

HAPTONOMISCH CONTACT



TIJDSCHRIFT VAN DE STICHTING HAPTONOMISCH CONTACT
Nr.3 - 27e jaargang - september 2016

HC

INNERLIJKE AUTONOMIE EN GEZONDHEID

MANNEN EN VROUWEN IN DE HAPTOTHERAPIEPRAKTIJK

INTERVIEW SIMONE MARK

ROèL, uw partner in verzekeringen

Haptotherapeuten verzekeringspakket

Financieel Adviesbureau ROèL heeft speciale verzekeringspakketten voor haptotherapeuten 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



Informeer ook naar FINANCIËLE PLANNING: een integraal advies waarin uw huidige financiële mogelijkheden worden afgestemd op uw persoonlijke wensen en doelstellingen. U krijgt inzicht in de gevolgen die lang leven, arbeidsongeschiktheid en overlijden hebben op uw inkomen.

roèl

**Pensioen
Hypotheken
Verzekeringen
Financiële planning**

Financieel Adviesbureau ROèL

Brinkzicht 22A - 3743 EX Baarn

T 035 548 9090

info@roel-advies.nl

www.roel-advies.nl

Redactioneel

Gerda Ponte



Wat gaat de tijd snel. De zomer zit er alweer bijna op. In de 6 jaar dat ik praktijkhouder ben, was ik in vakanties altijd bereikbaar, beantwoordde mail en telefoon en deed de administratie. Voor het eerst ben ik dit jaar echt een paar weken vrij geweest. Ook het Haptonomisch Contact liet ik grotendeels los. Een weekje naar Oostenrijk (zonder laptop), en verder lekker thuis. Wat een rust ineens. Dat heet 'bijtanken', eindelijk begin ik daar ruimte voor te maken.

We zijn deze zomer geconfronteerd met veel aanslagen, in juli alleen kwamen er al 9 in het nieuws. In totaal meer dan 550 doden en een nog groter aantal gewonden. Aanslagen door de IS, maar ook door mensen die zo 'van het pad af zijn' dat ze anderen met een mes, bijl of geweer iets aandoen. Ik word naar van die berichten, maar denk ook 'Hoe kan het dat wij als maatschappij het zover laten komen? Zou dit ook gebeuren als mensen zich meer bij elkaar betrokken voelen?' Genoeg reden om haptonomie goed in te bedden in de samenleving. Niet alleen in de zorg, maar overall.

En dan nu naar de inhoud van dit nummer, wat is er te lezen?

Ammelie van Beurden interviewde pedagoge Simone Marks, Erik te Loo maakte de Nijmeegse 4-Daagse dit jaar als verzorger mee en schrijft daarover. Vanuit de Academie voor Haptonomie kwam droevig nieuws waar we in dit nummer bij stilstaan. Verder een artikel van Astrid Mols over de verschillen tussen mannen en vrouwen in de praktijk, en we introduceren de nieuwe rubriek 'Wat doe jij eigenlijk met'.

Erik bijt het spits af en onthult wat hij in zijn praktijk met een bezemsteel doet. We hebben jullie nodig om daar een vervolg aan te geven, dus laat ons vooral weten hoe jij in jouw praktijk ervaringen aanbiedt! Zo leren we van elkaar.

Joke de Vries en Rudy Rijke schrijven over innerlijke autonomie en gezondheid, en ons kersverse redactielid Manon Houtman stelt zich voor. We hebben nog steeds ruimte voor een redactielid, dus lijkt het je leuk, kom kennismaken! Om de diversiteit binnen de redactie te waarborgen; opgeleid aan de Academie voor Haptonomie.

Wij gaan alweer met het decembernummer aan de slag, ik wens jullie een mooie herfst!

INHOUD

3	Redactioneel
4	Innerlijke autonomie en gezondheid
9	Mannen en vrouwen in de haptotherapiepraktijk
12	Interview met Simone Mark
15	Een droevig bericht
17	Nieuw in de redactie
18	Bijgewoond: de Nijmeegse Vierdaagse
19	Wat doe jij eigenlijk met ?
20	Inspiratiebronnen
22	Agenda

© 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 te worden vermeld.



Innerlijke Autonomie en Gezondheid

Dr. Rudy Rijke, arts en dr. Joke de Vries, arts

Inleiding door Annemieke van der Beek

In het najaar van 2015 volgde ik de tweedaagse nascholing 'Autonomie als basis van gezondheidsbevordering' van Joke de Vries. Samen met haar partner Rudy Rijke heeft ze een opleidingscentrum: De Vries en Rijke. Expertisecentrum voor menselijke waarden in professionaliteit (www.devriesenrijke.nl). Hierin geven zij cursussen aan hulpverleners om ervaringsgericht te leren werken.

Ik was direct geboeid door haar uitleg van hun theorie en begeleiding. Het voegde voor mij duidelijk iets toe: een kader voor mijn haptotherapeutische werk en begrip voor verschillende fases in een helings- of ontwikkelingsproces. Maar bovenal sloot het zo aan: uitgaan van de lichaamsgerichte ervaring, het gevoel zien als startpunt van ontwikkeling en inzicht.

Verder kreeg het begrip van de 'wil' een ander karakter: daar waar ik in de haptonomie 'willen' interpreteer als een mentale kracht, spreekt Joke hier veel meer over 'wilsontwikkeling als zijnsontwikkeling van de persoon', dat wat iemand aan kan spreken in zichzelf.

'Haptonomie maakt voelbaar, en bevestigt dat wat rijp is in de ontwikkeling...', door deze tweedaagse kan ik beter aansluiten op wat iemand me laat voelen/zien.

In onderstaand artikel geven Joke en haar partner Rudy uitleg over hun visie en over hun expertisecentrum.

Sinds 1978 onderzoeken wij hoe mensen omgaan met klachten en ziekten en hoe zij zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun gezondheid en helingsprocessen. Eerst op de Medische Faculteit van de Erasmus Universiteit en vanaf 1983 in ons instituut De Vries en Rijke. Ons instituut heeft een tweevoudige doelstelling. Enerzijds om mensen te begeleiden in de ontwikkeling van bewustzijn over de innerlijke ervaring bij ziekte, gezondheid, heling en hulpverlening. Anderzijds om door middel van onderzoek een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van de gezondheidszorg in een richting, waarbij de innerlijke ervaringswereld serieus genomen wordt.

In al onze activiteiten - als docent, counselor, supervisor en trainer- richten wij ons op het bevorderen van *innerlijke autonomie* als basis van een levenshouding. Van daaruit kan een mens op een

*gezonde (vitale) manier omgaan met dat wat hij of zij tegenkomt in het leven. Dit doen wij door middel van *bewustzijnsontwikkeling* (leren bewust te worden van de eigen patronen, denkbeelden, gevoelens en innerlijke ervaringen) en *zelfonderzoek* (de eigen ervaringen en waarden leren bewust te onderzoeken door reflectie, introspectie en creatieve methodieken).*

Deze expertise leerden wij door 'in de praktijk' onderzoek te doen:

- in de ontmoeting met patiënten, hulpverleners en onszelf.
- via verschillende onderzoeken
- in de begeleidingen van veel mensen met hun vragen met betrekking tot ziekten, klachten en gezondheid.
- in nascholingscursussen en supervisie (groepen) voor hulp- en zorgverleners in de somatische en psychosociale gezondheidszorg.



Joke de Vries en Rudy Rijke

Een aantal specifieke onderzoeken sprong er uit:

- A.** onderzoek van 'bijzondere' kankerpatiënten (patiënten die ondanks een slechte prognose beter werden of langer leefden dan verwacht)
- B.** onderzoek naar het ontstaan van burn-out en burn-outpreventie
- C.** onderzoek naar gezondheid als positief concept
- D.** onderzoek naar de betekenis van de ontmoeting tussen hulpverlener en hulpvrager in helingsprocessen van mensen met incest en andere geweldervaringen in de jeugd (1-6).

Door zo bezig te zijn ontdekten we dat de manier waarop mensen omgaan met hun innerlijke ervaringen in de confrontatie met klachten en ziekten afhangt van hun innerlijke levenshouding. Bovendien ontdekten we dat mensen door zich bewust te worden van hun ervaringen een meer gezonde, vitale, levenshouding ontwikkelen.

Op basis van deze bevindingen ontwikkelden we een procesmodel met zeven verschillende levenshoudingen. Deze levenshoudingen, die mensen in een ontwikkelingsproces achtereenvolgens doorlopen zijn: *speelbal, slachtoffer, bestrijder, gewonde strijder, deelnemer, onderzoeker en innerlijke autoriteit*. Centraal in dit ontwikkelingsproces is de ontwikkeling van innerlijke autonomie. Wij verstaan onder innerlijke autonomie: *'het vermogen en de mogelijkheid om zelf keuzes te maken in het leven.'*

Innerlijke levenshouding en ervaring:

van speelbal naar innerlijke autoriteit

De levenshouding van de *speelbal* is, geen problemen te zien, geleefd te worden en afgesloten te zijn van eigen ervaringen. Er is geen ervaring van keuze of autonomie, want je leven wordt bepaald door de omstandigheden en door anderen. Wanneer iemand klachten of een ziekte krijgt, wordt die persoon een *slachtoffer*. Een *slachtoffer* kan zich gedragen als een zielig slachtoffer, een dapper slachtoffer, een wijs slachtoffer, maar de innerlijke, existentiële ervaring is een slachtoffer te zijn. Er is niet de ervaring zelf iets te kunnen doen, behalve de werkelijkheid te ontkennen of hulp te zoeken in een poging om weer als *speelbal* te kunnen leven. Met het erkennen en toelaten van het slachtoffer-zijn komt er vaak een innerlijke boosheid, woede naar voren ('dit wil ik niet'), die maakt dat iemand als *bestrijder* het gevecht aangaat met de situatie en de eigen gevoelens daarover. Dit geeft een gevoel van een zekere autonomie: zelf keuzes te kunnen maken en actief te kunnen zijn.

