdat er alleen schrijvers meewerken die zich de laatste tijd bijgeschoold hebben bij Frans Veldman en heel strikt vanuit die achtergrond schrijven. De leden van de VVH zijn echter in grote meerderheid niet door Frans Veldman opgeleid.

Dit boek over haptotherapie bij burn-out geeft goed weer in welke ontwikkelingsfase ons vak zit en ook hoe die eruit ziet. Ik kijk dan naar het boek alsof het de verschijningsvorm is van een cliënt in ontwikkeling. De cliënt is in dit geval het vak haptotherapie:

Er is sprake van een volwassen worden en autonoom worden op het praktische niveau. (En gelukkig is dat nog steeds het belangrijkste in de haptotherapie). Dat is vooral merkbaar én voelbaar in de praktijkvoorbeelden uit de casuïstiek. Er wordt open met de cliënten gecommuniceerd, er wordt soepel meebewogen en zorgvuldig met afstand en nabijheid omgegaan. Dat zijn de kenmerken van een ontgrensde ontwikkelingsfase. Maar er is een scheefgroei in die ontwikkeling: De manier waarop met woorden en onderwerpen wordt omgegaan laat zien dat er op theoretisch niveau nog geen makkelijk zelfbewustzijn is. In het taalgebruik is nog een grote behoefte aan onderscheiding en afgrenzing te bespeuren. Er zit veel jargon in, er wordt veel herhaald over uitgangspunten en de pogingen om precies het juiste te zeggen en volledig te zijn laten een zekere verkramping zien. Dat past meer bij een vroegere, nog niet volwassen ontwikkelingsfase. Het past bij de begrensde fase, waar nee zeggen en het afgrenzen veiligheid bieden omdat de eigen identiteit nog te onzeker is.

Ik denk dat we de stap naar autonomie, ook in het taalgebruik en de theorie moeten gaan maken. Laten we taal gaan gebruiken als verbindende kracht en communicatiemiddel en niet (alleen) als manier om begrippen te definiëren en af te bakenen. Het schrijven over haptotherapie met behulp van in onbegrijpelijke taal geformuleerde begrippen brengt ons niet verder. Het isoleert ons van de buitenwereld en roept verkramping op. Laten we ook in onze woordkeus de bereikte autonomie

serieus nemen; autonomie betekent dat je je kunt verbinden met anderen zonder jezelf te verliezen.

Een ieder die zich op welke manier dan ook bezig houdt met haptonomie zou ik willen oproepen om naar buiten te kijken en zich te verbinden! Durf te zoeken naar overeenkomsten met de ontwikkelingen die in alle opleidingen hebben plaatsgevonden. Kijk ook wat we kunnen leren van psychologen en psychotherapeuten. Zij schrijven al jaren over casuïstiek, weten veel van therapeutische processen en opbouw en verloop van een behandeltraject. Misschien is het zelfs vruchtbaar om taal te 'proeven' en inspiratie te putten uit taal van sommige lichaamsgerichte stromingen. Ook zij worstelen met het verwoorden van non-verbale communicatie.

Minstens zo belangrijk: Maak gebruik van wat er allemaal al ligt dat door vakgenoten is geproduceerd: De bovengenoemde boeken en alle andere, de folders van de VVH, de artikelen uit Haptonomisch Contact... en ten slotte: Laat dit boek een stap zijn in de ontwikkeling van een 'body of knowledge' van de haptotherapie. Ik hoop van harte op een volgend project waarin het vinden van overeenkomsten tussen alle haptotherapeuten en het schrijven in heldere taal bijdraagt aan de verdere ontwikkeling van ons vak.

Kunst en Haptonomie

Liggen in het gras

Anneke Kempkes-Verweij



In het Kunstmuseum in Basel liep ik tegen dit grote schilderij op gemaakt door Edouard Vallet in 1928: Slapende Vrouwen.

Drie vrouwen liggen op de grond een slaapje te doen. Waarschijnlijk een rustpauze tussen de arbeid op het veld. In eenheid met hun omgeving. Wat een tegenstelling met onze huidige tijd: wij brengen onze werkpauze door op een stoel in de kantine of een bankje in het park.

Ik moest denken aan een citaat van Gros.

'De Amerikaanse Indianen beschouwden de aarde zelf als heilige bron van energie.

Door je erop uit te strekken kreeg je rust, door erop te gaan zitten meer wijsheid, door erop te wandelen en door het contact ermee te voelen kracht en uithoudingsvermogen.'

