

HAPTONOMISCH CONTACT



HC

HAPTONOMIE IN BEWEGING
EMOTIONELE AANSTURING
CONGRES: KUNST VAN CONTACT

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

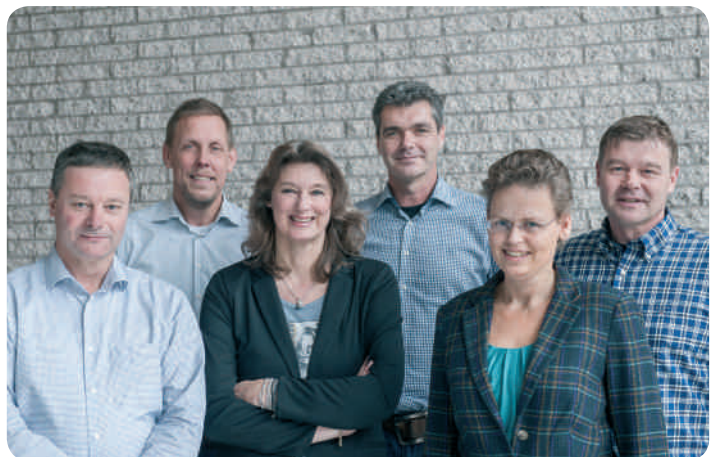
- Aansprakelijkheid beroep
- Rechtsbijstand beroep
- Extra kosten / bedrijfsschade
- Inventaris

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

Astrid Mols



Lente. De aankondiging van frisse jonge kleuren. Van uit de winterrust komen en weer naar buiten gaan. Van afscheid nemen van wat was naar een nieuw begin. Een transformatie in de wereld om ons heen.

Ook binnen Haptonomisch Contact vindt een verandering plaats. We namen tijdens onze laatste redactievergadering afscheid van Manon Houtman en verwelkomden Geke Meessen als nieuw redactielid. Het ontbreekt Manon door nieuwe werkzaamheden aan tijd die ze in Haptonomisch Contact zou willen investeren. We hebben genoten haar bij ons te hebben, sprankelend, vrolijk en enthousiast. Ze heeft de aanzet gedaan voor verschillende nieuwe rubrieken die nu nog steeds lopen. We wensen haar veel geluk en succes in al het nieuwe dat ze aangaat.

In dit redactioneel mag ik me voorstellen als de nieuwe hoofdredacteur. Vanaf 2018 neem ik het stokje over van Erik te Loo, die nog steeds redactielid blijft voor Haptonomisch Contact maar in een andere rol. Al een paar jaar ben ik actief betrokken bij het tijdschrift. Heel fijn om zo voeling te houden met allerlei aspecten binnen de haptonomie, in de hulpverlening en samenleving. Dé manier ook om twee passies van me te verbinden: taal en haptonomie. De stap naar het hoofdredacteurschap is een logisch vervolg. Een mooie taak en tegelijkertijd spannend. Vol vertrouwen ga ik dit aan, wetend dat we het samen doen. Met onze redactie en andere schrijvers met een betrokkenheid bij haptonomie zal ik zorgen voor prachtige inhoud; artikelen die ontroeren, inspireren, en aan het denken zetten.

In deze Haptonomisch Contact lijkt er een thema te zijn, ook al hebben we dat niet bewust opgezocht. In een paar artikelen wordt gesproken over de emotiekring, als blauwdruk en theoretisch kader voor verder handelen. Om inzicht te krijgen in je eigen interactiedynamiek als therapeut en ook om te gebruiken in het therapeutisch proces met de cliënt. Margreet Tienstra heeft het erover in haar artikel 'Haptonomie in beweging' waarin ze een beeld schetst van haptonomie in deze tijd. Nico Pronk legt zijn model van emotionele aansturing uit, de theorie achter de emotiekring, en maakt het inzichtelijk aan de hand van een casus.

Zaterdag 10 februari vond het VVH-congres 'De kunst van contact' plaats. Nog net op tijd konden we hier verslag van doen voor deze uitgave. Daarnaast zelfs twee maal een Bijgewoond. Erik te Loo schrijft over de lezing van Manu Keirse over Verlies. Zelf volgde ik de basismodule Trauma en Regulatie bij het Upledger Instituut. In dit nummer tenslotte een prachtig interview tussen jonge aanwinst en zeer ervaren 'oude rot' in het vak; Monique Stoel-Haijnes en Wim Laumans, waarin het gaat over geboorte en sterven - de lente en winter van het leven.

Mocht je een bijdrage of idee hebben voor Haptonomisch Contact, dan horen we het graag. Haptonomisch Contact is en blijft een blad voor én door haptonomen, haptotherapeuten, en iedereen die de haptonomie een warm hart toedraagt. Ik wens iedereen een mooie, zonnige, kleurige lente.

INHOUD

3	Redactioneel
4	Interview oud versus nieuw
8	Haptonomie in beweging
12	Emotionele aansturing
16	Bijgewoond Trauma en Regulatie
18	Bijgewoond Lezing Manu Keirse
19	Bijgewoond Congres VVH
22	Wat doe jij?
23	Nieuw redactielid stelt zich voor
24	Inspiratiebronnen
26	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.



Om de tafel met

Wim Laumans en Monique Stoel-Haijnes

Manon-Sophie Houtman



Binnen deze rubriek zit een ervaren haptotherapeut om de tafel met een beginnend (of student-) haptotherapeut.

Centraal staat de uitwisseling van ervaringen en opvattingen. Beiden hebben vragen voor elkaar. Wie is de ander? Waar liggen valkuilen? Wanneer loop je vast? Hoe ga je daarmee om? En wat zijn juist de mooie momenten?

In deze uitgave maken we je deelgenoot van het gesprek tussen Monique Stoel-Haijnes, startend haptotherapeute, en Wim Laumans, ervaren haptotherapeut. We treffen elkaar in Alkmaar, in de praktijkruimte van Monique. Het is een extra speciale ontmoeting omdat Monique 24 weken in verwachting is van haar tweede kindje. Haptonomische zwangerschapsbegeleiding is dan ook één van de centrale thema's. Daarnaast lees je meer over de onderwerpen opleiding en de essentie van haptonomie, het contact.

Monique Stoel-Haijnes

Wim trapt af en vraagt of Monique iets meer over zichzelf wil vertellen en de manier waarop ze in aanraking is gekomen met de haptonomie.

Monique: Van origine ben ik psycholoog. In 2009 studeerde ik af in de richting van gezondheidspsychologie. Ik kwam te werken binnen een (tweedelijns) revalidatiecentrum en maakte deel uit van een multidisciplinair team. Van dichtbij maakte ik mee hoe onder andere fysiotherapeuten, psychologen en haptotherapeuten met elkaar samenwerken. Hoe men elkaar aanvult vanuit ieders eigen specialisatie voor de bevordering van het herstel van de cliënt.

Later, tijdens mijn werk viel het me steeds meer op dat je veel kennis kunt hebben en hard kunt werken, maar dat er eigenlijk niet zo veel gebeurt als het voelbare contact met de cliënt er niet is.

Of als dat niet op maat is. En dat is precies waarin, voor mij, de meerwaarde van de haptonomie zit.

Toen me dat eenmaal duidelijk werd, ben ik vrijwel meteen begonnen met de opleiding aan de Academie voor Haptonomie in Doorn. Inmiddels heb ik veel geleerd en houd ik me bezig met het afronden van deze opleiding en het opzetten van mijn eigen praktijk.

Wim Laumans

Monique: Wat is jouw achtergrond?

Wim: Mijn basis ligt binnen de fysiotherapie. Ik ben vanuit de fysiotherapie, via de psychomotorische therapie, bij de haptonomie uitgekomen.

Tijdens mijn opleidingsjaren fysiotherapie ervoer ik al de beperking van de opleiding. Zodoende besloot ik de weekendopleiding pedagogiek te volgen. Dit was in Culemborg bij de paters Augustijnen. Hier ontdekte ik ook mijn interesse voor filosofie.

Toen ik al werkte, kwam ik via Klaas Rosenthal, hoofd bewegingstherapie bij een psychiatrische inrichting in Heiloo, terecht bij de Interfaculteit Lichamelijke Opvoeding bij Professor Gordijn. Een geweldige opleiding in de richting van de psychomotorische therapie. Helaas kon ik deze studie niet voltooien omdat het niet te combineren was met werk.

Haptonomie bleek wel haalbaar en is ontzettend aanvullend aan de fysiotherapie. In 1974 begon ik aan de alpha-opleiding bij Frans Veldman. Vervolgens voltooide ik de opleidingen docent Klini-



“ Wat ik in dit proces vooral merk, is dat het erom gaat dat ik voel wie ik ben en wat ik meebreng in het contact. ”

sche kinesiologie, zwangerschapsbegeleiding en de eerste officiële bèta-opleiding tot haptotherapeut.

In totaal was ik 10 jaar met deze opleiding bezig en rondde de alpha-opleiding af met een scriptie over stervensbegeleiding. Een thema waar ik al op jonge leeftijd mee te maken kreeg. Ik kom namelijk uit een gezin met 11 kinderen; ben de oudste en helft van een tweeling. Al heel vroeg verloren we onze moeder, toen mijn opa die als een vriend voor me wasen daarna ook mijn vader. Als vanzelf zorgden we voor elkaar. Dit was niet iets waar je over nadacht.

Inmiddels ben ik 77 jaar en werk nog steeds als haptotherapeut en stervensbegeleider. Ik verdiep me graag in onderwerpen en het doet me deugd om kennis, de essentie van het vak, over te dragen. In mijn jongere jaren heb ik dat 20 jaar als docent gedaan aan de Academie voor fysiotherapie. Nu probeer ik nog één en ander op schrift te krijgen.

Kennisoverdracht

Monique verwondert zich over het verhaal van Wim. ‘Mooi hè, dat je altijd verder kunt kijken. Verder kunt ontwikkelen. Je hoeft jezelf niet vast te (laten) zetten. Je kunt blijven leren, naast je werk. Naast je gezinsleven.’

Wim: Je kunt heel veel leren. Er is veel kennis in de wereld. Maar er is meer dan kennis alleen. Het is belangrijk dat je zelf nadenkt en stof eigen maakt zodat jij ermee kun werken.

Maar wat je vaker ziet, is verstarring. Men gaat te veel vastleggen hoe iets moet; de beweging gaat eruit en er is te weinig ruimte voor ontwikkeling en verandering.

Als leerling ga je dan iets doen wat je opgedragen krijgt. Je gaat opdrachten vervullen zoals de docent(en) vinden dat

het hoort, met het logische gevolg dat het niet (of onvoldoende) lukt. De handeling is niet geïnternaliseerd. Het is geforceerd en komt niet vanuit jou; het is je niet eigen.

‘Goed onderwijs probeert de ander te laten lukken.’ Je gaat dan samen in gesprek. Staat open voor elkaar. Dit maakt in de eerste plaats nieuwe gedachten mogelijk. Bovendien kun je in plaats van te zeggen hoe iets moet, bespreken wat je ervaren hebt. Samen herleid je de essentie en leer je hoe je dit op je eigen manier kunt overbrengen.

Monique: Ik herken wel wat je zegt. Tijdens de opleiding heb ik steeds gezocht naar het gevoel van vrijheid, ruimte in mezelf, om aan te kunnen kaarten of terug te geven wat ik voel en ervaar.

In het laatste jaar van het cursorische gedeelte ging dit makkelijker voor mij. Het onderscheid tussen docent en leerling werd toen ook kleiner. We spraken elkaar aan als collega’s en gingen meer uitwisselen met elkaar. Daarnaast werden we uitgenodigd om de geleerde structuur los te laten; meer onze natuurlijke beweging te volgen in plaats van de focus op ‘netjes handelen zoals het moet’. Persoonlijk gaf het me plezier om dit te mogen doen. Ik voelde ruimte om me uit te spreken, zelf initiatief te nemen en te ontdekken.

Kennisoverdracht 2.0

Als het om kennisoverdracht gaat, onderkennen zowel Wim als Monique dat het in het begin wel degelijk belangrijk is dat je datgene doet wat je geleerd wordt. Op die manier raak je vertrouwd met de materie. Maar na verloop van tijd, is het wel van belang dat je gaat handelen zoals jij vindt dat het hoort. De kennis en kunde zal dan vanuit jou komen en kun je overdragen aan een ander.

Monique: Hoe heb je dit eigenlijk zelf

gedaan als beginnend haptotherapeut? **Wim:** Met vallen en opstaan. Door te voelen wat wel en niet past. Al moet ik daarbij aantekenen dat het zorgen voor de ander me met de paplepel is ingegoten.

Monique onderschrijft: In het begin ben ik heel erg zoekend geweest naar de manier waarop ik de psychologie en haptonomie met elkaar kon verbinden. Van buitenaf werd ik op mijn psychologische titel aangesproken. Ik was de psycholoog die er een beetje haptotherapie bij deed.

