

HC 2001/1  
Wim Laessle  
1996

# haptonomisch CONTACT

jaargang 7, nr. 3, sept. 1996

3

# Inhoud

<b>Van de hoofdredacteur</b>	<b>2</b>
<b>Ik dacht dat het voorbij was</b> <i>Een cliënt vertelt over haar begeleiding voor de geboorte van haar dochter.</i>	<b>4</b>
<b>Terugblik op de begeleiding</b> <i>Mart Blokland</i>	<b>10</b>
<b>Verenigingsnieuws</b>	<b>16</b>
<b>Agenda 1995</b>	<b>19</b>

Net zoals u van deze redactie mag verwachten dat het duidelijk is waar zij mee bezig is: het schriftelijk verspreiden van de haptonomische idee ter bevordering van de communicatie onder de leden van de Nederlandse Vereniging voor Haptonomie. Binnen dat kader is, merken wij, veel ruimte om te spelen en om ernstig te zijn en die twee zijn bepaald niet elkaars tegengestelde. Er is ook ruimte om aarzelend mee te doen met dat redactionele spel. Kortom, er is plek voor u! Ik vraag me wel af of we op de goede weg zijn, wanneer we het schrijven aan anderen overlaten en niet zelf de pen ter hand nemen.

Ton Bergman

hem/haar gunde ik wel mijn liefde en aandacht, maar dat kon niet via mijn buik.

Regelmatig hoopte ik op een miskraam, om maar van dat levende in mijn buik af te zijn (in werkelijkheid wilde ik dat niet). Contact leggen via mijn hand op mijn buik of door er tegen te praten om de vrucht te laten bewegen, durfde ik niet. Ik was bang dat ik invloed kon hebben op de bewegingen, waardoor ik ervoor zou zorgen dat het kind zich nooit zou kunnen bewegen en daardoor misschien dood ging of zich voor altijd rot zou voelen. Ik vond het ook heel moeilijk om me heen te horen dat het kind reageerde op mijn gevoelens en stemmingen. Mijn omgeving was blij en enthousiast. Ik kon dat niet zijn en voelde me schuldig tegenover de baby.

Denkend aan de komende bevalling vond ik de volgende dingen moeilijk: wanneer ik op de onderzoektafel lag had ik het gevoel dat ik helemaal overgeleverd was aan de mensen om mij heen. Ik had het gevoel dat ik zelf niets meer kon doen of zeggen en dat anderen echt van alles met mij zouden doen, ook dingen die ik niet zou willen. Dit was dezelfde beklemmende angst die ik tijdens het sexueel misbruik had.

Verstandelijk wist ik op een gegeven moment wel, door middel van haptonomie, wat ik kon doen om dit en de volgende dingen meer in de hand te hebben. Wanneer ik lag, zag ik allemaal mensen door de muur heen naar mij kijken. Ik was ook bang dat er onnodig aan mij gezeten zou worden, bijvoorbeeld aaien of onderzoeken doen die niet nodig zijn. En ook dat er meer mensen aan mij zouden komen dan nodig was. Ik was bang de controle over mijn lichaam en geest te verliezen. Tevens was ik bang dat ik het niet goed zou doen en dan op mijn kop zou krijgen. Ik wil het namelijk anderen altijd naar de zin maken en pas me heel snel aan. Daarnaast was ik bang dat ik een aansteller zou zijn en dat ik zou falen.

Met mijn man heb ik afgesproken dat hij mij een pijnprikkel zou geven als ik in paniek dreigde te raken, zodat ik er weer bij zou zijn. Ik was niet bang voor de pijn van de bevalling, want daarop kon ik mijn aandacht richten. Als ik op mijn ademhaling zou gaan letten, was ik bang dat ik zou gaan hyperventileren.

Tijdens de bevalling wilde ik alles heel bewust meemaken. Ik wilde niet op bed bevallen want dat gaf mij een zweverig gevoel en het gevoel dat ik de controle over mijzelf zou verliezen. Hierdoor raakte ik bijna in paniek en zei, tegen het agressieve aan, dat ik alleen op bed wilde gaan liggen als dat echt zou moeten, bijvoorbeeld met onderzoek of bij het

## Mijn relatie met mijn dochtertje

De eerste maanden ben ik erg bezig geweest met de verzorging, opdat ik dat maar goed zou doen. Daarnaast keek ik of zij geestelijke wel gezond was. In het verzorgen voelde ik mij zeker en ik weet dat ik dat goed kan; hierin voelde ik mij veilig. Jammergenoeg heb ik niet echt van haar genoten door met haar te knuffelen of haar een tijdje op schoot te houden. Ik durfde niet echt een band aan te gaan of mij aan haar te hechten. Ik hield en houd er telkens rekening mee dat zij wel eens plotseling zou kunnen overlijden. Daarnaast ben ik er heel erg mee bezig geweest dat ik haar veiligheid, liefde en openheid gun, zodat ze later niet kan zeggen dat ze iets gemist heeft onder andere op dit gebied. Andere mensen is het niet opgevallen dat ik nooit eens met haar zat weg te zwijmen. Nu zou ik dat graag in willen halen. Ik ben erg blij met haar en voel me buiten ook een trotse moeder.

Thuis denk ik dat ik alles veel beter zou kunnen doen, dan dat ik nu doe. Ik vind het een hele zorg. Soms denk ik wel eens dat als zij er niet meer zou zijn er een heel stuk spanning weg zou zijn. Ik probeer daarom ook zo veel mogelijk om bij de dag te leven.

Wat lichamelijk contact met haar aangaat, kom ik moeilijke dingen tegen. In het begin had ik veel moeite om tegen haar te fluisteren, als ik haar wakker maakte bijvoorbeeld, of op andere momenten dat ik met haar bezig was. Ik voelde me dan net die vieze vent die altijd tegen mij fluisterde en ik voelde dan ook weer diezelfde spanning. Ik heb er erg bij na moeten denken dat ik met een andere bedoeling tegen haar fluis- ter en dat dat ook mag. Hierbij had ik veel last van hyperventilatie (hartkloppingen). Zo gauw ik in de buurt van haar bedje kwam, kreeg ik daar last van. Ik had dan zoveel pijn en voelde mij dan zo benauwd dat ik haar niet vast kon houden. Ik werd hier kwaad om, omdat ik bang was dat mijn man of anderen zouden denken dat ik het niet aan kon. Dit mocht niet gebeuren. Daarnaast was ik ook kwaad omdat het ook de plaats en de ruimte was waarin ik mij doorgaans rustig voelde. Maar dat benauwde mij ook weer, want wie weet welke gevoelens dat op zou roepen en of ik dat aan kon.

