

H A P T O N O M I S C H  C O N T A C T

Nr. 4 - 21^e jaargang - december 2010

Themanummer: 'Haptonomie en Water'

Lezing Ted Troost

Wat niet weet, wat wel deert

ELMED *Line*

De Elmed Line haptonomie behandelbanken zijn in samenwerking met haptonomen ontwikkeld en munten uit in gebruiksgemak en functionaliteit.



Vraag onze uitgebreide catalogus.

Haptonomie bank Standaard

2-Delig verstelbare bank. Afmetingen 80 x 200 cm. Hoogte incl. matras max. 95 cm. Compleet met speciale hapto-matras.

Haptonomie bank 2-delig elektrisch

De uitvoering van deze bank is geheel gelijk aan de Standaard bank, echter met voet- of handbediening naar keuze; elektrisch of hydraulisch in hoogte verstelbaar. Compleet met speciale hapto-matras.



ELECTRO  **MEDICO**

Service en kwaliteit in dienst van uw praktijk.

Electro Medico Nederland bv
Pr. Marijkestraat 4 - 8, 2404 BC Alphen a/d Rijn
Tel. 0172 - 47 50 41, Fax 0172 - 49 17 28
Mail verkoop@electromedico.nl
www.electromedico.nl

Redactioneel	Pagina 5
<i>Mia van Luttervelt</i>	
Uit de praktijk (thema december)	
Watermijmeringen	Pagina 7
<i>Det Materman</i>	
De stem van het water	Pagina 11
<i>Truus Scharstuhl en Moniek van Slagmaat</i>	
Waterangst	Pagina 13
<i>Truus Scharstuhl</i>	
Een impressie van de cursus 'Haptonomische ouder- en kindbegeleiding in water'	Pagina 18
<i>Catholijn te Wechel en Hetty van Dalen</i>	
Achtergrond	Pagina 23
Handvest voor Compassie	
<i>Wim Laumans</i>	
Kunst en Haptonomie	Pagina 26
Een huis	
<i>Anneke Kempkes-Verweij</i>	
Voor u bijgewoond	
Lezing Ted Troost	Pagina 30
<i>Paulien Pinksterboer</i>	
Lezing Dieuwke Talma	Pagina 33
<i>Mia van Luttervelt</i>	
Voor u gelezen	
Het lichaam als verhaal, Dieuwke Talma	Pagina 36
<i>Mia van Luttervelt</i>	
Voel je wel	Pagina 36
<i>Els Plooi en Jos Zandvliet</i>	
Kenniscentrum	Pagina 37
Agenda	Pagina 39



FysioLogic

Voor de mens in de praktijk

Wat LogicData onder de naam FysioLogic[®] ontwikkelde als software voor fysiotherapeuten die behoefte hebben aan een soepelopende administratie, is inmiddels uitgegroeid tot een **breed softwarepakket voor de gehele paramedische sector...**

...omdat

- LogicData in haar 25-jarig bestaan niet heeft stilgestaan.
- LogicData het belangrijk vindt, dat (para)medici hun tijd optimaal kunnen besteden aan hun kerntaken.
- LogicData het belangrijk vindt, dat (para)medici hun tijd en goede humeur niet moeten verliezen in een omslachtige en tijdrovende administratie.
- LogicData vindt, dat het niet moet uitmaken of een praktijk uit één of meerdere behandelaars bestaat.
- LogicData vindt, dat haar software ook zonder cursus toepasbaar moet zijn.

FysioLogic[®] is verkrijgbaar in twee versies:

- **FysioLogic[®] Basic** voor een eenvoudige praktijk.
- **FysioLogic[®] Plus** voor de grotere praktijk. FysioLogic Plus is ook interdisciplinair toepasbaar en daarmee bij uitstek geschikt voor groepspraktijken of medische centra en in een netwerk.

vanaf
€ 250
per jaar



Al 25 jaar een begrip

Vraag gratis
en vrijblijvend
een persoonlijk
advies aan

LogicData

Hof van Hoornwijk
Laan van Zuid Hoorn 51
2289 DC Rijswijk (ZH)
T 070 415 25 83
F 070 415 51 19
I www.logicdata.nl
E info@logicdata.nl

LOGICDATA
ADVIESBUREAU - AUTOMATISERING

COLOFON

Uitgave

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

Voorzitter Stichting

Paulien Pinksterboer, tel.0251-210707
voorzitter@haptonomischcontact.nl

Redactie

hoofdredacteur@haptonomischcontact.nl
Wim Laumans, (035) 6561690
Mia van Luttervelt (070) 3500019
mvanlutt@planet.nl
Det Materman, (0313) 654449

Eindredactie:

Petra Steffens

Redactieadres

d'Aumeriestraat 49
2586 XM Den Haag

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

Maartnummer 2011, 30 januari 2011
Juninummer 2011, 30 april 2011

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.

Themanummer Haptonomie en Water

Wij zijn geroerd dat wij het themanummer *Haptonomie en water*, gewijd aan de 'watertherapie' van Truus Scharstuhl, mogen openen met de mooie en sensitieve *Watermijmeringen* van onze redacteur Det Materman. Daarop volgen *De stem van het water*, achtergrondartikel door Truus Scharstuhl en Moniek van Slagmaat, *Waterangst*, over een behandeling in het water, eveneens door Truus Scharstuhl, en *Een impressie – van de cursus 'haptonomische ouder- en kindbegeleiding in het water'* door Catholijn te Wechel en Hetty van Dalen.

Het aangekondigde artikel van Kiek Zeydner is verschoven naar maart 2011. Door de extra drukte wegens het overlijden van Kiek bleek de bewerking van dit artikel door zijn vrouw Marieke Lenting in deze periode niet haalbaar.

Wim Laumans, onze hoofdredacteur, schrijft over Haptonomie en het *Handvest voor Compassie*, een initiatief in november 2009 van Karen Armstrong, met de intentie van 32 landen zich in te zetten voor een vreedzame wereld.

Anneke Kempkes schrijft in de rubriek *Haptonomie en Kunst* over huizen, en wat je daarbij kunt voelen en beleven.

Zoals gebruikelijk vindt u ook verslagen, deze keer van een bijeenkomst met Ted Troost in mei en een verslag van de lezing *Wat niet weet, wat wel deert* door Dieuwke Talma bij de opening van het academische jaar van de Academie voor Haptonomie, met een bijbehorende boekbespreking. Ook hebben wij voor u een samenvatting van een artikel over haptotherapie, geschreven voor huisartsen en gepubliceerd in *Bijblijven*, met opzoekgegevens.

En ten slotte is daar de bijdrage van het Kenniscentrum voor Haptonomie, met o.a. veel nieuwe scripties.

Wij wensen u mooie, vreedzame feestdagen met tijd en ruimte voor een persoonlijke terugblik op het afgelopen jaar en het voorvoelen van initiatieven die ons leven in 2011 zullen kunnen verrijken...



Aan dit nummer werkten mee:

Wim Laumans, Mia van Luttervelt, Paulien Pinksterboer, Det Materman, Anneke Kempkes-Verweij, Truus Scharstuhl, Moniek van Slagmaat, Catholijn te Wechel, Hetty van Dalen, Els Plooi, Jos Zandvliet, Sterre Groenendijk, Erik te Loo en Petra Steffens.

Uit de praktijk

Watermijmeringen

Det Materman

Jarenlang heb ik als medisch analist in een ziekenhuis mogen werken. De combinatie van met technische apparatuur werken en met alle lagen van de bevolking in aanraking komen, dat paste mij wel. Ondertussen verrijkte ik mijn leven door alles te ervaren wat de haptonomie mij te bieden had. Twee jaar geleden kon ik stoppen met werken en ben vorig jaar na een lang gekoesterde wens toegetreden tot de redactie van het Haptonomisch Contact.

Verscheidene jaren volg ik bij Truus Scharstuhl cursussen waarbij de haptonomische principes in het water toegepast worden. In mijn vroege jeugd ontwikkelde zich een schilferende huidziekte (ichtyosis). Met een laagje vaseline op mijn huid is er mee te leven. Op de lagere school en daarna later werd het mij duidelijk dat andere kinderen en ook volwassenen moeite hadden om mij aan te raken, een voorwerp aan te raken wat ik aangeraakt had, of iets van etenswaren van of met mij te nuttigen. Toen heb ik de conclusie getrokken dan maar alleen verder te gaan en alle contacten met de buitenwereld op afstand te houden. Uiteindelijk leefde ik steeds minder en moest er wat gebeuren. Toevallig kwam ik in aanraking met de haptonomie en vervolgens kwam de combinatie met water in beeld. Heel geleidelijk ontdekte ik dat in het water mijn lichaam zachter werd. Dat ik het huidcontact met de ander door en dankzij de tussenliggende waterfilm makkelijker kon toelaten. Langzamerhand vervloeiende toen het accent dat ik aan mijn huid gaf. Juist de ervaringen met de medecursisten, “de ander is niet de vijand”, hebben met hun bevestiging naar mij toe, telkens weer, hun steentje bijgedragen aan wie ik nu ben. Het is een lange, niet makkelijke, wel een vreugdevolle weg geworden en hier en daar heb ik er herinneringen uit opgevist.

Ik en het water

Ik zwem nooit, ondanks mijn diploma. Ga nu voor het eerst dit bad in met de moeilijke ervaringen van zwemles in mijn achterhoofd. Ik ken de andere deelnemers aan deze cursus niet. Ze hebben wel net als ik ervaring met haptonomie, dat geeft me enigszins vertrouwen. Toch hoe zien ze mij, schrikken ze niet, ik val altijd op. Zou het water niet vies worden door mijn huid. Ik klim het bad in, het is groot, het water wel lekker warm en de kant daar kun je fijn tegen aanleunen. Het is eng. Dan gaan we langs de rand van het bad bellen blazen op de scheiding van water en lucht, dat is nog niet zo moeilijk. De belletjes maken een geluid, wel aardig dat geluid als je er oplet. Veilig aan de rand dat wel, om je heen overal ogen. Ik hoef gelukkig nog niets

met een ander samen te doen. Wat meer met je hoofd onder water gaan, met de ogen open als het lukt en proberen wat langer onder water te blijven. Hoe is dat dan? Word je benauwd of is er een ander gevoel. Kun je je naar beneden laten zakken en laten dragen door het water. Heel vaak ging ik bevreesd het water in. Druk op m'n borst, alles wat in mijn leven speelde, ging gewoon mee het water in. Ik wilde wel onder water gaan maar kreeg water in mijn keel, voelde benauwd. Dan was er een hand op mijn onderrug die mij meevoerde door het water. Ik was niet alleen.

Het koele helende water

Mijn allereerste kennismaking met water in een therapeutische setting is in mijn geheugen gegrift en was het opstapje naar de watercursussen.

Een warme zomerochtend een hele tijd terug. Het zal vier en dertig graden worden. Bij deze temperatuur kan ik lichamelijk niets meer. Ik ben nu nog op mijn werk waar airco is, maar zie wel dat de auto's op de parkeerplaats zinderen in het felle licht.

In de middag heb ik een haptonomische sessie afgesproken. Eigenlijk weet ik, dat ik niet moet gaan, maar ik heb het zo nodig en waag de gok.