Uit: 'Wandelen' van Frédéric Gros, pag. 121 (een filosofische gids ISBN 978 90234 7734 1)



Ook moest ik denken aan beelden uit mijn eigen familie. Zoals deze foto's uit omstreeks 1956, gevonden in het fotoarchief van mijn in 2011 overleden tante Jans.

In haar fotoarchief kwam ik regelmatig kiekjes van hun uitjes tegen. Op een kleed op de grond wordt er wat gegeten en tegelijk liggen ze op de grond tegen elkaar aan en soms speels over elkaar heen. Geen stoelen. Wel gestoei. Heerlijk liggen in het gras, heel lichamelijk en vrij.

Tijdens mijn opleiding Haptonomie Synesie I en Synesie II bij Frans Veldman jr. heb ik het 'op de rug liggen' zelf ontwikkeld. Je leert voelen ook met je rug en vanuit je hele achterkant. Bij Veldman leer je op de behandeltafel, tijdens de derde sessie, doorvoelen naar de ruimte. Je blijft daarbij niet bij je eigen rug maar je gaat verder, door het doorvoelen naar het laken, de matras, het bed en de vloer wordt je zachter en kun je beter een eenheid vormen met de onderlaag. En later leer je ook in de ruimte voelen naar achter in liggende en staande houding. Je ontwikkelt je circumsensus. Dat is 'het vermogen van de gewaarwording, de waarneming van wat zich om ons heen bevindt, zonder dat er sprake is van tactiel contact. Het is een ontisch vermogen waarover de mens kan beschikken om zich te plaatsen en te bewegen in de ruimte'(woordenboek van haptonomie).

In het zelfde museum in Basel zag ik in maart 2013 deze foto van Markus Raetz:
Vrouwen vorm in het zand bij de zee. Conceptuele kunst.



Wat betekent dit beeld?

Rust, vrijheid, verbinding met het geluid van de zee op de achtergrond en geen gevaar want de vloed komt niet verder?

Of juist anders: kijk nou uit, ga weg, want straks komt de vloed.....

Het antwoord geeft de kijker zelf.

Herinner jij je nog hoe het voelt om in het gras te liggen? Liggen op je rug en kijken naar de lucht met bewegende wolken, soms met vogels en hun geluiden en je met dit alles verbonden voelen. Liggen kan een mens goed doen. Dit liggen als welbevinden ervaren kan mede door de haptonomie in gang gezet worden. Kunstenaars kunnen ons inspireren in ons werk.

Voor u bijgewoond

Nascholing Burn-out (Synergos)

Erik te Loo

Op 21 mei organiseerde Synergos een nascholingsdag over burn-out. Toen ik me eind 2012 inschreef voor deze dag had ik daar eigenlijk geen speciale aanleiding voor. Maar medio mei van dit jaar had ik opeens een handjevol cliënten in begeleiding met burn-out klachten

Nico Pronk was onze gastheer en docent voor deze dag. In de ochtendsessie nam hij ons mee door het theoretische deel van de dag. Aan de hand van een reader van Synergos praatte hij ons bij over signalen, symptomen en definitie. In het openingsrondje bleek al snel dat binnen onze groep in heel verschillende contexten de term 'burn-out' werd gebruikt. In het belang van een goede behandeling is het dan ook van belang een eenduidige definitie van burn-out te hanteren. Als eerste namen we daarom de aanleidingen en verschijnselen van burn-out door. En maakten we kennis met een eenvoudige vragenlijst waarin factoren, gevoelens en symptomen van burn-out in beeld worden gebracht. Deze vragenlijst kan gebruikt worden om een inschatting te maken van de mate waarin iemand last heeft van burn-out.

Het tweede deel van de ochtend draaide om de fysiologische aspecten van burn-out. Nico verhelderde de invloed van cortisol en adrenaline op burn-out en schonk daarbij aandacht aan mogelijkheden deze stoffen weer op aanvaardbaar niveau te brengen. En dat is niet door stil te gaan zitten of door intensief sporten, maar door activiteiten te verrichten waarbij de moeitengrens niet overschreden wordt. Een beperking die voor veel harde werkers een hele klus is.

Na de lunchpauze gingen we praktisch aan de slag. Na een korte weergave van het communicatiemodel dat Synergos graag gebruikt in de begeleiding, konden we ons uitleven in praktische oefeningen die te maken hebben met enkele centrale thema's rond burn-out: balans, grenzen, maatgevoel.