De overeenkomst tussen de levenshoudingen van *speelbal*, *slachtoffer* en *bestrijder*, ook wel overlevingsstrategieën genoemd, is dat iemand leeft vanuit een innerlijk 'nee' tegen de werkelijkheid en de eigen ervaringen. Dit verandert als iemand in het gevecht met zijn of haar situatie tot een zekere acceptatie daarvan komt en zich meer bewust wordt van de eigen ervaringen. Als *gewonde strijder*, worden ervaringen van betekenis en van waarde. Patronen kunnen losgelaten worden. Het 'vechten tegen' wordt meer een 'vechten voor'. Het 'nee' tegen de werkelijkheid kan een 'ja' worden zodat iemand als *deelnemer* zich steeds meer bewust kan worden van zijn of haar innerlijke ervaringen en betekenisvolle keuzes kan gaan maken. Dit kan ertoe leiden dat iemand steeds meer als *onderzoeker* de innerlijke en uiterlijke situatie gaat verkennen om nieuwe manieren te ontwikkelen voor zichzelf en de

“ De kern van het ontwikkelingsproces is het ontwikkelen van een 'ik' of, zoals wij het noemen, de ontwikkeling van innerlijke autonomie ”

situatie. Sommigen komen op die manier tot de ervaring om dirigent te zijn van het orkest (de eigen persoonlijkheid) en het leven als compositie te spelen. Deze innerlijke levenshouding, de *innerlijke autoriteit*, is gebaseerd op de eigen ervaringen, intuïtie en innerlijk weten.

Innerlijke levenshouding, en gezondheid en heling

In ons onderzoek in de loop van de jaren zagen we dat mensen, in korte of langere tijd, een ontwikkelingsproces doorliepen van *speelbal* naar *innerlijke autoriteit*. Dit proces is meestal geen rechtlijnig proces van a naar b, maar het ontwikkelingsmodel, van *speelbal* naar *innerlijke autoriteit*, bleek een goede landkaart te zijn, voor zowel hulpverleners als patiënten. Door dit proces gaan levert mensen meestal meer gezondheid en vitaliteit op, en meer mogelijkheden om verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen gezondheid en het helingsproces.

We ontdekten dat het proces in gang gezet kan worden door een confrontatie met ziekte, met geweldservaringen in heden of verleden of door een confrontatie met een verminderde gezondheid, zoals bij burn-out problemen. Het al dan niet doorlopen van dit proces was niet afhankelijk van iemands intellectuele, onderwijs- of sociaaleconomische ontwikkeling (3). De kern van het ontwikkelingsproces is het ontwikkelen van een 'ik' of, zoals wij het noemen, de ontwikkeling van innerlijke autonomie. Dat lijkt de kern te zijn voor een levenshouding die gezondheid en helingsprocessen kan bevorderen.

Autonomie

In veel wetenschappelijk onderzoek, dat meer gezondheidsgericht is dan ziekte-

gericht, wordt duidelijk dat autonomie een van de belangrijkste factoren is voor gezondheid en gezondheidsbevordering, naast lichamelijk en mentaal actief zijn en het hebben van betekenisvolle relaties (4, 7-9). In deze onderzoeken is het concept van autonomie meestal slecht gedefinieerd. In het werken met hulpverleners en patiënten ontdekten we dat het belangrijk is om twee concepten van autonomie goed te onderscheiden: '*liberale autonomie*' en '*innerlijke autonomie*'. Een zelfde onderscheid wordt gemaakt in verschillende filosofische publicaties als 'vrijheid van' en 'vrijheid tot' (3, 10-11).

Bij '*liberale autonomie*' gaat het om vrijheid *van* invloeden en verstoringen door anderen, regering, en klachten en ziekten. Liberale autonomie wordt ontwikkeld door 'nee' te zeggen tegen (een deel van) de werkelijkheid. Dit noemen wij het negatieve concept van vrijheid, net zoals de afwezigheid van klachten en ziekten wel het negatieve concept van gezondheid wordt genoemd (4). '*Innerlijke autonomie*' wordt ontwikkeld *in relatie tot* ervaringen en tot de werkelijkheid, ook met datgene wat we niet willen. Deze twee concepten zijn niet tegenovergesteld, maar liggen in elkaars verlengde: er is een zekere mate van liberale autonomie nodig om innerlijke autonomie te kunnen ontwikkelen. Simpel gezegd: in de mate waarin je 'nee' kunt zeggen, kun je 'ja' zeggen.

Ontwikkeling van autonomie

Innerlijke autonomie kan in het leven voortdurend (verder) ontwikkeld worden en dit gebeurt vooral in tijden van confrontaties, uitdagingen en/of crises (12-16). De overgang van *bestrijder* naar *gewonde strijder* is daarbij vaak een las-

tige stap: het is de stap van liberale autonomie richting innerlijke autonomie. De *bestrijder* heeft een zekere mate van liberale autonomie en een zogenaamde 'sterke wil' (5, 17). Deze levenshouding past goed in deze tijd: rationeel, expressief en leven met het idee dat we 'het leven kunnen maken' en er controle over hebben. Dit betekent dat we ziekten, lijden, beperkingen, verstoringen en de dood kunnen verslaan of, op zijn minst, kunnen bevechten. Dat is bijvoorbeeld terug te zien in (advertenties in) de media en op billboards op stations en dergelijke, waarbij we opgeroepen worden de strijd tegen een ziekte te steunen.

In de fase van de *gewonde strijder* en daarna, worden de kwaliteiten van het hart belangrijk en gaat het meer om acceptatie van de - innerlijke en uiterlijke - werkelijkheid. De persoonlijke, sterke wil wordt meer een 'soepele wil', secundair aan wat er is, en keuzes zijn meer gerelateerd aan ervaringen van betekenis en zingeving. Het vraagt een zekere mate van innerlijke autonomie om zich bewust te kunnen worden van de eigen ervaringen en van de eigen overlevingsstrategieën.

“ Klachten en ziekten worden meer existentiële problemen die als zodanig geaccepteerd en gezien worden ”

De overgang naar de innerlijke levenshouding van *deelnemer* is daarom meestal niet gemakkelijk, en vaak in eerste instantie een worsteling: een innerlijke strijd tussen 'de oude' willen blijven en willen leren op een nieuwe, vrijere manier in het leven te staan. Het is de stap van leven vanuit een overlevingsstrategie naar bewust leven in relatie met de werkelijkheid, *inclusief* de wonden, beperkingen, klachten, ziekte en eventueel de dood. Innerlijke autonomie wordt vooral in relatie daarmee ontwikkeld.

Dat betekent in eerste instantie loslaten van het gevoel controle te hebben over het leven en daarmee het gevoel van 'zekerheid' of 'veiligheid' los te laten en het 'onbekende' in te gaan. Dat wordt vaak als eng ervaren. Waarom zou je dat doen? Wat wij ontdekten is dat mensen een 'positieve' motivatie moeten hebben om die stap te willen zetten. Positief in de zin van dat men meer wil leven vanuit wat men belangrijk of betekenisvol in het leven

vindt. En dat is kenmerkend voor de fase van *deelnemer*. Daarin kunnen keuzes gemaakt worden die passen bij iemands biografie en waarden (18-19). Klachten en ziekten worden meer existentiële problemen die als zodanig geaccepteerd en gezien worden. Dat wil niet zeggen dat iemand niet afhankelijk kan zijn van anderen: hulp van anderen is soms nodig, maar dat is een vrije keuze, zodat men de regie over het eigen leven behoudt (11).

Autonomie en gezondheid

Mensen die een bepaalde mate van innerlijke autonomie ontwikkeld hebben, zijn meestal vitaal en stralen dat uit. Soms ondanks ziekte of beperkingen: zij hebben een gezonde manier ontwikkeld in het omgaan met ziekte en lijden. Al vroeg in onze onderzoeken realiseerden wij ons dat we, in plaats van het negatieve concept van gezondheid: gezondheid als de afwezigheid van klachten en ziekten, een positief concept van gezondheid nodig hebben. Gezondheid, als positief



Verdrijving uit het paradijs, Marc Chagall

Voor ons staat dit schilderij symbool voor onze ervaringen met patiënten en cliënten:

Het ontwikkelingsproces van autonomie, naar innerlijke autonomie betekent dat je 'uit het paradijs' moet gaan, de wereld in, waar ziekte, pijn en geweld zich aandienen, maar ook waar liefde en zingeving zijn. Door ermee in relatie te gaan, kun je je als mens verder ontwikkelen.

concept, kan beïnvloed worden door klachten of ziekte, maar dat hoeft niet zo te zijn. Ook zijn er aanwijzingen gevonden dat een goede gezondheid de kans op ziekte kan verkleinen en de kans op herstel bij ziekte of trauma vergroot (3-5, 20).

