

HAPTONOMISCH CONTACT



TIJDSCHRIFT VAN DE STICHTING HAPTONOMISCH CONTACT
Nr.3 - 30e jaargang - september 2019

HET TWEE-CONTINUA MODEL
HAPTONOMISCHE EMDR?
GELEZEN: OMGAAN MET DRUK

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

Geke Meessen



Halverwege deze zomer verliet ik het hol: de kleine, veilige wereld waarin ik sinds eind februari - na de start van mijn zwangerschapsverlof - vertoefde. Ik moest weer aan het werk en mijn wereld uitbreiden tot de buitenwereld die zo weinig veranderd bleek. Het was vooral zomer geworden.

Tegen het einde van de winter had ik me teruggetrokken uit mijn gebruikelijke rollen en levensvaart om me voor te bereiden op de komst van onze zoon. Geleidelijk aan werd mijn wereld kleiner tot ons huis de nieuwe wereld werd en de baby het middelpunt hiervan. Bijna alle wetten werden opnieuw geschreven en alle clichés bleken daarin waar: je doet alles voor zo'n klein mannetje, met slaapgebrek kun je nog best aardig leven en je eigen kind is het knapste van allemaal!

We zochten en ploeterden met z'n drieën naar een manier die voor ons allemaal werkt. Het waren de eerste maanden van een fascinerende en eindeloze ontdekkingsstocht met een veelheid aan rijke, nieuwe ervaringen, verscherpte en verbrede voelsprietten en een andere beleving van ruimte en nabijheid. Haptonomie was natuurlijk overal. Contact maken, oprichten, in de wereld staan, fysieke beleving, ervaren begrenzing; ik observeer en ervaar dat het een lieve lust is. Mijn leven is wezenlijk veranderd door onze gezinsuitbreiding en ik kan er boeken vol over schrijven.

Over uitbreiding en schrijven gesproken: onze redactie breidt uit en versterkt! Vier extra vrouwen sluiten aan, zij stellen zich in de komende edities voor. Met deze redactie-uitbreiding hopen wij op volle kracht voort te kunnen in dit jubileumjaar. We zijn heel blij dat mensen uit het vak zich inzetten om haptonomie nog breder en uitgebreider te verkondigen in ons tijdschrift!

In deze nieuwe, divers gevulde editie van Haptonomisch Contact die nu voor je ligt beschrijft Frans van Nieuwmegen in *Wat doe jij?* een mooie casus met een puberjongen in zijn praktijk. We ontvingen een boeiend ingezonden stuk van Wim Laumans over de *vierdeling van het lichaam in de haptonomie*, als een vervolg op het vorige artikel. Madelon Sinnige vertelt over *traumatherapie en haptonomische EMDR* en Trudie de Beijl deelt haar bevindingen over *haptotherapie en het twee-continua model*. Laatstgenoemde is één van de nieuwe redactieleden, zij stelt zich in deze editie voor. De zomer nodigde ook uit tot het lezen van boeken: in deze editie bespreken we er twee. We hopen dat ook deze HC veel leesplezier geeft.

Tot slot: naast deze reguliere uitgave werken wij hard aan onze jubileumeditie. In december hopen we met een tastbare opbrengst te komen. We wensen je een mooie nazomer!

PS. Om het contact met elkaar te versterken, proberen we onder de artikelen het e-mailadres van de auteur te plaatsen om reacties geven makkelijker te maken.

INHOUD

3	Redactioneel
4	Twee-continua model
6	Het verwerken van negatieve ervaringen
10	Even voorstellen
11	Wat doe jij?
12	Gelezen: Omgaan met druk
13	Gelezen: Moeiteloos jezelf zijn
14	30 jaar Haptonomisch Contact
15	Column Ellen
16	De praktijk van de vierdeling van het lichaam in de haptonomie
21	Inspiratiebronnen
22	Agenda



Holistisch bekeken: het twee-continua model van geestelijke gezondheid en haptotherapie

Trudie de Beijl

Trudie de Beijl is haptotherapeut en levenslooppsycholoog. Zij heeft een praktijk voor haptotherapie in Amstelveen.



Geestelijke gezondheid houdt de afwezigheid van psychopathologie in en de aanwezigheid van welbevinden. Tot eind jaren negentig van de vorige eeuw, werd geestelijke gezondheid bepaald door een psychische ziekte of stoornis die behandeld moest worden waardoor klachten zouden afnemen of in het gunstigste geval verdwijnen. Seligman en Csikszentmihaly, twee Amerikaanse psychologen, hielden in 2000 een pleidooi voor een radicale verandering in de psychologie: onderzoek moest 'zich meer gaan richten op de mechanismen en processen van optimaal functioneren van individuen, relaties en samenlevingen in plaats van op mechanismen van disfunctioneren (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof, & Walburg, 2013)'. Dit was de aanzet tot wat tegenwoordig de positieve psychologie heet. Volgens de positieve psychologie wordt geestelijke gezondheid door meer indicatoren bepaald dan de aan- of afwezigheid van een psychische ziekte of stoornis; het gaat ook om welbevinden en optimaal functioneren. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) voegde in 2005 welbevinden toe aan de definitie van geestelijke gezondheid.

Corey Keyes, psycholoog en onderzoeker, ontwikkelde een model van geestelijke gezondheid op basis van een continuüm van psychopathologie en een van welbevinden: het twee-continua model (2005). De twee continua zijn twee verschillende en elkaar aanvullende dimensies. Geestelijke gezondheid is volgens dit model een complete staat.

De holistische benadering van geestelijke gezondheid van dit model spreekt mij aan. Net als het twee-continua model heeft haptotherapie een holistische kijk op geestelijke gezondheid. Het model gebruik ik soms in de praktijk om aan te geven dat zowel het werken aan iemands welbevinden als het behandelen van psychopathologie belangrijk is.

Hieronder volgt een uitleg over het twee-continua model van Keyes daarna volgt een gedeelte over haptotherapie en ik sluit af met een conclusie.

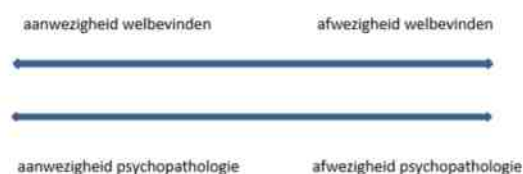
Het twee-continua model

Keyes heeft het twee-continua model (2005) beschreven in zijn artikel 'Mentale Ziekte en/of Mentale Gezondheid?' Dit twee-continua model definieert geestelijke gezondheid en mentale ziekte met een as van welbevinden en een as van psychopathologie. De welbevinden-as loopt van aanwezigheid van welbevinden - flourishing of floreren - naar afwezigheid van welbevinden - languishing of kwijnen. De psychopathologie-as loopt

van aanwezigheid van psychopathologie tot afwezigheid van psychopathologie. Geestelijke gezondheid wordt in dit model gezien als een complete staat waarbij iemand vrij is van psychopathologie én floreert. Florerende mensen hebben een hoog niveau van emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden.