Voor mij kwam deze nascholing op een heel mooi moment. Met de opgedane kennis kon ik de volgende dag concreet aan de slag. Dat vertaalde zich in bruikbare adviezen aan cliënten die (zo bleek later) ook door hun bedrijfsartsen op prijs werden gesteld. Zelfs als je 'denkt' te weten wat burn-out ongeveer inhoudt, is het verhelderend symptomen, signalen, verschijnselen en mogelijke begeleiding ervan eens te ervaren in deze nascholing.

Voor u gelezen

Effe zitten

Erik te Loo

Effe zitten | Beter functioneren door te mediteren.
Han Luyckx | ISBN 978-89-461-260-475 | Uitgeverij Haystack



Schrijver Han Luyckx is fysiotherapeut, bewegingswetenschapper en haptotherapeut. Daarnaast geeft hij trainingen in meditatie en mindfulness.

Rode draad in dit boek is dat mediteren een solide tegenwicht biedt aan veel druk en stress welke mensen dagelijks ervaren. Waar ‘mediteren’ soms wordt beschouwd als een verheven activiteit, waarbij je je benen in een knoop legt, breekt dit boek juist een lans voor het mediteren te midden van die dagelijkse drukte. Alles wat je nodig hebt is een bureaustoel.

In het eerste hoofdstuk ligt het accent op het doen: *effe zitten* is niet alleen de titel van dit

boek, het is ook het begin van een antwoord dat de schrijver geeft aan mensen die vragen hoe ze van hun gevoel af kunnen komen dat het werk nooit af is, dat ze vaak de energie niet hebben om zo creatief te zijn als ze graag zouden willen zijn. Zitten is dan niet een doel op zich: het is de start van een scan van het eigen lichaam en deze scan legt de focus naar de eigen ademhaling. Resultaat is dat dit ruimte geeft om aandachtig te blijven zitten. Ervaringen en indrukken kunnen zo daadwerkelijk binnenkomen. Met een paar tips voor het inrichten van structuur en rituelen rond je eigen meditatie-momenten eindigt het eerste hoofdstuk.

Het tweede hoofdstuk draait om afstand nemen van de eigen gedachten. Het begint met de onrust die soms ervaren wordt door mensen die rust nemen. Wanneer je 5 minuten aandachtig gaat zitten, zul je waarschijnlijk verwonderd zijn door de hoeveelheid gedachten die door je hoofd schieten. Voor sommige mensen is het een enorme opgave om gewoon 5 minuten te gaan zitten. Het stopzetten van

de babbelstroom in ons hoofd is een even lastige als noodzakelijke stap in het meditatieproces. Want je kunt niet zomaar *je hoofd leeg maken*. Je kunt je wel bewust worden van wat er allemaal in je hoofd gebeurt. Vanuit deze bewustwording kun je het automatisme veranderen waarmee gedachten blijven opkomen.

Het derde hoofdstuk gaat weer terug naar het lichaam. Het stopzetten van de babbelstroom in je hoofd maakt ruimte om je lichaam opnieuw te beleven en te bewonen. Die aandacht voor je lichaam kan rustgevend zijn. Daarnaast kan het helpen meer te aarden, meer ruimte voor jezelf te maken. Dat geeft stevigheid en biedt houvast.

Het vierde hoofdstuk bespreekt hoe mediteren leidt tot vergroting en verdieping van het bewustzijn. Deze vergroting en verdieping van het bewustzijn maakt het mogelijk meer en meer te leven in het nu, daar waar je bent. In het vijfde en laatste hoofdstuk biedt het boek enkele tips om niet alleen te beginnen te mediteren, maar ook om het vol te houden.

Ik heb het boek met plezier gelezen. Het is vlot geschreven en benadert mediteren vanuit een praktische insteek. Daarbij gebruikt Han Luyckx veel metaforen, een prettige bijkomstigheid voor mij als ‘beelddenker’.

Een aanrader voor iedereen die in zijn of haar drukke bestaan meer momenten van rust wil creëren.

Inspiratiebronnen

Onderwerpen die je raken

Samenstelling Petra Steffens

Aanraders die je raken! Films, boeken, tentoonstellingen of andere zaken. Hebt u aanraders/tips? Meld het ons via eindredacteur@haptonomischcontact.nl

Boeken

Titel: Het miskende kind in onszelf.