Autonomie in de hulpverlening

Zolang mensen 'vrij zijn' van klachten, beperkingen of ziekten, leven zij meestal vanuit vaste gewoontes en patronen. Als er problemen komen, dan wil men veelal deze bestrijden vanuit de hoop dat men daardoor weer 'de oude' kan worden. Sommigen gaan daar zelf mee aan de slag als *bestrijder*, anderen gaan als *slachtoffer* naar een hulpverlener, met de vraag of deze de problemen kan helpen bestrijden. Als hulpverlener doe je dat zo goed als je kan, met het doel de klachten

weg te werken of te verminderen, zodat de patiënt of cliënt tevreden is - en jij ook - en de behandeling afgerond kan worden. Vaak is het zo dat mensen juist in tijden van 'crisis' of 'veranderingen' (transities door 'positieve' of 'negatieve' life-events) klachten krijgen of hun klachten of beperkingen verergeren. Mede omdat de vaste gewoontes en patronen (die voortkomen uit een bepaalde levenshouding) de problemen die ontstaan zijn door de veranderingen niet kunnen wegwerken of oplossen. Het blijkt dat dit bij uitstek de momenten zijn dat mensen open staan voor *innerlijke veranderingen*. En dus voor het ontwikkelen van autonomie, en daarmee van een meer gezonde levenshouding. Onze ervaring is dat het meestal niet vanuit onwil is dat men vast wil houden aan 'het oude', maar dat men niet weet dat je ook

anders kunt omgaan met klachten en problemen.

Als hulpverlener kan je een bijdrage leveren aan dit ontwikkelingsproces, door de patiënt of cliënt aan te spreken op zijn of haar (potentiële) autonomie en deze te respecteren en te stimuleren. Dat kan in een eenmalige ontmoeting, maar vooral ook in een langer durend contact. Naast 'wat' je doet (de behandeling), is het daarbij belangrijk 'hoe' je dat doet. Een autonomie bevorderende houding naar de cliënt is dus noodzakelijk.

Wat is een goede gezondheid?

Sinds 1948 heeft de WHO een positief concept van gezondheid gepromoot als

'a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.'

Voor veel mensen, vooral in de gezondheidszorg, betekent 'gezondheid' nog steeds 'het geheel zonder klachten, ziekten of gebreken zijn'. Een ervaring van 'well-being' ondanks ziekte of gebrek wordt vaak niet als mogelijk gezien.

Maar wat houdt 'well-being' dan in? Op basis van ons onderzoek hebben wij dit begrip verder uitgewerkt tot: 'gezondheid is het vermogen en de mogelijkheid van mensen om zelf de regie te voeren in hun leven, waar klachten, beperkingen of ziekten deel van uitmaken.'

Dit wordt bevestigd in onderzoeksprojecten over de gehele wereld, waarbij gevonden werd dat 85-90% van alle mensen zeggen dat hun gezondheid goed tot zeer goed is, ondanks de aanwezigheid van, vaak vele, klachten en ziekten (4, 21-22). Ook werd gevonden dat de subjectieve mening van mensen over hun gezondheid een betere voorspeller voor sterven is dan de objectief vastgestelde aanwezigheid van symptomen (4, 23)

In 1986 introduceerde de WHO het concept van 'health promotion' om het positieve concept van gezondheid meer handen en voeten te geven, en in een groot congres werd de 'Ottawa Charter of Health Promotion' geformuleerd (24). In die Charter staat onder andere:

'Health is created and lived by people within the settings of their everyday life; where they learn, work, play and love.'

'Health is created by caring for oneself and others, by being able to take decisions and take control over one's life circumstances, and by ensuring that the society one lives in, creates conditions that allow the attainment of health by all its members.'

Een besef van de waarde van gezondheidsbevordering bij hulpverleners in de gezondheidszorg en bij patiënten kan, naast ziektegerichte benaderingen, de levenskwaliteit van mensen vaak verbeteren en helpen in helingsprocessen.

Literatuur

1. Rijke, R.P.C., Vries, J. de & Vries, M.J. de. (1983). *De aard en betekenis van helingsprocessen*. *Metamedica*, 62, 212-220.
2. Rijke, R.P.C. (1985). *Cancer and the development of will*. *Journal of Theoretical Medicine*, 6, 133-142.
3. Vries, J. de. (1998). *Ontwikkeling van autonomie als basis van heling*. *Academisch Proefschrift, Universiteit voor Humanistiek, Utrecht*.
4. Rijke, R.P.C. (2001). *Op zoek naar gezondheid*. Rotterdam: Lemniscaat.
5. Vries, J. de. (2016). *Geweld; het fenomeen, het trauma, en de verwerking*. Utrecht: de Tijdstroom (2e druk).
6. Vries, J. de. (1993). *Vitaal in je werk*. *Tijdschrift voor Verzorgenden*, 4, 114-120.
7. Rowe, J.W. & Kahn, R.L. (1977). *Human aging - usual and successful*. *Science*, 237, 143-149.
8. Rijke, R.P.C. (1993). *Health in medical science*. In Lafaille R, Fulder S. (eds.), *Towards a new science of health*. London: Routledge, blz. 74-83.
9. Vaillant, G.E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown and Co.
10. Berlin, I. (1969). *Four essays on liberty*. Oxford: Oxford University Press.
11. Agich, G.J. (2003). *Dependence and autonomy in old age. An ethical framework for long-term care*. Cambridge: Cambridge University Press.
12. Vries, J. de. (2001). *Voor heling is meer nodig dan empathie*. *Humanistiek*, 5, 41-49.
13. Vries, J. de. (2004). *How should professionals treat victims of violence?* *European Journal of Social Education*, 6, 33-38.
14. Rijke, R.P.C. & Vries, J. de. (1988). *Zingeving en verantwoordelijkheid - de subjectieve ervaring van mensen met kanker*. *Metamedica*, 67, 124-131.
15. Rijke, R.P.C. & Vries, J. de. (1992). *Health promotion for health professionals*. In Kaplun A. (ed) *Health promotion and chronic disease*. WHO Regional Publications Copenhagen, 44, 354-356.
16. Lebeer, J. & Rijke, R.P.C. (2003). *Ecology of development in children with brain impairment*. *Child - Care, Health & Development*, 29, 131-140.
17. Assagioli, R. (1973). *The act of will*. London: Wildwood House.
18. Pool A. (1995). *Autonomie, afhankelijkheid en langdurige zorgverlening*. Utrecht: Lemma.
19. Bergsma, J. & Thomasma, D.C. (2000). *Autonomy and clinical medicine: renewing the health professional relation with the patient*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
20. Vaillant, G.E. (1979). *Natural history of male psychological health - effects of mental health on physical health*. *New England Journal of Medicine*, 301, 1249-1254.
21. Huygen, F.J.A., Hoogen, H. van den & Neefs, W.J. (1983). *Gezondheid en ziekte - een onderzoek van gezinnen*. *Nederlands Tijdschrift voor de Geneeskunde*, 127, 1612-1619.
22. Huygen, F.J.A. (1990). *Family medicine - the medical life histories of families*. London: Royal College of General Practitioners. 1990.
23. Appels, A., Bosma, H., Grabauskas, V., Gostautas, A. & Sturmans, F. (1996). *Self-rated health and mortality in a Lithuanian and a Dutch population*. *Society of Scientific Medicine*, 42, 681-689.
24. Hancock, T. (2011). *The Ottawa Charter at 25*. *Canadian Journal of Public Health*, 102, 404-406.

Herhaalde oproep aan alle abonnees

We herhalen de oproep van vorige keer aan alle abonnees, om het mailadres aan ons door te geven waar we in het vervolg de factuur naartoe kunnen sturen. Vermeld daarbij s.v.p. het bij ons bekende adres of abonneenummer. Gebruik je geen mail? Laat ons dan weten dat de factuur via de post moet blijven komen. Er zijn al een aantal abonnees die gereageerd hebben, maar het merendeel nog niet. Graag z.s.m. bericht richting ons!

Opgave via mail: secretaris@haptonomischcontact.nl, post: Westdijk 28, 1704 AK Heerhugowaard of via Facebook/Twitter, doe het dan wel in een privé bericht.

Mannen en vrouwen in de haptotherapiepraktijk

Astrid Mols

De dualiteit

Het mannelijke en het vrouwelijke, gevoel en verstand, innerlijk en uiterlijk, beweging en stilstand. Dualiteiten die iedereen in zijn of haar leven tegenkomt. Die tegenstellingen spreken mij aan. Vooral het punt waarop ze elkaar ontmoeten en dan elkaar aanvullen en versterken. Tijdens een nascholing en in mijn privéleven beseftte ik dat ik nog wat te ontwikkelen heb op het gebied van eigenschappen die in het algemeen meer als mannelijke kwaliteiten gezien worden. In mijn geval gaat dat om meer voor mezelf gaan staan. Niet vanuit hardheid, maar met behoud van mijn (meer vrouwelijke) zachtheid. Op het moment dat ik dat daadwerkelijk kan, voel ik me krachtiger en trots op mezelf.

Het hiermee bezig zijn, zette me aan het denken over het mannelijke en vrouwelijke in de haptotherapie- of haptonomiepraktijk. De animus en anima – het mannelijke en vrouwelijke – worden door Jung als klassieke archetypen geïntroduceerd. Ze zijn verschillend en vullen elkaar tegelijkertijd aan, zoals yin en yang. Dat er verschillen zijn tussen mannen en vrouwen mag duidelijk zijn. Maar hoe uit zich dat in de setting van de haptotherapiepraktijk? Is er een algemeen verschil aan te geven tussen mannen en vrouwen? Of ligt het subtieler en gaat het meer om verschillen tussen het mannelijke en het vrouwelijke in zowel mannen als vrouwen?