Ik wist dat ik door moest gaan en gelukkig is dit over gegaan. Wel heeft zij, toen ze een half jaar oud was, een aantal weken bij mijn ouders ge- logeerd en ben ik tijdelijk opgenomen geweest omdat alles teveel ge- worden was.

Wanneer een man mijn dochtertje op schoot neemt, was en ben ik tel- kens bang dat diegene een erectie krijgt. Ik weet dan niet wat ik moet doen. Zijn dit reacties die boven komen als iemand het kind liefheeft,

Op dit moment ben ik bezig met het laten aanraken van mijn rug, liggend op de bank op mijn buik. Ik kan in deze aanraking nu warmte voelen en steun. Door de warmte die ik voel, komen de gevoelens meer naar boven en kan ik ze ook uiten. De steun geeft mij de kracht om er wat mee te doen of om het aan te kunnen. Door deze oefening probeer ik een eigen plekje, eigen beleving en eigen genieten te bereiken. Ik onderneem hierin ook stappen in de thuissituatie.

Een tijdje geleden heb ik mij laten steriliseren. Het geeft mij een veilig gevoel dat ik niet meer zwanger kan raken. Ik durf niet opnieuw een zwangerschap en bevalling aan. Wat mij heel stiekem oplucht is dat er een klein stukje vrouwzijn weg is.

Mijn relatie met mijn dochtertje verloopt niet soepel, maar doordat ik de dingen eerder bespreekbaar maak, lijkt het allemaal wel gemakkelijker te gaan. Ik vind het nog wel moeilijk als zij met haar onderlichaam speelt, maar ik hoef er niet meer zo gefixeerd naar te kijken. Als zij naakt is begin ik het gemakkelijker te vinden om haar op te pakken. Wel ben ik soms blij als ik een shirt aan heb met lange mouwen. Wat ik heel moeilijk vind is de openheid die zij heeft naar anderen. Aan de ene kant ben ik er trots op dat ik haar niet verbied om naar anderen te gaan (niet overbescherm). Maar dat ze met iedereen meeloopt (ook met vreemden) vind ik eng en dan voel ik de verantwoordelijkheid sterk. Ik zou willen dat ik haar kan beschermen tegen het kwaad dat een volwassene haar aan kan doen. Ik weet ook dat dat niet helemaal kan en dat benauwd mij. (Mijn nijd naar de man die mij seksueel misbruikt heeft blijft hierdoor aanwezig)

Als laatste wil nog het volgende kwijt. Ondanks de moeilijke perioden die er zijn geweest en wellicht nog zullen komen, ben ik ontzettend blij en trots op mijn dochtertje!

Door de begeleiding durfde ik de stap te nemen alles op papier te zetten in de hoop hiermee ook anderen te bereiken (helpen). Daarnaast wil ik meer inzicht geven in de problemen die zich voor kunnen doen na seksueel misbruik.

gezeur en had veel steun en aanmoediging nodig om ze toch te uiten. Ze voelde zich een moeilijke patiënt en wilde vaak niet te lang blijven, bang voor de overlast die ze mij zou bezorgen.

Ze leerde in het samen oplopen ook om letterlijk haar eigen gang te gaan. Ze ontdekte namelijk hoe sterk haar neiging was om in de nabijheid van de ander te volgen, zich aan te passen en te ondergaan. Als ik stopte, schrok ze en stond als aan de grond genageld, gevangen. Ik moest haar er in haar paniek op attent maken dat ze in diverse richtingen kon bewegen, een arm, een been, dat ze weg kon stappen. Met veel aanmoediging lukte het haar de stap opzij te maken, naar rechts, de veiligste richting. Zo leerde ze heel voorzichtig in situaties waarin ze zich vast voelde zitten bewegingsvrijheid ontdekken, zich los te maken. Maar op het moment dat ze haar eerste stap opzij deed, doemde het volgende probleem op: schuldgevoel – “het is niet mijn bedoeling om je af te wijzen hoor” –. Meteen was er de neiging om het goed te maken... en in de stap terug zetten kwam ze bijna onderdanig dichtbij (te dichtbij). Zo leerde ze met veel angst en misselijkheid om haar eigen plek te kiezen, initiatieven te nemen, door te lopen als ik stopte, van richting te veranderen en bevrijdde ze zich millimeter voor millimeter van een ellenlang schuldgevoel. Dit lopen werd de basis voor de verdere behandeling. Ze leerde een ander aanvoelen en vertrouwen; ze ontdekte dat ze een hand op een schouder kon voelen, dat er tot haar verbazing steun en later zelfs warmte in te voelen was en dat er een lichaam onder die schouder bewoog.

Bij dit alles was het voor haar ook een pijnlijke ontdekking dat ze eigenlijk nooit een stapje terug kon doen als iets te snel, te ver ging. Aan zichzelf voorbij lopen ging als vanzelf. Hoe kun je immers jezelf tegenkomen als je je niemand voelt? Maar ze vond de moed om te leren hoe het was om (soms letterlijk) een stapje terug te doen! Het eerste wat ze toen ontdekte was de mislukking, het was kinderachtig, ze stelde zich aan, moest flink zijn, wat zou die ander wel denken. De mislukking was pijnlijk want er was nauwelijks ruimte tussen mislukking en mislukking. Maar uiteindelijk leerde ze ook in het stapje terug de opluchting ontdekken, de bevrijding uit een benauwde situatie. Het bleef moeilijk het stapje te nemen, tot nu toe. Ze bleef lang de aansporing nodig hebben, maar ze deed het steeds vaker en ervaarde steeds sterker het positieve erin.

Verder was het belangrijk dat we bij iedere oefening weer bij ‘het begin’ begonnen. Voor elke nieuwe stap was het belangrijk eerst even alle ver-

om ze daarna uit elkaar te brengen. Dit voelde als een overwinning en dezelfde afstand voelde nu minder ver. Tegelijkertijd maakte het ook veel herinneringen los, waardoor ze het moeilijk kreeg. Maar ze bleef liggen en had een klein zetje nodig om het volgende stapje terug te doen: even komen zitten. Zo voor de hand liggend en toch zo ver weg soms. Zo bond ze stap voor stap de strijd tegen haar angsten aan. Ze gaf aan hoe blij ze was dat ze bij dit alles haar kleren nog aanhad als bescherming.