Dat paste me niet, dus liet ik de naam ‘psycholoog’ achterwege en ben mezelf gaan presenteren als haptotherapeut.

Wat ik in dit proces vooral merk, is dat het erom gaat dat ik voel wie ik ben en wat ik meebreng in het contact. In plaats van me te richten op de ander of het protocol, ben ik mezelf gaan betrekken in het proces. Ik ben veel meer tijd en ruimte gaan maken voor het contact met de ander. Ik ben gaan spelen met de ervaring en kennis waarover ik beschik. Vanuit de psychologie en haptonomie. En dat maakt een wereld van verschil. Het is minder eenzijdig en nu raak wel die onderlaag, waar ik voorheen nog wel eens vast liep.

Wim: Het is belangrijk om kritisch te blijven. Leerlingen kunnen eerder al eigen verantwoordelijkheid nemen en opleidingen kunnen mogelijk al eerder hiertoe uitnodigen.

Draagvlak van de haptonomie

Wim spreekt zijn zorgen uit. ‘Er is te weinig draagvlak binnen de haptonomie. Als het zo doorgaat ben ik bang dat er over 20 jaar niks van de haptonomie over is. We spreken niet met één stem. Men is nauwelijks bereid om kennis te delen; wel aan de leerlingen, maar niet aan de anderen. Opleidingen splitsen in plaats

van dat men elkaar ruimte geeft om anders te denken zonder uit elkaar te gaan.

Gezamenlijk: Terwijl we de woorden tot ons door laten dringen, verwonderen we ons erover dat juist binnen de haptonomie zo weinig draagvlak is. Dat het contact met elkaar te beperkt is. We vragen ons af hoe het zou zijn als we elkaar juist zouden bevruchten met gedachten. Dat we met elkaar om de tafel gaan zitten om elkaars visie te delen in plaats van de ander te overtuigen of de concurrentiestrijd te voeren. Dat we ruimte geven aan ontwikkeling en verandering en met elkaar draagvlak creëren door het gesprek met elkaar aan te gaan. Elkaar verfrissen en juist scherp houden. Om uiteindelijk als gemeenschap Haptotherapie te kunnen zeggen: 'Dit zijn wij.'



De essentie van Haptonomie

Zowel Wim als Monique stuiten vanuit ieders eigen expertise op beperkingen. Wim had moeite met het medische model binnen de fysiotherapie. De mens werd er als een machine bekeken, terwijl de mens veel meer is dan dat. Monique miste op haar beurt een onderlaag binnen de psychologie. Het was te eenzijdig.

De haptonomie bracht beiden wat ze zochten. Binnen de haptonomie benaderen we mensen niet als een object, maar zien iemand als een subject. Het (voelba-

“ De oppervlakkige hand gaat over jou heen, raakt aan. De hand die contact maakt, verbindt. ”

re) contact, met jezelf en je omgeving, vormt het uitgangspunt. De manier waarop je jezelf kenbaar maakt en de wisselwerking met de ander aangaat. Het gaat over authenticiteit en het leren kennen van elkaar.

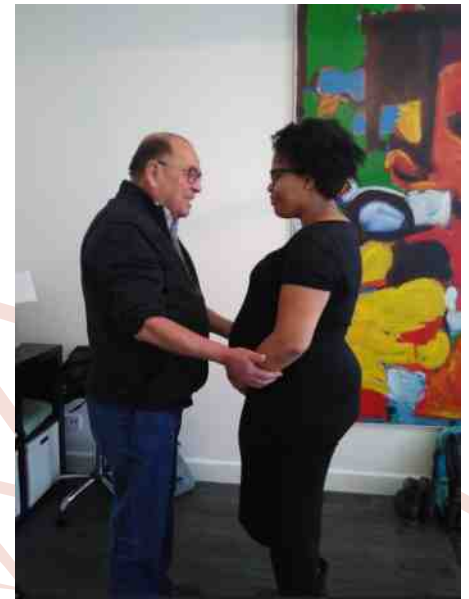
Wim: Tijdens sessies houd ik het ook steeds simpeler. De ontmoeting, het geven van een hand, vormt voor mij het vertrekpunt. Ik maak geen gebruik meer van de bank. Het is zoiets geforceerds en onnatuurlijk. Iemand moet zich uitkleeden en op een bank komen liggen. In het dagelijks leven doen we dat ook niet. In het dagelijks leven zit ik naast je en kom dichterbij als ik contact wil. Bouw het op die manier op. Bovendien is het mooie van echt voelbaar contact, dat het niet vergeten zal worden. Het kan zijn, dat iemand je zelfs na jaren nog eens opzoekt.

Voelbaar contact

Wim: Het verschil tussen wel, minder of geen contact is subtiel maar duidelijk voelbaar. De oppervlakkige hand zal je aanraken op je schouder, terwijl de 'diepe' hand contact met je maakt. De oppervlakkige hand gaat over jou heen, raakt aan. De hand die contact maakt, verbindt.

Als er geen contact wordt gemaakt, dan word je gereduceerd tot een ding. Je wordt benaderd als een object, terwijl je een subject bent. Een ervaring waarmee we helaas steeds vaker geconfronteerd worden, zoals consulten bij menig arts. Terwijl contact juist een uitgangspunt is om een relatie op te bouwen. Het is iets waar we ons allemaal prettig bij voelen.

Gezamenlijk: Vanuit contact ontstaat interactie. Als je bijvoorbeeld een hand geeft (of krijgt), trek je de ander dan naar je toe (net zoals president Trump doet)? Of voel je dat iemand weg wil en laat je



de ander gaan? Kom je dichterbij of houd je juist afstand als je naast iemand zit? En wat doe je als er sprake is van spanningen? Handel je dan hetzelfde? Mag je dan nog steeds zeggen wat je vindt, zonder een ander te beledigen of boos te laten worden?

Al dit soort momenten zijn keuzes die we vaak onbewust maken, maar waarmee we onszelf wel kenbaar maken en de wisselwerking met de ander aan gaan. Het is een verantwoordelijkheid die je zelf draagt en waar je zelf invloed op hebt.

Zwangerschapsbegeleiding

Monique vertelt ons meer over haar zwangerschap. Ze is nu zwanger van haar tweede kindje en haalt herinneringen op aan haar eerste zwangerschap/bevaling.

Monique: In die tijd was ik tijdens mijn opleiding bezig met de vraag: Waar open ik van en waar sluit ik van? En ik weet nog dat ik me enorm heb verbaasd in het ziekenhuis. De gynaecoloog en verloskundige benaderden en onderzochten me in zo'n rap tempo, dat mijn lijf zich eigenlijk alleen maar wilde sluiten, ter-

wijl het juist bezig was met openen voor de geboorte van mijn kindje. Alleen in dit stuk was het al lastig om mijn lichaam de ruimte te geven die het nodig had.

Wim vindt, op zijn beurt, zwangerschapsbegeleiding het leukste om te doen: 'Je bent met zo'n wonder bezig'. Bij zijn zus heeft hij zelfs de bevalling mogen doen. Vanuit haptonomisch perspectief staat ook hier het gevoelde contact voor Wim centraal. Dat in het boek 'Nieuw leven' de man achter de vrouw opgesloten zit, vindt hij dan ook erg vreemd.

Wim: Je kunt niks meer. Een vrouw die aan het bevallen is, wil niet gehinderd worden. Ze moet haar gang kunnen gaan; dus geef haar de vrijheid. En zet ook de man niet klem. Zo hoort het niet. Je moet niet belemmeren in contact, maar vrijheid geven.

Verder is het van belang dat je voorwaarden schept; ruimte schept. Voor een kind in een stuitligging is het bijvoorbeeld van belang dat jij de ruimte creëert zodat het kind zelf kan draaien; het kind wil zelf ook goed liggen.

Monique: Ik ben nog wel benieuwd naar je visie met betrekking tot de haptonomische zwangerschapsbegeleiding. In de praktijk, waar ik ook mijn ruimte met verloskundigen deel, kom ik namelijk best veel cliënten tegen waarbij zwangerschap een thema is. Zonder de specialisatie haptonomische zwangerschapsbegeleiding voel ik me alleen nog onvoldoende vrij om hier meer mee te doen.

Wim: Als ik het nu opnieuw zou mogen doen, dan zou ik naast de haptonomische zwangerschapsbegeleiding ook een vroedvrouwcursus doen. Wil je het goed doen dan moet je de hele zwangerschap kunnen begeleiden. Eigenlijk zouden er meer vroedvrouwen moeten komen die ook haptonomische zwangerschapsbegeleiding kunnen. Daar hoort het thuis; zij hebben het totaalpakket aan kennis en kunde.

Zwangerschapsbegeleiding - Ervaring

Wim: Hoe gaat het met jou? En de kleine?

Monique: Ja, gaat goed. De kleine is lekker aan het groeien. Zelf heb ik er vertrouwen in dat mijn lichaam in staat is om aan te geven wat ze moet doen en nodig heeft. Hoewel er tegelijk allerlei gedachten voorbij komen zoals: 'Oh dit heb ik geleerd, dat moet ik dan zo volgen.'

Wim: Het is ongelooflijk hè. Wat een wonder.

Monique: Heel bijzonder. Ik weet nog wel dat ik me tijdens mijn eerste zwangerschap zo overdonderd voelde. Nu is dat meer een soort geraaktheid.

Wim vertelt: 'Het geraakt zijn, dat is het wezenlijke. Het geraakt zijn, is het wezenlijke van de haptonomie. Als je geraakt kunt zijn door het leed van een ander, zonder je iets toe te eigenen. Dat is zo mooi. Mag ik je aanraken?'

Wim mag Monique aanraken. Monique staat rechtop, Wim zit op een kruk ernaast en legt zijn hand onder haar buik. Hij kijkt hoe Monique haar kindje draagt. Monique houdt haar buik en bodem nog (te) gespannen. Wanneer ze ontspant, ontstaat ruimte voor het kind. Het kindje gaat, op zijn beurt, ruimte zoeken en wordt nu ook voelbaar voor Wim; reageert op zijn handen. Als vanzelf. Ook voor Monique is dit fijner.

Wim laat Monique ervaren hoe ze zelf haar handen kan neerleggen zodat ze de schaal van haar bekken vergroot. Het kindje komt veel meer in het midden te liggen en de spanning van haar buik neemt af. Het is uiterst subtiel, maar voelt heel anders dan eerst.

Monique: 'Het brengt vertraging en ruimte voor mezelf én de kleine.'

Levensopdracht

Wim: Als mens hebben we een opdracht; We moeten het leven op aarde vervolmaken. We moeten proberen er iets van te maken. Hier. Niet in de hemel.

Wat is jullie missie?

Wim: Ik probeer de kennis die ik heb nog over te dragen. De afgelopen jaren ben ik hier veel mee bezig geweest. Ik wil de essentie van het vak op papier hebben; anders verzandt het allemaal. Intussen heb ik het gevoel daar min of meer mee klaar te zijn en verdiep me ook in andere onderwerpen zoals de Joodse mystiek.

Monique: Mijn missie is om de waarde van verbinding te brengen. Denk bijvoorbeeld aan de verbinding tussen psychologie en haptotherapie. De samenwerking met andere specialismen, maar bovenal de verbinding met jezelf. Je eigen verleden en heden. We kunnen ervaringen in hokjes plaatsen, apart van elkaar, maar dat maakt je niet heel. Net als dat het ontzettend jammer zou zijn als we allemaal in ons eigen hokje blijven zitten.

Wim: Het liefst zou ik ook het zelfvertrouwen aan een ieder willen overhandigen. Je wordt dan vanzelf een gelukkig mens en kunt bijdragen aan het geluk van een ander. Dat is zo ontzettend belangrijk.

Haptonomie is simpel

Wim: Zorg dat je elke keer opnieuw naar de essentie gaat: Wat betekent het? Wat wil ik die ander overbrengen? Als je het zo klein kunt maken, wordt het veel begrijpelijker. Veel voelbaarder. Iedere volgende stap is dan ook vanzelfsprekend en hoef je niet bij na te denken.

Monique voegt eraan toe: Toen ik met mijn haptotherapeut sprak over deze opleiding, hadden we het erover dat het niet gaat om streven, maar echt gaat over zijn. Jezelf zijn. Met alles wat er is: 'The good and the bad'. Durf te vertrouwen op al je ervaringen.

Mooier zou ik het niet kunnen zeggen. Laat het een inspiratie zijn. Mocht je je aangesproken voelen om de handen ineen te slaan, heb je een idee, zoek je sparringpartners, kennis om te delen. Laat het ons weten via info@haptonomischcontact.nl.

Haptonomie in beweging

Margreet Tienstra



Het Haptonomisch Centrum Nederland (HCN) biedt bij- en nascholingen voor haptotherapeuten. Peter Zwiers en Arina Winkelman richtten het op in 2017. Ze zijn opgeleid door Frans Veldman, waren jarenlang haptotherapeut en (staf)docent aan de Academie voor Haptonomie en richtten in 1993 het opleidingsinstituut Synergos op, de Nederlandse Vakopleiding voor Haptonomie. In het HCN, delen zij hun expertise met (ervaren) haptotherapeuten. Naast Peter en Arina maken Margreet Tienstra, Tjitske Wilken en Anne-Marie Elings deel uit van het team.