De auto is al verschrikkelijk warm van binnen. Er waren toen nog geen auto's met airco. Alles wat open kan, staat open en onder veel geraas in mijn oren rij ik over de snelweg. Ik voel onderweg al dat ik het erg warm krijg en een stoplicht is een ramp. Eenmaal aangekomen wacht ik in de wachtruimte. Mijn spanning neemt toe, dit zal ik niet volhouden tijdens de sessie, omdat ik alleen maar met de hitte in mij lichaam bezig kan zijn. Ik zit nu in de fase van hoe overleef ik dit. De buitenbel opzoeken is een idee en dan hoop ik dat er nog iemand is die het hoort. Het lukt en ik mag het zwembad in om af te koelen. Een ware verademing is het in het grote bad rond te mogen drijven en ondertussen iets bij te kunnen komen.

Na enige tijd komt de therapeut en vraagt of we de sessie in het water zullen doen. Ik heb nog niet veel energie terug en alles is beter dan de warmte van de behandelkamer. Hij waadt naar me toe en maakt een stoeltje van zijn handen waar ik op en in mag rusten. Er hoeft weinig te worden gezegd. Hij verstaat mijn situatie en voert mij langzaam door het water en door de tijd. Ik kan mijn hoofd tegen zijn schouder leggen. Het is niet alleen uitrusten en afkoelen, het is veel meer, het is alles wat ik op dat moment nodig heb. Ik ben gezien en gehoord op het diepst van mijn ellende.

Bubbelen

In de andere artikelen komt het "bubbelen" ter sprake. Ah dat bubbelen, dat fenomeen van simpelheid. Lucht blazen op de scheidingslaag van water en lucht. Met het blazen breng je je gevoel naar buiten, komt in het hier en nu, je krijgt geen water binnen en het meest intrigeert mij wat het oproept in het menselijke oor. Laatst was ik in het zwembad en een klein vreemd jongetje van twee jaar bevond zich in mijn buurt. Ik bubbelde en je zag hem verrast kijken wat die vreemde mevrouw nou toch

aan het doen was! Het spectrum aan klanken, die ontstaan door het bellen blazen is welluidend van toon, er zit geen dissonant bij en ons oor herkent het, ieders oor zal het herkennen.

In foetushouding lag ik in het water, werd ondertussen door één persoon lichtjes onder water gebracht en een ander bubbelde bij mijn oor. De klank, die ik hoorde, hoe ik vastgehouden werd, het voelde samen als een onvoorwaardelijk complete maar ook zo vertrouwde omhulling en anderzijds was het nauwelijks te snappen dat het zo voelde.

Spel

In het water heb ik het spelen met mijn medemens ontdekt. De oefenmaterialen zoals de buigzame slangen van schuimmateriaal en de plastic grote en kleine ringen zijn ware katalysators om je te dragen en om iets in gang te zetten, je watermaatjes uit te nodigen tot een gezamenlijke oefening/beleving.

Op een mooie avond zet Truus de “golvenmaker” aan. Opeens, sleur ik iedereen in een wild spel met een ring mee. “Kom, volg mij, we gaan plezier maken en samen in de golven drijven en het wordt een ontdekkingsreis door dit bad”. Verbazing in andermans ogen, dit zijn ze niet van mij gewend, ikzelf ook niet. Een overweldigend gevoel van één gezamenlijke bruisende menselijke energie en beweging. Ik ben echt, ik leef. De schroom is verdwenen. Die kant van op sleeptouw durven nemen was zo nieuw, dat kon ik dus en ik wist het niet. Maar in de veiligheid van deze omgeving, het gekke water dat zijn steentje bijdraagt, deed ik een heel nieuwe ervaring op.

Verwerking

In het leven heeft elk mens zijn tijden van pijn of rouw. Vaak hebben we in het water als haptonomisch geschoolden het verdriet van een medecursist kunnen verlichten door haar samen door het water te dragen, in verstillings bij elkaar zijn, doorvoelen naar de ander, woordloos door het water gaan. Het water beweegt, omhult en slechts het water spreekt. Keihard ben ik soms geconfronteerd met mijn onvermogen in het water, want in dit medium komen je gevoelens onverhuld aan de oppervlakte. Deze eigenaardigheid maakt dat je in het water jezelf niet voor de gek kunt houden. Maar gelukkig ben ik niet alleen in dat bad, *het wordt wel gezien en met een gebaar naar mij toe kan ik wel verder.*

Samen

In tweetallen door het bad verplaatsen. Zij ligt op de rug in het water, ik omvat haar voeten en breid mij tot aan haar hoofd toe uit. In een laag tempo gaan wij door het bad. Ik ben volledig op haar gericht en kijk of ze het goed maakt. Nergens tegen aan botsen, wij zijn een team, hoe zou ze zich voelen, hoe is dit voor haar. Dan ruilen we

en ik vertrouw mij helemaal aan haar toe. Mmm, wat voel ik mij licht worden. Een briesje fluistert over mijn huid die hier en daar boven water uitkomt. Mijn oren komen af en toe onder water, vangen kabbelgeluiden op. De lichtheid in mijn beleving en het vrije gevoel associeer ik met een meeuw die tijdloos door de blauwe lucht zeilt. Moet mijn ogen af en toe openen om te zien waar ik werkelijk ben.

Wat kan een groep betekenen.

Oefeningen in groepsverband, die vaak lichtheid brengen en verdriet oproepen. De ander is zo dichtbij, wil wel in mijn nabijheid zijn, nodigt mij uit. Ik voel een scheurende pijn. Ze ziet het en ik mag rusten in haar armen. Ze draagt me als in een kommetje, ik hoef mijn last even niet alleen te dragen. We verdwijnen samen onder water, haar huid is onwaarschijnlijk dichtbij. Mag dat wel haar huid tegen mijn huid aan. Het water wiegt ons, gaat heen en komt. Ik hoor borrelende geluiden. Ach, ik koester mij en voel dat het goed en genoeg is. Wij gaan uit elkaar op weg naar nieuwe ervaringen.

Dan leidt Truus ons ongemerkt naar een denkbeeldig middelpunt. We vormen een kring. Ze vraagt ons met ons gevoel naar diegene naast ons te gaan. Meteen voel ik een verandering in het geheel ontstaan. Lichtjes komt er een kleine beweging over de kring, het water volgt ons. De opwaartse druk versterkt het nog meer. Sensitief volgt de hele groep nu de cadans en het klinkt door in alle vezels van mijn lichaam. Het denken valt weg en de dagelijkse afweermechanismen bestaan voor even niet. Ik voel me vrij en evengoed als door een elastiekje met de groep verbonden. Onze oren horen de melodie van het water in de groeiende verstillig. Ik besef in eerbied dat ik nu iets beleef dat mij helpt meer mens te worden. Getroost voel ik, dat mijn verlangen van erbij te mogen horen vandaag op een bijzondere manier gevoed is.

Hoe kan dit

Hoe kan nu zoiets ontstaan: de voortdurende bewegende film van water tussen ons in maakt dat wij dichterbij elkaar kunnen vertoeven. Het speelse element, de beweging van de groep, de gevoelde veiligheid, al deze onderdelen maken samen de beleving mogelijk en door die indrukken, zo tegenstrijdig aan mijn jeugd, ben ik toch veranderd. Ik mag van een ander houden of dicht in zijn nabijheid zijn met op zijn tijd een knuffel erbij. Het betekent dat ik in mijn dagelijks leven voel, dat er ook van mij gehouden kan worden en mijn huid daar geen bewuste rol in speelt. Ik geniet nu van de gelijkwaardigheid, van dat hij of zij het verhaal van zijn of haar leven aan mij kan vertellen.

We zijn er weer

Ik daal het trapje af om het bad in te gaan. Laat me zachtjes in het water glijden en

het beeld van een grote drijvende schaal waar ik in word opgevangen, komt op mijn netvlies. Dan waad ik het bad verder in. Het water brengt mij in verbinding met de andere cursisten. Via de rimpeling van het water voel ik mij welkom in hun ruimte. We maken oogcontact, of een lichte tactiele beweging, of een speels spettertje. Het is fijn, we zijn er weer.

de-we-em@hetnet.nl

De stem van het water

Truus Scharstuhl

Moniek van Slagmaat

*...en in alle gewesten
wordt de stem van het water
met zijn eeuwige rampen
gevreest en gehoord. (H. Marsman)
Het hoogste goed is als water, dat alle dingen voedt zonder inspanning.
(Lao Tzu, ca 600 v. Chr.)*

“Water, schenk uw kracht als een pantser rond mijn lichaam, zodat ik de zon een lange tijd mag zien”. Een hindoegebed

*Het hoofd boven water houden.
Tegen de stroom in roeien.
Stille wateren, diepe gronden*

Marsman wist het al! En voor hem vele anderen. Water is meer dan H₂O. Net zo goed als de andere elementen, lucht, vuur en aarde, meer zijn dan wat de wetenschap ervan vindt. Door de eeuwen heen staan zij aan de basis van het bestaan van de mens. In zijn beleving, die zich naar buiten uitte in mythen en religies, is de mens intens verbonden met deze elementen en er afhankelijk van. Water is daarbij het symbool voor leven. De natuur, ons eerste levensbegin, alles ontstaat in en door en met water. Zonder water geen leven. Maar ook stond water *toen* voor beschaving, reiniging, wijsheid en heel maken, genezen.

En tegenwoordig? In die beleving en daarmee in de symbolische waarde, heeft water nog steeds een stem. Zoals uit bovenstaande citaten blijkt, kennen we water nog steeds

een ziel toe. Alleen is er minder aandacht voor. De wetenschap heeft, terecht, een aantal essentiële waarden van water blootgelegd. Water als levensvoorwaarde, het belang van schoon water, wateroverlast beheersbaar maken, waterschaarste, zijn nu onder andere aandachtspunten. Daarmee wordt water een politiek thema. Water staat wereldwijd hoog op de agenda. Maar het gevaar dreigt dat water met haar bezielende ‘werking’ te veel op de achtergrond raakt. Dat we vergeten hoe water onze ziel kan raken en het gevoel naar boven kan halen.

In de cursussen haptotherapie in water bieden we de cursisten de mogelijkheid daar opnieuw gevoelig voor te worden. De sensibiliteit om water bijvoorbeeld als ‘geruststellend’, of als een ‘vriend’ te voelen, kunnen wij als haptotherapeut, geschoold in de omgang met mensen in water, aanbieden. Ontroerend is de stilte of de verwondering die kan ontstaan. En de glimlach van bevestiging. Soms zijn er emoties, die bevrijdend werken. Het mooie is, dat men zich achteraf vaak in poëtische taal gaat uiten: ‘water is een warme jas, of water is koesterend, of troostend’. Water wordt dan bezielend genoemd. Klopt dit verstandelijk en naar de werkelijkheid gezien? Nee, water is immers alleen medium en ‘doet’ niets. Als onderdeel van het eigen ontwikkelingsproces vinden wij dat dit een heel zinvolle fase is. We zijn er blij mee, want we weten, dat je door je het water zo toe te eigenen toegang krijgt tot je eigen gevoelens. De poort naar verborgen herinneringen, nog voor de talige, wordt geopend.

Daarom:

Water, gevoel, gevoelstaal, ze horen bij elkaar. En er bestaat de mogelijkheid om vanuit een grotere gevoeligheid naar het water en onze medemens tot een diepere beleving van jezelf te komen. Een beleving die dicht bij ons wezen ligt en die we vaak poëtisch uitdrukken. De artikelen van Catholijn te Wechel, Hetty van Dalen en Det Materman laten u hierin delen.