Opvallend aan dit model is dat welbevinden en psychopathologie niet twee zijden van dezelfde munt zijn. Het model bestaat uit twee assen die niet slechts gerelateerd maar ook onderscheidend zijn. Ze zijn gerelateerd omdat een hogere score op welbevinden vaak samen gaat met minder psychische klachten. Ze zijn ook onderscheidend omdat dit niet altijd automatisch het geval is. Een hoge score op de psychopathologie-as houdt niet automatisch een lage score op de welbevinden-as in en een lage score op de psychopathologie-as houdt niet auto-

Twee-continuummodel van mentale gezondheid en mentale ziekte



“ Haptotherapie levert een mooie bijdrage aan deze zienswijze door de aandacht voor zowel ziekte als kwaliteit van leven en welzijn. ”

matisch een hoge score op de welbevinden-as in. Dit betekent dat iemand met psychische klachten heel goed in staat is om ook welbevinden te ervaren. En iemand met weinig psychische klachten hoeft niet per se een hoog welbevinden te hebben.

Alleen psychopathologie meten voor een volledig beeld van iemands geestelijke gezondheid is dan ook onvoldoende. Indicatoren van welbevinden moeten eveneens meegenomen worden.

Literatuur

Uit onderzoek blijkt het belang van de brede benadering van geestelijke gezondheid met twee assen: verandering in welbevinden was een significante voorspeller voor psychische klachten zes maanden later (Keyes, Dhingra, & Simoes, 2010). Welbevinden was een beschermende factor voor psychopathologie (Lamers, 2012). Dit betekent dat niet alleen het behandelen van klachten maar ook investeren in welbevinden belangrijk is bij preventie van psychische stoornissen. Deze brede benadering van geestelijke gezondheid is ook te zien bij haptotherapie. In de literatuurlijst staan de aangehaalde artikelen en op internet zijn meer artikelen te downloaden over dit onderwerp.

Haptotherapie en twee-continua model

Uitgaan van één geheel van lichaam, ziel en geest met of zonder klachten en iemand niet reduceren tot problemen is het holistische uitgangspunt van haptotherapie. In de begeleiding is ruimte voor het leren omgaan met klachten en de betekenis van psychopathologie en voor het ontwikkelen van kracht en welbevinden.

‘Mensen kunnen geholpen worden in het leren accepteren en aanvaarden van ziekzijn en ook om de zin van het ziekzijn in te zien en te doorleven (Slikke, 2002)’. ‘Iemand krijgt een gevoelsmatig inzicht in zijn problematiek; hij kan zicht krijgen

op de wijze waarop hij in het leven staat en op zijn wijze van omgaan met mogelijke klachten en problemen’ zegt Veldman (2004). Het ITH schrijft in zijn reader (november 2017) ‘Haptotherapie richt zich op het vergroten van mogelijkheden om verlangens en wensen te realiseren en niet op het aanpassen van gedrag’.

‘Mensen worden begeleid om meer te gaan leven vanuit een geïntegreerd voelen, denken en doen’ (Plooi, 2005).

Op welke van de twee assen de hulpvraag zich ook bevindt, de holistische vraag die door de haptotherapeut gesteld wordt is: hoe komt het dat deze mens, op dit moment met deze hulpvraag zit?

Conclusie

De bredere benadering van geestelijke gezondheid zoals hierboven uiteengezet, is een visie die duidelijk in de haptotherapie terug te vinden is. Enerzijds is het verheugend dat haptotherapie een mooie bijdrage kan leveren aan deze zienswijze door de aandacht voor zowel de betekenis van ziekte als kwaliteit van leven en welzijn.

Anderzijds is het verheugend dat de bredere benadering politiek en beleidsmakers kan inspireren tot een andere aanpak van geestelijke gezondheid. Er zijn landen die zich hiermee op beleidsniveau bezighouden en zich meer en meer richten op welbevinden. Zoals Nieuw-Zeeland, dat zijn nationale begroting anders wil gaan opstellen: niet met economische groei als uitgangspunt maar een betere kwaliteit van leven: ‘well-being’ (NRC, 31 mei 2019). Nog een voorbeeld is Bhutan: dit land heeft een minister van Geluk.

Het belang van welbevinden is hoger op de prioriteitenlijst komen te staan. Mijn hoop is dat deze trend op macro- en microniveau doorgaat en dat wij met ons mooie beroep ons steentje blijven bijdragen aan een betere samenleving.

Reacties naar info@trudiedebeijl.nl

Literatuurlijst

Bohlmeijer, E. T., Bolier, L., Westerhof, G. J., & Walburg, J. A. (2013). *Handboek positieve psychologie: Theorie, Onderzoek en Toepassingen (Vol. 2)*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Keyes, C. L. M. (2005). *Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. doi:10.1037/0022-006x.73.539

Keyes, C. L. M., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). *Change in Level of Positive Mental Health as a Predictor of Future Risk of Mental Illness*. *American Journal Public Health*, 100(12), 2366-2371. doi:10.2105/AJPH.2010.

Lamers, S. M. A. (2012). *Positive mental health: Measurement, relevance and implications*. University of Twente, Enschede.

Plooi, E. (2005). *Haptotherapie: praktijk en theorie*. Amsterdam: Harcourt Assessment BV.

Slikke, P. v. d. (2002). *Werken met haptonomie*. Deventer: Ankh-Hermes BV.

Veldman, F. (2004). *In contact zijn: Koninklijke Van Gorcum BV*.

Verwerken van negatieve ervaringen

Haptonomische EMDR?

Madelon Sinnige

Madelon is haptonomisch counselor en volgde haar opleiding bij Synergos en het ITH, aangevuld met Ambachterijen in Doorn. Ze werkt als integraal therapeut/natuurgeneeskundig therapeut (aangesloten bij VBAG/RBCZ) in Centrum NLD3 in Delft en in Oegstgeest.

Haptonomie biedt affectief contact.

Dit helpt mensen in hun kracht te komen. Daarnaast geeft het hen ruimte om negatieve ervaringen uit het verleden - die levensgeluk en gezondheid in de weg kunnen staan - te verwerken. In dit artikel doe ik een voorstel en oproep om dit verwerkingsproces te optimaliseren en middels onderzoek evidentie op te bouwen. Haptonomie en haptotherapie kunnen hiermee een verdiende plek innemen als gewaardeerd behandelaanbod voor het verwerken van negatieve ervaringen, naast interventies zoals EMDR. Met als positieve bijwerkingen: meer thuis in het eigen lijf én in relaties met anderen.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR is een bekende en gewaardeerde, op evidentie gebaseerde therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring. Het heldere EMDR-protocol geeft structuur bij het verwerken van zo'n negatieve ervaring. Een verklaring voor de werkzaamheid van EMDR is de werkgeueghypothese: tijdens het terugdenken aan een nare herinnering moeten tegelijkertijd andere taken worden uitgevoerd, zoals het maken van oogbewegingen (1).

Door deze dubbele belasting van het werkgeuegen krijgt de negatieve ervaring een andere betekenis voor de cliënt. Met EMDR zijn goede resultaten te bereiken bij eenmalig trauma op volwassen leeftijd. Bij complex, vaak vroegkinders trauma werkt EMDR minder effectief (2).