Inleiding

Veel jaren waren we met plezier werkzaam als docent en opleider, waarbij we studenten enthousiasmeerden voor het vak van haptotherapeut. We kijken er nu naar uit om met haptotherapeuten en meer ervaren studenten te sparren en te ontwikkelen. Wat daarin helpt en wat ons inspireert, zijn vragen over het vak en vragen vanuit de praktijk. We bekijken vanuit verschillende perspectieven, vormen theorie die is gericht op de (haptotherapeutische) praktijk en houden onze conclusies tegen het licht. We creëren een sfeer waarin onderzoeken centraal staat; we blijven ons afvragen 'of het ook anders kan', ook nádat conclusies getrokken zijn.

Zo halen we het beste uit elkaar en blijven we leren, ontwikkelen en verbeteren. We willen collega's in dit proces betrekken en houden graag verworven inzichten en bestaande theorieën en benaderingswijzen (opnieuw) tegen het licht. In dit artikel nemen we je mee in onze kijk op haptonomie in de hedendaagse tijd.

De bevestigingsleer in de tijdsgeest *

De haptonomie kent haar oorsprong in een tijdvak na twee wereldoorlogen. Die periode stond in het teken van wederopbouw en van het opnieuw toegang krijgen tot primaire levensbehoeften. Een overgang van overleven naar leven, waarin men moest leren omgaan met pijn, verdriet en gemis. De wederopbouw bracht in technologisch opzicht veel vernieuwing met zich mee. In het beroep van fysiotherapeut bijvoorbeeld, werden cliënten steeds meer met apparatuur behandeld en steeds minder met aanraken. Een ontwikkeling die zich ook nu nog voortzet.

Dit zette Frans Veldman aan tot het ontwikkelen van een benaderingswijze die gericht was op 'heel de mens', waarin hij zich afzette tegen effectiviteit in de samenleving en in de gezondheidszorg, en affectiviteit een centrale rol toekende. De haptonomie, aanvankelijk vertaald als 'de wetmatigheden van het gevoel', werd later door Frans Veldman de wetenschap van het gevoel genoemd. Aanraken zette hij als een belangrijk therapeutisch instrument weer op de kaart. Hij sloot zich aan bij auteurs en filosofen die het gedachtegoed van de fenomenologie aanhingen, zoals Anna Terruwe. Haar bevestigingsleer kende in die tijd veel opgang: een logische ontwikkeling, gezien de problemen waarmee cliënten zich aanmeldden.

Voor problematiek in het (gevoels)leven van cliënten werd een oorzaak gezocht in het verleden van de mens; in wat hen had ontbroken. Therapeutische begeleiding bestond uit het exploreren van de

geschiedenis, uit een steunende en bevestigende benadering en uit het bieden van een atmosfeer waarin cliënten konden helen. De haptonomie sloot aan bij deze zienswijze, waarbij het bevestigende aspect van aanraken een belangrijke rol speelde. En ook op dit moment wordt deze benaderingswijze vaak als uitgangspunt gebruikt voor haptotherapeutische begeleiding.

Ruim vijftig jaar verder: op zoek naar nieuwe benaderingswijzen

Inmiddels zijn we meer dan vijftig jaar verder. Op dit moment leven we in een snelle, digitaliserende leer- en prestatie-maatschappij. Onze welvaart is ongekend, de technologische ontwikkelingen gaan razendsnel en het internet lijkt geen grenzen te kennen. De drang naar effectiviteit is mogelijk nog groter dan in de tijd van het ontstaan van de haptonomie. Maar, de behoefte aan een zoektocht naar 'gevoel' lijkt ook te zijn toegenomen. De cultuurgeest is anders en hulpvragen lijken mee te veranderen.

We komen in aanraking met cliënten die zich in hun dagelijkse leven voldoende bevestigd en gesteund voelen (of hebben gevoeld), maar toch een beroep doen op onze begeleiding. Hulpvragen die zijn gericht op persoonlijke ontwikkeling nemen een steeds grotere plek in. Nog nooit waren er zó veel coaches, zelfhulpboeken en cursussen gericht op zelfontwikkeling.

In de maatschappij van dit moment is de druk op allerlei fronten hoog; zelfs de druk om gelukkig te zijn. Daar past een

“ We zochten naar een benaderingswijze die, naast de bevestigingsleer, ook waardevol kan zijn in de haptonomie. ”

meegroeiend haptonomisch aanbod bij. We zochten naar een benaderingswijze die, naast de bevestigingsleer, ook waardevol kan zijn in de haptonomie. Een benaderingswijze die meer gericht is op het 'hier en nu' en bovendien meer gericht is op het vormgeven van de toekomst, en minder op het helen van het verleden.

Voelen, maar ook denken en doen

Tijdens en na het ontstaan van de haptonomie werden affectiviteit en effectiviteit, voelen en denken, verbinding en isolatie als tegengestelde polen gezien. Maar steeds meer ontdekten wij juist de samenhang daartussen. Een mens beweegt zich in een krachtenveld van affectiviteit en effectiviteit, denken en voelen, verbinden en isoleren. Het is een kwestie van meer of minder, niet zozeer van wel of niet.

Vanuit die visie zijn we een benaderingswijze gaan ontwikkelen die gericht is op de onderlinge samenhang tussen voelen, denken en handelen. We zijn in de loop der tijd gefascineerd geraakt door de verschillende manieren waarop mensen bewegen: groot, klein, ritmisch, snel, traag, rond en vloeiend, staccato, voorwaarts gericht etc. We bemerkten dat mensen ook verschillend in hun hoofd bewegen (denken) én dat ieder mens een 'eigen aardige' manier van voelen heeft. Dat maakte dat we ons afvroegen: zijn er verbanden te beschrijven tussen de manier waarop iemand beweegt en de manier waarop iemand voelt, denkt en interacteert?

Het verband tussen emotie, voelen, denken en bewegen

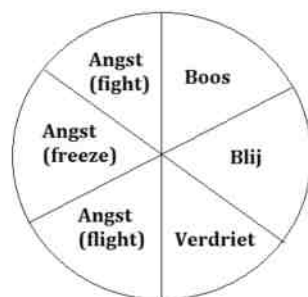
Veel cliënten en veel waarnemingen later konden we deze vraag volmondig met 'ja' beantwoorden. De verbindende factor bleek de samenstelling van het emo-

tionele 'pakket' te zijn wat iemand bij zijn geboorte heeft meekregen en wat verder gevormd is door het leven. Ieder mens heeft een emotionele 'blauwdruk'. Deze specifieke mengeling van emoties geeft vorm aan de uniciteit van de mensen aan diens karakteristieke wijze van zijn (voelen, denken en handelen).

Elke emotie op zich heeft een karakteristiek bewegingspatroon en een kenmerkende manier van denken en voelen. Heel kort door de bocht gesteld: een in de grond angstig mens beweegt, denkt en voelt anders dan een boos mens, een blij mens, of een verdrietig mens. Een vaststelling die wordt onderbouwd door de vele literatuur die er is geschreven rondom emoties en de kenmerken ervan. Dit idee hebben we verder uitgewerkt en getoetst in de praktijk.

Bewegen in het krachtenveld: hoe wij nu werken

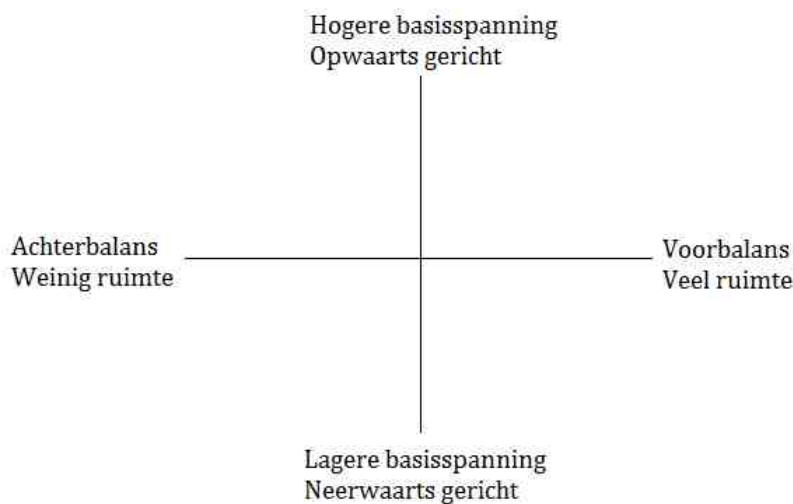
De (basis)emoties geven we grafisch weer in een cirkel. Als basisemoties kiezen we voor: boos, blij, verdriet en angst. Voor de emotie angst onderscheiden we drie vormen, die correleren met het gedragspatroon wat daarbij hoort.



De (energieën van) de basisemoties koppelen we aan beweging. Elke emotie doet je anders bewegen. En andersom: elke manier van bewegen genereert andere fysieke gewaarwordingen en daarmee ook andere belevingen. Zo komen we tot onderstaand werkmodel waarin de bewegingen die vanuit de emotionele blauwdruk worden vormgegeven, worden uitgezet op twee assen, die een continuüm van meer naar minder vormen. De assen tekenen we als het ware over de cirkel met emoties heen. De twee assen vormen samen een krachtenveld.

Bewegen met een hoge basisspanning (boos) ziet er anders uit (krachtiger, hoorbare voetstappen, doelgerichter) dan bewegen met een lage basisspanning (verdriet): trager, wat sloffend, zachtjes. Op de horizontale as zien we bij angst weinig ruimtelijke bewegingen; klein, hoekig, strak, smal. Aan de andere kant van de as (blij) zien we ruime bewegingen die rond, soepeler en breder zijn. Alle bewegingen die we waarnemen bij een cliënt, kunnen opgetekend worden in dit krachtenveld. Hetzelfde doen we voor 'denkbewegingen' en 'gevoelsbewegingen'. Zo is somberheid passend bij een aansturing van verdriet, geïrriteerd bij boos, enthousiasme bij blij, paniek bij angst, etc. Denken in bezwaren past onderin de verticale as, denken in risico's links op de horizontale as, denken in mogelijkheden rechts op de horizontale as.

“ Elke emotie heeft een karakteristiek bewegingspatroon en een kenmerkende manier van denken en voelen. ”



Diagnosticeren met het krachtenveld

Op deze wijze kunnen we van een cliënt een profiel schetsen: hoe voelt, denkt en beweegt deze mens? Deze vragen beantwoorden we door het doen van concrete waarnemingen. Na het verzamelen van informatie over de wijze van denken, voelen en bewegen ontstaat er een profiel. Dit profiel is een schets van kwaliteiten en valkuilen, van voorkeuren en allergieën. Van wat je cliënt gemakkelijk afgaat in het leven en de moeilijkheden die deze misschien tegenkomt.

Zo ontstaat er een beeld van de cliënt met kanten die meer en kanten die minder zijn ontwikkeld, stoffig zijn geworden of zijn ondergesneeuwd. Als haptotherapeut geeft dit je houvast in bijvoorbeeld het formuleren van de doelstelling voor de begeleiding en voor de interventies die je kiest. Daarnaast kan het je cliënt helpen inzicht te krijgen in de vraag hoe deze tot zijn hulpvraag is gekomen.

Interactiedynamiek

De mens presenteert zich met zijn unieke profiel aan de wereld en ook aan ons als therapeut. Je cliënt heeft een profiel en jij als haptotherapeut hebt ook een profiel. Tijdens een haptotherapeutische begeleiding komen er twee (of meer) profielen in één ruimte. Die profielen kunnen tot samenwerking komen, kunnen botsen, kunnen langs elkaar heen bewegen, elkaar meer of minder begrijpen, meer of minder dezelfde taal spreken of kunnen meer of minder bij elkaar

aansluiten. Twee (of meer) krachtenvelden bewegen ten opzichte van elkaar en beïnvloeden elkaar. In zekere zin ben je dus bij iedereen een beetje anders. Wij noemen dit interactiedynamiek.