Niet om de wetenschap tekort te doen, maar de rationele wetenschappelijke benadering brengt mensen van hun gevoel af en van het begrijpen van dit gevoel. We zouden meer van de gevoelstaal gebruik moeten maken. Het is de taal van de beleving. Zo horen we het ook van onze patiënten. Het is volgens ons een groot voordeel als we ons die taal eigen maken. Het laten voelen, het komen tot een beleving in wederkerigheid, behoort tot ons vak en onderscheidt ons van andere vormen van hulpverlening. Daarbij hoort ook de verwoording, in gevoelstaal, zowel in wederkerigheid (het gesprek) als in het schrijven.

Literatuurlijst:

Marsman, H., Verzamelde gedichten, Athenaeum-Polak & van Genneep, Amsterdam, 1995

Waterangst

Truus Scharstuhl

Voorwoord

In onderstaande casus beschrijf ik wat er bij een jong kind kan spelen dat waterangst heeft

Er is in dit geval sprake van zowel de affectieve component, er is angst overgedragen, als de biologische, het kind beschikte vanaf het begin over onvoldoende overlevingsreacties. Beide aspecten zal ik in de casus toelichten. Het is mij gebleken dat waterangst op latere leeftijd vaak samenhangt met ervaringen van moeder en/of kind tijdens de zwangerschap en rond de geboorte. (Hoewel er ook andere oorzaken kunnen zijn, als bijvoorbeeld een slechte ervaring in water) Bij baby's zijn in water de kenmerken hiervan al waar te nemen. In het vervolg van dit artikel beschrijf ik er een aantal van, die in het geval van deze casus van belang zijn. Vroege onderkenning en behandeling kunnen veel leed besparen. Het is een van de redenen waarom ik de cursus haptonomische ouder- kindbegeleiding in water, bedoeld voor kinderen van 0-1jaar, heb gestart. Ik beschrijf hier een gedeelte van de eerste sessie. Omwille van de duidelijkheid heb ik me beperkt tot het deel van de behandeling dat de verschijnselen die specifiek bij waterangst kunnen voorkomen beschrijft: wat zie je in de praktijk en hoe ga je ermee om. Verder beschrijf ik de casus en gebruik als het om verduidelijking of onderbouwing gaat een cursief gedrukt lettertype.

Voorgeschiedenis

Ruud is bijna vijf en zit op zwemles. Leren zwemmen is nu nog niet het hoogste doel, maar wel watervrij worden. Sinds zijn geboorte kent hij een afkeer voor water in zijn gezicht. Water in zijn ogen, in zijn oren, hij raakt in paniek en is daarna ontroostbaar. Onder de douche gaan, haren wassen, het is een ramp voor hem. Zijn moeder lijdt er ook onder, ze heeft het gevoel dat ze over Ruud's grenzen moet gaan. Als baby was in badje gaan fijn, mits hij niet met zijn gezicht en zijn oren in het water kwam. Op zwemles wordt zijn waterangst eerder meer, dan minder. Ruud's angst om onder water te gaan, verdwijnt niet. Alle goede bedoelingen ten spijt. Hij raakt in paniek, vertrouwt de juf niet meer en wil tenslotte niet meer naar de les. Ruud's moeder volgt bij mij haptotherapie in water. Zij komt met de vraag of ik Ruud van zijn angst af kan helpen. Ik wil het graag proberen, maar wel samen met haar. Ik schat in dat zij de 'sleutel' is om Ruud van zijn angst af te helpen. In de toelichting in dit artikel zal ik hierover meer vertellen. De moeder is inmiddels al wat vertrouwd in het water en durft het aan om mee te gaan doen.

De eerste keer; introductie

Het zwembad waar ik in werk is privé, we zijn alleen en het ademt daardoor een sfeer van rust uit. Gedrieën gaan we het water in. Het water is lekker warm, 33graden, Ruud zit bij zijn moeder op de arm. Hij klampt zich aan haar vast, armen om haar nek, benen om haar middel. Met een schuin oogje wil hij nog wel kijken wie ik ben, maar dat is het dan ook. Tot ik op een rietje begin te blazen, dat wekt zijn aandacht. Ik geef hem en zijn moeder ook een rietje. (Blazen, uitblazen, voorkomt dat Ruud water inademt, inslikt, of zich verslikt.) Om te kunnen blazen, moet hij van positie veranderen. Ik laat moeder, aan de hand van een babypop, zien hoe ze hem kan dragen: een stoeltje van haar armen en handen, Ruud met de rug tegen haar aan. We blazen alle drie in het water, bubbels, die elkaar raken. Een pingpongballetje gaat door onze bubbels rond en langzaam aan voel en zie ik dat Ruud wat ontdooit en ik contact met hem krijg.

Zonder afweer op te roepen, kan ik zo al vlug dichterbij komen. Ook in het water werkt het verlengen van de tast, een bekend uitgangspunt binnen de haptonomie, contactbevorderend. Ik maakte niet alleen via het blazen contact met Ruud, maar ook door het water als een ruime jas om mij heen te voelen, deze in de nadering van Ruud en zijn moeder 'mee te nemen' en hen zo in mijn 'ruimte op te nemen'.

Ruud wordt spontaner. Hij wordt nieuwsgierig en we komen in een gesprekje: “Ja we kunnen er nog meer balletjes bij doen, maar we kunnen ook een liedje bubbelen, hoor maar...”. Blazend op een rietje laat Ruud zien dat hij motorisch in staat is zijn mond te sluiten. Alleen in aanraking met water laat hij hem ver open staan, het water gulpt naar binnen. Ik doe voor hoe Ruud in het water met zijn mond bellen kan blazen. Door het opgebouwde contact, in wederkerigheid, doet hij mee. Voorzichtig, maar hij doet het. Hoe de belletjes ook zo het balletje kunnen raken is een leuk spelletje en zeker als we het met zijn drieën doen. (het komt goed uit, dat zijn moeder vertrouwd is dit zo te doen, anders had ik haar dit apart moeten laten ervaren.)

Waarom deze introductie? Uit moeders verhaal, hierover later meer, maak ik op dat Ruud al vanaf zijn geboorte zijn sluitreflexen niet goed beheerst. Een kind komt met een aantal primitieve reflexen ter wereld, zoals o.a. de grijpreflex, de loopreflex, de zuigreflex en de mororeflex. De duikreflex is ook een van die reflexen. Deze reflex beschermt het kind tegen de aanraking van water met zijn mond en zijn neus, het sluit mond en neus af. Het voorkomt dat het kind water binnen krijgt of gaat opsnuiven en dus verdrinkt, mocht hij met zijn hoofd onder water komen.

Achtergrond

Uit proeven is gebleken dat, als een ouder zijn pasgeboren baby met zijn gezichtje

naar beneden en een ouderlijke hand als steun onder zich in lauwwater laat zakken, hij geen enkel teken van paniek vertoont, maar automatisch zijn adem inhoudt en met zijn ogen wijd open de onderwaterwereld verkent. En als dan heel voorzichtig de steunende hand weggehaald wordt, dan begint hij te bewegen alsof hij zwemt. (Desmond Morris; Baby, 2008)

Bij de geboorte gaat het kind zelfstandig ademen en komt er een scheiding tussen zijn luchtpijp en zijn slokdarm. (hierdoor kan het kind ademen en drinken tegelijkertijd) Aanraking van water met zijn neus en mond betekent na de geboorte, dat het kind stopt met inademen door zijn adem te blokkeren. Hierdoor krijgt hij geen water in zijn neus en longen. Bij aanraking van water met de mond, spuugt het kind het water uit en sluit zijn mond, waardoor hij geen water binnenkrijgt en zich zou kunnen verslikken. Deze reflex geeft het kind de eerste vier maanden een vorm van zelfredzaamheid in en met water. Daarbij vertoont hij gecoördineerde 'zwembewegingen' in de vorm van trappelen, waardoor hij naar boven kan komen. (een tweede vorm van overlevingsreflex in water bij baby's)

Met de ontwikkeling van de premotorische cortex verdwijnt de duikreflex in zijn totale vorm. Het is mijn ervaring dat niet elk kind deze duikreflex heeft. Allerlei oorzaken, zoals complicaties in de zwangerschap en tijdens de geboorte kunnen ervoor zorgen dat de duikreflex niet actief is. Deze kinderen kennen geen zelfredzaamheid wanneer hun gezicht in aanraking met water komt. Het mondje blijft open en het kind snuift water op. Het knijpt de ogen dicht en laat een terugtrekbeweging van het hoofd zien. Daarnaast vertoont het niet de vitale (water) trappelbeweging om naar boven te gaan, mocht het onder water komen. In heel veel gevallen kan het kind geholpen worden om zijn mond en adem te blokkeren, ook op latere leeftijd, zoals in het geval van Ruud. Bij herstel zie je onmiddellijk dat ook het watertrappelen als natuurlijke vitale beweging op gang komt. Een vitaliteit die het kind ook in het dagelijkse leven goed van pas komt! (Bij baby's help je het kind door de reflexreactie uit te lokken: op reflexniveau dus).

Ruud's ervaring

Bij Ruud ontbrak vanaf zijn babytijd de duikreflex. Hij heeft hier last van gehad en nooit de goede ervaring opgedaan dat hij géén water binnen kreeg. Hij heeft zich hierdoor nooit 'vrij' en geborgen in het water kunnen voelen. Ons bubbelen was er dus allereerst op gericht dat hij zijn mond ging sluiten; het water wegblies. Maar niet ongericht en alleen maar functioneel: blazen om het water weg te blazen. Het werd ook een vorm van contact maken. Daarbij ondersteunde moeder hem met zachte handen onder zijn basis en liet hem daarbij voldoende vrij. Zo kon hij zich veilig en meer op zijn gemak voelen. Voor een kind gaat dit niet bewust, maar het

wordt voor ons zichtbaar in de wijze waarop hij dieper in de handen gaat zitten, zich opricht (autonomie!) en zich vrijer beweegt. Dan kan er in water de beweging ontstaan van het spontane trappelen. Ook bij Ruud was dit het geval, zijn verkrampde houding, zijn strakke benen, veranderden. Aldoor met ons in contact, 'vergat' hij zijn angst en begon hij natuurlijk te reageren op het water. Hij trappelde, hij spetterde met zijn handen, reikte naar buiten, ging het water op zijn eigen wijze verkennen. Dit kon gebeuren, doordat zijn moeder op mijn aanwijzing de goede balans wist te vinden tussen dragen, met behulp van de opwaartse (dragende) kracht van het water en vrij laten. De liefdevolle wijze waarop ze dit deed, bevorderde daarbij het gevoel van veiligheid voor Ruud. En beiden kregen zichtbaar plezier in het zo met elkaar in contact zijn. Ruud werd enthousiast en verlegde daarbij ongemerkt zijn grenzen. Ik hoefde niet in te grijpen, Ruud en zijn moeder deden het helemaal samen. Zichtbaar werd hoezeer zij samen van dit contact in water genoten. De vervulling van een ongekende behoefte?

Het bubbelen van het begin maakte bij beiden veel los. Ruud wendde zich naar zijn moeder, daar waar het geluid vandaan kwam. Dat ontroerde haar. Over en weer ontstond er een contact dat heel teder van sfeer was.

Over het algemeen reageren kinderen heel positief op bubbelen. Baby's worden er rustig van en luisteren heel aandachtig. (zeker als de moeder het doet) Het is een prachtige wijze om contact te maken. Hoe kan het ook anders als we bedenken dat ze iets dergelijks in de baarmoeder ook gehoord moeten hebben. Zo te bubbelen raakt aan het sensorische geheugen van het kind.