Ik vroeg haar om vooruit te kijken naar de bevalling en erbij stil te staan hoe ze dat het liefst zou willen. Ze zou het bed zo willen verzetten dat als iemand de deur binnen kwam diegene niet meteen naar haar benen keek. Ze wilde de deur aan haar zijkant hebben want dan kon ze meteen zien wie er binnen kwam en zou ze niet zo schrikken. Maar ook een muur aan haar voeteneind was niet absoluut veilig tegen inkijk. Af en toe, gaf ze aarzelend toe, voelde ze dat mensen op de gang haar door die muur heen konden zien! Een mogelijkheid was dat ze haar man zou vragen tussen haar en de muur te gaan staan als een soort buffer. Wanneer ze op de bank lag en ik moest aan de andere kant zijn, vond ze het moeilijk als ik via het voeteneind (benen) omliep. Ook hier durfde ze uiteindelijk vooruit te komen en na de "kinderachtige" vraag beleefde ze de opluchting dat ik via het hoofdeinde omliep. Wat de bevalling betrof, kwam er uiteindelijk nog een "belachelijke" wens naar boven: op de momenten dat ze zich erg bloot voelde zou ze wel een laken over haar onderlichaam willen hebben.

Bij het liggen op de bank probeerde ze wat het voor haar betekende als ze haar armen naast zich neerlegde, in plaats van dat ze haar handen op haar maag legde. Dit voelde teveel als een zich overgeven in negatieve zin. Toch probeerde ze voorzichtig, op mijn verzoek, haar linker (gevoelige) hand op haar buik te leggen in plaats van op haar maag. De rechterhand kwam daarna spontaan te hulp en begon aan de linker te fruniken ter ondersteuning. De rechterhand volledig op de linker leggen voelde te gemaakt voor haar. Op een bepaald moment ontdekte ze dat haar rechterhand een nagel in haar linker zette waardoor ze zichzelf een pijnprikkel gaf. Dit dempte haar angst en hielp haar om erbij te blijven. Haar eigen buik aanraken maakte haar misselijk van angst ook al voor de zwangerschap en de vrucht voelde voor haar als iets engs en glibberigs. De pijnprikkel was voor haar een manier om die angst te dempen. Ze was niet bang voor de pijn bij de bevalling maar zag hierin juist een vertrouwd houvast. Ik liet haar voelen dat ze in plaats van de nagel in haar linkerhand ze zichzelf nog een duidelijker pijnprikkel in haar zij



## Afscheid

Op de redactievergadering van 14 mei j.l. kwam het het als een bom. Niemand kon onmiddellijk reageren; de gevoelens liepen als gekken door elkaar heen; alle stadia van het rouwproces in een notedop.

Het lijkt wat overtrokken, zo'n reactie, maar het is niet gering als een readactielid met de mededeling komt te stoppen met het werk.

Nel Bartlema was de bringer van de jobstijding. Om allerlei redenen – studie, stage, werk – moest zij besluiten de redactie te verlaten.

We hadden haar leren kennen èn waarden als een nodige aanvulling in ons team. Haar analytische kijk, haar kritische inbreng, haar postieve geloof in de toekomst van het tijdschrift deden ons goed en inspireerden ons. Haar hartelijke omgang, welgemeend en belangstellend, maakten de samenwerking tot een feest. Haar grote inzet, resulterend in haar (en Ingrid's) 'magnum opus', het themanummer Kinderen en Haptonomie, zal nog lang in onze gedachten blijven.

En toch gaat ze weg, gelukkig met de belofte incidenteel iets te willen doen. Maar de manier waarop ze duidelijk maakte wat haar motieven waren voor haar besluit, dwingt ons meteen tot terughoudendheid in het gebruik maken van die toezegging. Enigszins ontheemd blijven wij achter.

Lieve Nel, natuurlijk hopen we dat je bereikt wat je wilt bereiken, natuurlijk wensen we je alle goeds, maar weet ook dat we je heel erg zullen missen. Dank je wel Nel, voor – nou ja – voor alles eigenlijk.

Ton Bergman, hoofdredacteur

Het is belangrijk zoveel mogelijk leden in de discussie te betrekken en het bestuur wil dat verwezenlijken door op 5 plaatsen in Nederland bijeenkomsten te beleggen. Voor een verandering van het 'karakter' van de vereniging, een mogelijke consequentie van ander beleid, is ondersteuning door en instemming van een grote achterban essentieel. Uw aanwezigheid op één van de bijeenkomsten is van groot belang.

### **Bestuurswisseling**

Marli de Jonge-Lindeboom stopt met haar activiteiten voor de contactcommissie en het bestuur. Het bestuur wil haar vanaf deze plaats hartelijk bedanken voor haar initiatiefrijke inzet in vele bestuurs- en commissieactiviteiten. Te denken valt aan de opzet van de contactavonden, de contacten met de opleidingen, het maken van de verenigingsfolder en ideeën voor beleidszaken. Wij wensen Marli veel succes bij haar nieuwe bezigheden. Bedankt Marli.

Wij verwelkomen Else Keizer, die Marli opvolgt en nu namens de contactcommissie het bestuur zal komen versterken.

Irene Sibbles, secretaris.

## **Contact-Commissie**

De derde Contactavond van het afgelopen seizoen op 5 juni is achter de rug, wederom met als thema: 'Overdracht en tegenoverdracht.' Het was zo ongeveer de eerste prachtige avond van dit jaar om buiten te zitten, in de tuin of op een terrasje en wat is het dan mooi dat er toch ongeveer 20 mensen komen, zelfs mensen uit Sneek! Fantastisch vind ik dat.

In een boeiend openingsrondje bleek dat het thema alle aanwezigen sterk aansprak. Die avond kwam duidelijk naar voren dat er in de verschillende opleidingen te weinig aandacht besteed wordt aan 'overdracht en tegenoverdracht' terwijl men het regelmatig in de praktijk tegenkomt. Ook onderling wordt er weinig over gesproken. Iedereen voelde dat als een gemis.

Voor de opleiders die dit lezen hopen we dat het een attentiepunt wordt. Een andere suggestie is om het eens door een deskundige te laten belichten of er een workshop over te houden.

Wat betreft de volgende data van de contactavonden kunt u in dit blad in de agenda kijken. In het vorige nummer stonden de data ten onrechte vermeld als conferentieavonden; dat moest contactavonden zijn.

## AGENDA 1995

	PLAATS	ACTIVITEIT	TIJD
<b>OKTOBER</b>			
30	Stadskasteel Oud- aen te Utrecht	Contactavond Voor info zie CC.	19.30 uur

N.B: De volgende contact-avond is gepland op woensdag 12 februari 1997.