Loskomen van pathologie

In het werken met cliënten leggen we niet de nadruk op 'het probleem', maar stellen we onszelf de vraag: wat maakt dat deze cliënt met dit profiel met deze hulpvraag bij ons komt? Problemen ontstaan meestal door een disbalans. Zo kan er bijvoorbeeld een disbalans zijn tussen denken, voelen en bewegen. Bijvoorbeeld wanneer een cliënt veel piekert (veel denkt), wanneer een cliënt zichzelf voorbij loopt (veel doet) of wanneer een cliënt paniekaanvallen heeft (veel voelt). Er kan ook een disbalans zijn

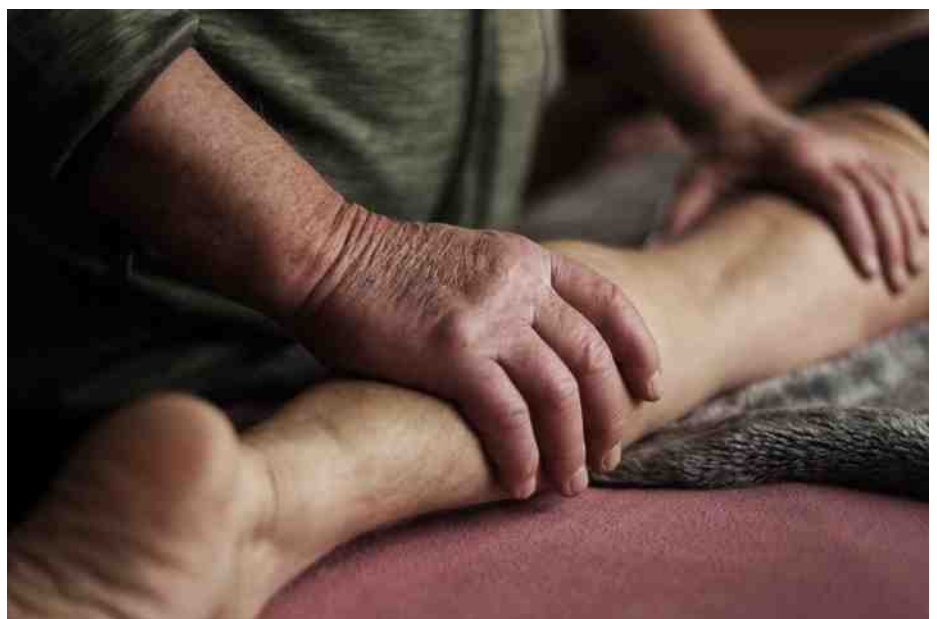
in het denken, voelen of bewegen. Bijvoorbeeld wanneer een cliënt veel in doemscenario's denkt (en daardoor weinig mogelijkheden ziet), wanneer een cliënt veel zijwaarts beweegt (veel ontwijkt en daardoor niet doorzet) of wanneer een cliënt verzandt in verdriet (en weinig boosheid meer voelt).

We werken met kwaliteiten en valkuilen. We streven ernaar de nadelige gevolgen zoveel mogelijk te nivelleren, zodat mogelijkheden weer beter tot hun recht komen. Daarmee zijn we vrij(er) van problematiek en pathologie. We hechten minder aan diagnoses, bijvoorbeeld ADHD, hoog sensitiviteit, burn-out, hechtingsstoornis, etc. We werken ernaar toe dat cliënten weer verder kunnen met inzichten en (opnieuw) verworven mogelijkheden, waardoor ze niet of minder snel weer vastlopen en meer balans hebben gevonden in zichzelf.

Therapeutisch kunnen we zowel via denken, voelen als bewegen insteken, afhankelijk van de doelstelling en het profiel van de cliënt. Wij hebben een voorkeur voor insteken via voelen, omdat dit vaak het onderbelichte aspect is.

Een profiel als basis

We zien de cliënt als expert van zijn leven. Wat wij als haptotherapeut aanbieden, is



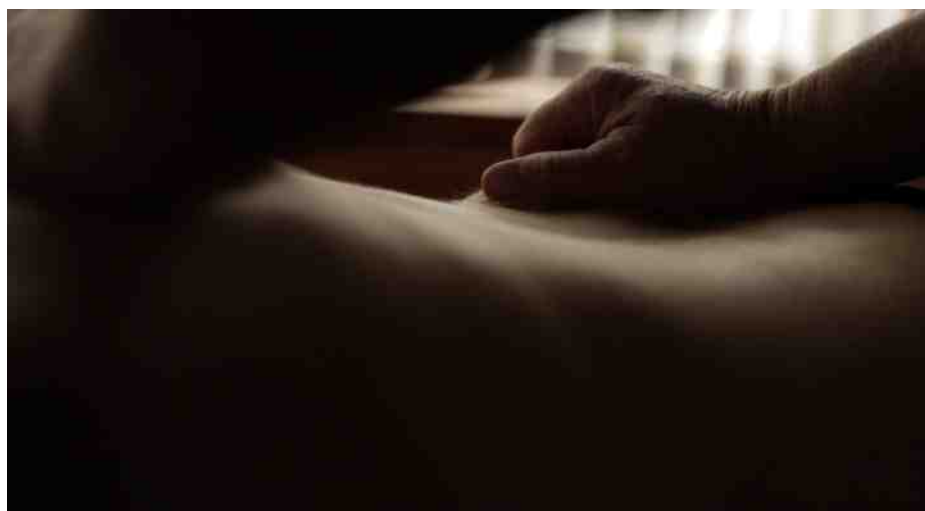
“ We zien de cliënt als expert van zijn leven ”

bewustwording van en inzicht in de manier waarop de cliënt omgaat met gevoelens, gedachten en gedragingen. De therapeut biedt mogelijkheden en situaties aan om te ontdekken, te oefenen, en om bij of af te leren.

We streven naar zoveel mogelijk gelijkwaardigheid tussen haptotherapeut en cliënt. We spreken het vermogen en de eigen verantwoordelijkheid van de cliënt maximaal aan (in ogenschouw nemende dat er altijd sprake is van een duidelijke rolverdeling).

We helpen de cliënt zich meer bewust te worden van zijn/haar profiel en de kwaliteiten en valkuilen daarvan. Ook helpen we de cliënt om iets vanuit een andere of nieuwe invalshoek te bekijken en te benaderen. Vaak gaan we aan de slag met iets wat de cliënt minder goed heeft ontwikkeld (afhankelijk van de hulpvraag) en soms kiezen we ervoor om juist datgene wat hij/zij al kan, te optimaliseren. De werkvorm kan dan zijn: gespreksvoering, oefenvormen en/of aanraken.

De interactiedynamiek tussen cliënt en therapeut zien we als een belangrijk middel om informatie te verzamelen voor de cliënt en als mogelijkheid om in te oefenen. Vaak is de interactie met de therapeut een afspiegeling van de interacties in het dagelijks leven van de cliënt. Daarom is het belangrijk dat je als therapeut zicht hebt op je eigen interactiesysteem en dat je jouw aandeel kunt onderscheiden van het aandeel van je cliënt. Hierbij is het van belang dat je het vermogen hebt om te variëren in (interactie)stijl. Concreet bedoelen we hiermee dat als je bijvoorbeeld een reactieve, volgende stijl hebt, je ook moet kunnen omschakelen naar proactief en leidinggevend. Dat als je geneigd bent tot snelheid (in denken en doen), je ook kunt vertragen om af te kunnen stemmen op het tempo van je cliënt. Tevens kun je een



cliënt een nieuwe ervaring bieden door hem/haar juist mee te laten schakelen in jouw tempo. Zodoende kun je de cliënt helpen zich bewust te worden van zijn of haar aandeel in een contact. Daarnaast kun je de cliënt leren welke mogelijkheden er zijn om het contact te beïnvloeden.

Tot slot...

De interventies die je als haptotherapeut doet, zijn ten behoeve van je cliënt en diens hulpvraag. Bevestiging zoals omschreven door Anna Terruwe, kan een waardevolle interventie zijn. Wij zien de definitie van bevestiging echter ook breder. Naar ons idee kan het geven van concrete feedback over de wijze waarop iemand zich presenteert, of het uitspreken van gevoelens die in de interactie ontstaan, heel bevestigend zijn. Het aanspreken van kwaliteiten, een beetje uitdagen, confronteren of iemand iets zelf laten doen, kan allemaal als bevestigend worden ervaren. Wij houden ons dan ook bezig met de vraag: welke vorm van bevestiging sluit het beste aan bij welk profiel en welke hulpvraag?

We denken met grote waardering aan Frans Veldman, die iets waardevols heeft vormgegeven: hij heeft lichamelijke tastbaar en hanteerbaar gemaakt in het haptonomisch drieluik. Wij werken nog

dagelijks met de fenomenen van dit drieluik. Deze blijken elke keer weer een groot vermogen in een mens aan te spreken. Daarnaast zijn we verder gegaan met zijn kennis, vaardigheden en inzichten gericht op het belang van de adembeweging in haptonomische begeleiding. In therapeutisch opzicht een juweel, dat nog maar minimaal tot haar recht is gekomen.

Zowel het drieluik als het belang van de adem zijn voortvloeiels uit de begintijd van de haptonomie. En nog steeds, los van de tijdsgeest, bewijzen zij hun waarde. Wij hopen dan ook dat aanraken een belangrijk therapeutische tool mag, kan en zal blijven. Daar willen we ons sterk voor maken.

We willen met dit artikel prikkelen en aanzetten tot denken over diverse mogelijkheden die er zijn binnen de haptotherapeutische begeleiding. Graag nodigen we je uit ideeën hierover te delen!

Voor contact en informatie:
www.haptocentrum.com

*Lees meer in het boek van Dolly Verhoeven: 'Werken met gevoel'.

Emotionele Aansturing

Nico Pronk

Nico Pronk - directeur van Synergos - heeft ruim 30 jaar ervaring in het begeleiden van mensen op individueel niveau in therapie en coaching en met groepen als docent en trainer. Hij is gespecialiseerd in groepsdynamica en interactief leren. Zijn trainings- en begeleidingsmethoden zijn dicht op de huid en direct.

Emoties hebben direct consequenties voor de fysieke expressie. Emoties zijn er (bewust of onbewust) altijd en je kunt zeggen dat in de lichamelijke, de emotionele aansturing altijd zichtbaar is. Deze zijn ook voelbaar. Hoe bewust ben je van eigen emotionele aansturing bij het aanraken van cliënten, wat ontstaat er mede als gevolg van je eigen aansturing in de interactie en hoe kun je dit beïnvloeden?

We richten ons hiervoor eerst op de vraag: wat is emotionele aansturing?

Het emotionele brein

In het model van de emotionele aansturing gaan we ervan uit dat emoties een belangrijke bijdrage leveren aan de manier waarop een mens doet, denkt en laat, en de manier waarop een mens zijn omgeving waarneemt. De aansturing leidt daarmee tot stijlen of wijzen van handelen, van denken, van waarnemen en dit leidt tot een geheel eigen wijze van in de wereld staan.

Elk mens heeft een eigen stijl van houding en bewegen, van spanning en voorspanning, van lichaamsbesef en lichaamsregulatie. De coördinerende organisatie hiervan vindt plaats op hersenstamniveau door middel van gammainervatie, vegetatief zenuwstelsel en adem- en balanscoördinatie. De per-

soons-eigen dynamiek is ontwikkeld op grond van genetische en memetische (culturele evolutie) eigenschappen en de manier waarop je in je leven hiermee geoefend en getraind hebt. Evolutionair gezien bevindt dit systeem zich op het reptieleniveau.

Het emotionele brein (limbisch systeem) ontstond toen het dier ging zorgen voor zijn omgeving. Hiertoe verbindt het emotionele brein zich met subcorticale gebieden waar zich spiegelneuronen (empathische neuron) bevinden. Deze neuron bewegen direct mee met de gedragingen van de mensen om ons heen. Je zou kunnen zeggen dat hier sprake is een coördinerende organisatie van houding en bewegen, van spanning en voorspanning, van lichaamsbesef en lichaamsregulatie, die direct gekoppeld is aan de mensen om je heen.

Zo vormt het emotionele brein een soort van beslisboom of je anderen meer of minder betreft, dan wel jezelf meer isoleert. In principe kun je zeggen dat de drie verschijningsvormen van angst een tendens veroorzaken naar meer isolatie en dat de kwaliteiten van verbinding tot



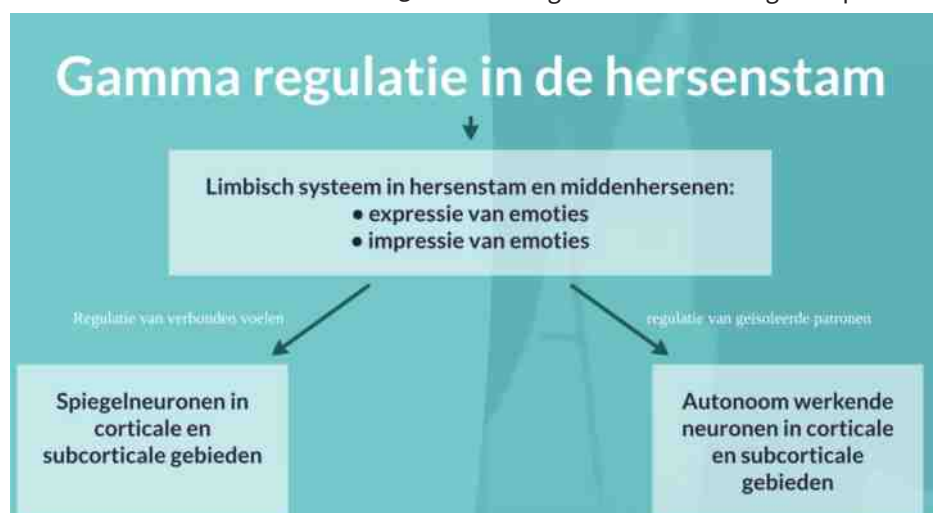
uiting komen bij boosheid, blijdschap en verdriet. Zo kun je de kwaliteit van de verbinding en de kwaliteiten van isolatie in kaart brengen.