Speels en in een warm contact konden moeder en Ruud samen zijn in het lekkere warme water. Ze genoten zichtbaar. Uiteindelijk durfde Ruud zich zo aan zijn moeder toe te vertrouwen dat hij samen met haar (met nog wel allebei een brilletje en neuskniptje op) al bubbelend onder water ging. Heel mooi afgestemd en als een beweging gingen we ten slotte gedrieën. Kijkend, zwaaiend, elkaar de hand reikend, in contact, maar bovenal zonder angst; vrij! (hij wilde het meteen nog eens en nog eens)

Toelichting

In de voorgeschiedenis van Ruud en zijn moeder zaten verschillende complicaties, waardoor ik, bij het horen ervan al schatte dat Ruud ook moeite zou hebben met zijn overlevingsreacties in water. De bevalling van Ruud duurde lang en was zwaar voor hem en zijn moeder. Hij heeft in de couveuse gelegen, moest aan het infuus en kreeg sondevoeding. Moeder lag ver van hem vandaan. Zijn maagklepje sloot niet helemaal af, waardoor hij veel spuugde en te gulzig dronk. Hij heeft hier een jaar last van gehad. (!) Zijn moeder had veel last van zwangerschapsbraken, was erg verzwakt en heeft

de zwangerschap hierdoor als heel zwaar ervaren. En verder het bijzondere feit dat moeder ook waterangst heeft. Als baby had zij hier al last van, aldus haar moeder. Het is een van de redenen waarom zij bij mij in het water komt. Ze wilde die angst niet op Ruud overdragen nu hij op zwemles ging. Het is mijn ervaring dat wanneer een kind waterangst heeft dit bij de moeder ook vaak blijkt te zijn. Negatieve overdracht of engrammering, wie zal het zeggen? Zeker is, dat Ruud (en zijn moeder) alleen van hun angst af konden komen door dit samen aan te gaan. En dat dit in een therapeutische setting, onder deskundige leiding, moest gebeuren. Opnieuw een negatieve ervaring met/in water moest immers te allen tijde voorkomen worden. Het moest nu goed gaan.

Nawoord

Het is mijn vaste overtuiging dat we kinderen helpen zelfvertrouwen te krijgen, zich vrij te voelen in water en hun autonomie bevorderen, door ze een dergelijke ervaring als die van Ruud aan te reiken. Een zelfvertrouwen dat ze ook op het 'droge' mee kunnen nemen. Kinderen als Ruud, maar er zijn ook volwassenen als Ruud, dragen een basisangst mee, waar ze hun hele leven last van kunnen houden. Vaak zullen ze wel op hun handhaafreactie leren zwemmen, maar zich nooit echt vrij voelen in water en er dus ook niet van kunnen genieten.

Een *haptonomische* begeleiding van moeder *en* kind is hierbij onmisbaar. Juist het feit dat moeder mee ging doen, vormde de basis voor succes van de behandeling. De vader laat ik als het even kan ook mee doen, maar dat was in dit geval niet mogelijk. Hij is erg belangrijk als het gaat om grenzen verleggen. Waterangst zoals Ruud het kende is een probleem, dat niet verbaal/cognitief te verhelpen is. Het speelt voor het kind nog op onbewust niveau. Voelen, vertrouwen aangereikt krijgen, veiligheid, speelsheid, maar bovenal wederkerigheid zijn hierbij de sleutel tot succes. Dat de therapeut daarbij kennis en gevoel moet hebben voor alles wat water bij de ander (en hem/haarzelf) oproept, van angst tot plezier, vitaliteit en vertrouwen, is een voorwaarde om een gevoeld wederkerig contact op te bouwen en vertrouwen uit te stralen. Niet meer met jezelf bezig, maar je vrij voelen om er te kunnen zijn. Zo kan de therapeut er voor de ander zijn, hem ontmoeten, terwijl hij/zij 'gebruik maakt' van het water. Therapeuten die de cursus volgen, worden hierop getraind, zoals u in het artikel van Catholijn en Hetty kunt lezen.

Hoe is het nu met Ruud?

Ruud is in totaal twee keer geweest. Daarna is zijn moeder in de vakantietijd met hem gaan oefenen. Ze mailde me onlangs dat hij nu meedoet met schoolzwemmen. Ze gaat nog wel steeds mee, maar hij is er bijna aan toe dat hij het alleen kan.

- De naam van Ruud is verzonnen, zijn moeder heeft haar medewerking verleend aan het schrijven van dit artikel
- Literatuur: Morris, D. Baby, Kosmos Uitgevers, Utrecht/ Antwerpen, 2008

Een impressie van de cursus 'haptonomische ouder- en kindbegeleiding in water'.

Hetty van Dalen-Wilkens

Catholijn te Wechel

In de Psycho Motore Therapie scriptiebespreking "Blij met je lijf: de ware wonderen van water", Haptonomisch Contact nr. 4 december 2009, maakt Truus Scharstuhl een vergelijking met haptotherapie in water. Ze stelt dat haptotherapie in water een meer ontdekkend karakter heeft, vooral waar het de beleving betreft, zowel van jezelf, als van het water. Daarnaast roemt ze evenals Judith de Boer de omhullende en 'verbindende' kwaliteiten van water, waardoor contact maken in water gemakkelijker verloopt. Tijdens de cursus "Haptonomische ouder- en kindbegeleiding in water" hebben wij dit iedere keer weer in en aan ons lijf ervaren. Een aantal van deze ervaringen, willen we graag met u delen.

Toelichting

De cursus wordt gegeven in een verwarmd zwembad van 33 graden, de diepte van het water is overal borsthoogte. Het eerste jaar van de cursus is gericht op de persoonlijke beleving van onszelf in het water. Omdat wij erg enthousiast zijn over wat we tijdens deze cursus ervaren, beschrijven we onze persoonlijke beleving naar aanleiding van eenzelfde opdracht. Daarbij zult u bemerken dat wij ons het water gevoelsmatig zo eigen gemaakt hebben, dat je van 'inlijving' kunt spreken, zoals de pianist zijn piano 'inlijft'.

Opdracht 1

We lopen op diverse manieren door het water. Waarbij onze schouders onder water zijn en we het water verschillend beleven en ervaren. In de hieronder vermelde ervaring gaat het om de omhullende en dragende kwaliteit van water.

Beleving Catholijn:

Op het moment dat ik in het warme water glijd, maak ik contact¹ met het water, ik open me naar het water (te vergelijken met het 1e deel drieluik op het droge). Daar hoef ik niets voor te doen, dat ontstaat vanzelf. Er zit 'geen laagje' tussen. Ik ervaar dan zeer direct mezelf; mijn zachtheid, angst, onzekerheid, speelsheid, vreugde en/of vertrouwen. Het water 'spiegelt' mijn gemoed van dat moment. Ik 'ontvang' (zo voelt het voor mij) het warme water, ik laat het tot me komen. Ik kan er niet om heen, het water 'vraagt' als het ware contact te maken (te vergelijken met het 2e deel drieluik

¹ contact is hier bedoeld als 'voeling hebben met'.

op het droge). Ik ervaar het water als een warme omhulling, als een warme jas. Ik voel de opwaartse druk en laat me daar op drijven. Daarbij voel ik dat het water mij draagt. Mijn samenspel met het water en het samenspel van het water met mij maakt de wisselwerking compleet (te vergelijken met het 3e deel van het drieluik op het droge). Het water geeft me direct terug of ik contact maak (voel) of aan het presteren ben (de ratio heeft de overhand). Water is als medium altijd neutraal. Omdat iedereen die op dat moment in het water is zich al naar het water heeft geopend, voegt de onderlinge aanraking zodra we iets in tweetallen doen. Het contact gaat als vanzelf. De afstemming (ontmoetingsbereidheid) is er al voordat je elkaar lijfelijk (aan)raakt.

Beleving Hetty:

Zo met omhulling in het water zijn, is openend voor mij, verruimend en verzachtend. Ik ervaar dit water als zacht en de omhulling voelt als een aangename jas. Het voelen van het water geeft me het gevoel van ruimte. Lichamelijk neem ik meer ruimte in. Het water brengt me naar delen van en in mezelf waar ik, op het droge, minder kom of anders gezegd minder of niet 'woon'. Daarnaast maakt het me zacht, vrij, warm en open. In het water zijn, geeft een opening in mijn 'binnenste' en van daaruit naar buiten, zoals een bloem die opengaat en zich toont aan de buitenwereld. Doordat ik mij zo naar het water en mijn omgeving open en alle andere watergenoten dit eveneens doen, is het mogelijk met elkaar in verbinding te komen en te zijn op het moment dat we in tweetallen verder gaan. Dit gebeurt heel vanzelfsprekend. We ontmoeten elkaar zonder dat er iets moet, **we zijn**, we zijn samen.

Opdracht 2

We werken in tweetallen. Eén persoon ligt op de rug in het water en de ander ondersteunt de liggende persoon onder het heiligbeen(de basis). Daarbij wordt in eerste instantie **geen** en later **wél** een gevoelsmatige verbinding gemaakt met degene die op zijn of haar rug ligt.

We ervaren zo hoe het is om tijdens het 'dragen' en het gedragen worden wel of geen gevoelsmatige verbinding met de ander te hebben. Geen verbinding noemen we in dit verband een 'zout-water' beleving.

Beleving Catholijn:

Terwijl ik op mijn rug in het 'zoute water' lig, voel ik me erg op mezelf teruggeworpen. Ik voel geen verbinding, alleen een hand onder mijn heiligbeen. Ik lig heerlijk met mezelf. Uit mijn oren voel ik luchtbelletjes ontsnappen. Dit is een grappig gevoel. Op een gegeven moment voel ik golven en daar dein ik op mee. Ik kabbel zo op het water, laat me drijven en 'verdwijnt' uit het **hier en nu**. Ik moet moeite doen om contact met mezelf te blijven houden. Na verloop van tijd voelt mijn hoofd zwaar. Ik krijg last van mijn schouders, alsof ze vast zitten. Wat een verschil

als ik daarna in rugligging gedragen wordt, terwijl op dat moment de ander een gevoelsverbinding met mij maakt. Ik vind het heel bijzonder om zo duidelijk te voelen dat er nu een appèl op *mij* gedaan wordt, *mijn* vitaliteit wordt aangesproken. Ik voel me niet alleen en ik word er actiever van!! Ik kan niet ‘verdwijnen’, terwijl ik me wel aan het water kan toevertrouwen. Het is heerlijk om zo te liggen en de golfjes te voelen, waardoor ik de begrenzing van mijn lijf voel. Ik zak steeds meer in het water. Vooral bij mijn gezicht voel ik dat. Mijn gezicht ontspant zich meer en meer. Zo in het water zijn, versterkt het gevoel van alleen zijn of samen zijn. Het water ‘spiegelt’ mij; als ik mij als persoon aangesproken voel, word ik vitaler, actiever en moet er niets meer.

Beleving Hetty:

Ik drijf op mijn rug op het ‘zoute water’ en voel W. naderen, ze neemt de tijd om haar hand te plaatsen onder mijn basis. Dat voelt als voorzichtig zoekend naar de juiste plaats voor haar hand. Ik word daarin niet bedoeld of aangesproken. Er is verder geen beweging, er gebeurt niet veel, het is stil. Het stoort mij niet, want ik lig goed en drijf lekker op mijzelf.