### **Advertentiemogelijkheden in Haptonomisch Contact**

- hele pagina: 10,6 cm breed en 16 cm hoog; kosten: f 120,-
- halve pagina: 10,6 cm breed en 8 cm hoog; kosten: f 85,-

Bovenstaande prijzen zijn de plaatsingskosten en gelden voor **kant en klare, op het goede formaat gezette** advertenties. Het kan ook zijn dat u alleen tekst hebt en een tekening en/of logo, dan kan de advertentie door ons worden gezet en betaalt u daarvoor f50,- zetkosten. (Deze prijs geldt voor eenvoudig zetwerk en is excl. 18,5 % BTW))

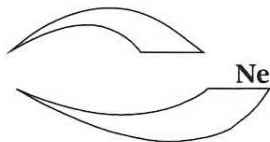
De redactie behoudt zich het recht voor advertenties te weigeren.

Meer informatie omtrent advertenties is te verkrijgen bij:

Ingrid Ram

Jacob Catsstraat 40

1215 EZ Hilversum tel.:035-6234355



## Nederlandse Vereniging voor Haptonomie

### Aanmeldingsformulier

Naam : Vrouw / man

Adres : Geb. datum:

Postcode : Plaats:

Tel. werk : Privé:

Meld zich aan als: <sup>2)</sup>

o lid (Een voltooide alpha-opleiding of een daaraan gelijkwaardige opleiding, of als student ingeschreven bij een opleiding haptonomie.)

o belangstellend lid (Mensen of rechtspersonen, die zich als zodanig aanmelden bij het bestuur.)

Huidig beroep :  
: dienstverband/zelfstandig/groepspraktijk

Gevolgde beroepsopleiding(en):

### Gevolgde opleiding(en) in de haptonomie

Basisopleiding Haptonomie : Ja / Nee

Indien ja, welke opleiding :

In welk jaar heeft u dit afgerond : 19..

Opleiding tot haptotherapeut : Ja / Nee

Indien ja, welke opleiding :

In welk jaar heeft u dit afgerond : 19..

Van welke beroepsorganisatie(s) bent u lid:

De kosten van het lidmaatschap zijn inclusief toezending van het tijdschrift en bedragen f150,- voor 1996. (Onder voorbehoud) Wilt u met betalen wachten totdat u een acceptgiro toegestuurd krijgt.

Datum: Handtekening:

<sup>2)</sup> Aankruisen wat van toepassing is



**De Nederlandse Vereniging voor Haptonomie** stelt zich ten doel de communicatie te bevorderen tussen hen die in de haptonomie zijn geïnteresseerd en/of opgeleid, en dat in de breedst mogelijke zin.

Zij is nadrukkelijk géén beroepsvereniging. Aan het lidmaatschap kunnen geen rechten worden ontleend t.a.v. welke beroepsuitoefening dan ook op het terrein van de haptonomie.

De vereniging tracht haar doel te bereiken door:

- a. het bevorderen van onderling contact tussen de leden middels samenkomen in het kader van lezingen, werk-, studie-, ervarings- en gegevensuitwisseling;
- b. het bevorderen van de onderlinge communicatie middels woord, beeld en geschrift;
- c. het onderhouden van contacten met instellingen die van belang zijn voor het bevorderen van de kennis van en de bekendheid met de haptonomie.

De vereniging kent:

- a. gewone leden, met tenminste een basisopleiding in de haptonomische beginselen en fenomenen;
- b. aspirant-leden, d.w.z. mensen die als student zijn ingeschreven bij een opleiding als boven;
- c. belangstellende leden, d.w.z. mensen of rechtspersonen die zich als zodanig aanmelden bij het bestuur.

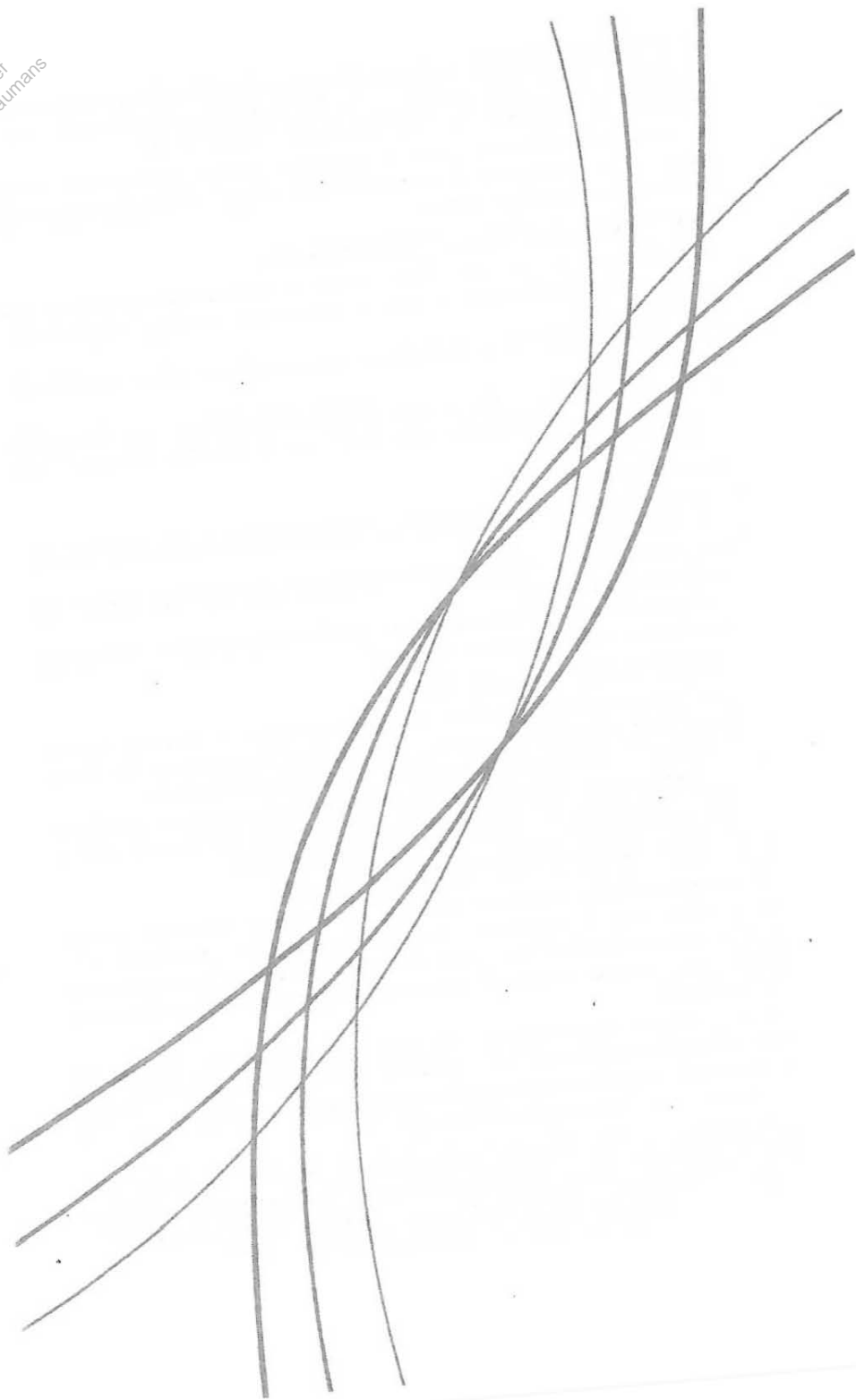
De vereniging kent drie commissies:

- a. De Voorbereidingscommissie organiseert lezingen en workshops in het kader van uitwisseling en visie ontwikkeling. Contactpersoon: Noud van Poppel: tel. 020-6730655 (privé) en 020-6624206 (werk).
- b. De Contactcommissie wil randvoorwaarden scheppen ter bevordering van de communicatie, zowel binnen als buiten de vereniging. Contactpersoon: Marli de Jonge-Lindeboom, tel. 010-4186342.
- c. De Redactiecommissie stelt dit tijdschrift samen.

De vereniging kent een bestuursvorm met vertegenwoordigers uit de commissies als bestuursleden naast een dagelijks bestuur. Contactpersoon van het bestuur is Irene Sibbles-Verbrugge, tel. 0343-516911. Voor financiële zaken kunt u contact opnemen met de penningmeester Robert de Vos tel. 0294-412892.

De kosten van het lidmaatschap, (wijzigingen voorbehouden) inclusief de toezending van Haptonomisch Contact bedragen f150,- per jaar. De toegang tot de meeste activiteiten is voor leden gratis. Voor workshops e.d. wordt een aanvullende bijdrage gevraagd.

**Alle correspondentie die niet te maken heeft met het tijdschrift, w.o. adreswijzigingen en aanmeldingen voor het lidmaatschap, opsturen naar:** Secretariaat van de Nederlandse Vereniging voor Haptonomie  
De Otter 29; 7414 HZ Deventer; Tel. 0570-643875



# HAPTONOMISCH CONTACT

Tijdschrift van de Nederlandse Vereniging voor Haptonomie

ISSN 0929-7723

## *Redactie*

Ton Bergman, hoofdredacteur  
Mia van Luttervelt, secretariaat  
Mart Blokland, financiën  
Nel Bartlema, redacteur  
Ingrid Ram, eindredactie

## *Redactieadviesraad*

Hans van Slooten  
Dorus Gerritse  
Ruud Overdijk

## *Redactieadres*

Gamerslagplein 94  
6826 LC Arnhem  
Tel. 026-3618117

## *Vormgeving en advertenties*

Ingrid Ram, Kwarts Pers- en  
Productiebureau, Hilversum  
Tel. 035-6234355

## *Omslagontwerp*

Ton Bergman

**Sluitingsdatum** voor de kopij voor het volgende nummer is: **15 okt. 1996**  
Op die datum moet de kopij binnen zijn bij het redactiesecretariaat.

**Lidmaatschap** van de NVH is inclusief toezending van het tijdschrift. Abonnementen zonder lidmaatschap voor bibliotheken en andere instellingen *f* 70,- Een presentemplaar is op aanvraag verkrijgbaar.

Voor **informatie** over de vereniging: zie achterbinnenzijde van het omslag.

**Haptonomisch Contact** verschijnt vier keer per jaar en bevat oorspronkelijke artikelen, verslagen van bijeenkomsten, boekbesprekingen en andere artikelen, die hetzij de algemene grondslagen van de haptonomie representeren, dan wel daaraan gerelateerd kunnen worden, alsmede artikelen die de meningsvorming over haptonomie en de toepassingen daarvan bevorderen. Het tijdschrift bevat tevens berichten uit en over de vereniging.

**Kopij**, in machineschrift en indien mogelijk op diskette, kan worden gezonden naar het redactiesecretariaat, waar ook richtlijnen voor auteurs kunnen worden aangevraagd. De redactie beoordeelt artikelen, behalve op goed taalgebruik, ook inhoudelijk. Relevantie, relatie met haptonomische aspecten en openheid zijn de belangrijkste criteria. De redactie behoudt zich het recht voor kopij in te korten of niet te plaatsen.

De **verantwoordelijkheid** voor de inhoud van dit tijdschrift berust bij de redactie.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de redactie.



---

## Van de hoofdredacteur

---

Het is nog maar de vraag of we met z'n allen op de goede weg zijn. Deze gedachte kwam na een heerlijke vakantie bij mij op toen ik de verzamelde post doornam die op mij lag te wachten. De tot een minimum gekrompen redactie baart mij zorgen. Waarom vinden mensen het toch zo moeilijk om wat ze in het dagelijks leven doen op papier te zetten? Wat weerhoudt ons toch van schrijven naast het spreken? Vroeger toen ik nog examens deed, had ik een voorkeur voor het mondeling examen boven het schriftelijk. Je kon gemaakte fouten aan de hand van de reactie van de examinerator ter plekke herzien. Bij het schriftelijk examen zat je vast aan het geschrevene.

In de loop der tijd ben ik tot de conclusie gekomen dat het niet erg is schriftelijk te falen. Belangrijker dan de 'waarheid' te schrijven is het aarzelend, struikelend, wellicht stotterend schrijven, maar uitdrukking gevend aan je mening en je gevoelens. Zeker in een tijdschrift dat zich bezighoudt met gevoelens. Dat laatste moet met enige voorzichtigheid gelezen worden; dit tijdschrift houdt zich bezig met allerlei uitingsvormen van gevoel, gezien vanuit de haptonomische optiek. In Nederland en daarbuiten zijn daar nogal eens verschillende opvattingen over. Het is de taak van dit tijdschrift om onder andere daar de aandacht op te vestigen. Hetgeen niet betekent dat wij als redactie onszelf daarbuiten moeten houden en alleen maar objectief, constaterend te werk moeten gaan.

Waar mogelijk (en waar is dat niet?) brengen we zoals dat heet 'onszelf' in, al was het maar door de keuzes die wij maken bij het selecteren van de te publiceren artikelen. Dat levert soms ook botsingen op, maar daar zijn we tot nog toe gelukkig tegen opgewassen gebleken.