Ervaringen in de haptonomische praktijk

In mijn eigen praktijk ervaar ik, samen met mijn cliënten, de kracht van affectief contact; thuis zijn in je basis en luisteren naar lichaam en gevoel. In contact, vaak via aanraking op de bank, komen men-

sen bij zichzelf; bij zowel positieve als negatieve ervaringen, bij zowel helpende als hinderende gedachten. Mensen delen graag wat er in hen omgaat en vinden - vaak op een vanzelfsprekende, laagdrempelige manier - nieuwe manieren om met oud zeer om te gaan. Hierdoor ontstaat weer beweging in gestolde herinneringen. Ik vind manieren om ze daarbij te ondersteunen, ook als de verwerking van negatieve ervaringen niet helemaal vanzelf verloopt.

Verwerken: het proces

Het bieden van veilige nabijheid geeft ruimte om ervaringen te exploreren,



Affectief contact geeft ruimte om negatieve ervaringen uit het verleden - die levensgeluk en gezondheid in de weg kunnen staan - te verwerken.

Monstruos Posibles, lino van Marco van Ooijen (7)

“ De impact van negatieve ervaringen verspreid over langere tijd wordt vaak pas gaandeweg duidelijk. ”

verwerken en integreren. Een aantal processtappen is hierbij belangrijk.

1. Verwerkingsbehoefte herkennen

Er is verschil tussen de presentatie van een cliënt die een eenmalige negatieve ervaring heeft opgedaan, zoals een ongeval, en een cliënt die over een langere periode negatieve ervaringen heeft gehad, vaak als kind in relatie tot een ouder. Bij een eenmalige negatieve ervaring noemt de cliënt het voorval meestal meteen al bij aanmelding en wil er graag mee werken. De impact van negatieve ervaringen verspreid over langere tijd wordt vaak pas gaandeweg duidelijk. Als steeds weer de negatieve aspecten van een relatie genoemd worden en hier weinig tot geen beweging in is, is dat voor mij reden specifiek aandacht te geven aan deze relatie.

Overigens blijkt het onderscheid in de praktijk iets genuanceerder te zijn: een eenmalige negatieve ervaring staat ook in een bepaalde context die verwerking ervan kan helpen of hinderen.

2. Voorwaarden verwerkingssessie

De belangrijkste voorwaarde voor verwerking is dat de cliënt zich veilig kan voelen in de eigen basis en hierbij steun kan ontvangen van mij, liefst zowel verbaal als tactiel. Vanuit die veilige basis kunnen we werken. Een voordeel van deze voorwaarde is dat tijdens het werken aan het (eigen) vermogen om thuis te zijn in de lichaamsbasis, de last van negatieve ervaringen in het verleden afneemt en een aparte sessie om deze diepgaander te onderzoeken en verwerken soms niet meer nodig is.

Ook als specifieke verwerking wel gewenst is, zal de aandacht slechts korte tijd gericht zijn op negatieve ervaringen uit het verleden. De werkfocust blijft gericht op het versterken van de eigen basis en het eigen vermogen in de huidige leefsituatie.

3. Uitleg vooraf en toestemming

Het aanbod om specifiek aandacht te geven aan negatieve ervaringen die steeds weer terugkeren, benoem ik vaak als ‘haptonomische EMDR’. Ik leg uit dat we in de sessie eerst zorgen voor een veilig, prettig contact, bijvoorbeeld op de bank, met aanraking. Aanraking helpt de cliënt in het veilige hier en nu te blijven en geeft tijdens het ophalen van de negatieve herinnering een dubbele belasting van het werkgeheugen, zoals dat bij EMDR ook gebeurt. De herinnering wordt op een nieuwe manier opgeslagen, lichter en gemakkelijker. Dat het werken met de negatieve ervaring mogelijk een paar dagen wat extra last kan geven, vertel ik er altijd bij. Als ik dan vraag of ze het proces willen aangaan, vinden ze het meestal spannend, maar willen het toch graag doen.

4. Verwerken

De verwerkingssessie begin ik met het herhalen van de wens van de cliënt om te werken met de besproken negatieve ervaring(en), gevolgd door de vraag of het nu de goede tijd daarvoor is. Als het antwoord ‘ja’ is, creëren we samen een veilige, prettige ruimte. Vervolgens noem ik het onderwerp waarover de cliënt het wil hebben en vraag: 'En waar wil je beginnen?'

Tijdens het verwerken gebruik ik Clean Language, waarover ik schreef in de uitgave van maart 2019 van Haptonomisch Contact (3, 4, 5). Daarmee kom ik snel tot de kern zonder met eigen oordelen of ideeën de beleving van de cliënt te verstoren. Voor een aantal cliënten volstaat het om, als ze stilvallen, in tempo en dynamiek van de cliënt kort een aantal

woorden van de cliënt te herhalen. In een daaropvolgende stilte pakt de cliënt dan zelf het eigen verhaal verder op. Bij een eenmalige negatieve ervaring vraag ik door op de precieze sequentie van de gebeurtenissen. Vaak blijkt een toevallige bijkomstigheid tijdens een negatieve ervaring grote betekenis te hebben gekregen. Teruggeplaatst in de sequentie van gebeurtenissen kan het belang ervan weer tot normale proporties terugkeren. Als ik merk dat de cliënt zo opgaat in het verhaal dat de veilige context van de behandelkamer verloren dreigt te gaan, nodig ik de cliënt uit het contact met de bank en mijn handen weer even expliciet te voelen, om in het hier en nu te blijven. Tijdens de sessie komt er een punt waarop de negatieve ervaring helder is en in een breder perspectief ervaren wordt. Dit uit zich in ontspanning bij de cliënt. Ik check bij de cliënt of er nog iets nodig is of dat het een goed moment is om af te ronden.

Onderzoek

Bovenstaand proces kan een eerste stap zijn naar een goed beschreven procedure als basis voor wetenschappelijk onderzoek naar de waarde van haptonomie bij het verwerken van negatieve ervaringen. Zo'n procedure kan de herhaalbaarheid garanderen die nodig is voor onderzoek. Tegelijkertijd behouden we de vrijheid om de cliënt afgestemd aan te bieden wat nodig en gewenst is.

Herhaalbaarheid en vrijheid, het kan. Zo is er onderzoek naar het gebruik van het psycholyticum mdma bij traumabehandeling van veteranen (6). Mdma bevordert – net als haptonomisch, affectief contact - empathie en een gevoel van veiligheid en helpt om dichterbij een

“ Vaak blijkt een toevallige bijkomstigheid tijdens een negatieve ervaring grote betekenis te hebben gekregen. ”

innerlijke beleving te komen. Na toediening van mdma wordt de exposure aan de negatieve ervaring psychotherapeutisch begeleid, zonder dat hierbij een vaste structuur wordt gevolgd. Wellicht kunnen we van deze studie-opzet leren om de evidentie van haptonomisch aanbod bij het verwerken van (complexe) negatieve ervaringen op te bouwen.