Een paar seconden voordat W. een ‘seintje’ geeft door haar hand heel rustig te laten zakken en mijn gewicht weer aan mijn voeten ‘teruggeeft’, bemerk ik al dat het einde van de oefening in aantocht is. Een echte afronding die voorvoelbaar is. Als ik later in rugligging gedragen wordt en er wel een appèl op mij gedaan wordt om mij met haar te verbinden, voelt het voller en tevens meer compleet. W. is nu voelbaar aanwezig, ik voel hoe zij stevig met haar benen op de bodem van het bad staat. Deze stevige verbinding, verankering, voelt ondersteunend en krachtig en klinkt via mijn basis door in mijzelf. Daarbij voel ik mij liefdevol omsloten, als in een mooie zilveren luchtbel onder het ijs. Zij is deelgenoot in de ‘bel’. We zijn samen. Dít is gedragen worden in je basis! Dit gevoel heeft meerwaarde in zich. Wat een cadeau om aangereikt te krijgen én aan te mogen reiken.

Evaluatie

Uit bovenstaande voorbeelden blijkt dat het water niets ‘doet’, maar met onszelf gebeurt er veel. Het water fungeert als medium, het laat ons direct voelen hoe het met ons is. Het water neemt als vanzelf barrières en weerstand weg zodat we ons gemakkelijk aan het water toevertrouwen. Met de wijze waarop we in het water contact met onszelf of met elkaar maken wordt snel voelbaar of we open of gesloten, blij of angstig zijn. Dit kunnen ook andere emoties zijn. In het water kun je deze emoties vanzelfsprekender ombuigen. Immers we worden door het water totaal omhuld, zodat we onze ‘buitenkant’ directer en duidelijker voelen. We worden ons dan ook sneller bewust van onze ‘binnenkant’ en kunnen dit veranderen of bijstellen. Tevens kunnen we door het voelen van deze warme wateromhulling beter bij onszelf blijven.

In het water beleven we meerdere keren een bekende valkuil; namelijk ‘ons best doen’. Zodra we te veel doen wordt bijvoorbeeld het dragen van een medecursist zwaar en kost het dragen veel kracht. Blijven we voelend bij onszelf, de ander en het water, dan ontstaat er lichtheid en speelsheid. Voor ons beiden wordt dit duidelijker voelbaar in het water. In het water werkt de opwaartse kracht en daar maken we gebruik van. Als we niet ‘ons best doen’ maar alleen onze intentie, de affectiviteit, inzetten wordt dit dragende vermogen van het water versterkt. Door zo contact te maken met het water voelen we ons licht. Het water reflecteert en geeft ons een samen-bewegen, een lichtheid en speelsheid terug. Een ware spiegel.

De ontdekkingen die wij tijdens het eerste cursusjaar in het water hebben opgedaan, zijn een gevoel van veiligheid, vitaliteit en vrijheid, maar ook een gevoel van angst en daarvan vrij kunnen komen. Tevens geeft het water rust, stilte, speelsheid, blijdschap en autonomie. Al deze belevingen kunnen ook (zeer jonge) kinderen in allerlei hoedanigheden in het water ervaren. Met deze ervaringen en de nodige theoretische kennis hebben wij het eerste cursusjaar afgesloten.

Het tweede jaar

In het tweede jaar van de cursus, vormen onze eigen belevingen en ervaringen in het water de basis om goed waar te kunnen nemen wat er gebeurt tijdens de begeleiding van het kind tot één jaar en zijn ouders. De affectieve ontmoeting, in de omhulling door het warme water, neemt hierbij een centrale plaats in. Evenals het stimuleren van de autonomie van het kind. De eigen reflexen van het jonge kind krijgen ruime aandacht. Hoe komt het bijvoorbeeld dat een gezonde baby geen water in zijn mond krijgt? De reflexen die zo eigen zijn aan het jonge kind, zijn tevens voorwaarde om veilig in het water te kunnen zijn en tot ontmoeting met zijn of haar ouder(s) te kunnen komen.

Tijdens een begeleiding van Truus aan een jongetje van zes maanden en zijn moeder, is het voor ons ontroerend om te zien hoe het jongetje alsmat vrijer in het water beweegt en daar zijn moeder in meeneemt. Aan het einde van de begeleiding vloeien de bewegingen van zoon en moeder als vanzelf in elkaar over en ontstaat er een mooi samen-bewegen. Beiden genieten hier zichtbaar van. Hoe vanzelfsprekender moeder zijn basis ondersteunt en haar handen laat gaan, hoe vrijer het jongetje beweegt. De onderlinge natuurlijke afstemming, betrokkenheid, ruimte geven, laten, tederheid en warmte raken ons daarin bijzonder. Het kind wordt vanuit veiligheid bevestigd in zijn autonomie! Hoe het kind en zijn ouders die veiligheid in het water verwerven, is een belangrijk aspect in de cursus. Dankzij onze ervaring is het heel goed voor te stellen dat een kind dat geremd, angstig of motorisch niet actief is, van de op deze wijze gegeven haptotherapie in water, het geruststellende van water als meerwaarde kan ervaren. Voor gezonde kinderen dragen deze waterervaringen bij aan de verdere

ontwikkeling van de autonomie en aan het plezier voor ouder(s) en kind om vanuit de affectiviteit samen in het water te zijn. Om op deze manier met zeer jonge kinderen in water om te gaan vraagt vaardigheid. Deze moet gedragen worden door **onze** affectiviteit in water, zoals we die de afgelopen twee jaar ontdekt hebben.

Behalve het persoonlijk aan den lijve ervaren van wat haptotherapie in water kan betekenen, biedt de cursus ons als therapeut in alle praktijksituaties een verrijking. Zowel tijdens de zwangerschapsbegeleiding als bij het geven van haptotherapie, merken wij dat onze gevoeligheid tijdens de affectieve aanraking is toegenomen. Groeien houdt nooit op!

Het zorgvuldig omgaan met de bekende begrippen uit de haptonomie zoals affectiviteit, wederkerigheid, PTP principe (presentie, transparantie, prudentie) en timing luisteren tijdens alle waterervaringen nog nauwer dan op het 'droge'. Het wordt in het water als het ware uitvergroot.

Achtergrond

Het 'Handvest voor Compassie' als vertrekpunt van haptonomisch handelen

Wim Laumans

In Trouw van zaterdag 16 oktober 2010 las ik het interview van Wilfred van de Poll met Karen Armstrong. Het interview had de spraakmakende titel: *'Ruimte maken voor de ander'*. De aanleiding tot het interview was de lancering van het *'Handvest voor Compassie'* op 12 november 2009, een jaar geleden.

Het handvest voor compassie is het initiatief van Karen Armstrong en opgesteld door religieuze leiders van over de hele wereld. In essentie verwoordt het handvest het onderwerp dat alle godsdiensten en het humanisme met elkaar gemeen hebben en dat is de *'Gulden regel'*. De gulden regel is de leefregel die als gebod geformuleerd stelt: *Wat jij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet*. Positief geformuleerd: *Behandel anderen steeds zoals je zou willen dat ze jou behandelen*.

Volledigheidshalve neem ik hier het handvest voor compassie over:

Handvest voor Compassie

Het principe van compassie of mededogen ligt ten grondslag aan alle religieuze, ethische en spirituele tradities; steeds opnieuw wordt daarmee een beroep op ons gedaan alle anderen te behandelen zoals wij zélf behandeld willen worden. Compassie is onze drijfveer om ons onvermoeibaar in te zetten voor het verzachten van het leed van onze medeschepselen, om terug te treden uit het middelpunt van onze wereld en een ander voor het voetlicht te plaatsen, en om recht te doen aan de onschendbare heiligheid van ieder mens en een ieder, zonder enige uitzondering, te behandelen met volstrekte waardigheid, billijkheid en respect.

Daarbij hoort tevens de opdracht om er zowel in het openbare als in het privé-leven voor te waken geen enkele vorm van leed te veroorzaken. Door gewelddadig te handelen, door de kwaliteit van het leven van een ander te verslechteren, door de grondrechten van die ander te misbruiken of te ontkennen, en door haat te zaaien met laatdunkende uitingen over anderen - zelfs over onze vijanden - doen wij de menselijkheid die wij allen met elkaar delen geweld aan. Wij erkennen dat wij er niet in zijn geslaagd een leven te leiden vervuld van compassie en dat sommigen uit naam van hun religieuze overtuiging het totale menselijke leed zelfs groter hebben gemaakt. **Daarom roepen wij iedere man en vrouw** op om ~ compassie opnieuw te maken tot de kern van moreel handelen en van religie ~ terug te keren naar het oude principe dat iedere interpretatie van geschriften die aanzet tot geweld, haat of minachting geen enkele legitimiteit heeft ~ garant te staan voor de verstrekking van correcte en

respectvolle informatie over andere tradities, godsdiensten en culturen aan jongeren ~ positieve waardering van culturele en religieuze verscheidenheid te stimuleren ~ bij te dragen aan medeleven, gebaseerd op kennis, voor het leed van alle mensen, ook van hen die wij als onze vijanden zien.

Het is van wezenlijk belang dat wij compassie in onze gepolariseerde wereld maken tot een duidelijke, lichtende en dynamische kracht. Indien compassie is geworteld in principiële vastbeslotenheid om uit te stijgen boven egoïsme, kan zij politieke, dogmatische en religieuze grenzen slechten. Als product van onze wezenlijke afhankelijkheid van elkaar, speelt compassie een fundamentele rol binnen menselijke relaties en bij een volwaardig mensdom. Compassie voert naar verlichting en is onmisbaar voor het realiseren van een eerlijke economie en een harmonieuze wereldgemeenschap die in vrede leeft met elkaar.

Het bijzondere van de gulden regel is dat deze in alle religies terug te vinden is. Een uitgebreid overzicht is te vinden op de website Wikipedia (www.wikipedia.nl). Of kijk voor meer informatie op www.guldenregel.nl.

In het handvest is een ontwikkeling te zien: van geraakt worden, bewogen worden, naar actief handelen. Dit bewuste vertrekpunt van de ethiek geldt ook als uitgangspunt van het handelen op basis van de haptonomie en verdient dan ook alle aandacht in onze wereld.

De gulden regel stelt je dus – net als de haptonomie – steeds 1) in relatie tot de ander 2) wiens lot je aangaat.

Met andere woorden: de gulden regel stelt mij in betrekking tot de ander en maakt van deze betrokkenheid het uitgangspunt van de ethiek. Deze betrokkenheid is gebaseerd op het vermogen je te kunnen verplaatsen in de positie van de ander. Op het vermogen je in te kunnen leven in de situatie van een ander. Dit vermogen is het vermogen tot empathie en dit maakt mogelijk rekening te houden met het belang van de ander. Bij het gebruik van het woord compassie moeten we niet blijven stilstaan bij het gevoel dat het leed van de ander oproept, maar moeten we compassie verstaan als motief tot handelen. Aan alleen medelijden heeft de ander immers niets! Of uiteindelijk beslist wordt om te helpen, ethisch te handelen, is een *keuzevrijheid*. Een keuzevrijheid die dikwijls wordt afgeschilderd als een keuze tussen óf eigenbelang óf het belang van de ander. Dit laatste is een verkeerde voorstelling van zaken. Het moet zijn én eigenbelang én het belang van de ander, omdat alleen iemand die het goed heeft een ander kan helpen.