Invloeden van de kindertijd op het latere leven.

Auteur: Gaby Stroecken

ISBN 978 90 269 249 89

Dit, inmiddels 10 jaar geleden verschenen, boek gaat over het kind in onszelf als volwassen mensen. Over de gevolgen van onze opvoeding voor onze persoonlijke ontwikkeling. Al vanaf ons prenatale bestaan raken we verwond en gekrenkt door de miskenning van onze natuurlijke verwachtingen.

Gaby Stroecken, die eerder dit jaar aanwezig was op een studiedag van de VHZB, schrijft over het belang van het respecteren van de gevoelens van het (ook zeer jonge) kind, naast het vervullen van de behoeften van het kind.

Worden de gevoelens niet onderkend dan moet het kind de emotionele pijn onderdrukken en zich aanpassen. Dit kan de ontwikkeling van het eigen-ik vervormen tot een onecht-ik. Onze levenslust, die gebaseerd is op een vrij contact met het echte-ik, raakt geblokkeerd.



Films

Titel: Jagten

Regisseur: Thomas Vinterberg.

Lucas, een kleuterschoolleider op een dorpsschool voelt zich daar thuis en functioneert goed tot hij beschuldigd wordt van seksueel misbruik van een vijfjarig meisje, Klara. Iets wat het kind gefantaseerd heeft. De dorpsbewoners worden angstig gaan zich tegen hem keren. Zijn leven wordt zelfs bedreigd. Lucas staat machteloos tegenover de woede en de verdenkingen.

Hij kan het tij niet meer keren. Tot de vader van het kind het inzicht krijgt dat het niet waar is. Er komt een ommekeer maar toch zal het hem blijven achtervolgen. Zoiets houdt nooit helemaal op. Een voorbeeld hoe mensen uit angst als groep gaan handelen en hun eigen inzicht dreigen te verliezen. Prachtig gespeeld door Mads Mikkelsen (Lucas) en Annika Wedderkopp (Klara). Een boeiende film.



Programma: Het Vermoeden

In deze aflevering is Annemiek Schrijver in gesprek met Anne-Miek Vroom, een jonge vrouw die lijdt aan een zeldzame aandoening van het bindweefsel, osteogenesis imperfecta (OI). Het houdt in dat haar botten heel makkelijk breken, dit overkwam haar al 65 (!) keer. Hoe Anne-Miek met de altijd aanwezige pijn en de beperkingen omgaat, raakt aan de haptonomie. Dwars door alles heen is ze afgestudeerd als medisch sociologe, ze schrijft en geeft lezingen. Anne-Miek is een inspiratiebron voor velen! <http://anne-miekvroom.nl/>

Als je zoekt op 'Het Vermoeden, Anne-Miek Vroom' kom je op de webpagina van het IKON, waar je niet alleen het programma kunt zien, maar ook het prachtige gedicht 'Wanneer het lichaam spreekt' kunt lezen.

Agenda

Academie voor Haptonomie

27 september	Start Basisjaar Haptonomie
10 oktober	Workshop 'Contact als hart van de begeleiding'
31 oktober	Workshop 'Inspiratie voor je klantenwerving'
6, 7 november	Nascholing Seksualiteit
14 november	Intervisietraining
20 en 21 november	Specialisatie Haptotherapie en Relatieproblematiek
27, 28 november	Nascholing (H)echt autonoom
16 en 17 december	Nascholing Behandelplan

www.academievoorhaptonomie.nl voor actuele informatie

Instituut voor Toegepaste Haptonomie (ITH)

23 september	Nascholing 'Verdieping van het OWS (Ontwikkelingsschema)'
02 oktober	2-daagse nascholing 'Omgaan met verandering'
05 november	Nascholing 'Casuïstiek'
06 november	Lezing 'Levinas in de praktijk' door Jan Keij.
08 november	2-daagse nascholing 'Omgaan met kanker'
20 november	Nascholing 'Van Individueel naar Groepsbegeleider'
21 november	Oefendag Positiebepaling
22 november	Oefendag Aanraking
15 januari 2014	Lezing 'Wat als mijn cliënt een ui is?' door Jikke de Ruiter

www.ith-haptonomie.nl voor actuele informatie

Synergos

12 november	Nascholing Aanraakvaardigheden
10 december	Nascholing Aanraakvaardigheden
15 januari 2014	Nascholing Casuïstiek

www.synergos.nl voor actuele informatie