Feedback cliënten

Totdat we meer onderzoek hebben, baseer ik mijn aanpak op de feedback die ik van cliënten krijg:

“Ik ben nog wel boos op mijn moeder en ik voel ook begrip voor haar.” (tijdens verwerkingssessie)

“Raar, het speelt helemaal niet meer, de relatie zoals die is geweest met mijn vader.” (vervolgssessie)

“Ik voel me blijer, lichter. Het is alsof er een last van mijn schouders af is.”

“Ik ben weer uit eten geweest met

vrienden - na meer dan tien jaar dat niet gedurfd te hebben.”

“Ik kan weer door met mijn leven.”

En soms is het wat ik niet terug hoor, dat belangrijk is. Geen verhalen meer over negatieve ervaringen in het verleden. Bij uitdagingen in het huidige leven komen moeilijke momenten in het verleden niet meer naar voren. En als ik dan tijdens een evaluatiemoment nog even bij oud zeer stilsta, hoor ik: “Oh ja, nee, dat speelt niet meer.”

Oproep

Graag werk ik, samen met andere haptonomen en haptotherapeuten, verder aan de opbouw van evidentie voor ons vak. Deel je die interesse en wil je ook hieraan werken? Neem contact op via sinnige@praktijksinnige.nl

Verwijzingen en verder lezen:

(1) R. Beer et al., ‘EMDR: Oogbewegingen of een andere duale taak?’ 2011, 16 april.

(2) B. van der Kolk et al., ‘A Randomized Clinical Trial of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), Fluoxetine, and Pill Placebo in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: Treatment Effects and Long-Term Maintenance’, *J Clin Psychiatry* 68:0, Month 2007

(3) M. Sinnige, ‘Bijgewoond: Clean Space’, *Haptonomisch Contact* 2019/1, p. 12-13.

(4) L-A. Kroon, ‘Zuiver Communiceren. Sneller en met minder ruis bij de kern’, *VNIG* 2019/1, p. 54-55.

(5) www.cleanlanguage.nl

(6) N. van Sambeek, ‘Trippen op mdma bij de psycholoog. Traumaverwerking-nieuwe stijl?’ 2018, juni.

(7) Marco van Ooijen, ‘Monstruos Posibles. Lino. Verwijst naar een ets van Goya’, 1993, 1/18.

F. Kok en B. Boot, ‘Haptotherapie bij PTSS’. 2014, januari.

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 behandelbankenfabrikant 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



MASTERCLASS TRAUMA & REGULATIE

Deel 1: 3 t/m 5 oktober 2019

Deel 2: 5 t/m 7 maart 2020

Stress en ons primitieve brein

In deze 6-daagse (2x3) masterclass leer je stress en enkelvoudige trauma's bij jouw cliënten te behandelen met **regulatie via het lichaam**.

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.

- * Je leert stress en overlevingsmechanismen op een goede manier te reguleren.
- * Je leert praktische tools om de draagkracht voor stress (weer) te vergroten.
- * Je leert onderscheid maken tussen trauma- en hechtingsgerelateerde afweermechanismen, en wat het verschil is in aanpak.
- * Je leert een gefaseerd en praktisch stappenplan te gebruiken om doelgerichte interventies in te zetten.

Deze modules hebben een vaste volgorde.

MASTERCLASSES BINDING & HECHTING

Binding: 12 t/m 14 februari 2020

Hechting: 2 t/m 4 december 2019 of
25 t/m 27 juni 2020

In deze 3-daagse masterclasses leer je **lichaamsgericht werken** met diepe overtuigingen voortkomend uit hechting, die contact in het hier en nu belemmeren.

- * Je leert in Binding, naast de theorie, werken aan je eigen overtuigingen en hoe je een helende beweging kan maken in je eigen hechtingspijn.
- * Je leert in Hechting hoe je therapeutisch en lichaamsgericht kunt werken met hechtingspatronen die het contact belemmeren. Daarbij zul je merken dat hechtingspatronen veelvuldig overdracht en tegenoverdracht in de hand werken.

Deze modules zijn los van elkaar te volgen.

Spreekt het je aan?

Informatie: www.upledger.nl

Accreditatie
VWH/SNRO

Trauma & Regulatie
Hechting (in aanvraag)

Upledger Instituut Nederland

*verzorgt opleidingen en masterclasses,
gericht op psychosomatische problematiek*

Kapellestraat 26, 3421 CV Oudewater

T: 06 14 12 12 18

E: info@upledger.nl

W: www.upledger.nl

Even voorstellen

Trudie de Beijl

Een tijdje geleden viel mijn oog op de oproep voor redactieleden voor HC. Samen werken in een fijn team en iets moois neerzetten leek mij inspirerend. Dat was voor mij de aanleiding om de redactie te benaderen met de vraag of ik mee mag doen. Zij reageerden enthousiast en nodigden mij uit voor de vergadering ter voorbereiding op de septemberuitgave. De eerste vergadering voelde meteen goed en vertrouwd.

Mijn opleiding volgde ik aan het ITH. Na het behalen van mijn diploma begon ik met een praktijk in Amstelveen. In de afgelopen jaren mocht ik heel wat mensen begeleiden. Al twintig jaar heb ik een

mooie behandelruimte op een fijne plek met uitzicht op een grasveld met een enorme boom. Het is heerlijk om na een sessie in het groen te kijken, mijn gedachten de vrije loop te laten gaan en mij voor te bereiden op de volgende cliënt.

Een aantal jaren geleden begon het weer te kriebelen; ik had zin in een vervolgopleiding. Ik begon met een studie psychologie en in 2017 rondde ik mijn master levenslooppsychologie af. Deze master vormt een mooie aanvulling op mijn werk als haptotherapeut. Een praktijk als psycholoog heb ik nooit geambieerd maar ik vind het wel leuk om te schrijven over psychologie in de haptotherapie-



praktijk. Een paar maal mocht ik al een artikel voor Haptonomisch Contact schrijven.

Mijn leven lang heb ik veel gelezen. Voor mijn gevoel komen door de redactie een aantal dingen bij elkaar; mijn werk als haptotherapeut, mijn master levenslooppsychologie en mijn passie voor lezen en schrijven. Ik kijk uit naar de samenwerking met de redactieleden en naar het schrijven over ons mooie vak.

Basisopleiding Systemisch Werk

10 en 11 januari 2020 t/m 26 en 27 juni 2020

Je leert onder andere

- Systemisch diagnosticeren
- Omgaan met overdracht van jezelf en van de ander
- Individuele Systemische opstellingen begeleiden

SAVE THE DATE: Op zaterdag 23 november 2019 organiseren we een Open Academie waar je kunt kennismaken met onze opleidingen en onze docenten. Op deze dag kun je van elke opleiding een 'proefcollege' volgen. Meer informatie vind je op onze website: www.systemischmensenwerk.nl

"Ontwikkelen gaat in deze opleiding over het niet-weten. Het is nogal een paradigma shift voor mij geweest als technisch ingenieur. Ik heb vertrouwen gekregen dat alle informatie er al is. Voor mij een goede aanvulling op mijn haptonomie- en coaching methoden. Nu in de praktijk brengen en integreren."