Koppel ik terug naar de haptonomie dan heb ik wat betreft de oorsprong van de ethiek twee opmerkingen.

De eerste opmerking: De ethiek als bewuste keuze is het motief dat mij aanzet tot handelen zoals verwoord wordt in de gulden regel en de basis is van ons empathisch

vermogen. In de haptonomie wordt dit aangegeven als P.T.P. principe: *Presentie, Transparantie, Prudentie*. Daarmee wordt bedoeld: klaar staan voor de ander, waarbij helder is dat het belang van de ander gediend wordt en wel op een zorgvuldige manier. De tweede opmerking: Aan de keuzevrijheid gaat het in relatie gesteld worden, de asymmetrische verantwoordelijkheid van Emmanuel Levinas, vooraf. Levinas stelt dat de ethische raakbaarheid het fundament is van het handelen. Dit is een verdieping en daarmee uitbreiding van het fundament van de ethiek. Een ethische raakbaarheid waardoor je kunt stellen dat de mens volgens Levinas ten diepste geneigd is tot het goede (dit in tegenstelling tot het christendom, dat vanaf Augustinus stelt dat de mens is geneigd tot het kwade). De mens kan door die keuzevrijheid kiezen voor het goede of voor het kwade.

De rede, die Karen Armstrong uitgesproken heeft bij het ontvangen van de jaarlijkse prijs van de Amerikaanse non-profit organisatie TED kunt u zien en beluisteren op google als u intikt: *'Karen Armstrong compassion'*

Verder is er afgelopen maand op initiatief van een aantal vrijzinnige kerkgenootschappen de *'Catechismus van de compassie'* verschenen. En in januari 2011 zal van de hand van Karen Armstrong het boek verschijnen: *'Twelve Steps to Compassionate Life'*

Ten slotte: het handvest voor compassie is door iedereen te ondertekenen op www.charterforcompassion.org.

Kunst en haptonomie

De gevoelswaarde van huizen

Anneke Kempkes-Verweij

De laatste jaren ben ik erg bezig met de gevoelswaarde van huizen. Wat heb ik er in mijn leven aan en mee beleefd? Wij woonden thuis, tot mijn vijftiende jaar, in een bovenhuis aan een gracht, boven de werkplaats, waar mijn vader zijn schilders- en aannemersbedrijf had. We woonden er met zeven kinderen. Keken áchter uit over de tuin van de notaris die naast ons woonde en vóór over de gracht heen naar lange achtertuinen van huizen in een straat parallel aan de onze. De notaris en zijn vrouw hadden geen kinderen en een heel grote tuin. Mijn vader wilde daar een stuk van kopen, achter ons huis, maar dat wilden ze niet. Ik heb dat altijd als heel onrechtvaardig beleefd. Aan de voorzijde keken we op het achtererf van een keuterboertje: drie koeien en wat varkens, een hooiberg en een stoep aan de gracht, waarop veel werd schoongemaakt. We zagen in het klein hoe dat er aan toeging in het boerenbedrijf. Ieder jaar kreeg mijn moeder seringgen van een andere overbuur: ‘U kijkt het hele voorjaar op onze bloeiende struik en daarom geven wij u er een boeket van.’ Dat vond ik als kind erg aardig.

Het huis was groot genoeg om ieder kind een slaappleaks te geven. Om in het kantoortje van mijn vader drie keer per dag met zijn allen te eten. Het was erg vol en druk en vaak gezellig, maar er werd ook nogal geruzied.

Later verhuisden we naar een huis met de grootste tuin van ons stadje. We keken nu niet meer zoveel naar buiten, omdat er rondom onze tuin vóór, opzij en achter overal muren waren. Het huis was een voormalige huishoudschool, dus groot genoeg voor ons gezin met intussen acht kinderen. Het was daar vrij en ruim. Meer een vesting van waaruit je de buitenwereld tegemoet trad. Met ons eigen gezin hebben we, na de aanloop van enkele jaren flatbewoning - wat ik onze bungalow vijfhoog noemde - , een nieuw, klein, vrijstaand kwekershuis kunnen kopen, begrensd door kassen aan de achterzijde en vóór door een B-weg. De zon zie je door de dag heen haar eigen ronde maken rond het huis. Ik heb me hier altijd vrij en geïnspireerd gevoeld. Luxe hoeft niet zo, wel vrijheid.

Op vakantie huren we meestal een vakantiehuis dat privé-eigendom is en niet van een grote, onpersoonlijke organisatie. Er zit dan meer sfeer in en het ligt meestal vrijer.

Uitbeeldingen van de begrippen **veiligheid, onveiligheid, beschermd en onbeschermd**, gebruik ik in mijn haptonomiepraktijk om mensen bij hun eigen gevoel en belevenis te brengen. Daarvoor gebruik ik vier verschillende ‘kunstuitbeeldingen’ van huizen. Wat een huis je kan geven, is bescherming, veiligheid, een plek waar je jezelf kan zijn (moe, lui, boos, verdrietig, vrolijk), waar

je je thuis voelt met je eigen boeken, muziek etc. Een plek waar jij kunt bepalen hoe je het hebben wilt. Een plek waar je blindelings bijna alles kan vinden. Waarvan je de afmetingen in je voelende lichaam geïntegreerd hebt. Een plaats waar je met familieleden en vrienden eet, drinkt, lacht, huilt en gesprekken voert. Een plaats waar je mag zijn zoals je bent. Beschermd, achter gesloten deuren.

Een huis kan ook erg onveilig zijn. Dan is er iets niet goed. Dan is er machteloosheid of machtmisbruik, verlatenheid en gebrek aan bevestiging.

Zo vertelt een cliënte: 'Het heeft lang geduurd voor ik me veilig voelde. Na acht jaar is dit mijn huis. In dit huis zal mijn stiefvader (die mij seksueel misbruikt heeft) nooit komen. Hij woont in het buitenland met mijn moeder. Als hij over de grens komt, laat ik hem oppakken. Nu mag hij voelen wat het is om bang te zijn. Als mijn moeder komt, is ze alleen. Overdag doe ik nog altijd alle deuren op slot als mijn man er niet is en ik alleen thuis ben. Ik ben dan angstig als er iemand aanbelt. De buitenwereld is onveilig voor mij. Ik heb weinig dingen van mezelf in mijn huis: enkele foto's, een blikje en een popje. Een huis is een omhulsel. Bij brand bouw ik het weer op. Ik heb er weinig emoties bij, wel beschermt het tegen warmte en kou.'

Wat een verschil met wat ik twee alinea's hierboven beschreef. Juist deze mensen uit 'het onveilige, door angst omringde huis' kunnen we in de haptonomiepraktijk tegenkomen.



Omdat voor mij een veilig huis erg belangrijk is, heb ik dat zelf verbeeld in drie verschillende huizen, gebeeldhouwd uit mergel.

Het eerste huis gebouwd op een rots. De weg omhoog langs de rots is moeilijk, smal, steil en lang.

Eenmaal boven gekomen bij het huis ben je gevuld, vervuld en veilig. Dit huis staat in mijn praktijkkamer.

Een huis voor veiligheid

Het tweede huis is een huis dat me al een lange tijd boeit. Het is het drenkelingenhuisje op Terschelling. Je moet een paar uur langs het strand lopen om er te komen. Er is geen weg naar toe. Het staat op het strand, een eindje

van de golven vandaan en op palen. Als er storm is en het water opgezweept wordt, slaan de golven tegen de palen aan. Via een trap kun je erin komen. Binnen staan twee banken tegen de muur waar je op kunt liggen of zitten en vroeger lagen er brandhout en vuurpijlen en mogelijk een eerste overlevingspakket. Het staat er zo helemaal alleen en toch zo veilig te zijn. Ik voel mij heerlijk veilig beschermd wanneer ik erin zit en vandaan uit de zee zie. Thuisgekomen kan ik dit gevoel weer oproepen. Daarom heb ik dit huisje gebeeldhouwd uit een stuk mergel en er schelpen onder gelegd die vanonder het huisje vandaan komen. De randen eromheen stellen golven voor.



Een huis voor bescherming.

Een ander huis is een huis zonder deur en met een open raam waaruit een gordijn wappert. Een lichtgroen huis in een gele omgeving. Mensen uit mijn praktijk hebben daar heel verschillende gedachten en gevoelens bij: ‘De luchtigheid van het gordijn trekt me aan en de vrijheid.’, zegt iemand die vastzit in haar relatie. – ‘Ik zou in dit huis wel willen wonen, zo niks, zo kaal, geen deur en geen dakpannen.’, zegt een vrouw die zich aan het losmaken is van haar knellende, knechtende, kerkelijke en veel onrust oproepende familiebanden. – ‘Een plek waar je je veilig voelt, op je gemak, lekker fris, raampje open.’, een

vrouw die het moeilijk heeft met het gevoel tekort te schieten bij de zorg voor haar kinderen, terwijl ze enkele dagen buitenshuis werkt en een man heeft die de hele week weg is voor zijn werk. – ‘Er gaat rust van uit. Misschien komt dit door de rustige kleuren. Het staat er heel vredig. Een huis is voor mij een thuis, een veilige plek. Dit is



geen veilige plek, want er is geen deur en het raam staat open.’ Een vrouw van wie de partner een ernstig hersenletsel heeft opgelopen, intussen wel thuis is, maar vreemd reageert en het is nog onduidelijk hoe de toekomst zal worden. – ‘Het waait hard. Een beetje eenzaam, kaal en verlaten. Ik krijg er een minder prettig gevoel bij.’, zegt een man die alleen woont en leeft, moeilijk contacten maakt en niet weet wat hij voor zich zelf



prettig en fijn vindt en dat al helemaal niet duidelijk kan maken aan anderen. Hieruit blijkt wel dat verschillende mensen heel verschillende gedachten en gevoelens hebben bij dit (een) huis. Het huis is geschilderd door Connie Fransen en ik kocht het, omdat ik het een open huis vind waar iedereen in en uit kan om te rusten of om te schuilen. Er is geen verzorging binnen en geen regelgeving, anders zou het gordijn niet zo losjes naar buiten wapperen.

Een huis voor veiligheid, vrijheid en eenzaamheid

Het derde beeldhouwde huis is een huis op een boot, ook beeldhouwd uit mergel. Geen ark van Noach, die er was voor dieren, maar een mensenark. Mocht

het water zo gaan stijgen in de toekomst dat het gevaarlijk wordt, dan is er deze boot. Iedereen die wil mag erop en in dit grote huis komen wonen. En meevaren over de zeeën. Omnis Gentis, voor alle mensen.

Een huis voor de veilige toekomst.

Warmte een woonplaats

Liefde en het besef
van liefde daartussen bouwen
mensen een warmende woonplaats...
Ellen Warmond (1963)

Voor u bijgewoond

Een bijzondere avond met Ted Troost.... en een verrassing.

Paulien Pinksterboer

Eerder dit jaar - op 19 mei - was Ted Troost voor het eerst in 27 jaar weer op de Academie voor Haptonomie te Doorn. In zijn inleiding noemde Cock van den Berg hem het 'enfant terrible' van de haptonomie. De belangstelling voor de lezing van Ted Troost is enorm, de zaal is bomvol en velen moesten teleurgesteld worden. De avond werd geopend door directeur Laurens de Kleine, met een speciaal welkom voor de genodigden; mevrouw Willem Pollmann-Wardenier en Prof. Dr. Jan Dijkhuis. Beiden zijn, net als Ted Troost, mensen 'van het eerste uur'. Voor velen was het een weerzien met Ted – het werd dus vanzelf ook een soort reünie – voor anderen was het een eerste kennismaking met de man die de haptonomie als geen ander naamsbekendheid heeft gegeven.