Verschillen tussen mannen en vrouwen gebaseerd op onderzoek

Een antwoord op deze vraag blijkt nog niet zo gemakkelijk te vinden. Ik vind een thesise [Liz Hopstaken, De invloed van de sekse van de therapeut op het therapie-

proces, juni 2013] waarin de onderzoeker zichzelf de vraag stelt of er door het verschil in sekse van de therapeut ook een andere uitwerking is op de therapie. In het algemeen geldt dat dit niet aan te tonen is. Cliënten hebben weliswaar iets vaker een voorkeur voor een therapeut van hetzelfde geslacht maar dat hoeft niet. Op de site van Psychologie Magazine lees ik een artikel over de verschillen tussen mannen en vrouwen als het gaat om burn-out klachten en psychische ziekten. Bij vrouwen duurt het over het algemeen langer voordat ze hersteld zijn van een burn-out. Dit heeft ermee te maken dat vrouwen zich meestal verantwoordelijk voelen voor zowel werk- als thuissituatie en daardoor het gevoel hebben veel ballen in de lucht te moeten houden. Ziektebeelden als depressie, angst en PTSS komen twee keer zo vaak voor bij vrouwen als bij mannen. Daarentegen hebben mannen vaker last van infectieziekten, hoge bloeddruk, alcoholisme, drugsmisbruik en agressie. Dit heeft te maken heeft met een verschil in reactie op stressoren: mannen hebben eerder de klassieke vecht- of vluchtreactie en vrouwen maken gebruik van een andere strategie, het tend-and-befriend [Reinoud de Jong, Psychologie Magazine mei 2010]. Als je in plaats van naar de valkuil naar de kracht kijkt van deze uitingsvormen, zou je kunnen zeggen dat mannen eerder voor zichzelf opkomen en vrouwen eerder reageren met zorg-



zaamheid en empathie. Klopt dit ook met ervaringen in de haptotherapiepraktijk?

In de haptotherapiepraktijk

In mijn eigen praktijk hoor ik van mannen vaak de klacht dat ze een heel kort lontje hebben. Ze hebben moeite aan te geven wat hun behoefte is en bij het minste of geringste kunnen ze ontploffen. Ze merken dat huisgenoten (vrouw, kinderen) en/of collega's op eieren gaan lopen en niet meer kunnen ontspannen en hebben daar dan ook weer last van. Soms gingen ze in hun jeugd al bij voorbaat op de vuist met een ander om het voorte zijn gekwetst te worden. Of ze zijn zo gewend om het alleen te doen, dat ze afstandelijk zijn geworden en volgens hun omgeving (meestal de partner) kil en gevoelloos overkomen. Vaak hebben ze niet zo'n moeite om voor zichzelf op te komen. Ze doen dit echter niet vanuit een gevoelde veiligheid, maar eerder als overcompensatie voor een gebrek aan eigenwaarde dat ze voelen.

“ Hij neemt alvast alle ruimte in en voelt daarin in eerste instantie niet aan wat de behoefte bij de ander is. In de aanraking, als hij innerlijk opent voor de ander en die toelaat, kan hij verzachten. ”

Casus Patrick

In de stoel tegenover me zit Patrick. Hij vertelt over zijn jeugd. Zijn ouders zijn gescheiden toen hij nog jong was, een jaar of 10. Zijn vader was alcoholist en gebruikte drugs. Met zijn vader maakte hij gekke maar ook leuke dingen mee. Hij kan er nog steeds om lachen. Het zijn leuke herinneringen. Hoe zijn vader nog drugs het tehuis waar hij op het laatst verbleef in wilde smokkelen. Of hoe hij in de heg belandde en er niet meer uit kwam en dat ze daar samen heel erg om moesten lachen. Hoe oud zal hij geweest zijn? Een jaar of 12. Veilig was het natuurlijk niet. Zijn vader kon er nooit voor hem zijn, Patrick zorgde voor zijn vader. Zijn moeder was er teleurgesteld over hoe het leven gelopen was en daar zo mee bezig dat ze niet veel emotionele warmte aan de kinderen kon geven. De kinderen op school zeiden soms wel eens nare dingen over zijn vader. Patrick zorgde er wel voor dat hij de eerste was om erop te slaan. Hij pakte de ander, voor ze hem te pakken hadden. In het geval van Patrick is er vanuit zijn jeugd een gebrek aan veiligheid geweest. Dat is ook voelbaar in zijn lijf dat hard en gepantserd is. Hij neemt alvast alle ruimte in en voelt daarin - in eerste instantie - niet aan wat de behoefte bij de ander is. In de aanraking, als hij innerlijk opent voor de ander en die toelaat, kan hij verzachten. Dan kan hij ook steun ervaren en merken dat hij even mag leunen, dat hij het niet alleen hoeft te doen. Hij merkt hoe fijn dat is, samen. Al vrij snel kan hij in zijn dagelijks leven ook de ander meer toelaten en aangeven wat zijn echte behoefte is, in plaats van meteen boos worden.

Rationaliteit is ook zo'n eigenschap die in het algemeen aan mannen of het mannelijke wordt toegeschreven. Op het moment dat de omgeving niet veilig genoeg is, er niet voldoende affectiviteit is, is het hoofd een schijnbaar veilige vluchtroute. In het algemeen krijgen mannen die zich terugtrekken in hun hoofd daar ook nog veel erkenning voor. Ze hebben een hoge functie in de organisatie waar ze werken; manager, directeur, organisa-

“ Ze neemt nauwelijks ruimte in en als ze merkt hoe moeilijk ze dat vindt; ruimte innemen, zichzelf laten zien in wie ze is, het samen zijn voelen met de ander, raakt dat haar erg en maakt het haar verdrietig. ”

tiadviseur of hebben een eigen bedrijf dat goed loopt.

Casus Bert

Bert is een man die zeer georganiseerd overkomt. Zijn uiterlijk is tot in de puntjes verzorgd en de eerste keren dat hij bij me komt haalt hij zijn schrijfblok tevoorschijn. Hij wil er zeker van zijn dat hij niets mist en alles noteert wat van belang kan zijn. Hij benadert de sessies in eerste instantie zoals hij ook met zijn werk omgaat. Hij probeert alles met zijn verstand te verklaren. Bert heeft er geen moeite mee om voor zichzelf op te komen maar doet dat niet vanuit een stevig gevoelde basisveiligheid. Hierdoor krijgt hij minder snel dingen voor elkaar op zijn werk dan hij zou willen. Er zijn problemen in de relatie: zijn vrouw vindt het lastig voelbaar contact met hem te maken. In het naderen blijft hij op gepaste afstand maar voelt dan niet door naar de ander. Hij blijft op zichzelf. Op het moment dat ik hem vraag iets dichterbij te komen wordt hij geraakt in zijn gevoel. Er blijkt een diep verlangen te zitten om nabijheid te voelen en die vraag naar nabijheid ook van de ander te krijgen. Hiervoor was het wel eerst nodig te voelen dat het veilig was en dat hij zelf met zijn gevoel er helemaal mag zijn.

Natuurlijk komt deze laatste uitingsvorm ook voor bij vrouwen. Het terugtrekken in het hoofd als veilige plek. In mijn ervaring gaat het er bij vrouwen in dat geval eerder over dat ze moeite hebben met de ruimte in durven nemen om er te mogen zijn, zoals de casus hieronder laat zien. De ontwikkeling zit hem dan in zichzelf laten zien, meer eigenheid krijgen. Mannen laten zich eerder zien vanuit een eigenheid terwijl er een tekort is aan basisveiligheid.

Casus Renate

Renate heeft zich hoog geschoold en werkt in de zorg. Thuis lag altijd de nadruk op leren en presteren. Haar ouders beoielden het goed en wilden het beste voor de kinderen. Maar hierdoor heeft Renate niet meegekregen dat ze helemaal goed was zoals ze was. De lat lag telkens weer ietsje hoger, het was niet snel genoeg. In haar baan is Renate heel kundig en weet ze precies wat ze moet doen. Als het op persoonlijke relaties aankomt, ligt dat wat lastiger. Ze weet niet goed hoe ze zich moet verhouden tot anderen en waar zij er mag zijn. Ze neemt nauwelijks ruimte in en als ze merkt hoe moeilijk ze dat vindt; ruimte innemen, zichzelf laten zien in wie ze is, het samen zijn voelen met de ander, raakt dat haar erg en maakt het haar verdrietig.

Zorgzaamheid en meevoelen met de ander is vaak in overvloed aanwezig bij vrouwen. Wat ik merk in de praktijk, is dat vrouwen het erg belangrijk vinden wat anderen van hen vinden. Dat ze te veel meebewegen met de ander en daarbij zichzelf vergeten. Op een gezonde manier voor jezelf - zorgen wordt soms zelfs gezien als egoïstisch. Als je zo gericht bent op de ander is het lastig om op eigen benen te staan en van jezelf uitgaand het contact met de ander aan te gaan. Jezelf te laten zien vanuit wie je echt bent, in plaats van het plaatje dat je wil dat de ander ziet.

Casus Yvonne

Yvonne is een jonge vrouw van rond de 30. Ze is al jaren samen met een partner op wie ze nog steeds gek is en heeft een fijne beschermde jeugd gehad. In de familie van haar moeder was het 'not done' om te zeggen waar je zelf behoefte aan hebt.