Emoties en fysieke expressie

Emoties hebben dus, zoals gezegd, direct consequenties voor de fysieke expressie. Emoties zijn er altijd en in de lichamelijke is de emotionele aansturing altijd zichtbaar. Iemand die blij is beweegt anders dan iemand die verdrietig is of bang of boos. Elke emotie kent zijn eigen manier van 'zijn'. Hoewel alle emoties altijd aanwezig zijn in meer of mindere mate, ligt soms de ene emotie meer voorop en soms de andere. Soms wat meer blij, soms wat meer verdrietig of bang of boos.

Vaak is men zich hier niet van bewust. Als je achter je laptop een mail beantwoordt vanuit een blijde aansturing, doe je dat anders dan vanuit een boze aansturing.

De basisemoties angst, blij, boos en verdrietig hebben nuancerings. Expressies



van boos aangestuurde mensen kunnen zijn: vitaal, krachtig, gedreven en dragend. Expressies van blij aangestuurde mensen kunnen zijn: beweeglijk, levendig en veelzijdig. Expressies van verdrietig aangestuurde mensen kunnen zijn: verstillen, verwijlen, verdiepen, beleving en meer toestaan. Zo zijn er voor elke emotie nuanceringen te vinden die ondersteunend zijn voor wat je op dat moment kunt, wilt, doet en bent. Voor de emotie angst kennen we drie verschijningsvormen: vechten (focus, kritisch zijn en strijden), vluchten (andere wegen vinden, uitwegen zoeken, krachteloosheid toestaan) en bevriezen (met als gevolg veel denken: keuzedilemma's overwegen, en 'als dit dan dat' redeneren).

Door de staat van 'zijn' te nuanceren in emotionele aansturing kan er verheldering ontstaan door de kwaliteiten van elke emotie te onderkennen, waardoor je bewustzijn creëert over de manier waarop je emoties in je leven hanteert. Ook krijg je zicht op - veelal onbewuste - 'voorkeuren': sommige mensen zijn meer bozig en anderen meer blij, verdrietig of angstig. Je voorkeursexpressie heeft consequenties voor de manier waarop je de wereld tegemoet treedt en ook hoe de wereld jou tegemoet treedt. Zo kan het raamwerk van emotionele aansturing leiden tot meer bewustzijn over de wijze waarop je in het leven staat. Vanuit welke emotie je ook aangestuurd wordt, er is een expressiekant bij, die een gevoelde interactie met de omgeving tot gevolg heeft.

Het grondpatroon herkennen

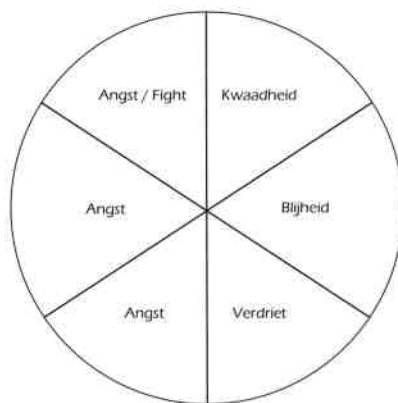
Emoties kennen ook een impressie kant. Hoe kom je aan je emoties? Hierbij kun je onderscheid maken tussen emotioneel geheugen en momentane emoties. In de manier waarop een mens aanwezig is speelt het emotionele geheugen een grote rol. Het is het set aan emotionele ervaringen die je in je leven maar misschien ook wel daarvoor hebt opgedaan. Veruit het meeste hiervan is onbewust. Je emotionele geheugen wordt zicht-

baar in je grondpatroon. Bewustzijn van je grondpatroon kan meer bewustzijn geven over wie en hoe je werkelijk bent. Zo bestaat er een gelaagdheid waarbij momentane emoties tot expressie komen, waarbij steeds kenmerken van het emotionele geheugen (grondpatroon) waarneembaar zijn.

Het grondpatroon is op diverse manieren zichtbaar:

- Houding en beweging;
- Manier van voelen;
- Manier van aanraken;
- Manier van waarnemen;
- Manier van denken;
- Manier van adem en stemgebruik;
- De rollen en posities die je aanneemt;
- Gedrag en interactie;
- Manier van zelfbepaling.

Voor elk van deze gebieden is de emotionele aansturing te onderkennen waardoor je zicht krijgt op je eigen manier van doen. Als basis is de emotiekring hiervoor te gebruiken.



Emotiekring

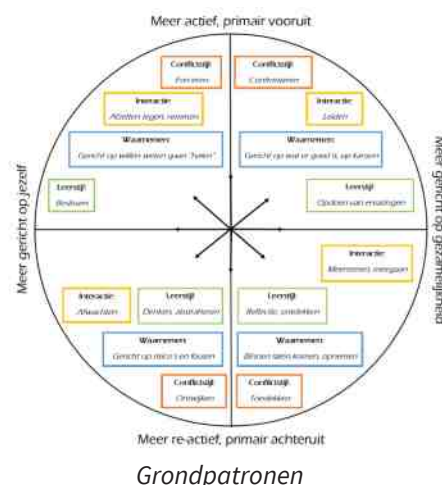
De rechterkant van de cirkel staat voor de verbindende emotionele aansturing, de linkerkant voor de isolerende emotionele aansturing. De bovenkant van de cirkel staat voor de mate van individuele activiteit en de onderkant voor de mate van individuele reactiviteit. Zo past een verbonden gericht reactieve instelling bij een verdrietige emotionele aansturing, een actieve verbonden gericht instel-

ling meer bij de boze emotionele aansturing.

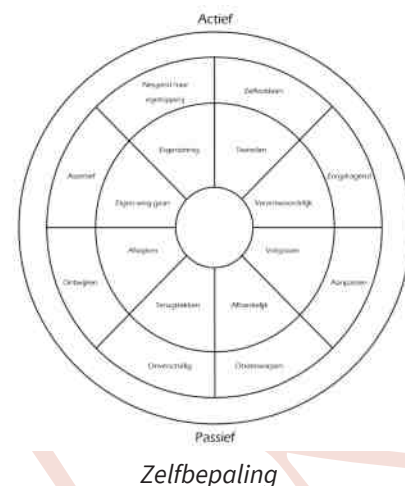
Voor elke emotionele aansturing is een duiding te maken naar de aard van verbondenheid of isolatie in actieve of reactieve zin.

In deze cirkel zijn diverse aspecten van het grondpatroon te kaderen waardoor je op een bepaald moment kan gaan voorspellen hoe je zult reageren in welke situaties. Waar je goed in bent en wat je valkuilen zijn en welke keuzes je neigt te maken en welke keuzes je maakt.

De onderstaande figuren geven voorbeelden wat deze plaatsing zou kunnen opleveren.



Het betreft hier een aantal voorbeelden (het hele arsenaal van aanvoelen, aanraakintenties en interactiestijlen zou in dit bestek te uitgebreid zijn).



Zelfbepaling





Denken

Voordelen van inzicht in de emotionele aansturing

Voor veel mensen lijkt de emotionele aansturing ze te overkomen: je bent nu eenmaal zo. Inzicht in je emotionele aansturing geeft echter ook de mogelijkheid om bij te leren in wat bij jou minder voorop ligt.

Bepaling van de emotionele aansturing op diverse terreinen geeft zicht op:

- Hoe en wat je doet en hoe je bent. Het geeft ook zicht op waar en hoe je vastloopt in situaties en omstandigheden;
- Op welke gebieden je kunt ontwikkelen in je persoonlijkheid;
- Welke persoonlijke stijl het meest behulpzaam is in de interactie met je cliënt op grond van hoe je cliënt zich presenteert en de hulpvraag;
- Hoe je zelf je emoties organiseert;
- Hoe je jezelf vrij kunt maken van emotionele ruis op grond van eigen momentane emoties;
- Waar en hoe je passend bevestigend kunt zijn voor de ander (bevestigingsintenties en -stijlen);
- Welke rol je inneemt in de interactie met de cliënt en welke rol je cliënt inneemt (en wanneer dat helpend of verstorend is);
- Hoe je in diverse interventievormen van gesprek, aanraken en oefensituaties consequent kunt zijn in je begeleiding en handeldoelen.

Als begeleider zou je jezelf bijvoorbeeld de volgende vragen kunnen stellen :

- Welke plaats heeft mijn emotionele aansturing op dit moment en op grond van wat?
- Wat neem ik waar van de interactie tussen mij en de ander en kan ik die plaatsen in de momentane emotionele aansturing van mij en van de ander?
- Wat zegt deze interactie over het grondpatroon van de ander?
- Als ik varieer, hoe reageert de ander daarop en wat zegt dit over het grondpatroon van de ander?
- Is de hulpvraag te begrijpen vanuit de emotionele aansturing van de ander?
- Waar beweegt de ander in de emotie-cirkel en welke consequenties heeft dat voor de mogelijkheden in de benadering en begeleiding van de ander?

Praktisch voorbeeld

Mijn cliënt, een vrouw, zit tegenover mij terwijl we praten. Haar hulpvraag betreft haar vermoeidheid. Ze huilt tijdens het gesprek met enige regelmaat (momentane emotie). Aan haar houding en beweging neem ik waar dat dit haar basisaansturing vanuit vluchten (linksonder in de cirkel) is met af en toe fight momenten (linksboven in de cirkel). Het appel wat ik voel is: haar opbeuren, vitaliseren, troosten (rechtsboven in de cirkel).

Als ik haar aanraak op haar rug terwijl zij op haar buik ligt, voel ik een wat losse huid met daaronder een harde laag van spanning (leegte, linksonder in de cirkel). Nu kies ik niet voor de rechtsboven positie maar voor de rechtsonder positie, omdat deze het dichtst bij haar aansturing ligt. Ik hoop dat ze dan met me mee kan komen. Ik plaats daartoe mijn handen op haar rug en wacht op haar. Vraag aan haar om gevoel te hebben voor mijn handen en mij. Mijn stijl is op dat moment rechtsonder. Ik voel haar verzachten en haar lijf gaat voller aanvoelen. Zij wordt rustiger en ik krijg meer ruimte. Dan pak ik haar huid op (nog steeds vanuit rechts-

onder in de cirkel). Ik merk dat zij zich meer gaat richten op mijn handen maar niet meer op haar eigen lijf als geheel (focus, linksboven in de cirkel).

Ik maak haar daar op attent en help haar om weer meer van haar hele lijf te voelen. Dat lukt haar (rechtsonder in de cirkel). Vervolgens moet ze huilen, met kleine schokken beweegt haar lijf mee met haar verdriet. Ze zegt: "Ik doe altijd alles zo alleen, ik ben maar aan het vechten." Als ze rustiger wordt vraag ik haar om te kijken wat we kunnen als we samenwerken. Dat vindt ze goed, al begrijpt ze niet hoe. Ik pak haar huid op eerst met één hand terwijl mijn andere hand op haar lage rug ligt en daarna met beide handen. Ik let op dat ze vol blijft aanvoelen (rechtsonder) en merk dat er ruimte komt, ook in mijn lijf (schuift iets op naar rechts midden in de cirkel). Ik raak steeds meer aan richting "ruime jas" en word blijer. Ik ga voelen hoe ze veel vitaler wordt (meer naar rechts midden in de cirkel). We besluiten dat het genoeg is.

In het nagesprek zit ze meer opgericht. Haar stem is helder geworden. Bij het opstaan van de bank had ze moeite met haar balans (onwennige nieuwe emotionele aansturing). Ze is in de war over deze ervaring maar beoordeelt deze als heel positief. Haar lijf voelt vitaler, haar hoofd is in de war. Ze ontroert me.

De volgende keer vertelt ze me over het effect van deze ervaring. Hoe ze altijd in haar eentje aan het vechten is en dat ze zich realiseert dat dit ook anders kan. In haar houding en beweging (ook mimiek en stem) zijn meer kenmerken van de rechterkant van de cirkel te zien. Ik voel veel minder het appel dat ik voor haar zou moeten zorgen.

Synergos is een haptonomieopleiding die zich onderscheidt van de andere haptonomieopleidingen doordat zij zich vooral richt op interactie tussen mensen. Zij werken met onderbouwde modellen en schema's.