Voor mij is hij de man die haptonomie met twee voeten op de grond zette. Van 1977 tot 1979 heb ik les van hem gehad, toen nog op de Academie in Overasselt, bij Frans Veldman. Wars van al te veel getheoretiseer liet hij zien dat haptonomie iets is van iedereen en dat het 'gewoon' bij het leven hoort. Hij liet je - met een vanzelfsprekendheid waar niemand omheen kon - dingen voelen die je van je leven niet meer vergat.

Het raakt hem wel, hier weer te staan na 27 jaar, en hij realiseert zich hoeveel er met hem is gebeurd. Hij beschrijft zijn eerste ontmoeting met Frans Veldman. Hoe hij onder de indruk was van zijn verschijning: Een man die voor een zaal met 300 mensen staat (een avond voor fysiotherapeuten), en die, omdat de zaal niet stil wordt en er geen aandacht is, na 5 min weggaat met de woorden: 'Ik respecteer u, respecteert u mij dat ik nu wegga'. Ted rende achter hem aan: 'Meneer Veldman, als u ooit een cursus gaat geven meld ik me nu aan!' Anderhalf jaar later hoorde hij dat er een cursus kwam. Hij belde meteen, maar de cursus was vol: van de 250 aanmeldingen waren er 60 aangenomen! Hij, Ted, mocht er niet bij. Toch hield hij voet bij stuk, en kreeg uiteindelijk Frans aan de telefoon: 'Ben jij die lange magere jongen die toen Kom maar.' Ted: 'Frans deed iets met je waar je geen woorden voor hebt. Ik heb heel veel geleerd van het mogen aanraken van Frans.'

Tussendoor laat Ted de zaal een oefening doen: "Ga naar binnen voelen: je hart, je

darmen, je blaas ... Dan snel naar buiten: je stoel, degene die naast je zit ... Dan weer snel naar binnen: hart, darmen, blaas, dan weer naar buiten: achter -, voor -, naast je ... Dan weer naar binnen ...

Een reactie die hij vaak hoort in zijn praktijk is: 'Ik weet niet wat er gebeurt Maar het voelt goed!' Mensen vragen: 'Wat is er nou toch gebeurd?' En na vier keer zeggen ze: 'Weet je dat ik heel anders met gevoelens omga?' Ted zegt: 'Ga niet over gevoelens praten. Als je gaat **voelen** merk je na verloop van tijd dat je gevoelens beter kunt uiten.' Het gaat erom dat ze de mogelijkheid krijgen om zélf te ontdekken wat er gebeurt. En om de ander te helpen ontdekken wat er nodig is. 'Ga niet 'doen', maar wacht en luister! Zeg niet: 'Goh, wat heb jij veel meegemaakt.'

Ted vertelt ook iets over zijn ervaringen uit de sport. Hoe de geur van de kleedkamer bepaalt hoe het team speelt. 'Je moet ruiken', zegt hij, 'kijken, hoe ze zich aan en uitkleden ..'. Hij vertelt hoe hij ooit vier spelers van AZ die niet goed met elkaar omgingen op elkaar legde, de meest sensitieve onderop. Ze hadden een zodanige hekel aan elkaar, maar deden het toch. Hij liet ze liggen tot ze gingen voelen Na de wedstrijd reageerde de coach: 'wil je dat nóóit meer doen!' Ted: 'maar ze hebben toch geweldig gespeeld?' Coach: 'Ja, maar ik begrijp het niet!'

Ted is iemand die fouten durft te maken. Hij heeft veel fouten gemaakt waar hij nog steeds mee geconfronteerd wordt en krijgt nog steeds klappen op zijn kop. Maar hij zal altijd zijn nek blijven uitsteken! We kunnen heel veel van hem leren.

Een bijzondere avond was het ...

... en niet alleen door de lezing van Ted. Na een geanimeerde pauze stond er nog een verrassing op het programma: Ted Troost én Willem Pollmann en Jan Dijkhuis werden gehuldigd voor hun enorme verdiensten voor de haptonomie en de Academie. Willem Pollmann was vanaf het begin betrokken als stafid en docent aan de Academie voor Haptonomie en Kinesionomie van Frans Veldman, de grondlegger van de haptonomie. Ze was en is zeer gedreven, heeft een grote bijdrage geleverd aan de theoretische ontwikkeling van de haptonomie en heeft dit verwerkt in prachtige colleges. Willem was de eerste rector van de Academie nadat deze was overgegaan in stichtingsverband. Ook Jan Dijkhuis, hoogleraar in de psychologie en psychotherapie, was stafid en docent aan de Academie voor Haptonomie en Kinesionomie, vanaf het begin van de 70er jaren. Hij heeft bijgedragen aan de psychologische onderbouwing van de haptonomie, en mede het fundament gelegd voor wat tegenwoordig de opleiding haptotherapie is (vroeger de bèta-opleiding). Samen met onder anderen wijlen Hans Pollmann was hij de oprichter van de huidige stichting en was hij de eerste voorzitter. Hij vindt dat alle verschillen die er binnen de haptonomiewereld bestaan best te overwinnen moeten zijn. Daarbij is hij voorstander van één opleiding.

Ted Troost heeft - samen met Anne Jan van Minnen - in 1979 de academie overgenomen van Frans Veldman. Ook hij was vanaf het begin staflid en docent. Hij durfde te experimenteren en risico's te nemen die voor ophef zorgden zowel binnen de haptonomiewereld als daarbuiten, maar heeft daarmee wel bijgedragen aan zowel de doorbraak als de ontwikkeling van de haptonomie. Met zijn behandelingen van topsporters en met zijn boek 'Het lichaam liegt nooit' heeft hij de haptonomie in Nederland duidelijk op de kaart gezet.



Alle drie ontvingen een boeket bloemen, een kistje wijn én het prachtige, in opdracht van de Academie gemaakte beeldje 'Ontmoeting' van de Brummense kunstenaar Piet van Middelaar. Dit beeldje, in brons gegoten,

symboliseert de ontmoeting tussen hulpvrager en hulpbieder. Er is ruimte tussen de beide delen, en ze zijn afzonderlijk draaibaar zodat de verschillende fasen en aspecten van de ontmoeting zichtbaar gemaakt kunnen worden: van hechten naar loslaten, van komen naar gaan. Een prachtig symbool van waar haptonomie over gaat.



Voor Laurens de Kleine, inmiddels wethouder voor de PvdA in Harderwijk, was deze huldiging zijn laatste 'grote optreden' als directeur van de Academie en tevens, zoals hij zei, een van zijn hoogtepunten.

'Ontmoeting', door Piet van Middelaar in opdracht van de Academie gemaakt voor mensen die van betekenis zijn (geweest) binnen de Academie voor Haptonomie.

Wat niet weet, wat wel deert – Openingslezing Academisch Jaar door Dieuwke Talma

Mia van Luttervelt

Jo Rutten, de nieuwe directeur

Op 21 september 's avonds werd het nieuwe Academisch Jaar van de Academie voor Haptonomie te Doorn geopend door de nieuwe directeur Jo Rutten, een Limburgse verpleegkundige en gezondheidswetenschapper. Jo wordt een parttime directeur die zich nadrukkelijk met onderwijs en onderwijsontwikkelingen zal bezighouden. Hij wordt geen 'haptonoom', zoals hij zelf zegt. Wel wil hij zorgen voor een steviger verankering in de samenleving van de haptonomie en het werk van de Academie duidelijker, verstaanbaarder en bekender maken, niet alleen in gezondheidszorg en onderwijs, maar juist ook in het dagelijkse leven. Tegelijk heeft ook de Academie te maken met de economische crisis: bezuinigingen door een terugloop van studenten en minder inkomsten, welke een spanningsveld geeft in het streven naar 'best (haptonomy, ML) practices'. Samenwerking met ITH, VVH, Kenniscentrum en de media (w.o. Haptonomisch Contact, ML) blijft onontbeerlijk.

De openingslezing door Dieuwke Talma

Vervolgens was het woord aan Dieuwke Talma, haptotherapeut en docente aan de Academie, met haar openingslezing *Wat niet weet, wat wel deert*. Het werd, ondanks het gevoelige thema, een soepel, boeiend verhaal, met veel humor, aan een meelevend, herkendend en meegenietend gehoor. Het ging over haptonomie in het dagelijkse leven en het lichaam als verhaal. (Dat *narratieve* aspect is in de haptonomie nog niet zo belicht, wel het *fenomenologische* en het *hermeneutische*). Zij vertelde hoe vroeger werd gedacht dat heel jonge kinderen geen gevolgen zouden ondervinden van schade in hun vroegste, preverbale kinderjaren. En dat later bleek dat die schade een blauwdruk, een inprenting (vakterm: *Prägung*), voor de rest van het leven met zich meebracht. En hoe dat tegenwoordig is bevestigd door hersenonderzoek en de neurobiologie: door traumatische ervaringen kunnen bepaalde hersenverbindingen verbroken worden. Er blijkt een interactie tussen gen (DNA) en omgeving. We weten dus nu 'evidence based' (geen Nederlandse term voor, ML), dat het wel degelijk deert, en dat we daar met deernis = innig mededogen (Van Dale) naar moeten leren kijken. Er is ook een periode geweest dat alles door de ouders kwam, terwijl ook die de gevolgen droegen van de schades uit hun eigen kinderjaren, tweede en derde generatieproblematiek. De tragiek is dat een kind in die eerste periode zo kwetsbaar en zo weerloos is, dat de inprentingen vooral lichamelijk zo diep zijn. Sommigen hebben ook iets avitaals in hun lichamelijkeid, met hartkloppingen, nachtmerries, zweten e.d. Als volwassene ben

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

je toch minder afhankelijk. Je hebt dan zoveel meer keuzes om om te gaan met wat je overkomen is (coping, ML).

De kracht van de haptonomie

De kracht van de haptonomie is dat je door aanraking veel directer dan in gesprekstherapie in het preverbale gebied kunt werken, waar woorden (nog) niet bestaan of geformuleerd kunnen worden. Binnen de haptotherapie, door de aanraking, zo vertelt Dieuwke, kun je, al in de eerste gevoelslaag, voelen hoe iemand vroeger ontredderd is geweest, hoe iemand tot op het bot kan trillen. Als de fundamenteen niet stevig zijn, voelt het niet rustig; sussen en geruststellen is dan in die fase essentieel. Zoals je jezelf niet kunt kietelen, zo heb je ook iemand nodig die je bevestiging laat voelen, waarna je vervolgens moet leren hoe je dat zelf kunt onderhouden. Maar in eerste instantie dien je die bevestiging van een ander te krijgen! Die bevestiging is vooral van belang in de preverbale periode. En het helpt dan niet om mensen met een dergelijke geschiedenis te vertellen dat ze wat assertiever moeten leren zijn, zoals nog al te vaak in populaire tijdschriften wordt aanbevolen.