Yvonne leerde dus al jong haar behoeften te onderdrukken en zich te richten op de ander. Dat heeft ze ook gedaan in haar relatie. Totdat haar partner aangaf dat het hem te veel werd, dat het nodig was dat ze meer op eigen benen ging staan. Toen de relatie opeens bedreigd werd gaf dat Yvonne een extreem gevoel van onveiligheid. Ze wist niet wat ze ermee aan moest. Ze had nooit echt aangegeven wat ze zelf wilde, zelf initiatieven genomen om dingen te doen en vond het moeilijk om dat nu wel te gaan doen. In een positiebepaling blijkt dat Yvonne zodra ze dicht bij iemand is, ver achterover leunt en zichzelf op die manier buiten het contact plaatst. Om er echt in te stappen met haar hele zelf vindt ze heel eng. Als ze dat wel doet voelt ze hoe ze rustiger wordt. In die nabijheid heeft ze wel snel de neiging te leunen of te zorgen. Op het moment dat ze haar kwetsbaarheid kan voelen en benoemen komt er pas echt contact tot stand.

Samenvattend

Dit artikel is een eerste verkenning, geschreven vanuit mijn eigen fascinatie voor het mannelijke en vrouwelijke in het leven en in de praktijk. Het gevaar bestaat om in clichés te vervallen. Mannen zijn rationeel en komen voor zichzelf op, vrouwen zijn zorgzaam en empathisch. Dat is niet mijn bedoeling. Toch is dit wel wat uit onderzoeken en in de praktijk naar voren komt. De genoemde kwaliteiten zie ik zowel in mannen als vrouwen, alleen bij de een wat sterker dan bij de ander. Zoals ik herkende dat het voor mezelf opkomen nog aandacht nodig heeft, zo kan er voor een ieder de behoefte zijn om zowel het mannelijke of het vrouwelijke in zichzelf te ontwikkelen.

Conclusie

Wat je in het algemeen zou kunnen zeggen, mijn voorzichtige conclusie gebaseerd op mijn eigen ervaring, is dat man-

nen in hun proces vaker de beweging naar binnen hebben te maken, om daar contact te maken met hun gevoel en een veiligheid te voelen die ze vanuit hun jeugd niet of niet voldoende ontwikkelden. Verder is er vaak een ontwikkeling naar meer samen-zijn en dus naar meer verbondenheid. In plaats van het tegen-zijn dat vanuit een onveilig verleden is ontstaan. Vrouwen echter hebben vaker hun eigenheid en autonomie te ontwikkelen. Het zichzelf laten zien in wie ze zijn en daar ook voor gaan staan met ik-kracht; dit ben ik! Op eigen benen durven staan en gaan staan en daarin de eigen stevigheid ervaren.

Rest me om toe te voegen dat het hier gaat om accenten. Natuurlijk vindt er bij zowel mannen als vrouwen telkens een ontwikkeling plaats op al die vlakken en is er niet altijd zo'n duidelijk onderscheid te maken. Evengoed blijft het boeiend; man – vrouw, animus – anima, yin – yang, onderscheid en aanvulling.



The Promenade, Marc Chagall

Literatuur

Hopstaken, Liz, De invloed van sekse op het therapieproces, bachelor scriptie. Juni 2013
Jong, Reinout de, Psychologie Magazine. Mei 2010
Zimbardo, P., Johnson, R.L., McCann, V., Psychologie een inleiding, 7e editie.

Interview met Simone Mark

Ammelie van Beurden



Ammelie van Beurden

“ Een kind dat niet aangeraakt wordt, is een kind zonder identiteit dat vaak schreeuwt om (huid) contact ”

Ik zit aan tafel bij Simone Mark, schrijfster van het boek 'Pedagogisch contact, verbondenheid door aanraking' waarin de haptonomie een bijzondere plek krijgt. Dit prachtige boekje kwam in maart 2015 uit en die zomer werd ik van diverse kanten gevraagd dit boek onder de aandacht te brengen. Dat doe ik met plezier. Simone en ik ontmoetten elkaar al eerder in verband met een artikel dat ze schreef en waarin ik vanuit de haptonomie meekeek.

Beiden zijn we geïnteresseerd in de persoonlijke ontwikkeling van mensen en nieuwsgierig naar het pedagogisch klimaat waarin iemand opgroeit. We hebben dezelfde passie om kennis uit verschillende disciplines bij elkaar te brengen en de haptonomie haar plek daarin te geven. Bovendien houden we beiden van samenwerken.

Simone Mark

Simone Mark werkt als zelfstandig pedagoog en onderwijsspecialist onder meer voor het NIVOZ. Ze is lid van de 'Trainers huiselijk geweld' en werkte voor de Raad van Kinderbescherming, voor de Hogeschool Utrecht en in het speciaal onderwijs. Ze studeerde ecologische pedagogiek en deed onderzoek naar en publiceerde over 'het aanraken van kinderen in een professionele context'.

Als pedagoog en onderwijskundige draagt ze het gedachtegoed uit dat affectief contact noodzakelijk is voor het welbevinden en de ontwikkeling van de mens: klein en groot. Vanuit die missie geeft ze lezingen, workshops en masterclasses aan diverse doelgroepen over het belang van goed aanraken in een pedagogische situatie. Juist in een tijd waarin gedragscodes zijn opgesteld op scholen en sportclubs waarbij het aanraken van een kind geminimaliseerd wordt.

Wat is je persoonlijke drive voor dit onderwerp?

In het boek vertel ik over twee voor mij belangrijke positieve ervaringen. De ervaring als jong kind op de kleuterschool, waarin ik mij in de aanraking van de juf gezien voelde en erbij voelde horen.



Simone Mark

Daarin heb ik als kind de weldaad van een affectieve aanraking in een pedagogische context ervaren. Later heb ik dit ook als docent kunnen zien bij de kinderen in mijn klas.

Terwijl we zo praten komt naar voren dat Simone als puber op de middelbare school juist het tegenovergestelde heeft ervaren; het niet gezien worden door docenten terwijl dat zo nodig was op dat moment. Ook die negatieve ervaring blijkt een drive te zijn voor het werk wat ze nu doet: 'zowel het positieve als het negatieve geeft mij richting aan verdere keuzes in mijn leven.'

In het boekje vertel je hoe je als docent 'onthand' raakte. De kinderen in je klas aanraken was een natuurlijke en vanzelfsprekende manier van contact maken met hen. Naar aanleiding van Benno M. en een aantal incidenten waarbij kinderen werden misbruikt in pedagogische situaties ontstond er angst op scholen, crèches, sportclubs bij ouders en de mensen in het werkveld. Men kwam met protocollen waarin het aanraken van kinderen als 'not done' werd beschouwd. Men wilde niet het risico lopen dat men verdacht kon worden van ongewenste aanrakingen bij

“ Contact met jezelf gaat voor tact ”

een kind. Zo verliep dat ook op de school waar je les gaf en was er weinig ruimte voor gesprek hierover. Dit gesprek ben je eigenlijk heel mooi in de maatschappij aangegaan.

Wat is het belang van de gesprekken die je aangaat met opvoeders op maatschappelijk vlak?

Ik zou graag willen dat opvoeders zich meer gaan realiseren wat een grote impact ze hebben door hun manier van contact maken met kinderen. Kinderen kunnen erdoor bekrachtigd worden, identiteit in ervaren maar het tegenovergestelde kan ook gebeuren. Kinderen die niet (aan)geraakt worden, kunnen erg eenzaam worden, (huid)honger krijgen maar deze signalen, hun verlangens, worden niet altijd gezien. Een opvoeder / leraar / trainer moet beschikbaar zijn, moet ruimte hebben om de signalen van een kind op te vangen en er iets mee te doen. Het is dan ook van belang dat je jezelf als opvoeder kent en het innerlijk wat op orde hebt.

Veel leraren lopen het risico uit contact te raken met zichzelf én dus met hun leerlingen doordat zij druk ervaren vanuit hun omgeving: eisen van de inspectie, ouders, de politiek, etc.

In de pedagogische relatie staat de kwaliteit van het contact centraal, waarbij tactvol handelen van de opvoeder geboden is. Contact kan gezien worden als de verbinding die nodig is om tactvol te kunnen handelen. Daarbij gaat het niet alleen om het contact met het kind, maar ook om het ‘in contact zijn met jezelf’ als voorwaarde om beschikbaar te zijn voor de ander. Een leraar die niet ‘lekker in zijn vel zit’ is eerder prikkelbaar, afgeleid of vermoeid. Daardoor wordt de gewenste pedagogische afstemming bemoeilijkt

Hoe slaan je boek en jouw visie aan?

Heel erg goed. Er is veel vraag naar het boekje en naar de lezingen, workshops en trainingen. Zowel vanuit het onderwijs, van jeugdzorg, jeugdsport als vanuit de kinderopvang. Er is gelukkig een verandering in de maatschappij te merken waarin er weer meer oog voor de menselijke maat komt. Dat maakt ook dat weer met zijn allen mee bezig kunnen zijn.

Simone werkt tevens samen met haar man Marcel van Herpen. Hij is ook pedagoog en heeft een aantal boeken geschreven onder andere over duurzaam opvoeden en ontwikkelen (DuOO). Op de achterkant van een van zijn boeken staat de mooie zin: Als we niet de goede kant opgaan, moeten we omdraaien”.

Dat is iets wat jij Simone, ook lijkt aan te kaarten in je lezingen. *Ergens in de protocollen zijn we doorgeslagen, gaan we de verkeerde kant op. We moeten weer terug naar het vanzelfsprekende aanraken, het affectieve contact.*

De lezingen van mijn man hebben als thema dat het voor elk mens onverdraaglijk is om te worden buitengesloten. Dat iedereen op zoek is naar verbondenheid. Mijn lezing sluit aan op het thema ‘verbondenheid’: met jezelf en de ander.