Waarom vraag ik me nu af of we wel op de goede weg zijn? Vanwege de helderheid die zo nu en dan lijkt te ontbreken. Meer en meer zie ik om mij heen gebeuren dat therapeuten andere vormen van hulpverlening toepassen (zonder ze te benoemen) terwijl ze onder het kopje haptonomie dan wel haptotherapie hun werk propageren. Er is niets mis mee als iemand regressietherapie, NLP, oerdans of wat dan ook toepast, maar er is wel wat mis als dat niet vermeld wordt. Voor alle duidelijkheid (transparantie, om dat woord maar eens te gebruiken) is het een vereiste dat de hulpverlener op niet mis te verstane wijze aangeeft waar hij mee bezig is.

# Ik dacht dat het voorbij was

cliënt vertelt

Een aantal jaren gelden heb ik met behulp van psychotherapie gewerkt aan het feit dat ik als kind sexueel misbruikt ben. Ik dacht dat ik dat gebeuren en alles erom heen verwerkt had en dat ik dat stuk van mijn leven had afgesloten. Toch kreeg ik tijdens mijn zwangerschap en daarna veel problemen die met toen te maken hadden.

Tijdens mijn zwangerschap heb ik me vaak schuldig gevoeld omdat ik van deze tijd niet kon genieten. Ik vond alles wat er in mijn lichaam en geest gebeurde doodeng en het maakte me angstig, misselijk en verdrietig.

In het begin vond ik het eng dat ik een bobbel ging voelen in mijn buik. Het idee dat er een mensje in mij leefde en groeide! Hierdoor kwam ik in de knoop met mijn gevoelens die ik zou moeten en willen hebben en niet had. Moeten omdat ik graag een kind wilde. Willen omdat ik daar mooie verhalen over hoorde en las. Ik durfde niet aan mijn buik te komen; ik voelde de vrucht als ik op mijn buik lag, maar het zelf aanraken durfde ik niet. Toen ik beweging ging voelen, ontkende ik dit tegenover de buitenwereld, omdat iedereen daarop zat te wachten en ik dat gevoel alleen maar eng vond. Dit zou toch verder niemand begrijpen, want hoe leg je dat uit.

Op een gegeven moment heb ik toch moeten zeggen dat het kind bevoog en vanaf die periode heb ik toneel gespeeld tegenover andere mensen, behalve bij de haptonoom waar ik onder behandeling was.<sup>1)</sup> Wanneer ik het kind in de baarmoeder uit mijn buik had kunnen halen, had ik er wel mee durven spelen en het durven aanraken en het had mij schattig geleken. Want ik was wel blij dat ik een kind kreeg en

---

<sup>1)</sup> *Het gaat hier niet om haptonomische zwangerschapsbegeleiding, maar om fysiotherapie op haptonomische basis. Zie verhaal van de therapeut verderop. (red.)*

persen. Verder sprak ik af dat er alleen maar aan mij gezeten mocht worden als het echt nodig was. Ik was mij er sterk van bewust dat ik niet van alles met me wilde laten gebeuren en dat ik mijn wil ook kenbaar wilde maken.

Tot de tijd dat ik mocht persen, heb ik op een harde stoel gezeten met mijn voeten op de grond en handen en armen op de tafel gespreid. Dit gaf mij zekerheid, door de steun en hardheid van de grond, stoel en tafel.

Als ik hierop terug kijk, zie ik dat ik bewust en onbewust leerervaringen heb gebruikt vanuit de haptonomische begeleiding.

Na de geboorte van mijn dochtertje moest zij de couveuse in omdat zij slapend geboren was en niet hilde. Zij zag er naar mijn idee goed uit en ik zag het echt als tevredenheid dat zij niet hilde; hier geloofde ik echt in. Ik schrok daarom erg dat ze in de couveuse moest. 's Avond heb ik haar nog wel aan de familie laten zien, daarna wilde ik haar niet meer zien. Ik had het gevoel dat ik ook door haar belazerd zou worden. Ik zag haar er voor aan dat ze plotseling zou overlijden en ik wilde daar geen verdriet over hebben. Dus als ik haar niet zou zien, zou ik me ook niet aan haar kunnen hechten. Naar mijn idee had ik nog geen band met haar en die zou ik niet ontwikkelen. De nachtdienst heeft mij 's nachts bij haar gebracht en ik heb haar toen de fles moeten geven. Met als resultaat dat ik 's morgens blij was dat ik haar zelf weer mocht voeden. Ik kon gelukkig geen borstvoeding geven in verband met medicijngebruik, zodat ik geen smoes hoefde te bedenken waarom ik dat niet wilde.

Toen ik weer thuis was na de bevalling, had ik het gevoel dat ik een beest was (koe); ik had het idee dat mijn onderlichaam eruit hing en dan nog al die stolsels en dat bloed. Ik schaamde me tegenover mijn man, de huisarts en de verloskundige. (Ik begrijp niet hoe vrouwen zich vrouw kunnen voelen, ik kan daar niet trots op zijn.)

De kijk op mijn lichaam is hierdoor wel slechter geworden. Ik zou het liefst helemaal geen vrouw willen zijn, alles laten weghalen. Zelfs mijn borsten wil ik niet meer; ik zou ze willen verminken, zodat ze slinken en wegblijven. Ik weet wel dat dat niet kan. Het aankomen in gewicht geeft mij nog meer het gevoel dat ik een slons ben. Het enige waar ik makkelijk naar kan kijken zijn mijn armen, gezicht en benen. Ik kan mij ook niet voorstellen dat mijn man mij mooi kan vinden. Ik vraag dit ook niet.

of zou iemand dan echt iets kwaad willen doen? Wat moet ik doen en hoe kan ik voorkomen dat zij misbruikt wordt? Ik kan haar moeilijk bij alle mannen weghouden, want hoe leg ik dat uit (aan die mannen en later aan mijn dochtertje). Daarnaast wil haar een 'normale' opvoeding geven, ook op sociaal en sexueel gebied.

Ik vind het erg moeilijk om haar van onderen te wassen en haar navel-tje schoon te maken. Ik durf er ook niet goed naar te kijken. Wanneer zij naakt is, vind ik het moeilijk om haar op te pakken en vast te houden. Ik ben bang dat ik onnodig aan haar onderlichaam zit of er onnodig naar kijk. Wanneer ik haar een kusje op haar buik geef, doe ik dat alleen als ze een luier om heeft. Als ze bezig is haar lichaam te ontdekken (naakt), weet ik dat dat bij haar ontwikkeling hoort en mag ze dat ook van mij, maar als ik het zie wordt ik misselijk en onzeker. Hoe lang moet ik haar laten spelen met haar lichaam, mag ik het afbreken, stimuleer ik haar niet teveel als ik haar laat spelen. Voelt zij dat ik dat eng vind en wat doet dat met haar? Ik kan er niet ontspannen over praten tegen haar, bijvoorbeeld door te zeggen: lekker hè? Ik voel mij dan een vies en slecht mens. Ik laat haar expres langer in bad spelen om tegen mezelf te kunnen zeggen dat ik haar wel de ruimte geef om met haar lichaam te kunnen spelen (en dan zie ik het ook niet). Dit kost mij zoveel energie dat ik er moeilijk toe kan komen om met haar te spelen.