De raakbaarheid en behoedzaamheid van de behandelaar

Als behandelaar is het wezenlijk dat je raakbaar bent, dat je ‘deernis’ hebt, zodat je ‘als een mantel’ om je cliënt heen kunt zijn, terug kunt naar ‘vroeger’, behoedzaam in luisteren, aanraken, gesprek, wat elk moment weer anders is... Dat is wat anders dan ‘de witte jas’ die bezig is met ‘objectieve’ wetenschap en ‘evidence based’. Het levende lichaam toont ons de gevolgen: ieder mens is uniek, het gaat om bezieling en bezielde lichamelijke, en ‘ik word bedoeld’. Op het moment dat je je met elkaar verbindt komt er wederkerigheid, wat ook helpt tegen het opbranden van de hulpverlener zelf en leidt tot meer zelfzorg door de cliënt.

De boeken ‘Vrouwenmantel’ en ‘Het lichaam als verhaal’

Dieuwke verwijst nog even naar haar eerste boek *Vrouwenmantel* (wonderlijk genoeg nog niet besproken in HC), met de dubbele betekenis in de titel. ‘Vrouwenmantel’ is namelijk ook een plantje, met sterke blaadjes, sterk genoeg om tranen te dragen en draagkracht te ontwikkelen. Dieuwke vertelt hierin over het werken met prostituees: niets is zo erg als niet-voelen, en alleen nog maar pijn voelen...

Dan volgt het moment waar velen naar hebben uitgezien: met veel verve en humor de presentatie van Dieuwke’s tweede boek: *Het lichaam als verhaal – haptonomie in het dagelijks leven*. (in dit nummer vindt u mijn boekbespreking, ML). Het was weer een mooie, vruchtbare avond, met boekenverkoop, hapjes en slokjes, en, als altijd, ontmoetingen met een aantal oude bekenden en steeds meer nieuwe, jongere gezichten.

Voor u gelezen

Mia van Luttervelt

Het lichaam als verhaal – haptonomie in het dagelijks leven, Dieuwke Talma, Uitg.Artemis 2010, 192 pp., ISBN 978-90-472-0092-5, €16,95.

Het lichaam als verhaal is een fijnzinnig prachtboek dat ik graag aan iedereen wil aanbevelen die iets wil voelen en weten over haptonomie in het dagelijkse leven en benieuwd is naar begrijpelijke verhalen uit de behandelpraktijk. Dieuwke is een geboren vertelster. Dat leer je misschien ook wel als oudste dochter met zeven broers en drie jongere zusjes in een klein dorp in het noorden van Friesland. Maar dat niet alleen. Zij werkte als maatschappelijk werkster, als psychiatrisch verpleegkundige, zij studeerde filosofie, zij ontdekte de waarde van de haptonomie na de plotselinge dood van een broer, zij heeft een eigen praktijk voor haptonomie, en is bovendien al vijftien jaar docente aan de Academie voor Haptonomie te Doorn. Zij leeft de haptonomie niet alleen, zij is eveneens begenadigd in haar vermogen aan anderen te vertellen en ook nog eens op te schrijven hoe dat in zijn werk gaat en hoe je met ogenschijnlijk simpele oefeningen heldere veranderingen teweeg kunt brengen. Haptonomie is enerzijds ‘op je eigen benen (leren) staan’ en anderzijds ‘(leren) leven in verbondenheid’ op basis van de affectiviteit, de meer of minder ontwikkelde liefde tussen mensen. Dieuwke schrijft dat het smeden van verbindingen en het leven in verbondenheid het grote geheim is, al eeuwen en eeuwen oud, en dat overal waar dit geheim geleefd wordt, vrede is. Zij wil dat wij dit geheim doorgeven, vooral aan onze kinderen...

Een boek om zorgvuldig te (be)proeven, met kleine hapjes te eten en jaarlijks te herlezen.

Els Plooi en Jos Zandvliet

In *Bijblijven* (2010.1, pp. 15-24), tijdschrift *Praktische Huisartsgeneeskunde*, is een artikel gepubliceerd over haptotherapie. De redactie van *Bijblijven* had daarom gevraagd, een unieke kans waar vanuit het Kenniscentrum gebruik van is gemaakt ten behoeve van de haptotherapie. Een samenvatting van dit artikel vindt u hier onder. Het volledige artikel, dat door veel huisartsen wordt gelezen, is te verkrijgen door *Bijblijven* 2010.1 (dat ook over andere ‘nieuwe vogels in de geneeskunde’ artikelen bevat, zoals over Mindfulness, EMDR en Craniosacraaltherapie) te bestellen bij de uitgever: www.bsl.nl.

‘Voel je wel?’: Haptotherapie in de eerstelijnsgezondheidszorg

Mevr. Drs. E.C. Plooij¹ en Drs. J.J. Zandvliet²

¹ Gz-psycholoog en haptotherapeut in eigen praktijk; wetenschappelijk medewerker aan het Kenniscentrum Haptonomie, Doorn.

² Medisch doctorandus en haptotherapeut, stafmedewerker bij ZonMw, Den Haag.

Samenvatting

Haptotherapie is psychosociale hulpverlening die tot doel heeft de cliënt meer in contact met zijn lichamelijk en innerlijk voelen te brengen. Affectiviteit en affectief aanraken staan centraal. De therapie is geschikt voor mensen die vooral vanuit hun denken leven en bezig zijn met wat ze moeten (zijn). Haptotherapie richt zich zowel op gevoelsmatige problemen als op lichamelijke klachten, wat in deze bijdrage wordt geïllustreerd met casuïstiek over burn-out en depressie. De Vereniging van Haptotherapeuten heeft een register van haptotherapeuten en houdt zich bezig met opleiding, onderzoek, accreditatie, herregistratie, praktijkvisitatie en een tucht- en klachtenprocedure.

Van het Kenniscentrum

kenniscentrum

haptonomie

www.kenniscentrumhaptonomie.nl

Het nut van preconceptionele haptonomische zwangerschapsbegeleiding tijdens en/of na een IVF-traject: Een pilotstudie

Sterre Groenendijk

Uitgever: Universiteit Utrecht, afdeling klinische en gezondheidspsychologie

Voor mijn afstuderen aan de masterstudie psychologie heb ik, Sterre Groenendijk, onderzoek gedaan. Hierbij ben ik begeleid door Prof. Drs. M.S. Stroebe vanuit de Universiteit en Drs. E.C. Plooij vanuit het Kenniscentrum Haptonomie. Het betreft een pilotstudie waarin de toegevoegde waarde van haptonomische begeleiding tijdens en/of na een In-vitrofertilisatietraject is onderzocht.

Een belangrijk doel van deze studie is een vragenlijst te maken om daarmee een onderzoeksinstrument te creëren, aangezien er op dit gebied nog geen onderzoek gedaan is. De vragenlijst bevat naast vragen over sociodemografische informatie ook vragen over aspecten van de IVF-procedure zoals symptomen van angst en depressie, gevoelens over het de IVF-behandeling en verminderde vruchtbaarheid, de relatie tussen de partners, evaluatie van pijn en ongemak tijdens het traject en de verwerking van het gehele traject. De vragenlijst is toegestuurd nadat het IVF-traject afgesloten was. De onderzoeksgroep bestond uit 10 deelnemers (mannen en vrouwen), die het IVF-traject hadden gecombineerd met haptonomische begeleiding, de controlegroep bestond uit 12 deelnemers, die alleen een IVF-traject hadden doorlopen.

Door de kleine steekproef en de grote verschillen tussen de onderzoeksgroep en de controlegroep is het niet mogelijk om een statische analyse te doen of conclusies te trekken over de invloed van haptonomische begeleiding tijdens een IVF-traject. Er moet meer onderzoek gedaan worden om de positieve en mogelijk negatieve aspecten van de haptonomische benadering te onderzoeken.

De ontwikkelde vragenlijst kan in vervolgonderzoek worden gebruikt, mits er in het nieuwe onderzoek wordt gecontroleerd op betrouwbaarheid en validiteit. Ondanks het feit dat er nog geen conclusies te trekken zijn over de toegevoegde waarde, is het een stap in de richting van goed onderzoek. Dit is belangrijk aangezien daarmee de haptonomische (zwangerschaps)begeleiding en haptotherapie op de kaart kan worden gezet, zeker ook bij de zorgverzekeraars. Prof. Stroebe merkt op dat het dapper is om onderzoek te willen doen naar je vakgebied. Je staat er op die manier voor open dat je manier van werken mogelijk geen aanwijsbare waarde heeft of zelfs een negatieve uitwerking kan hebben. Om hier in te stappen is veel vertrouwen nodig, vertrouwen dat ik als student in ieder geval heb gekregen in de haptonomische zwangerschapsbegeleiding.

Aanwinsten bibliotheek

Academie voor Haptonomie

Scripties Haptotherapie-opleiding

Brandsma, Mieke

Groeien heeft voeten in de aarde

Warnet, Geerda

Groei naar vrijheid en autonomie na een onveilige jeugd

Voelen, van binnen naar buiten

Blom, Anita

Haptotherapie als nazorg bij posttraumatische stress als gevolg van HELLP syndroom

Vogelvrij verklaard

Krikhaar, Corinne

Over hoe de Past Reality Integration een aanvulling kan zijn op de Haptotherapie

De beste stuurman staat op zijn eigen schip

Brienen, Janny

Herstel van verslaving met haptotherapie

Intiem samen zijn

Uyttenboogaert, Jeannette

Tegenoverdracht – dat overkomt mij niet !!!

Kuultjes, Marie-Anne
Pouwels, Brigitte
Gerritsen, Joke

Gilbert, Sylvia

Herder, Cécile den
Oldenhave-Cuypers, Jolanda

Wiemer, Ellen
Benders, Désirée

Boos ! Contact, je moet maar durven.
Vrij verbonden
Haptotherapie voor het voetlicht
Een ethisch dilemma rondom intimiteit en vertrouwen
Tastend naar voelen
Op zoek naar wezenlijk contact
Snelle denkers leren voelen
Durf te worden wie je werkelijk bent
Over de reis naar wat men autonomie noemt
Ongeschonden, geschonden, verbonden
De kleine held

Boeken

Talma, Dieuwke

Mol, Inga

Het lichaam als verhaal
Haptonomie in het dagelijks leven
Uitgever: Artemis & Co
De taal van het lichaam bij de
verzorging van kinderen
Uitgever: Elsevier

Artikelen

Plooi, drs. E.C. en
drs. J.J. Zandvliet

Voel je wel?

Haptotherapie in de eerstelijnsgezondheidszorg
In: Nieuwe vogels in de geneeskunde

Bijblijven 2010.1, pp. 15-24
Uitg.: Bohn Stafleu van Loghum

Agenda

Nascholing Seksualiteit. 4 + 5 januari 2011
Academie Haptonomie te Doorn

Bijscholing Groepsdynamica haptonomisch bekeken. 14 + 15 maart 2011
Academie Haptonomie te Doorn

Training HART & HAPTONOMIE, volg je hart, 5 februari 2011,
12 februari 2011 vervolgdag.
Locatie: Leusden, restaurant Oud Leusden, zie info op www.hermienderidder.nl

Op 19 en 20 maart 2011 zal het 5e International Haptonomie Congres worden
gehouden in Versailles. Voor het programma, inschrijfformulier en verdere gegevens
zie www.haptonomischcontact.nl
Om de kosten van de simultaanvertaling te kunnen berekenen worden deelnemers
verzocht zich zo spoedig mogelijk aan te melden.

Introductie Wat is Haptonomie?
3 maart, 31 maart en 21 april 2011
Academie Haptonomie te Doorn



Haptonomisch Contact

d'Aumeriestraat 49, 2586 XM Den Haag • www.haptonomischcontact.nl