EENVOUDIGE, FLEXIBELE PRAKTIJKSOFTWARE



**FLEXIBELE
DOSSIERS**



**EENVOUDIG
DECLAREREN**



**SLIMME
AGENDA**



**MODERN EN
OVERZICHTELIJK**

JAMES-SOFTWARE.NL

 PATIËNTENPORTAAL

 TELEFOONSERVICE

 AUDIT PROOF

Bijgewoond

Trauma en Regulatie – Module 1

Upledger Instituut, 23 – 25 november 2017

Astrid Mols

Een sfeer van veiligheid

November 2017. Het is een koude dag als ik naar het Upledger Instituut in Oudewater rijd. Eerst heb ik het idee dat ik helemaal verkeerd ga, over alle smalle wegen met soms aan beide zijden water. Maar dan kom ik toch aan in het prachtige plaatsje Oudewater. Nog met mijn hoofd bij de smalle weggetjes kom ik binnen. Ik word heel hartelijk welkom geheten door de begeleiders van de cursus en voel me meteen zakken. Fijn, ik ben er.



De cursus begint en we ploffen met zijn allen op de banken die in de ruimte staan. De sfeer is die van een huiskamer. We doen een ontspanningsoefening om allemaal in het zijn te komen en dat werkt. Het is belangrijk dat het prettig en veilig voelt met elkaar, aangezien we gaan werken met trauma.

Behoeftte aan kennis over trauma

De groep bestaat uit zo'n 12 cursisten, uit verschillende disciplines. Onder de cursisten zijn vier haptotherapeuten. Iedereen geeft aan dat ze (er is onder de deelnemers één man) het belangrijk vindt wat meer te weten over trauma; hoe het te herkennen, erkennen en hoe ermee om te gaan. Natuurlijk komen we het allemaal tegen in de praktijk, mensen met traumatische ervaringen. In onze

haptotherapiepraktijk gaan we uit van een fysieke benadering, de aanraking (dit geldt ook voor andere disciplines, zoals de craniosacraaltherapie). De aanraking helpt om het vermogen van de cliënt aan te spreken zich (weer) veilig te voelen, contact te maken met het gevoel, te ervaren dat er vertrouwen kan zijn in zijn lijf, in zichzelf.

Maar wat als dit niet voldoende is? Of wat als het juist schadelijk is om steeds weer contact te maken met bepaalde ervaringen? Bij een traumatische ervaring wordt het trauma alleen maar erger als je iemand de ervaring laat herbeleven. Je slijpt het paadje van gevoelens van angst en onmacht dieper in.

Combinatie van theorie en praktijk

Tijdens de cursus Trauma en Regulatie is er een prettige afwisseling van theorie en praktijk.

De theorie van waaruit we werken is die van de Sensorimotore therapie van Pat Ogden (daar is over geschreven in HC-4, 2017). Het gaat ervan uit dat herinneringen liggen opgeslagen in je lichaam en dat je er dus ook bij kunt komen door contact te maken met je lichaam. Bij trauma wordt die herinnering vaak onverwacht getriggerd en dan kan iemand zomaar weer in een herbeleving zitten. Door handvatten te krijgen vanuit wat het lichaam aangeeft, kan iemand leren dit te reguleren. Hij/zij krijgt dan zelf de regie weer terug.

De uitleg over de aanpak vanuit de Sensorimotore therapie wordt aangevuld met informatie over hoe de hersenen en het lichaam werken en wat het verschil



daarbij is tussen normale stress en trauma. En ook wat het verschil is tussen een hechtingsprobleem en trauma.

Daarnaast krijgen we wat voorbeelden van de aanpak in de praktijk door de begeleiders. Zij laten een paar keer een begeleiding zien, zodat we meer een idee krijgen van hoe het in zijn werk gaat als iemand met veel ervaring dat doet. En verder oefenen we het geleerde met elkaar. Daarin worden we met zachte hand begeleid, soms licht bijsturend en soms met wat meer ingrijpen als het ingewikkeld wordt.

Volg dat maar

De afwisseling tussen theorie en praktijk hebben we gevoelsmatig nodig. De ervaringen van het oefenen met elkaar vragen behoorlijk wat van ons en dan is het fijn om daarna een stukje theorie te behandelen en weer even tot onszelf te komen. Er komen behoorlijk wat emoties los en bij sommige cursisten komen traumatische ervaringen aan de oppervlakte.

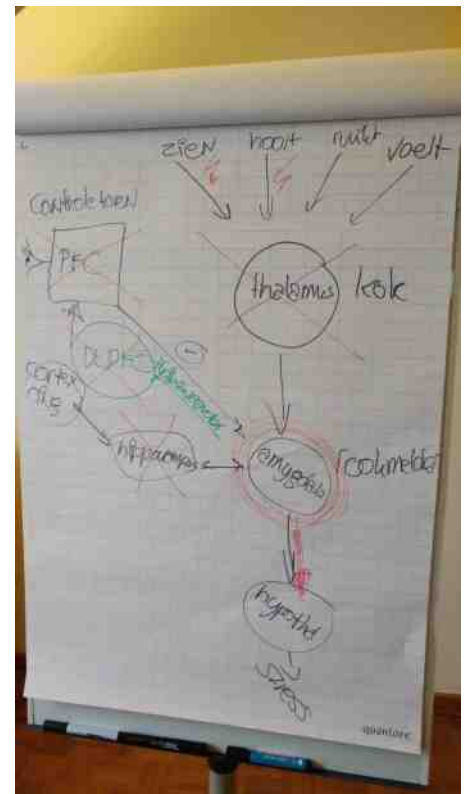
We leren met hulp van de begeleiders hoe we die kunnen reguleren. Het gaat dan niet om helemaal het gevoel in gaan maar eerder om te luisteren naar het lichaam en dat te volgen. Wat gebeurt er met een trilling, of in een beweging? Veel gebruikte woorden zijn: 'Volg dat maar.' Zo help je de cliënt zijn/haar lichaam te gebruiken om weer te gronden en uit de angst te komen. Of een beweging te vinden die helpend is en weer kracht geeft. Als iemand afwezig raakt, kijk je als therapeut of iemand cognitief nog aanwezig is en niet in de herbeleving gaat. Door

bijvoorbeeld te vragen; wie zit er nu tegenover je, weet je nog wie ik ben?

Afgestemd

In de cursus zijn theorie, praktijk en ook docenten op elkaar afgestemd. Docenten Karin van Deelen (Craniosacraal therapeut) en Renee van Steenderen (Psychotherapeut) begeleiden op een prettige manier. Van Karin krijg ik veel

praktische handvatten om mee te werken. Ik merk dat dit het voor mij gemakkelijk maakt om het zelf toe te gaan passen. Renee van Steenderen laat prachtig zien hoe een begeleiding kan verlopen. Beiden brengen een schat aan ervaring in. Al met al de moeite waard om deze cursus te doen als aanvulling voor de haptotherapiepraktijk.



Ervaring van een cursist

Ettina (haptotherapeut) over de cursus

Het was bijzonder om te ervaren hoe je, via een redelijk eenvoudige structuur, vrij snel bij diepe emotionele ervaringen of gevoelens kunt komen. De theorie werd helder gegeven en gekoppeld aan de praktijk. Het bood mij een mooie toetsing van mijn eigen handelen aan nieuwe inzichten over traumabehandeling en ik ging er meer op vertrouwen dat ik tijdens behandelingen heftige belevingen kan reguleren. Het was fijn om veelvuldig te kunnen oefenen. Onze eigen gedeelde ervaringen waren een voelbare en mooie verrijking van de theorie.

Mesrits
GEZONDHEIDSPRAKTIJK

GEZOCHT HAPTOTHERAPEUT

(met VVH registratie)

en een

PSYCHOSOMATISCH FYSIOTHERAPEUT

(met CKR registratie)

Wij bieden:

- Een jong en professioneel team, waar intervisie en samenwerking als vanzelfsprekend wordt beschouwd.
 - Een moderne praktijk met veel persoonlijke aandacht en ruime behandelkamers.
 - Hoge kwaliteit zorg, waarbij de patiënt altijd centraal staat.

Wie zijn wij:

Gezondheidspraktijk Mesrits is een eerstelijns praktijk voor Fysiotherapie en Haptonomie in Ermelo. Het team bestaat o.a. uit een haptotherapeut, manueel therapeuten, fysiotherapeuten, kinderfysiotherapeut, podotherapeut en een voedingsdeskundige.

Interesse?

Mail je motivatie en CV naar info@mesrits.nl

Amanietlaan 9 Ermelo • 0341 561531 • info@mesrits.nl

www.mesrits.nl

Bijgewoond

Lezing Manu Keirse: Elkaar helpen met verdriet Erik te Loo



Manu Keirse is emeritus-hoogleraar, doctor in de geneeskunde, klinisch psycholoog en erkend specialist in Nederland en België als het over verdriet, verlies en de laatste levensfase gaat.

Luisteren naar Manu Keirse

Na een korte inleiding door Joost Jansen, directeur van Berne Media, nam Manu Keirse plaats achter de microfoon. Hij leek geen enkele moeite te hoeven doen zijn gehoor te boeien. Vijf kwartier aan het woord, bijna alles uit het hoofd, geen haperingen, geen herhalingen. Met messcherpe (voor)beelden uit zijn eigen leven en uit zijn eigen praktijk, die dan wel gebracht worden met Vlaamse zachtheid. Tijdens zijn verhaal kon je een speld horen vallen.

(Over)leven met verdriet

De kern van zijn boodschap is te lezen in zijn boek 'Helpen bij verlies en verdriet', waarvan in 2017 een volledig herschreven editie verscheen. Belangrijkste verandering: in de nieuwe uitgave spreekt hij over het 'overleven van verdriet' en in het verlengde daarvan over 'leven met verdriet'. En niet meer over 'rouwverwerking', omdat dit woord de suggestie wekt dat rouw op een dag 'over' is. Ook onderstreept Keirse dat rouwen geen ziektebeeld is, maar een volstrekt normale reactie van uitgebalanceerde mensen op een buitengewone gebeurtenis in hun leven.

Rouwtaken

Om verdriet te overleven, moeten 'rouwtaken' vervuld worden. Dit wijst

erop dat een rouwende iets actiefs kan doen. Door te spreken over rouwtaken wordt er ook een appel gedaan op de mensen in de directe omgeving. Bij het opnemen van een taak kan iemand immers helpen of hinderen. Keirse onderscheidt vier rouwtaken. Ook al zijn deze herkenbaar aanwezig bij de meeste mensen die met een verlies moeten leven, ze verlopen niet bij iedereen in dezelfde volgorde of in hetzelfde ritme.

De eerste rouwtaak is het onder ogen zien van de werkelijkheid van het verlies. Wat daarbij kan helpen is eerlijke en volledige informatie en tijd om te luisteren naar het verhaal van de nabestaanden. De tweede rouwtaak is het écht ervaren van het verlies. Bij het vervullen van deze taak helpt het wanneer het onderwerp aangeraakt wordt en er gelegenheid is om erover te praten. De derde taak van de rouwtaak is het aanpassen aan de wereld wanneer alles anders is geworden. Bij deze taak kunnen we helpen door telkens opnieuw de tijd te nemen en te luisteren naar het verhaal van de ander. De vierde taak van rouwtaak is het herinneren en opnieuw leren genieten. Daarin kunnen we helpen door het verlies niet uit het script van het leven te schrijven.

Een ander aspect dat volgens Keirse meer aandacht verdient, is het betrekken van kinderen bij rouw en verlies. Maar ook: dat verlieservaringen van kinderen zorgvuldiger aandacht moeten krijgen. Letterlijk zegt Keirse daarover: 'Stel dat uw dochter van 8 verdriet heeft

omdat haar konijn dood is. En u zegt tegen haar dat u die middag met haar naar de stad zult gaan om een nieuwe te halen. Wees dan niet verbaasd dat uw dochter op haar negentiende, wanneer haar relatie stukgelopen is, diezelfde avond naar de stad gaat om een nieuwe te halen. U hebt haar immers geleerd om zo met verlies om te gaan'.



Het nieuwe boek van Manu Keirse, door hem voorzien van een 'genegen groet', ligt momenteel op mijn bureau. Het spreekt mij enorm aan dat hij rouwen verbindt met het verrichten van arbeid en niet met een proces van ziek zijn en beter worden. De opluchting dat rouwen niet 'over' hoeft te gaan, kom ik in mijn praktijk ook regelmatig tegen.

Bijgewoond

VWH Congres: De Kunst van Contact

Astrid Mols en Petra Steffens

Wat een prachtige locatie voor een congres; het 'De La Mar Theater' in Amsterdam. We worden in stijl ontvangen, persoonlijk en in contact. Het is druk en wij (twee leden van Haptonomisch Contact) zijn aan de late kant. De zaal loopt al vol. Gelukkig is er voor ons een plekje gereserveerd en nemen we snel plaats. We zien dat de ruimte helemaal gevuld is, zelfs op het balkon. Zó veel haptonomen en haptotherapeuten, ongelooflijk. Het belooft een prachtige dag te worden met een mooi programma.

Laurens Knoop en Constans Manganas, dagvoorzitter en voorzitter van het VWH bestuur, verwelkomen ons waarna het programma begint. Allerlei interessante bijdragen passeren de revue, van lezing tot acrobatiek, van muziek en cabaret tot discussiepanel. We lichten er enkele uit.