### **Hoe is het nu na 2½ jaar haptonomie en 2 jaar na de bevalling**

In het begin was ik almaar bezig mezelf staande te houden, ook met de gevoelens die aanwezig waren. Door veel oefenen (wekelijks) en veel praten over gedachten en gevoelens, heb ik meer leren luisteren naar mijn lichaam en geest en loop ik minder weg voor mijn gevoelens en probeer er wat mee te doen. Wanneer ik mij tijdens het lopen onzeker voel, zet ik mijn voeten stevig op de grond om zoveel mogelijk steun onder mij te voelen. (Daarna voel ik dat ook in mij.) Met het zitten ga ik zo zitten dat de grond en de stoel stevig voelbaar zijn. Met deze stevigheid/steun blijf ik meer bij mezelf en raak ik ook niet zo snel in paniek.

Boosheid, verdriet, maar ook leuke dingen geef ik meer aan. Ik schaam mij soms nog wel, maar de opluchting die er tegenover staat is groter. Ik hou mensen (zittend of staand) zoveel mogelijk links van mij, zodat ik sneller uit de situatie weg kan lopen. (naar rechts durf ik meer in beweging te komen.)

## Terugblik op de begeleiding

Mart Blokland

Na een klinische periode van 9 maanden waarin I. intensief bezig was geweest met de verwerking van haar sexueel misbruik, was zij aan een nieuwe fase in haar leven begonnen; ze was getrouwd en in verwachting geraakt.

In haar zwangerschap werd ze tot haar grote teleurstelling geconfronteerd met het feit dat, hoewel ze dacht dat ze het sexueel misbruik verwerkt had, haar lichaam duidelijk aangaf dat ze het nog niet geaccepteerd had. Ze kreeg last van angsten en hyperventilatie. Ze werd door de psycholoog naar fysiotherapie verwezen met als doelstelling: 'paniek tijdens de bevalling voorkomen en leren zich te ontspannen.' Ik werkte destijds nog als fysiotherapeut op haptonomische basis en ik vertaalde deze doelstelling als: I. leren haar angst te durven voelen en haar vervolgens leren daar mee om te gaan.

Het bleek dat ze veel moeite had met het dichtbij laten komen van mensen, doch dat ze over alle gedachten en gevoelens die dit bij haar opriep heen stapte. Haar instelling was: ik heb het sexueel misbruik verwerkt dus moet het nu allemaal wel kunnen en ze maakte daarbij een gebaar alsof ze alles terzijde schoof, alsof ze zichzelf van tafel veegde en dat deed ze daarmee ook.

In het begin was het voor haar belangrijk om alle gedachten en gevoelens die ze in zichzelf tegenkwam serieus te nemen. Dit was een enorme opgave omdat ze absoluut niet gewend was om bij zichzelf stil te staan en aandacht aan zichzelf te besteden. In het samen oplopen (letterlijk samen lopen), een vorm die het dichtst aansloot bij haar vlucht voor zichzelf, leerde ze haar tempo te voelen en liet ze zich heel voorzichtig afremmen. Uiteindelijk na een aantal keren kwam ze zelfs zover dat ze letterlijk even (bij zichzelf) stil kon staan, als ik haar voorging. Een paar seconden maar, waarin ze met mijn hulp even die vaste plek onder zich kon voelen en dan wilde/moest ze weer verder. Op deze manier lukte het haar een eigen plek te veroveren en zichzelf op die plek te ervaren.

In dit hele proces dat enkele maanden duurde, moest ze door veel barrières heen: ze voelde zich schuldig dat het zo langzaam ging, ze vond veel gedachten en gevoelens die ze tegenkwam kinderachtig en

trouwde stappen te doorlopen en daarnaast gedachten en gevoelens zoveel mogelijk uit te spreken. Langzamerhand leerde ze allerlei facetten ontdekken die voor haar in dit proces van angst overwinnen belangrijk waren en bleven. Ook bij die moeilijke overgang naar de bank, als voorbereiding op de bevalling. Elke gedachte, elk gevoel serieus te nemen en erover te durven praten (zonder gek gevonden te worden), bewegingsvrijheid durven nemen, voor elke nieuwe stap de vertrouwde weg gaan, in nood een stapje terug durven doen, een eigen plek vinden in elke situatie. Het bleven uiterst belangrijke overlevingsmechanismen, op de weg naar durven voelen.

Toen I. zover was dat ze op de bank durfde te gaan liggen, ontdekte ze dat daar ook veel te (over)winnen viel. Ze ging op haar rug liggen en ontdekte dat ze het overzicht over haar lichaam kwijt was omdat haar hoofd te laag lag. Een kussen leek de logische oplossing – het overzicht kwam terug – maar ze gaf toe dat het kussen haar een zweverig gevoel gaf. Een zandzak onder haar hoofd bleek de ideale oplossing, die voelde stevig aan en bood houvast. Ze ontdekte dat ze wel gevoel had in haar hoofd en bovenlichaam, maar haar benen voelden vaak heel ver weg. Door haar knieën op te trekken en ze letterlijk dichtbij te halen en haar voeten stevig op de bank te zetten en er even in te drukken, voelde ze stevigheid en haar benen begonnen er langzaam bij te komen. Ik hielp haar daarbij door met mijn handen haar voeten stevig vast te pakken en in de bank te drukken. Zo voelde ze weer houvast onder haar.

Daarna volgde een van de moeilijkste opgaven: haar benen spreiden – “toen dit hardop gezegd werd, voelde ik me gespannen en misselijk worden, alleen de gedachte al.” De woordkeus riep sterke associaties op met het sexueel ruimte maken. Nadat ze de tijd had genomen om de angst die dit opriep aan te kunnen durfde ze verder te gaan.