We zijn nu bezig met het opzetten van pedagogische regio’s waarin alle partijen die met kinderen werken betrokken zijn en samenwerken om een kind niet uit te laten vallen. Om ‘therapie naar voren te halen’ en preventief te werken. Het uitgangspunt is; wie staan er om je heen? Zoals de school, de scouting, de sport- of carnavalsvereniging.

Je hebt het over een veranderingsproces waar je met je werk in bent gekomen. Wat is dat proces precies?

In het geven van de trainingen ‘pedagogische tact’ kwamen we in de gesprekken met de cursisten steeds meer tegen dat iedereen zijn eigen geschiedenis meeneemt in de manier waarop hij of zij contact maakt. We ervaren dat mensen eerst contact met hun eigen geschiedenis en gevoelens moeten maken voor er ruimte komt om het contact met anderen goed af te kunnen stemmen en om signalen op te kunnen vangen: contact met jezelf gaat voor tact.

Wat zijn je toekomstplannen?

Een nieuw boek schrijven, de masterclasses, coachingstrajecten en het pedagogisch centrum verder uitbouwen. In de trainingen met betrekking tot pedagogisch contact meer het accent gaan leggen op persoonlijke ontwikkeling. Als deelnemer aan de training ga je nu meer bezig met eerst het contact met jezelf gaan verkrijgen en dan pas met de ander.

Kom je dichter bij de haptonomie?

Haptonomie helpt mensen om zichzelf beter te voelen en die gevoelens ook te begrijpen. Ik wil opvoeders hierbij begeleiden en daarbij kunnen haptonomische principes en oefeningen behulpzaam zijn. Dat heb ik ook opnieuw ervaren toen ik een demonstratie mocht bijwonen aan de Academie voor Haptonomie. Prachtig was dat! Door kleine opdrachten kunnen opvoeders ervaren hoe ze in contact staan met zichzelf en de ander. Het begrippenkader van de haptonomie opent daar een nieuwe wereld voor hen.

“ Toen ik voor mijn onderzoek literatuur zocht over ‘aanraken’, kwam ik al snel uit bij de haptonomie ”

Hoe ben je met de haptonomie in aanraking gekomen?

Toen ik voor mijn onderzoek literatuur zocht over 'aanraken', kwam ik al snel uit bij de haptonomie. Hier vond ik wetenschappelijke inzichten en casestudies, die mij verder hielpen om het fenomeen van de aanraking te verstaan.

Wat zou je nog willen met de haptonomie?

Ik sta open voor contact met de haptonomie en met haptotherapeuten om meer over de kijkwijze en de wereld van interactie en intra-actie te leren. Om samen het gedachtengoed te verstevigen. Er is nu ook contact met de Academie voor Haptonomie in Doorn om te kijken wat we voor elkaar kunnen betekenen.



'Pedagogisch contact, verbondenheid door aanraking' is een integer en verdiepend boek dat het belang van affectief contact en aanraken in opvoedsituaties theoretisch onderbouwt en invloend verwoordt. Haptonomie krijgt haar plek apart en verweven in de visie van dit boekje.

Het boek beschrijft helder wat pedagogisch contact inhoudt, over 'aanraken als voorwaarde voor de ontwikkeling' waarin hechting uitgebreid aan bod komt, een hoofdstuk over lichaamsbesef, lichaamstaal en lichamelijke dimensies, een stuk over aanraking: wie, wat en wanneer, een hoofdstuk over 'je' cultuur en de daarbij behorende aspecten van contact en er is de theoretische verantwoording. Een mooi en informatief boek voor zowel haptotherapeuten als cliënten, omdat we allemaal kind waren.

Abonnement in 2017

Het klinkt misschien nog ver weg, maar voor de redactie en het bestuur van HC is 2017 al aardig dichtbij. Daarom dit bericht over de abonnementsprijs voor 2017.

Een abonnement op HC kost al enkele jaren € 29,50. Omdat we over 2015 per abuis € 29,75 in rekening brachten, rekenden wij voor het abonnement in 2016 € 29,25 (incl. 6% btw).

De verzendkosten stegen het afgelopen jaar met bijna 10%. We zijn dan ook genoodzaakt voor het eerst in vele jaren de prijs voor het jaarabonnement te verhogen. Vanaf 1 januari 2017 is de abonnementsprijs voor vier nummers Haptonomisch Contact € 30,25 (inclusief 6% BTW).

Een droevig bericht

Helaas moeten wij het verdrietige nieuws mededelen dat **Arjen van der Gouwe** op vrijdag 12 augustus jl. is overleden.

Arjen heeft meer dan 25 jaar met hart en ziel lesgegeven bij ons, aan de Academie voor Haptonomie. Veel van onze studenten hebben van hem het vak geleerd. Hij was zowel theoretisch als praktijkdocent binnen de opleidingen. Daarnaast heeft hij verschillende scholingen verzorgd en was hij initiatiefnemer voor de start van het aanbod 'De Ambachterij'.

Arjen was een betrokken en gedreven collega, die op eigen wijze invulling gaf aan het vak en doceren van haptonomie en haptotherapie. Een collega met een groot gevoel voor humor, die genoot van de ritjes op de motor naar Doorn.

We zijn hem dankbaar voor zijn bijdrage in de ontwikkeling en groei van de haptonomie en de Academie de afgelopen jaren. Wat zullen wij hem missen.....

We wensen Angela, Pim en Maxime heel veel sterkte toe.



Ik heb een steen verlegd

In een rivier op aarde

Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten

Ik leverde het bewijs van mijn bestaan

Omdat door het verleggen van die ene steen

De stroom nooit meer die zelfde weg zal gaan

Uit 'De steen' - Bram Vermeulen

In het volgende nummer van Haptonomisch Contact zullen wij een 'in memoriam' plaatsen.

Bestuur, directie en collega's van de Academie voor Haptonomie

Beweging draagt onze diepste beweegredenen in zich!

Body & Mind Language

De manier waarop het leven ons heeft gevormd, is terug te zien in de vorm, houding en beweging van het lichaam. In Body & Mind Language (BML) vormt het lichaam het instrument. Het lichaam draagt ervaringen, gevoelens, stagnaties en expressies in zich. Door hier contact mee te maken, wordt zichtbaar wat wel en niet geleefd mag worden.



In coaching met BML worden blokkades en stagnaties gezien als informatie. Vanuit dit oordeelloze vertrekpunt wordt ervaren welke flexibiliteit, mogelijkheden, ruimte en creativiteit er mogelijk zijn. Informatie uit gesproken taal wordt vertaald naar de symbolische taal van het onbewuste in gebaar, houding, klank en bewegingsmogelijkheden. BML laat nieuwe mogelijkheden ontdekken en ervaren waardoor er letterlijk heling in het lichaam kan ontstaan. Er vindt een verschuiving in beweging plaats in het hier en nu.

- BML laat niet-geuite emoties en fysieke sensaties uitdrukken.
- BML laat mensen thuiskomen in hun lichaam.
- BML brengt mensen in contact met hun diepere zielsbehoefte.
- BML brengt stagnaties in beweging.
- BML vergroot het repertoire aan uitingen en bewegingen.
- BML draagt bij aan het voller aan kunnen gaan van contact met anderen.
- BML vergroot het gevoel van vitaliteit en welbevinden.

BML opleiding

BML is een transformatieve en ervaringsgerichte vorm van coaching waarbinnen de uitwisseling tussen persoonlijkheid en ziel in balans komt.

Deel 1 van de BML opleiding start in oktober 2016 en omvat 5 modules (weekenden) van twee dagen. Voorafgaand zijn er twee gratis kennismakingsworkshops: op 14 augustus en 1 oktober.

Inhoud deel 1:

- Relatie lichaamshouding en levenshouding
- Ontstaan van rol, pantsering en verdedigingshouding
- Decoderen en bewegingsanalyse
- Relatie lichaamsbeeld en zelfbeeld
- Minderwaardigheid en slachtofferrol/identificatie
- Lichaamssplitsing
- Inzicht in je wezenlijke natuur

BML is een beroepsopleiding op HBO niveau. We zijn geaccrediteerd door het BATC, de VIV en het LVNG. Deel 1 is door het ADAP) erkend. Deel 1 staat voor 76 punten.

De opleiding is zeer ervaringsgericht. Theorie en interventies wisselen elkaar af. Zie voor meer informatie en aanmelding: www.bmli.nl.



Body & Mind Language *instituut*

Nieuw in de redactie:

Manon Houtman



Als nieuw redactielid stel ik me graag aan je voor en vertel ik over mijn achtergrond en ervaring, interesses en inspiraties en mijn motivatie om deze taak op me te nemen. Zoals je wellicht al zag, is mijn naam Manon. Ik woon in Amersfoort, hoewel ik geboren en getogen ben in het zonnige zuiden (regio Eindhoven).

Van kleins af aan ben ik veel in het water te vinden. Ik hield van het racen in de kleine 10 jaar dat ik op nationaal niveau zwom (wedstrijdzwemmen). Later ontwikkelde ik me als (hoofd)trainer/coach en begeleidde zwemmers van jong tot oud; zowel beginners als topsporters. En tegenwoordig sta ik vooral in het warme water voor het geven (en ontvangen) van Watsu- en Healing Dance sessies. Bijzondere methodieken die ontspanning mogelijk maken en bijdragen aan herstel. Iets wat ik graag combineer met haptonomie.