De begeleiding door Mincka en Johan is altijd met liefde gedaan, met een heerlijke mix van humor, confrontatie, duidelijkheid en zachtheid. Ik raad deze opleiding aan voor coaches en teambegeleiders."

*Angelique Schrama,
Mission Matters BV*



Systemisch MensenWerk

Academie voor persoonlijke en professionele ontwikkeling

De opleiding is VVH, SKB en NOBCO PE geaccrediteerd

Wat doe jij?

Frans van Nieuwmegen

In deze rubriek is ruimte voor praktijkverhalen van mooie of leuke momenten die ons zijn bijgebleven. Ervaringen waarbij we gebruik maken van materialen, maar natuurlijk ook de ervaringen in de ruimte of aan de behandeltafel. Dit keer is het woord aan Frans van Nieuwmegen. Hij heeft zijn haptotherapiepraktijk in Warmond.

Soms gebeurt het me dat bij het binnenstappen van een cliënt in de praktijk ik even diep ademhaal.

R. is een jongen van dertien jaar die vanaf oktober thuis zit. Eén van de vele jongeren die definitief en volledig van school gestuurd zijn: de zogenaamde thuiszitters. Niet vanwege hun gebrek aan intelligentie, in tegendeel, maar vanwege herhaaldelijk storend en onaangepast gedrag binnen school, naar leerkrachten, in de groep en vooral tijdens de lessen.

Toen R. anderhalve maand geleden met zijn moeder bij mij binnenstapte, was het probleem als snel duidelijk. R. loopt ver op moeder vooruit, komt de trap op, geeft me nog wel een hand maar loopt gelijk door naar binnen, de praktijkruimte in. R. stapt op alles af, ratelt aan één stuk door en brengt een enorme onrust met zich mee. Even dacht ik: "Ho! Wat krijg ik nou op mijn dak?" Moeder is ten einde raad en ook gespecialiseerde jeugdzorg kon hem niet helpen.

In zo'n situatie kan je besluiten: "Dit gaat me mijn pet te boven" of "Ik zie hier wel mogelijkheden en kan een poging wagen met een heel duidelijke vinger aan mijn eigen pols".

Mijn eerste opzet was: hem ergens bereiken of 'stil' zetten.

'R. zie je die grote rode bal (doorsnede 90cm)? Pak hem eens. Kan je daar op zitten met je voeten van de vloer?' Dat ging hij wel even doen, maar dat pakte anders uit. Het lukte hem niet. Ik laat hem

even aanmodderen. 'Zal ik je helpen?' Hij stemt toe. 'Doe je schoenen eens uit.' Op mijn knieën ging ik voor hem zitten. 'Zet je voeten eens op mijn bovenbenen.' Dat voelde voor hem al minder stabiel dan met zijn voeten op de grond. Ik leg mijn handen op zijn bovenbenen en neem het roer van hem over.

'Probeer mij nou eens te volgen.' Ik laat hem de veilige bewegingsruimte voelen op de bal; de ruimte waarbinnen je je eigen beweging nog in de hand hebt. R. volgt me; hij gaat meer aftasten, meer luisteren en stemt af. Ik laat hem even alleen en hij blijft onderzoekend ontdekken; bij zichzelf en gecentreerd. Ik besluit dat dit voldoende is voor een eerste keer. 'Kom je nog een keer?' Een duidelijk 'Ja' is zijn antwoord. We maken een nieuwe afspraak.

De volgende keer pakt hij direct de grote bal. En opnieuw lukt het hem niet om met zijn voeten tien tellen los van de grond te komen. Hij is telkens op iets anders gericht en ratelt maar door.

'Kom eens op de behandeltafel liggen op je buik.' R. klimt met veel ongemak op de behandeltafel en gaat op zijn buik liggen met zijn hoofd en bovenlijf opgericht. 'Je mag je hoofd ook neerleggen.' Dat duurt twee tellen. Dan schiet hij weer omhoog en ratelt maar door. Zijn benen voelen strak en gespannen. Ik raak zijn benen aan en laat hem zijn benen in zijn totaliteit en volheid voelen. Onder mijn handen verandert de spanning in zijn benen. Maar ook zijn hoofd kan hij nu wat meer neerleggen. Hij wordt stiller en de onrust verdwijnt uit de ruimte.



Ik vraag hem na een tijdje: 'Ga nog eens op de grote bal zitten.' Nu vindt hij de rust en lukt het hem wel.

Deze eerste consulten laten een doorslaggevende verandering zien waarop we, moeder en ik, besluiten de ingeslagen weg voort te zetten.

Reacties via
fransvannieuwmegen@hotmail.com



Frans van Nieuwmegen heeft Sjoerd van Daalen bereid gevonden de volgende ervaring te schrijven. Wil je niet wachten op een uitnodiging? Stuur jouw ervaring naar: redactie@haptonomischcontact.nl Vind je schrijven lastig maar wil je wel jouw ervaring delen, vraag dan ondersteuning van de redactie.

Gelezen: Omgaan met druk

Debby van Schuppen



In mijn vakantiekoffer ging dit jaar het boek 'Omgaan met druk', geschreven door Roel Klaassen, Bob Boot en Robien Roet-Klaassen. Een vlot leesbaar boek dat sinds eind juni in de winkel ligt en dat gaat over het gegeven dat druk hoe dan ook onderdeel is van ons leven en heel verschillende emoties en gevoelens oproept bij mensen. Het toont hoe verschillend veertien toppers met druk omgaan. Op een mooie plek in Umbrië, vijftienhonderd kilometer verwijderd van mijn alledaagse druk, was dit een mooi boek om te lezen. Vervolgens een recensie schrijven voor Haptonomisch Contact bracht wel een behoorlijke druk met zich mee bij mij. Interessant om dit te voelen, te onderzoeken en te herkennen na het lezen.

Anno 2019 is 'druk' een actueel thema voor velen. Zelfhulpboeken zoals 'Nooit meer te druk' vliegen de winkel uit en burn-out zijn is bedrijfsziekte nummer 1 in Nederland. Ook in mijn prille praktijk als haptotherapeut i.o. gaan de meeste hulpvragen van mijn cliënten over druk en (over)spanning. De auteurs van *Omgaan met druk* hebben niet het wegmaken en oplossen van problemen centraal gezet maar juist het accepteren ervan. Het doel van het boek is de lezer aan te zetten tot zelfreflectie en inzicht te geven in de rol die emoties en gevoelens spelen in het ervaren en omgaan met druk. Dit doen de auteurs stapsgewijs door ervaringen, kennis en inzichten te delen met de haptonomie als basis. In ons leven is er soms sprake van verdriet en pijn en komen problemen op ons pad. Druk heeft ook positieve aspecten die we door het vechten ertegen soms niet meer voelen.

Het boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel lees je een toegankelijke uiteenzetting over de haptonomie, over druk en over het doel van het boek. Een duidelijke uitleg verbindt emoties aan ons lichaam en beschrijft hoe we via gevoelens onszelf gewaar kunnen worden van deze (vaak) onbewuste emoties. Het benadrukt dat een balans tussen denken, voelen en doen belangrijk is om onszelf te ontwikkelen, om te kunnen genieten van het leven, keuzes te maken en onze grenzen te bewaken.