Allereerst zijn er bijdragen van Willem Polman en Ted Troost.

Mevrouw Polman staat vitaal en energiek op het podium en leeft voor hoe het is om op hoge leeftijd nog midden in het leven te staan. Ze heeft het over Facebook en Twitter en hoe daardoor echt contact soms op de achtergrond raakt.



Wat vooral bijblijft uit haar lezing is haar pleidooi voor het gebruik van woorden die raken en overeenkomen met het gevoel dat iemand heeft. Die aansluiten bij degene om wie het gaat. 'Zo'n woord gaat een leven lang mee'. Een gevoel blijft dan niet in de lucht hangen maar settelt zich met het woord in je leven. Dat geeft troost en erkenning. Prachtig. De kunst van contact is het juiste woord vinden.

Ted Troost komt nauwelijks uit zijn woorden, dermate geïmponeerd is hij door de grote zaal. Zijn voorbereiding laat hij voor wat het is. In plaats daarvan vertelt hij over wat er gebeurt; het verstarren en dan niet meer verder kunnen. Hierdoor krijgt hij weer lucht en ruimte. De lijn in zijn aandeel voor de dag komt echter niet meer terug; het verhaal is ietwat onsamenhangend. Er zijn er die het mooi vinden hoe hij hiermee omgaat, er zijn ook noten van kritiek. Ted krijgt een staande ovatie als zijn verhaal is afgerond. In het panel dat hij even later vormt met Willem Polman en Filosoof Ad Verbrugge, heeft hij zich herpakt. Hij geeft helder antwoord op vragen vanuit het publiek. Eén op één wordt het anders



Constans Manganas

dan alleen het beeld van een enorme zaal met mensen voor zich. De kunst van contact met telkens één mens in de zaal.



Willem Pollmann en Ted Troost

Bijzondere indruk maakt het optreden van Michiel Borstlap. Hij vertelt over de piano uit zijn jeugd die op het podium staat. Hij neemt zijn 'oude vriend' altijd mee, en dat terwijl hij optredens heeft over de hele wereld. Aan de buitenkant oogt de piano wat vaal en versleten. Maar deze heeft voor hem het mooiste en warmste geluid dat hij ooit heeft gehoord, noten die binnenkomen in het gevoel. Gevoel zit voor hem ook in de ruimte tussen de noten. Alleen op deze piano kan hij dat ten volle spelen. Hij laat het ons horen. Laat horen wat hij ervaart aan gevoel vanuit de zaal vol met haptonomen, we horen de ruimte tussen de noten en zijn stil. Heel stil. 'Dit geluid, dat is wat ik ben,' zegt Borstlap. De muziek betovert én ontroert. De kunst van contact is schoonheid herkennen.



Michiel Borstlap

Vincent Bijlo laat ons bevrijdend lachen met een cabaretse vertelling over zijn ervaringen bij een haptonoom. Hoe deze hem leerde meer ruimte in te nemen. Het gaf zijn leven een andere wending, vertelt hij: 'In contact zijn met mijn gevoel.' Zijn grappen over het proces bij de haptonoom, zijn persoonlijke ervaringen, herkennen we en er is verbinding. De kunst van contact zit ook in humor.

Na de muziek en het cabaret is er een gesprek tussen haptotherapeut Margreet van Nieuwkoop en thoraxchirurg Willem Suyker. Hij vertelt heel beeldend over hoe hij tijdens operaties vaak een mensenhart onder zijn handen heeft en beseft dat niet alléén het puur fysieke handelen de uitkomst bepaalt van de ingreep. Dat juist het menselijke aspect - het medemens zijn - hiervoor belangrijk is. Hij merkt dat wanneer hij een kort gesprek heeft met de patiënt - of eigenlijk de méns achter de patiënt - vóór de operatie, er direct een voelbare en merkbare ontspanning komt. Als er ontspanning is in het lichaam verloopt de ingreep beter. Hij herkent dat collega's in opleiding de neiging hebben alleen naar de apparaten te kijken om te zien hoe het met degene gaat die aan de apparaten vastligt, in plaats van contact te maken van mens tot mens. Samen met Margreet van Nieuwkoop werkt Willem Suyker aan een onderzoek om medisch aan te tonen dat contact helpt in het genezingsproces en hiermee collega's te kunnen overtuigen van het belang van contact. De kunst van contact helpt bij het helen en zit hier ook in het anderen betrekken, vanuit hun zienswijze.

Een aantal collega-haptotherapeuten is geselecteerd voor een presentatie op het podium van het De La Mar-theater. Allemaal vertellen ze over hun eigen ervaringen en specialisme in het vak. Stuk voor stuk boeiend. Twee presentaties springen eruit. De eerste is van Truus Scharstuhl over haptonomie in water. Truus presenteert een prachtig filmpje over hoe een baby'tje langzaam veilig-

heid gaat voelen in en door het water. Ze vertelt dat mensen angst hebben voor water óf zich er juist helemaal in thuis voelen. Haptonomische begeleiding in water heeft in beide gevallen een helen-de werking omdat het zo'n omhullend en veilig gevoel geeft. De tweede presentatie - van Anna Rodenburg - gaat over haptonomie in het bedrijfsleven. Anne vertelt over het belang van taal welke je als haptotherapeut gebruikt naar de werkgever toe. Afhankelijk van deze taal maak je wel of geen contact. Haptonomie introduceren in het bedrijfsleven vraagt erom je naar de klant toe te bewegen en je te verdiepen in de taal die hij of zij gebruikt. Water en taal. De kunst van contact is veiligheid bieden en aansluiting vinden.

Er is nog veel meer te zien, horen, voelen en beleven die dag. Het voert te ver om alles te belichten. Het is een vol, mooi programma van begin tot einde. Met ruimte voor contact, de mens, ruimte tussen noten, verwondering, ontroering, humor, filosofie, kunst, schoonheid.



De dag sluit met een gedicht over in contact zijn. We ontvangen allen een kaart met dit gedicht en een prachtig kunstwerk erop.

Tussen de bedrijven door - lunch, thee-pauze, na afloop van het programma - komen we allemaal samen buiten de zaal. Er is veel gelach, gepraat, mensen raken elkaar aan, zijn in contact. Het is zo'n feest van in contact zijn dat we door de organisatie elke keer moeilijk naar de zaal te bewegen zijn. Het gaat ten koste van de efficiëntie maar er is o zo veel affectie. Ook dat is de kunst van contact.

Deze handen

Henk van Zuiden

Je bent naar me toegekomen
omdat je zo niet verder kunt, niet verder wilt.
Vertrouw mij, vertrouw mij ook met gesloten ogen.
Mijn kennen van het lichaam reikt ver, het lijf
waarin jij huist is een tempel waarvan ik bekend
ben met alle kamers.
Weet dat je veilig bent, sla alle deuren open,
laat mij toe, ik zal niets beschadigen; ik ben er
om te herstellen.
Vind ik een gesloten gang of stukke kamer;
dan heel ik deze in overleg met jou. Mijn
handen zullen heilzaam zijn. Deze handen
helpen je gelijk de penneveren van vleugel-
lamme vogel, zodat je weer vrij kunt vliegen,
gaan en bewegen, landen zoals jij dat wilt.

MASTERCLASS

TRAUMA & REGULATIE I - II

Stress en ons primitieve brein

Onder stress neemt je primitieve brein veel sneller de regie over dan je zou willen. Hoe meer stress of hoe meer pijn je in je leven gekend hebt, hoe meer moeite je soms hebt om grip te houden. Als iets je herinnert aan gevaar, kunnen er bijvoorbeeld oude, niet meer functionele reactiepatronen de kop opsteken. Hoe reguleer je dat op een goede manier? Hoe zorg je ervoor dat je de draagkracht voor stress (weer) kunt vergroten? Hoe zorg je ervoor dat het brein niet instinctief in de overleving schiet, daar waar je liever andere keuzes zou willen maken?

In deze masterclass leer je stress en enkelvoudige trauma's bij jouw cliënten te behandelen met regulatie via het lijf.

Onderzoek van de laatste jaren door hersenwetenschappers als Bessel van de Kolk en Stephen Porges en kennis van lichaamswerkers als Peter Levine, Pat Ogden en John Upledger brengen we daarbij samen in inspirerende nieuwe ideeën en werkvormen.

Wat levert het je op?

Je leert onderscheid maken tussen trauma- en hechtingsgerelateerde afweermechanismen, en wat het verschil is in aanpak.

Je leert hoe je de cliënt meer regie kunt geven bij overspoelende emoties en/of grote angst met behulp van de window of tolerance en hulpbronnen.

Je leert een gefaseerd en praktisch stappenplan te gebruiken om doelgerichte interventies in te zetten.

Je leert herkennen wat je wel en wat je beter niet kunt behandelen, je krijgt inzicht in indicatie en contra-indicatie.

Je leert ook bij jezelf automatische reactiepatronen herkennen, waardoor je makkelijker uit de tegenoverdracht blijft.

Spreekt het je aan?

Meer informatie
via www.upledger.nl

Deel I:
31 mei t/m 2 juni 2018

Deel II:
8 t/m 10 november 2018

Accreditatie: VVH, SNRO

Upledger Instituut Nederland

Kapellestraat 26
3421 CV Oudewater
06-14 12 12 18
info@upledger.nl
www.upledger.nl



Upledger Instituut Nederland verzorgt
opleidingen en masterclasses, gericht
op psychosomatische problematiek

Wat doe jij?

Roos Bits-Derksen

In deze rubriek is ruimte voor praktijkverhalen van mooie of leuke momenten die ons zijn bijgebleven. Het kunnen ervaringen zijn waar we gebruik maken van materialen, maar natuurlijk horen hierbij ook de ervaringen in de ruimte of aan de behandeltafel. Dit keer is het woord aan Roos Bits-Derksen. Zij heeft een praktijk voor haptotherapie, training en coaching in Deventer: 'Vanuitjou'. Als docent is zij verbonden aan de Nederlandse vakopleiding voor Haptonomie, Synergos.



Marije, een jonge vrouw van 20 jaar, komt in mijn praktijk. Zij heeft al langere tijd last van het obsessief tellen van calorieën. In de loop van de tijd is ze steeds minder gaan eten. Ze is al in behandeling geweest bij een psycholoog en een diëtiste.

In ons gesprek blijkt al gauw dat het (weinig) eten voortdurend alle aandacht krijgt. 'Zolang ik eet, is iedereen om me heen tevreden want dan gaat het blijkbaar goed met me.' Het weinige eten is voor Marije een manier om controle te houden. De oorzaak ligt in de onderliggende gevoelens. Terwijl Marije vertelt, glimlacht ze veel. Als ik vraag naar haar gevoel, weet ze dat niet goed. In de ervaringsoefeningen blijkt het lastig voor haar om gevoelens te (h)erkennen. Ze vertelt regelmatig gevoelens van paniek te hebben en weet hier niet mee om te gaan.

We richten ons in eerste instantie op het herkennen van gevoelens rondom angst. Zodat ze deze gevoelens in haar dagelijks leven op tijd signaleert en er beter mee om kan gaan. Gedurende de sessies vertelt Marije steeds meer en krijgt ze meer woorden voor haar gevoelens. Hoe ze open vertelt over zichzelf, raakt me. Ik voel de neiging haar te stimuleren, te bevestigen en te zeggen hoe goed ze het doet. Maar hiermee doe ook ik haar tekort. Ze is een volwassen, sterke, slimme vrouw die eigen keuzes maakt. Ik benoem dit. 'Het is jouw proces, jij bent

degene die bepaalt, ook als het jouw eetgewoonten betreft.'

Door dit te benoemen krijgt haar proces een andere wending. Ze neemt de regie en besluit het proces écht aan te gaan. In de weken die volgen zie ik wat een impact dit heeft; het is vermoeiend voor haar. Een obsessie zit behalve in ons gedachtenpatroon vooral ingesloten in ons lichaam. Dit patroon doorbreken, kost enorme inspanning.

Marije eet meer, maar is vermoeider dan ooit. Vaak weet ze het even niet meer. Aanraken blijkt belangrijker dan ooit. Alsof haar lichaam het daarna wél weer weet. Het geeft haar vertrouwen. Aandacht voor het 'hier en nu' is ook essentieel. Marije kan niet ver vooruitkijken. Door haar uit te nodigen in het hier en nu, overziet ze. Het geeft haar inzicht per dag te bepalen wat ze nodig heeft, in plaats van bezig zijn met de toekomst.

Het (h)erkennen van haar angstgevoelens alléén blijkt niet voldoende. Marije loopt vooral vast als ze alleen is en angst

voelt. We staan stil bij alternatieve mogelijkheden, zoals het stimuleren van andere emoties. Een andere houding of beweging aannemen, beïnvloedt je emoties. Bij angst horen versmalde, strakke, hoekige bewegingen. Als je zo beweegt, voel je je angstiger. Marije merkt in de oefeningen dat ze juist grote, krachtige, gerichte bewegingen prettig vindt. Ze voelt zich dan minder angstig en meer vitaal. Dit geeft haar nieuw perspectief, het helpt haar op angstige momenten als ze alleen is.