In 2010 ben ik, tijdens een meeloop dag, met de haptotherapie in aanraking gekomen. Waar ik tot dat moment nog zocht naar de juiste studie, wist ik toen dat ik dit wilde leren. Het was gaaf te zien hoe bewustzijn ontstond dankzij de combinatie van ervaring en dialoog. De cliënt werd in zijn totaliteit aangesproken en ging anders naar huis dan hoe hij/zij binnen kwam.

Na afronding van het vwo, ben ik dan ook begonnen met het leren van medische basiskennis en voltooide 3 opleidingsjaren bij Synergos. Om alle ervaringen en inzichten beter te laten integreren, volgde een pauze voor onbepaalde tijd. Vanuit het fundament dat ontstond, begon het weer te kriebelen om me verder te laten scholen. Zodoende ontwikkel ik me inmiddels verder bij het Academium in Werkhoven.

In het contact met mensen ben ik vaak benieuwd naar wat iemand beweegt en hoe mensen zich tot elkaar verhouden, zowel verbaal als non-verbaal. Verder vind ik het leuk om te ontdekken en onderzoeken. Graag trek ik er met mijn rugzak op uit, in zowel binnen- als buitenland. Al kan ik net zo goed genieten van rust en stilte. Het liefst met mijn voeten in het zand, luisterend naar het geruis van de zee, turend naar de golven en met gedachten en gevoelens die komen en gaan.

Last but not least, hou ik van lezen. Te worden meegesleept in een verhaal, het leven van alledag vergetend. Of juist te worden geprikkeld door woorden, waardoor reflectie ontstaat. In mijn rol als redactielid vind ik beide aspecten interessant. Daarnaast kijk ik ernaar uit om je te ontmoeten, via het papier en in levende lijve, om ervaringen en kennis met elkaar te delen. Te inspireren en de haptonomie een breder draagvlak te geven. Ideeën borrelen in elk geval al op en zullen in de loop der tijd vast hun weg gaan vinden.

Bijgewoond: de Nijmeegse Vierdaagse

Erik te Loo

Van 19 tot en met 22 juli stond Nijmegen en omgeving in het teken van dé Vierdaagse. De voorbije vijf jaar was ik er als deelnemer bij betrokken. Vorig jaar besloot ik die van 2016 niet te lopen, voornamelijk vanwege de extra drukte - door het besluit 5000 lopers extra toe te laten omdat de 2016-editie de 100e was. Ik besloot iets terug te doen voor de organisatie, waarvan ik al die vijf jaar gebruik maakte. Dit jaar was ik dan ook vrijwilliger in één van de rust- en verzorgingsposten van de personeelsvereniging van de gemeente Nijmegen.

Vroeg op

Vier ochtenden voor dag en dauw uit de veren. Rond 4:30 beginnen met uitladen, opbouwen en inrichten, koffie zetten, soep en knakworstjes verwarmen en de eerste broodjes smeren. Elke dag ontvangen we ongeveer 250 gasten. De eerste loopt tegen 06:15 uur binnen, de laatste vertrekt rond 11:30 uur. En dan de post weer afbreken, opruimen en inladen.

Mensen in beweging. Soepel lopend of moeizaam schuifelend. Elk op zijn of haar eigen wijze. Allemaal met hun eigen verhaal in rugzak of heuptas. En dat verhaal zorgt weer voor de motivatie om het doel te bereiken: de Via Gladiola.

Elke dag van de Vierdaagse trekken er ongeveer 43.000 wandelaars aan me voorbij. De verschillen zijn groot: de eerste scheert langs in een wandeltempo van rond de 11 kilometer per uur en scheidt er een genoeg in elke dag als eerste (rond 9:30 uur) zich af te melden. Maar er zijn ook mensen die (uren later) heel rustig voorbij lopen en vertellen dat ze precies voor 17:00 uur binnen zijn wanneer ze dit tempo aanhouden. De meeste deelnemers op ingelopen wan-

delschoenen. Maar bij sommigen kun je zien dat de doos er net af is. En dan zijn er nog de meer exotische schoeisel zoals echte houten klompen en de mevrouw die de vierdaagse al jaren op hakken loopt.

Een andere wereld

Het was voor mij een week waarin ik helemaal uit mijn dagelijkse doen was. Het vroege opstaan, het gesjouw, uren staan en lopen. Ik belandde in een totaal ander ritme, een totaal andere wereld.

In mijn werk als haptotherapeut zie ik in de verschillen ook veel overeenkomsten. Dat begint natuurlijk al met wat ik net schreef: ieder op zijn eigen manier in beweging. De ene cliënt pakt veranderingen heel soepel op, de ander doet het voetje voor voetje en in eigen tempo. Elke cliënt met zijn eigen motivatie waarom het juist nú gebeuren moet.

De hitte

Op woensdag is het ontzettend warm, met middagtemperaturen rond de 32 graden. Op de plek waar ik die ochtend sta, lijken de voorste lopers de dag makkelijk door te komen. Maar als het later (én warmer) wordt, zie ik dat mensen zich af gaan sluiten: hun blik strak vooruit, geen contact met de omgeving. Je herens vinden zo'n patroon fijn, ze kunnen



Vierdaagse Nijmegen

“ Maar als het later (én warmer) wordt, zie ik dat mensen zich af gaan sluiten: hun blik strak vooruit, geen contact met de omgeving. ”

dan ongeveer dertigduizend (!) keer sneller werken. Als je aan de warmte denkt of aan je pijnlijke voeten, heb je een lastige dag. Als toeschouwer kun je niet veel, je hebt hooguit een paar seconden voordat een wandelaar voorbij is. Wat soms wel kan, is mensen heel even uit die patroon-gedachten halen. Door ze een compliment te geven omdat ze er nog zo fantastisch fit bij lopen, bijvoorbeeld. Vaak zie ik mensen even verbaasd kijken, waarna een glimlach volgt. Even de gedachten weg bij die pijnlijke voeten. Ik hoorde een wandelaar vertellen dat hij een pijnlijke knie had. Om te voorkomen dat hij daar continu aan ging denken, had hij zich geoefend in het denken aan zijn andere knie, die het zo geweldig deed. Soms heb ik het gevoel dat ik mijn cliënten ook maar heel weinig zie. Maar zo'n uur kan wel genoeg zijn om mensen even uit hun patronen te laten stappen. Zodat ze zelf weer verder kunnen.

Zelf een keer dit bijzondere evenement meemaken? De eerstvolgende Nijmeegse vierdaagse begint op dinsdag 18 juli 2017. Ik hoop er dan weer als wandelaar bij te zijn.

Wat doe jij eigenlijk met die bezemsteel?

Erik te Loo



Haptotherapeuten werken ervaringsgericht. Afhankelijk van waar ze opgeleid zijn, gebruiken ze daarbij allerlei hulpmiddelen: een bank, een bal, een wiebelplank of een vel papier. In deze nieuwe rubriek lezen we verhalen van collega's die vertellen hoe ze zo'n hulpmiddel inzetten. Ik bijt graag het spits af met een verhaal over mijn bezemsteel.

In een intervisiebijeenkomst was hij er opeens: de bezemsteel. Een collega liet ons ervaren hoe ze die gebruikte om gradaties in contact voelbaar te maken. Omdat ik net een nieuwe praktijkruimte heb waarin ik muren moest verven, had ik in mijn praktijk een bezemsteel staan die ik gebruikte om de verfrroller op te zetten. Een paar sessies verder, bleek de bezemsteel een prima metafoor om het verschil tussen een uitnodiging en druk duidelijker te maken. En ook om voelbaar te maken wat stress met je doet. Een mooi voorbeeld van dat laatste deed zich voor toen ik een stand had tijdens een buik & babybeurs in mijn woonplaats. Met die beurs vierden mijn echtgenote en haar maat het 10-jarig bestaan van hun verloskundigenpraktijk.

Een bezoeker die de bezemsteel zag liggen, wilde wel eens weten wat ik daar mee deed. We lieten elk een uiteinde van de steel tegen de palm van onze hand rusten. Wanneer je dan allebei een beetje druk geeft, blijft de steel keurig in de lucht. Ik vertelde dat ik langzaam wat meer druk ging geven, waardoor zijn hand naar achteren moest. Op mijn vraag om aan te geven wanneer dat nog net comfortabel was, stopte zijn hand ter hoogte van zijn schouder. Daarna was mijn vraag om de hand zo ver mogelijk naar achteren te laten drukken, tot het niet meer gaat. Zijn hand/arm bleek nog een heel eind naar achteren te kunnen: pas toen het pijn ging doen in zijn heup kon hij niet verder terug.

Het verschil tussen 'nog net comfortabel' en 'nu kan het echt niet verder' levert in ons dagelijks leven stress op. Ik kon hem laten ervaren hoeveel kracht het kost om je hand weer naast je schouder te krijgen wanneer je je zo ver terug laat dringen. Zijn volgende vraag was natuurlijk hoe hij dat kon voorkomen. Het duurde niet zo heel lang totdat hij letterlijk achter zijn hand ging staan. Vanaf dat moment kon hij de druk weerstaan. Hij voelde zich direct sterker: 'Als ik maar achter mezelf blijf staan'. Voor mij was die kracht ook voelbaar. Hij vertelde dat wat hij die dag ervaren had, de week erna direct kon gebruiken in een situatie die hij lastig vond: een moeilijk gesprek met een medewerker die al heel lang voor hem werkte.

Later die week ontving ik een mail. Hij had veel baat bij de metafoor van de bezemsteel in die situatie. Dit maakte hem duidelijk hoe ver hij al over zijn grenzen was gegaan in de loop der tijd en hoe goed het voelt om achter jezelf (of: achter je eigen visie) te blijven staan.