In deel twee van het boek komen veertien toppers aan het woord waarna de auteurs een toelichting geven vanuit haptonomisch perspectief. Het zijn toppers die allemaal druk en spanning hebben ervaren en niet toevallig zijn het veertien bekende Nederlanders. Sommige namen op de kaft wakkeren mijn interesse direct aan, zoals Peter R. de Vries. Met de veroordeling van Holleeder tot levenslang en zijn getuigenissen, ben ik benieuwd hoe hij druk ervaart en ermee omgaat. Deel drie geeft inzichten in hoe de lezer zelf met druk kan omgaan.

De haptonomie komt in het boek ruimschoots aan bod en fenomenen worden op een heldere manier uitgelegd: openen en sluiten, basiszekerheid, veerkracht, verbinding, autonomie, de rol van het denken, emoties en gevoelens: telkens in relatie tot het ervaren van druk. Ga je je bij druk aanpassen of inpassen? En waar blijf je zelf als je je aanpast? Durf je druk er te laten zijn of vecht je ertegen?

Iedereen heeft in de ogen van de auteurs momenten in het leven die lastig zijn of

waarbij je minder comfortabel bent. Bij de ene persoon uit zich dit heel prominent lichamelijk of geestelijk terwijl het bij anderen meer onder de oppervlakte blijft of zelfs geen enkele ruimte krijgt. Bewust worden van druk, lichamelijke signalen en nog breder van emoties en gevoelens die er wel degelijk zijn, voorkomt dat ze na jarenlange onderdrukking alsnog de kop opsteken.

In de praktijk denk ik dat dit boek voor haptotherapeuten mooi inzoomt op de rol van haptonomie bij druk en spanning. De persoonlijke verhalen van de veertien toppers illustreren dit mooi. Het bevat herkenbare praktijkvoorbeelden die voor zowel cliënten als haptotherapeuten ondersteunend kunnen zijn in het proces van (zelf)reflectie. Want druk ervaren we allemaal. Hoe we daarmee omgaan is - en blijft - van mens tot mens persoonlijk.



Gelezen: Moeiteloos jeZelf zijn

Ellen Kleingeld

Bij de inspiratiebronnen in de juni-uitgave van Haptonomisch Contact stond het boek 'De emotie encyclopedie' van Vera Hellaman. Naast 'De emotie encyclopedie' had ik ook haar andere boek in mijn bezit gekregen met als titel 'Moeiteloos jeZelf zijn'. Dit ben ik ook gaan lezen. Het boek raakte me enorm door het eenvoudige en heldere taalgebruik dat meteen naar de basis terugwijst.

In de titel van het boek zit niet voor niks het woord 'moeiteloos'. Ik ben erg dankbaar voor dit woord want in het oerwoud van therapieën lijkt het soms zo te zijn dat - als we iets willen bereiken - we vooral hard aan het werk moeten. We moeten iets dóen om resultaat te krijgen.

'Zolang mensen nog bezig zijn met zoeken naar meer, naar beter, naar anders, hebben ze het kennelijk nog niet gevonden. Ze hebben hun innerlijke vrede nog niet gevonden', zo schrijft Vera in haar inleiding.

Misschien ken je deze cliënten wel: ze hebben alle vormen van therapie gevolgd, kennen alle zelfhulpboeken en zijn aan het shoppen in workshopland. Nog steeds hebben ze niet gevonden waar ze naar op zoek zijn en nu zitten ze bij jou in de haptotherapie-praktijk. Wanneer je de verwachtingen gaat onderzoeken, merk je dat ze nog steeds hopen dat jij dit keer echt degene bent die ze geluk gaat geven, ze fijne gevoelens laat voelen, verlossing geeft en precies de juiste oefeningetjes laat doen. Ze hebben soms vele boeken gelezen en in hun hoofd hebben ze de oplossing bedacht. Ze hebben het plan in gedachten al helemaal uitgewerkt.

Hoe komt het dan dat al deze boeken, cursussen, consulten en therapieën toch niet hebben gebracht waar ze onbewust naar zoeken? Vera zegt in haar boek: 'Dat komt omdat we over het hoofd zien dat juist in dit zoeken de kiem ligt van ons ongeluk'.

Zo zegt ze ook: 'De mens staat voor een (r)evolutionaire overgang naar een volgende bewustzijnslaag. We ontwaken uit de droom waarin we gevangen zaten, komen vrij uit illusies die we najoegen en raken afgestemd op en in lijn met de diepere lagen van onsZelf.'

Het boek is geschreven voor hen die aan het eind zijn gekomen van hun zoektocht en voor hen die hebben ontdekt dat niets van wat ze in de buitenwereld vonden werkelijk bevrediging gaf. Dit boek is ondersteunend voor alle cliënten die in deze overgangsfase zitten.

In dit gedachtegoed herken ik op veel vlakken de visie van de haptotherapie, ook al is dit weer een zelfhulpboek en ook al is haptotherapie weer een therapie. Waarom dan wel dit boek en waarom dan wel haptotherapie?

Dit boek bespreekt dat zoeken naar geluk niet gevonden kan worden als we door de ogen van de menselijke geest blijven kijken. We blijven maar zoeken naar geluk binnen dit verhaal. 'Dat is niet voor niets', stelt Vera, 'het is de wereld



die ons voortstuwt. Maar echt blijvend geluk vind je niet in die buitenwereld, echt blijvend geluk vind je door te kijken vanuit geluk. Dus vanuit jeZelf'. Het boek biedt de mogelijkheid om vanuit zelfonderzoek ons te richten op wie of wat we werkelijk zijn en wat ons belemmert om te zijn 'wie we werkelijk zijn'. In mijn beleving een perfecte aanvulling op de haptotherapie.

Als het voor mensen maar bij mooie woorden blijft, biedt het voelen, het leren om te voelen wie je werkelijk bent en niet wie je denkt te zijn, precies de sleutel om bij jeZelf uit te komen.



“ Maar echt blijvend geluk vind je niet in die buitenwereld, echt blijvend geluk vind je door te kijken vanuit geluk. Dus vanuit jeZelf. ”



30 jaar Haptonomisch Contact

In augustus kwam de speciale - voor dit jaar samengestelde - **jubileumredactie** bij elkaar om te bespreken hoe het feestnummer - ter ere van **30 jaar Haptonomisch Contact** - er uit komt te zien. Het plezier straalt van de gezichten af. Het is ook een hele tijd; **30 jaar lang Haptonomisch Contact**. En hoe doe je recht aan 30 jaarverbinding? Aan 30 jaar vakkennis delen, inspireren en reflecteren?

In het **jubileumnummer** lees je onder andere over een intervisie groep die in 2019 ook een dertigjarig jubileum met elkaar vierden. Maar ook geven we aandacht aan het vak: toen en nu.