Deze casus heeft indruk op me gemaakt omdat ik van dichtbij kon waarnemen wat de enorme impact is van obsessief gedrag (in dit geval rondom eten) op ons lichaam en op onze gevoelens. Haptonomie kan dan van grote waarde zijn, juist omdat het lichaam de bevestiging krijgt die het nodig heeft om de angst aan te gaan en te doorbreken. Om zichzelf vervolgens gezond te voeden, zowel in eten als in aandacht.



Roos heeft Jolanda Oldenhove gevraagd en bereid gevonden om de volgende ervaring te schrijven. Wil je niet wachten totdat je uitgenodigd wordt, dan mag je jouw ervaring ook insturen! Vind je schrijven lastig maar wil je wel een ervaring delen, vraag dan ondersteuning van de redactie via redactie@haptonomischcontact.nl.

Nieuw redactielid stelt zich voor

Geke Meessen

Graag stel ik me voor; Geke Meessen is mijn naam. Ik woon met mijn man Coen in Utrecht (maar hoop tegen de tijd dat deze HC uitkomt te zijn neergestreken in een dorp in de omgeving van Utrecht). Tien jaar geleden kwam ik in aanraking met haptotherapie en ontdekte ik – naast mezelf- ook de kracht van het lichaam. Fantastisch wat het lijf ons vertelt en hoe fijn het kan zijn dat te verstaan en daar naar te handelen. Ik wilde er nog veel meer van weten!

In 2015 startte ik met het Basisjaar in Doorn en vervolgde dat in 2016 met de

opleiding Haptonomisch Professional. Nu gebruik ik al die kennis en vaardigheden in mijn werk op de universiteit waar ik onder andere als studieadviseur studenten coach. Een boeiende werkomgeving omdat het lijf in deze ‘cognitieve denk-omgeving’ vaak buiten beeld blijft.

Ik haal veel plezier uit het verhelderen van processen en dilemma’s. Ik bied mijn studenten graag inzicht en een woordenschat waarmee ze zelf kunnen ontrafelen wat er speelt. Dat is ook wat ik hoop te brengen in de redactie van Haptonomisch contact: heldere tekst en taal over



de boeiende haptonomie die altijd overal is. Voor mij is het een kans me nog meer te verdiepen en nieuwe dingen te leren van en over de haptonomie. Mijn nieuwsgierigheid kan ik er goed in kwijt.

Buiten mijn werk en de haptonomie word ik blij van vrienden om mij heen, bordspellen spelen (nou ja, winnen), dansen, koken, een boek lezen en hoop ik in mijn dorpse-huis-met-tuin mijn tuierskills op te vijzelen.

Electro Medico Haptonomiebank



De haptonomiebanken van Electro Medico worden samengesteld in samenwerking met therapeuten, waardoor deze zeer geliefd zijn in de praktijk.

Het onderstel komt van de Nederlandse behandelbanken-fabrikant Wesseling. Het matras en de spiraal komen van Auping. Dankzij de DPPS vering in het matras geeft deze een goede ondersteuning. De toplaag is voorzien van foam dat een goede positie ondersteunt.

Het elektrisch verstelbare onderstel is in hoogte verstelbaar van 65-115 cm.
Lengte: 200 cm, breedte 80 cm of 90 cm.



Vraag
vrijblijvend
offerte aan!

www.electromedico.nl



ELECTRO MEDICO

Kwaliteit in de praktijk

Inspiratiebronnen

Samenstelling redactie

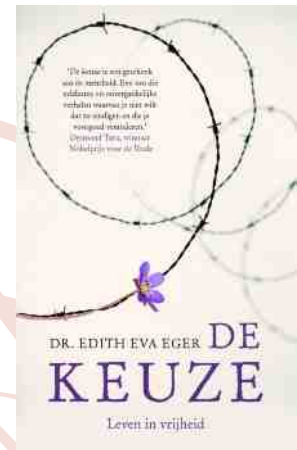
De keuze: leven in vrijheid

Auteur: Edith Eva Eger

Uitgever: Levboeken, A.W. Bruna Uitgevers B.V. Amsterdam 2017

In dit boek vertelt de schrijfster op chronologische wijze haar indrukwekkende levensverhaal. Hoe zij als jong meisje gevangen werd genomen, gedeporteerd werd naar Auschwitz, deze hel overleeft en daarna een leven opbouwt. Een leven waarin ze na jaren kiest om psycholoog te worden, om mensen te begeleiden in hun weg naar de vrijheid.

Haar eigen inzichten, en heling vormen de rode draad in dit boek. Heel eerlijk vertelt ze hoe ze via de weg van ontkenning en overleven uiteindelijk naar de pijn van de hel moet. Het maken van die keuze, ('wat er ook gebeurt, je hebt altijd een keuze..') is haar leidmotief. Nog steeds werkt ze, op 92-jarige leeftijd, in haar eigen praktijk in San Diego (VS).



Weg van liefde

Auteur: Alain de Botton

Voorbeelden van kunstwerken die de huiselijke sfeer realistisch weergeven zijn schaars, aldus schrijver en filosoof Alain de Botton. Volgens de auteur laten romantische schrijvers de dagelijkse realiteit vaak buiten beschouwing als het om het weergeven van de liefde gaat. Met 'Weg van liefde' geeft hij een ander voorbeeld, eentje die meer de dagelijkse werkelijkheid betreft en beschrijft wat nodig is om de realiteit van het huwelijk te tolereren en de liefde te behouden.

Met filosofisch inzicht en psychologische scherpzinnigheid toont De Botton dat onze huidige romantische idealen ons veel schade kunnen berokkenen. Tot onze kunst grondig verandert, schrijft hij, zullen we niet goed in staat zijn relaties aan te gaan waarin huiselijke sores en de toewijding die nodig is om ze samen te doorstaan, het aanzien krijgen dat ze verdienen.



Zembla; Het stiefkind van de rekening

Documentaire op 06-12-2017, 20.45 uur op NPO2

Eerlijke documentaire die laat zien hoe ingrijpend het voor kinderen is wanneer ze na een scheiding, in een nieuw samengesteld gezin, verder moeten gaan.

Hoe hun rouw amper ruimte heeft gekregen, hoe nieuwe verhoudingen in het gezin moeten ontstaan, hoe pijnlijk verlies is, hoe sommige kinderen tot twee keer toe een scheiding meemaken...

Ook toont het aan dat ouders na een scheiding, relatief snel weer een nieuwe liefde vinden, hiermee verder gaan, zonder goed te beseffen hoe dit voor de kinderen is.



TedX talk: Sander de Hosson

Terug te kijken via YouTube

Sander de Hosson is longarts in Assen. In zijn specialisme krijgt hij vaak te maken met ongeneeslijk zieke mensen. Daardoor raakte hij gefascineerd door de palliatieve zorg: de zorg voor de stervende mens. Een aspect van zijn werk dat in de 12 jaar van zijn opleiding nog geen 3 dagen aan bod kwam.

In deze TedX-lezing benadrukt hij hoe belangrijk het is dat onze gezondheidszorg zich niet uitsluitend richt op de behandeling van de ziekte, maar op de behandeling van de mens. Hij opent met een letterlijk eeuwenoud citaat van een Franse arts: “De geneeskunde is soms genezen, vaak verlichten, maar altijd troost bieden”.

Op 20 maart verschijnt zijn nieuwste boek ‘Slotcouplet’.

In dit boek beschrijft hij zijn ervaringen en hoe hij daarin denkt, voelt en handelt. En zijn worsteling met de vraag: waar ligt de grens van de geneeskunde? En moet wel alles wat kan?



Documentaire 'Verlaten'

Terug te kijken via npostart.nl

In de documentaire 'Verlaten' worden vijf mensen gevolgd die door hun geliefde in de steek zijn gelaten. Het geeft een indringend beeld van het hartverscheurende verdriet dat de achterblijver kan voelen. De klap van de verbroken verbinding die ze niet aan zagen komen.

Bijzonder om te zien hoe de emoties over elkaar heen buitelen en hoe de ene verlatene veel bozer is, terwijl de ander vooral verdriet voelt. Waar de één na jaren nog actief lijkt te rouwen, analyseert de ander op metaniveau hoe zo'n breuk impact heeft op je zelfbeeld. Zoals verlatene Jan het mooi verwoordt: “Je kunt ook heimwee hebben naar wat nog moet komen”.

Eén van de geïnterviewden kent beide kanten van het verhaal. Zij verliet haar gezin voor een nieuwe liefde en werd na vier jaar verlaten door die man. Het toont de kwetsbaarheid die in de liefde gevoeld kan worden. Het bijtende van verlaten worden tegenover het grote verlangen naar verbondenheid.



Dirk de Wachter op YouTube

“Het menselijk dier is vergeten dat het aaibaar is, dat het nood heeft aan huidcontact, aan gevoel.”

Aldus Dirk de Wachter, Vlaamse Psychiater en hoogleraar aan de Katholieke Universiteit in Leuven. Op Youtube zijn vele filmpjes van hem te vinden waarin hij spreekt over de noden van de mens. Hij verzet zich tegen de “toefdoenerij”, tegen het leven dat altijd extatisch fantastisch moet zijn. Hij pleit voor meer contact, echt contact. Elkaar zien, elkaar voelen. Omdat we daaruit kunnen leren dat het leven soms ambetant is en dat brengt de menselijkheid terug. De Wachter spreekt poëtisch, als een verteller. Waardoor je geboeid wordt meegenomen in zijn verhaal.



Agenda

Maart t/m juni 2018

Op 'www.haptonomischcontact.nl/agenda' tref je de agenda voor zover op dit moment bekend.

Academie voor Haptonomie



22 maart en 19 april 2018	Reguleren en mentaliseren
26 maart 2018	Stralend klanten werven
5 april 2018 (start)	Opleiding: Zwangerschap in contact
14 april 2018	Open dag
16 en 17 april 2018	Nascholing: PTSS en de taal van het lichaam: voelen in veiligheid
17 mei 2018	Ambachterij: Begeleid oefenen
14 en 15 juni 2018	Coachen en Haptonomie
18 juni 2018	Omgaan met moeilijk en veeleisend gedrag (VG)
23 juni 2018	Open dag

Instituut voor Toegepaste Haptonomie



23 maart 2018 (start)	2-daagse 'Haptotherapie in de palliatieve fase'
24 maart, 24 april en 14 mei 2018	Informatiebijeenkomsten ITH
11 april 2018	OWS-4 Casuïstiek en supervisie
23 april 2018	OWS-1 Ontwikkelingsschema als ontmoetingsruimte
24 mei 2018	OWS-2 Positiebepaling Oefendag
26 mei 2018	Oriëntatie Toegepaste Haptonomie
4 juni 2018	OWS-3 Aanraking Oefendag
6 juni 2018	Lezing 'Vechtscheidingen'
6 juni 2018	Themadag 'Vechtscheidingen'

Synergos



20 en 21 maart 2018	Nascholing Trauma en Herstel
9 en 10 april 2018	Nascholing Burn-out
8 en 9 mei 2018	Nascholing Haptonomische Diagnostiek
2 juni 2018 (start)	3-daagse cursus Haptonomische Basiskennis, Amersfoort
7 juni 2018	Open avond, Amersfoort
18 en 19 juni 2018	Nascholing Pijn en Blokkades

W.I.H.

Wetenschappelijk Instituut voor Haptonomie

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

STH - Water

Op aanvraag Aanbod voor workshops haptonomische verkenningen in het water

HCN

Haptonomisch Centrum Nederland

10 april 2018	Nascholing De dynamiek van emoties
14 april en 16 juni 2018	Bijscholing Vakmanschap in waarnemen (middag).
19 april 2018 (start)	3-daagse Nascholing Na het haptonomische drieluik
26 april 2018 (start)	10-daagse MC: Het belang van Adem in de Haptonomie
11 mei 2018	Bijscholing Vakmanschap in aanraken (middag).
25 mei (start)	2-daagse Nascholing Van weerstand naar commitment
31 mei 2018	Bijscholing Non-verbale communicatie m.b.v. paarden

Colofon

REDACTIE

Erik te Loo, Gerda Ponte,
Annemieke van der Beek,
Astrid Mols, Geke Meessen

EINDREDACTIE

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

ABONNEMENTEN

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

ADVERTENTIES | SPONSORING

hoofdredacteur@haptonomischcontact.nl

SLUITINGSDATA KOPIJ

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

AANLEVEREN KOPIJ

redactie@haptonomischcontact.nl

Opmaak

Petra Steffens, Gerda Ponte

Omslagafbeelding

La Danse, Matisse

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).

ISSN 0929-7723

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



www.editoo.nl

Indien onbestelbaar: Westdijk 28
1704 AK Heerhugowaard



HAPTONOMISCH
CONTACT

HC2018-1