De redactie nodigt je graag uit een voorbeeld uit je eigen praktijk te beschrijven. Mail je bijdrage naar redactie@haptonomischcontact.nl

Inspiratiebronnen

De Reünie - Special: Olympische Ploeg van Sydney

NPO Uitzending gemist, 24 juli 2016

In deze special van De Reünie wordt met de succesvolle Olympische ploeg van Sydney 2000 teruggeblikt op de medalleregen en momenten waarop successen juist uitbleven maar verwachtingen torenhoog waren. Hoe was dit voor de sporters? Hoe zijn ze hiermee om gegaan? Is er door het NOC NSF geleerd van dit soort momenten uit het verleden?

Behalve antwoorden op deze vragen, geeft de uitzending ook een inkijkje in de wereld van topsport en andere life events die plaatsvonden. Hierbij valt te denken aan vriendschappen en relaties tussen sporters onderling of coach en pupil. Of het extreme egocentrisme dat een voorwaarde lijkt te zijn om de absolute nummer één te zijn.

Centraal staat de beleving, de ervaring tijdens en na deze spelen. Het succes en falen.

Niemandskinderen | Carolien Roodvoets

De gevolgen en verwerking van een onveilige jeugd

Niemandskinderen zijn de kinderen die niet van hun ouders zijn, omdat hun ouders niet van hen konden houden; ze zijn niet van zichzelf, omdat ze ook niet van zichzelf kunnen houden; en ze zijn niet van anderen, omdat ze zich vaak niet aan anderen kunnen binden.

In klinkklare taal schrijft Carolien Roodvoets over het trauma en de last van een onveilige jeugd. Hoe deze ontstaan, welke schade dat met zich mee kan brengen en mogelijkheden tot verwerking. Het biedt, voor zowel cliënten als therapeuten, inzichten en een verbreding van referentiekader. Evenals steun en mogelijkheden tot (h)erkenning van dergelijke problematiek. Het geeft handvatten waardoor een herhaling van geschiedenis voorkomen kan worden.



'Ma' | Hugo Borst

www.lebowski.nl | Amsterdam 2015

Op een hele persoonlijke manier beschrijft Hugo Borst het dementieproces van zijn moeder, in een verzameling korte verhalen, voor een deel eerder verschenen in het Algemeen Dagblad. Hij beschrijft de ingrijpende gevolgen van de ziekte voor zijn moeder en haar omgeving, en de onvermijdelijke verhuizing naar het verpleeghuis. Het is ontroerend helder, soms tragikomisch en voor mensen die dit ook van dichtbij meemaken, erg herkenbaar.

De onvoorwaardelijke liefde voor zijn moeder, klinkt in alle verhalen door.



Documentaire: Ik ben Alice

Drie oudere dames op leeftijd, die alleen wonen, krijgen in deze documentaire bezoek van een zorgrobot. Haar naam is Alice. Bij wijze van proef wordt Alice een tijd bij hen in huis geplaatst. Alice kletst met ze, brengt herinneringen naar boven en helpt de dames met dat waar behoefte aan is. De ouderen kunnen het nauwelijks geloven maar raken al gauw gewend aan Alice.

Deze ontroerende documentaire laat zien welke behoefte aan contact er is onder hulpbehoevende ouderen en hoe een robot hierin deels kan voorzien. Het roept ook vragen op die, vanuit haptonomisch perspectief, interessant zijn zoals onder andere: Wat doet dit mechanische contact met de oudere, voldoet dit in de vraag/ behoefte, kan een robot menselijk contact evenaren/vervangen, zullen gevoelens van eenzaamheid afnemen? Deze documentaire kan een mooie aanleiding zijn om bv. tijdens intervisie, met elkaar in gesprek te gaan over het thema.

De documentaire is te kijken via: www.npo.nl/2doc/06-07-2015/KN_1671620



Zomergasten; met Griet op de Beeck

NPO Uitzending gemist, 21 augustus 2016

Schrijfster van een aantal zeer succesvolle romans, waaronder 'Kom hier dat ik u kus'. Deze boeiende 3 uur durende aflevering van Zomergasten is bijna een must, voor therapeuten. De passie waarmee Griet vertelt over het belang van therapie, het bevrijden van je gevoelsleven en het onder ogen zien van je eigen pijn en geschiedenis is prachtig. Ze leeft het voor, door de manier waarop ze aanwezig is. De fragmenten ondersteunen het interview en zijn stuk voor stuk heel boeiend om naar te kijken.



‘ Zijn is gezien worden ’

Presentie en reductie in de zorg

Inaugurale rede door Prof. dr. Anne Goossensen

De rede staat bij de Artikelen op onze website:
<http://www.haptonomischcontact.nl/artikelen-en-links/>

Traumasporen (The Body Keeps the Score)

Prof. dr. Bessel van der Kolk

Over het integreren van lichaam, brein en geest bij de behandeling van trauma.
Bijbehorend congres 3 oktober (zie agenda)



Agenda

september 2016 t/m januari 2017

Op www.haptonomischcontact.nl/agenda tref je de agenda t/m maart 2017, voor zover bekend op dit moment

Academie voor Haptonomie



26 en 27 september 2016	Coachen en Haptonomie
30 september 2016 (start)	Cursus Persoonlijke Ontwikkeling
30 september 2016 (start)	Basisjaar Haptonomie
6 oktober 2016	Contact als therapeutisch middel
11 oktober 2016	Bedroefd
12 oktober 2016	Contact. Het luistert nauw.
25 oktober 2016	Opening Academiejaar
17 november 2016 (start)	Zwangerschap in contact
28 en 29 november 2016	Roze wolk
28 en 29 november 2016	Onveilige hechting
9 januari 2017	Haptotherapie en Relatieproblematiek
10 januari 2017	Proeverij Haptonomisch Verplaatsen
24 januari 2017	Boos

Instituut voor Toegepaste Haptonomie

22 september 2016	OWS-2 Positiebepaling Oefendag
29 september 2016 (start)	Opleiding tot Haptotherapeut
29 september 2016 (start)	Opleiding tot Haptonomisch Counselor
8 oktober 2016	Lezing 'Etiketkinderen'
8 oktober 2016	Themadag 'Etiketkinderen'
4 november 2016 (start)	2-daagse nascholing 'Omgaan met kanker'
7 november 2016	OWS-3 Aanraking Oefendag
10 november 2016 (start)	7-daagse Haptonomische Relatiebegeleiding
10 november 2016 (start)	8-daagse Haptonomische Ouderbegeleiding
21 november 2016	OWS-1 'Ontwikkelingsschema als Ontmoetingsruimte'
23 november 2016	OWS-4 Casuïstiek en Supervisie
7 december 2016	OWS-2 Positiebepaling Oefendag
26 januari 2017	Lezing 'Samengestelde gezinnen'
26 januari 2017	Themadag 'Samengestelde gezinnen'



Synergos



24 en 25 november 2016	Seksualiteit en Intimiteit
22 november 2016 (start)	Kindercasuïstiek
6 en 12 december 2016	Relatiebegeleiding
17 en 31 januari 2017	Trauma en herstel

STH - Water

15 oktober 2016 (start)	Water Kennismaking (module 1): 15-10, 12-11 en 10-12
29 oktober 2016 (start)	Themacursus 'Hechten/onthechten': 29-10 en 19-11 (deelname mogelijk na volgen van module 1 en 2)
2017 (start)	Water Verdieping (module 2): data nog onbekend
op afspraak (een zaterdag)	Mogelijkheid voor intervisiegroepen: Workshop in water

W.I.H.

Wetenschappelijk Instituut voor Haptonomie

Voor scholingsagenda zie <http://www.haptonomie.com>

Congres: Traumasporen

Het integreren van lichaam, brein en geest bij de behandeling van trauma.

3 oktober 2016, Landgoed Zonheuvel, Doorn.
Spreker: Prof. dr. Bessel van der Kolk
Accreditatie VWH: 6 ATD
<http://www.uitgeverijmens.nl/congres>

Colofon

REDACTIE

Erik te Loo, Gerda Ponte,
Annemieke van der Beek,
Astrid Mols, Manon Houtman

EINDREDACTIE

Petra Steffens, Petra tekst&taal
eindredacteur@haptonomischcontact.nl

ABONNEMENTEN

secretaris@haptonomischcontact.nl
HC verschijnt ieder kwartaal
Jaarabonnement 30,25 euro
Opzeggingen vóór 1 november

ADVERTENTIES | SPONSORING

hoofdredacteur@haptonomischcontact.nl

SLUITINGSDATA KOPIJ

1 oktober, uitgave december
1 januari, uitgave maart
1 april, uitgave juni
1 juli, uitgave september

AANLEVEREN KOPIJ

redactie@haptonomischcontact.nl

Opmaak

Petra Steffens, Gerda Ponte

Omslag afbeelding

'Verdriving uit het paradijs' Marc Chagall

Omslagontwerp

Nicky Duin, Ontwerpbureau Nikitis

Drukker:

Editoo B.V. te Arnhem

Het tijdschrift Haptonomisch Contact wil een vrij en open platform zijn voor heel 'Haptonomisch Nederland'. Alle geplaatste artikelen blijven te allen tijde geheel onder verantwoordelijkheid van de betreffende auteur(s).

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



www.editoo.nl

Indien onbestelbaar: Westdijk 28
1704 AK Heerhugowaard



HAPTONOMISCH
CONTACT