Het decembernummer van Haptonomisch Contact is dus een extra dikke en feestelijke uitgave. Mocht je op de valreep nog een verzoek hebben? Wil je een artikel teruglezen of in de sfeer van 30 jaar een leuke inzending opsturen? Wees er dan snel bij want vol = vol. De uiterste inzenddatum is 1 oktober aanstaande.

en dat we dan niks zeiden

zullen we onze handen
even tegen elkaar
en dat we dan niks zeiden
een paar seconden maar

zullen we nu kijken
heel echt en dan nog meer
en dat we dan niks zeiden
zo eventjes
een keer

zullen we onze hoofden
een tijdje niet erbij
en dat we dan niks zeiden
ik durf het

durf jij?

Merel Morre

Uit: Met mijn ogen dicht ik alles heel

Column door Ellen

Ellen Kleingeld is haptotherapeut, afgestudeerd in 2009 aan het ITH in Nijmegen. Zij heeft in Eindhoven een haptotherapiepraktijk aan huis. Ze heeft een partner en dochter. Haar achtergrond ligt in de sociaal pedagogische hulpverlening en zij heeft gewerkt in de psychiatrie als woonbegeleidster. Haar hart ligt bij het schrijven over haar werk. Daarbij zoekt ze de grenzen op van bewustzijn, spiritualiteit en hooggevoeligheid. In haar column schrijft ze over haar ervaringen als haptotherapeut in de praktijk, maar ze schrijft ook graag over haptonomie buiten deze vier muren.



Als ik bij de kapper zit en ze vraagt of ik vrij heb vandaag, moet ik daar even over nadenken. In principe heb ik altijd vrij. Ik zie alleen regelmatig mensen waarmee ik met nét iets meer aandacht contact maak en daar ontvang ik geld voor. 'Ja, ik heb vrij', besluit ik haar mee te delen. Deze vraag wordt me altijd gesteld dus ik denk dan dat er in de klapper van de kappersopleiding onder het tabje 'contact maken' een aantal voorstellen staat: 'Vraag of de klant vrij heeft vandaag'. Maar goed, met de klemmen in mijn haar zit ik tenslotte bij haar in de stoel dus ja, dan ben ik vrij.

Haar tweede vraag doet me wederom nadenken; 'Wat doe je voor werk?' Ik twijfel. Dat deze dame waarschijnlijk niet zal weten waar ik het over heb als ik eenmaal begin te vertellen, is mijn aangenomen vermoeden. 'Ik ben haptotherapeut', zeg ik maar. 'Oh, wat leuk!!', roept ze me iets te enthousiast toe. 'Ik heb een vriendinnetje die dat heeft gedaan. Dat is toch zo iets met handoplegging? Maar wat is dat dan precies, haptonomie? Wat doe je dan?'

Ik moet even omschakelen van een gezellig keuveltje over het weer en de storm van afgelopen nacht naar het uitleggen van mijn vak aan een kapster. In mijn hoofd heb ik vele varianten klaar voor gebruik. De ene keer een eenvoudige versie, een andere keer de uitgebreide versie met alle complete vakterminologie erop en eraan. Vandaag kies ik voor de eenvoudige versie. 'Ik begeleid mensen die zijn vastgelopen in hun gevoel'.

“ Ik masseer niet, ik druk niet op een speciaal punt, ik ben gewoon en breng mensen daarmee dicht bij hun gevoel. Het is het meest simpele maar juist ook zo moeilijk herkenbaar voor de meeste mensen. ”

Dat klinkt serieus. Het blijft stil.

'Ik raak ze dan aan op hun rug'. Misschien kan ze daar iets mee. Ja, dat plaatst een beeld in haar hoofd. 'Oh, is dat dan zo iets als drukpuntmassage?' Haar aandacht is vooral bij mijn haar en of de puntjes van de ene kant precies gelijk uitkomen met de puntjes aan de andere kant. Zal ze nog interesse hebben in het antwoord? Zal ze echt willen weten waarom ik niet aan drukpuntmassage doe? 'Ja, daar is het mee te vergelijken.' Het maakt haar geloof ik niet zo veel uit. We praten verder over het weer en de storm.

Soms gaat het ook anders.

Vorige week sprak ik de euritmiedocent van mijn dochter. Een bewegingsleer vanuit de vrije school met veel raakvlakken met de haptonomie. Toen ze hoorde wat ik deed werd ze enthousiast en vertelde me dat ze ook interesse heeft in de haptotherapie. Zo kende ze ook nog de *Valdenkraustherapie* en de *smurledehasenbenadering* (ik weet het niet meer, het klonk erg Duits) die ik vast ook erg interessant zou vinden. 'Dat raakt namelijk in het bindweefsel en je komt daarmee erg diep', vertelt ze me.

Beleefd toon ik interesse in haar voorgestelde mogelijkheden maar ik weet wat er door mijn hoofd gaat. Ik ben niet gericht op bindweefsel of op wat voor weefsel dan ook. Ik ben gericht op het wezen, het Zijn van de mens. Ik masseer niet, ik druk niet op een speciaal punt, ik ben gewoon en breng mensen daarmee dicht bij hun gevoel. Het is het meest simpele maar juist ook zo moeilijk herkenbaar voor de meeste mensen.

Misschien moet ik het op deze manier, in zijn volle eenvoud en waar het echt over gaat ook maar aan de kapster uitleggen.

info@eindhovenhaptotherapie.nl

De praktijk van de vierdeling van

het lichaam in de haptonomie

Wim Laumans



In de Griekse filosofie is de driedeling van het lichaam gebaseerd op de driedeling van de ziel: het bovenste zielsdeel in het hoofd (het denken), het middelste zielsdeel in de borst (het willen), en het onderste zielsdeel in de buik (het voelen). Dat betekent dat aan de fysieke vermogens van het lichaam in deze filosofie geen aandacht wordt besteed. Toch is het fysieke lichaam het concrete vertrekpunt in het leven. Door ons lichaam zijn we immers georiënteerd in het hier en nu, in ruimte en tijd. Mijn lichaam is het punt van waaruit ik leef, beleef, waarneem. Door het lichaam ervaren we lust en onlust en ontwikkelen zo een ik-ervaring.

Omdat de haptonomie ook uitgaat van de ervaring van het lichaam is de overgang naar een vierdeling een gewenste stap. De basis is het symbool van het lichamelijk bestaan. Presentie (er zijn) is een stellingname van de persoon. Dat is te zien aan zijn fysieke houding; niet alleen afleesbaar aan de houding van de basis, maar uit de hele lichaamshouding.

De vierdeling

De vierdeling van het lichaam in de haptonomie betreft dan:

1. Het hoofd (met de hersenen)
2. De borst (met hart en longen)
3. De buik (met spijsverteringsorganen)
4. De basis (met de geslachtsorganen)

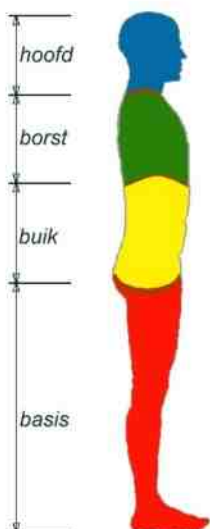
Deze indeling gaat uit van de organen in de verschillende lichaamsdelen, terwijl eigenlijk de indeling naar de orgaansystemen zou moeten zijn, zoals bij Rudolf Steiner, grondlegger van de antroposofie.