Ze leerde eerst dat ze houvast kon voelen onder haar beide voeten en onder haar zitvlak, voordat ze in beweging kwam. Bij de gedachte dat ze haar benen moest gaan bewegen voelde haar hele lichaam gespannen en durfde ze zich nergens meer te bewegen. Ik hielp haar dit te doorbreken door haar het hoofd te laten bewegen, daarna haar schouders, vervolgens de armen en zo doorbrak ze de verstarring. Tenslotte durfde ze haar knieën te gaan bewegen. Ze bewoog ze eerst naar buiten en ze voelden eindeloos ver van elkaar. Ik gaf haar aan dat ze ook eerst dichters naar elkaar toe kon bewegen, ze tegen elkaar aan kon duwen. Ze was verrast dat dit ook ‘mocht’ en kon (het stapje terug). De stevigheid die ze voelde toen ze haar knieën tegen elkaar drukte gaf haar de moed

kon geven op een manier die minder opvallend was voor de buitenwereld. Dit gaf haar weer iets meer zekerheid.

Langzamerhand voelde ze zich op deze manier sterker worden in het vragen. Op den duur groeide ook de zekerheid dat ze de vragen ook tijdens de bevalling zou durven stellen of vooraf zou durven bespreken. Ze gaf aan dat de aanrakingen tijdens de bevalling stevig en duidelijk moesten zijn en niet te aardig of te lief. Ze wilde ook geen overbodige aanrakingen, alleen als ze echt nodig waren. We spraken af dat haar man dit mede zou bewaken.

Op deze manier groeide ze langzaam naar de bevalling toe. Het bleek dat ze voldoende houvast had opgebouwd om tijdens de bevalling niet in paniek te raken. En ze was tevreden over hoe bewust ze de bevalling had ervaren.

Enige tijd na de bevalling is ze weer verdergegaan met de therapie met als voornaamste doel: durven blijven voelen. Ze moest er hard voor vechten om tussen haar dochttertje en haar man een eigen plek te blijven behouden. Een plek waar ze zichzelf kan blijven voelen. Inmiddels is ze zover gekomen dat ze, vooral door de aanraking, haar eigen plek steeds sterker gaat beleven en hem steeds sneller terugvindt als ze hem even kwijt is. Een plek waar ze zelfs even kan genieten van de aanraking.

---

# Verenigingsnieuws

---

## Bestuur

### Extra financiële ALV

Ingebed in de consequenties van een te korte deadline met betrekking tot de voorbereiding van de algemene ledenvergadering van 9 maart van dit jaar heeft de kascommissie (Gert Klabbers en Nico Pronk) op genoemde datum de financiële stukken niet kunnen goedkeuren. Daarom is op 20 juni j.l een extra ALV belegd.

In kleine kring – er waren 11 leden aanwezig – heeft een kritische en intensieve beschouwing plaatsgevonden van de algemene- en commissieafrekeningen en de begrotingen voor 1996.

Yvonne van Steensel van het gelijknamige administratiekantoor verzorgt al sinds 1992 de administratie van de NVH. Zij woonde de vergadering bij met een tweeledig doel namelijk deskundige ondersteuning te geven bij de bespreking van de financiële stukken en een oriëntatie op de vereniging. Een tweetal van haar adviezen leiden tot een herziening van het huishoudelijk reglement van de vereniging.

De leden verleenden decharge over het gevoerde beleid in 1995 aan de aftredende penningmeester Leni Gudde en aan het bestuur.

We zullen de omvangrijke inzet van Leni voor de vereniging niet gauw vergeten. Bedankt hiervoor Leni.

De interim penningmeester, Robert de Vos, is met algemene stemmen gekozen om de komende drie jaar deze functie te vervullen.

De begrotingen voor 1996 zijn goedgekeurd.

### Regionale bijeenkomsten over beleidsvoorstellen

Op dit moment hebben alle leden de convocatie voor regionale beleidsbesprekingen ontvangen. Joost Leonhard heeft in Haptonomisch Contact nr. 2 1996 verslag gedaan van mogelijke beleidsveranderingen.

Doel van de bijeenkomsten is u te raadplegen over uw wensen en ideeën omtrent de richting waarin de vereniging zal moeten gaan. Niet alleen professionalisering van haptonomisch geschoolden, maar ook maatschappelijke ontwikkelingen in de gezondheidszorg en de vergoeding door verzekeringen liggen ten grondslag aan de beleidsvoorstellen van het bestuur.



In de bestuursvergadering werd opnieuw gesproken over de regionaliseringsplannen. Hier lag altijd al een taak voor de Contactcommissie die tot nu toe niet is ingevuld. Deze taak is echter op dit moment een te grote belasting daar de Contactcommissie slechts twee leden telt. Maar de Contactcommissie heeft een budget gekregen voor 4 leden, dus als die er zijn dan kunnen we het gaan oppakken, ideeën gaan ontwikkelen en plannen gaan maken. Dus...

*Wie o wie voelt zich aangesproken?*

*Wie wil zitting nemen in de CC?*

*Wie wil bezig zijn met regionalisering?*

Per 1 juli wordt mijn plaats overgenomen door Else Keizer, daar ik de haptotherapie opleiding ga volgen.

Ik vond het boeiend om met haptonomisch geschoolden bezig te zijn met het opzetten van de Contactcommissie en het besturen van een vereniging. De Contactcommissie is gegroeid naar een commissie met een eigen gezicht en een specifieke taak binnen de vereniging. Het was leuk om te doen en het heeft mij weinig energie gekost en veel gegeven.

Marli de Jonge-Lindeboom

De eerstvolgende contactavond is op 30 oktober 1996.

Op deze avond willen wij kijken naar het spanningsveld tussen de theorie rond haptonomie en de vertaling daarvan in de dagelijkse praktijk. De volgende vragen staan centraal: wat is haptonomie, wat is voor jou wezenlijk in de haptonomie, hoe verbind je deze twee professioneel naar buiten?

Else Keizer

(advertentie)

## **De redactie van Haptonomisch Contact zoekt:**

### **2 redacteuren (M/V)**

- die van schrijven houden of het graag willen leren,
- die interviews kunnen doen of dat wel leuk lijkt,
- die met een computer overweg kunnen, of daarin geïnteresseerd zijn,
- die in een team willen werken.

Daarnaast zijn wij *met spoed* op zoek naar een:

### **secretariaatsmedewerker (M/V)**

Iemand die voor ca. 1 jaar het secretariaat kan overnemen, wegens studieverlof van de huidige functionaris. De werkzaamheden bestaan uit het deelnemen aan de vergaderingen eens per maand en daarbij het maken van notulen en incidenteel het maken van brieven en versturen van een aantal tijdschriften.

De redactie stelt zich ten doel om de lezers op de hoogte te houden van de ontwikkelingen in de haptonomie, in brede zin. Ze is onafhankelijk van de verschillende opleidingen in de haptonomie.

#### **Informatie / inlichtingen zijn te verkrijgen bij:**

Ton Bergman, tel. 026-3618117 of

Ingrid Ram tel. 035-6234355.