Het orgaansysteem dat gekoppeld is aan het hoofd bestaat uit hersenen, ruggenmerg en zenuwen. De orgaansystemen die gekoppeld zijn aan de borst zijn het hart met het bloedvatstelsel en de longen. Het orgaansysteem dat gekoppeld is aan de buik omvat het spijsverteringsstelsel en de uitscheidingsorganen. Het orgaansysteem dat gekoppeld is aan de basis zijn de geslachtsorganen, en het bekken als het fundament van de houding. (Zie afbeelding 1 met schema 1)

Het denken, willen en voelen zijn de geestelijke vermogens, die zich ontwikkelen uit de verschillende zielsdelen, waarmee het handelen, de actie, door het lichaam tot uitdrukking wordt gebracht. Het denken is nodig voor de rechtvaardigheid. We hebben niet alleen te maken met ons eigen belang maar ook met het belang van anderen. Het willen is in het belang van de moed om zich te tonen en open te staan voor anderen en het voelen bepaalt ons empathisch vermogen. Door ons spreken en handelen wordt dit tot uitdrukking gebracht.

De houding als positie en de houding als stellingname

We maken onderscheid tussen de houding als lichaamshouding en de houding als gedrag. De houding als lichaamshouding gaat over standen en posities van lichaamsdelen. Bij de houding als gedrag gaat het over hetgeen met de houding tot uitdrukking wordt gebracht. Van standpuntbepaling tot aan een stellingname.



lichaamsdeel	orgaansysteem	vermogens
hoofd	drager van de zintuigen hersenen en ruggenmerg	denken geest
borst	hart en longen	willen geest
buik	spijsvertering en uitscheiding	voelen geest
basis	voortplanting fundament van de houding	handelen lichaam

afbeelding 1 en schema 1

“ Omdat de haptonomie ook uitgaat van de ervaring van het lichaam is de overgang naar een vierdeling een gewenste stap. ”

De houding als lichaamshouding beschrijft de positie van:

1. De lichaamsdelen ten opzichte van elkaar
2. Het lichaam ten opzichte van de grond, de horizontaal
3. Het lichaam ten opzichte van de zwaartekracht, de verticaal.

Uit de houding als positie kan de houding als stellingname worden afgelezen.

Achtergrond en lijnen

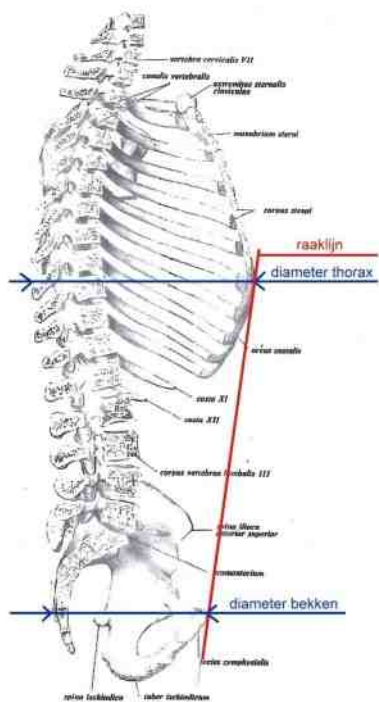
De eerste lijn om de houding te bepalen is de zwaartelij, de verticale lijn voor de rechtopstaande houding. De zwaartelij gaat van boven naar beneden door de uitwendige gehoorgang, de deelzwaartepunten van de borst en de buik, achter de knieschijf langs en eindigt in het balanspunt van het lichaam dat tussen de voeten ligt, juist voor de enkels. (Zie afbeelding 2)



afbeelding 2

De tweede lijn (een schuine lijn) is de raaklijn. Omdat de diameter van de thorax groter is dan de diameter van het bekken (afbeelding 3) staat de verbindinglijn tussen het borstbeen en het schaambeent schuin. We kunnen die lijn doortrekken naar het balanspunt van het lichaam. Hij verbindt dan het borstbeen met het schaambeent en het balanspunt. (Zie afbeelding 4)

De derde lijn is de basislijn of lichaamslijn. Door het naar achter brengen van het bekken wordt het basispunt op de mediaanlijn geplaatst en staat de schaal van het bekken horizontaal. Deze lijn geeft de optimale lichamelijke positionering weer.



tekening 1.

afbeelding 3

De vierde lijn noemen we de thoraxlijn of ziellijn. De positie van de thorax bepaalt de stand van de thoraxapertuur. De thoraxapertuur is maximaal geopend als deze lijn horizontaal staat. Aan de positie van de ziellijn kun je aflezen hoe de persoon zijn bezieling beleeft; hoe hij zijn vitaliteit, zijn levenslust, zijn enthousiasme uitstraalt. (Enthousiasme betekent oorspronkelijk Goddelijke bezieling.)



afbeelding 4

Praktijk

In de praktijk valt het me op hoeveel jonge mensen aangeslagen door het leven gaan. Ze verliezen de moed omdat ze geen bestaan op kunnen bouwen. Vaste dienstverbanden zijn moeilijk te krijgen, studieschulden hoog en betaalbare woningen zijn schaars. Ze ervaren het leven als een last. Uit hun houding blijkt een gebrek aan vreugde, eigenwaarde en levenslust. Ze maken een neerslachtige indruk en staan niet in hun kracht. Het is de erfenis van een politiek systeem waar we in zitten, die de jeugd de druk van de prestatimaatschappij oplegt. De raaklijn bracht mij op het idee om een stok te gebruiken als hulpmiddel om deze jonge mensen te laten ervaren hoe het is om echt rechtop te staan. Hoe dat je kan bevrijden uit neerslachtigheid, om uiteindelijk weer trots te kunnen zijn. De stok is dan de lijn om de lichaamsdelen op de juiste wijze boven elkaar te brengen.

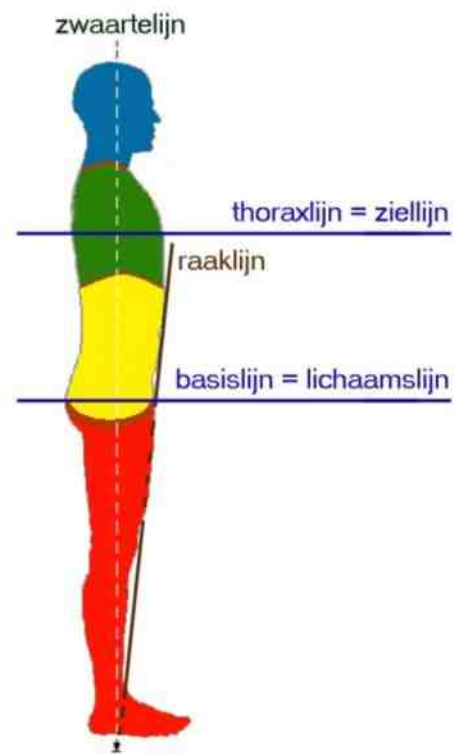
De stok – de ‘raaklijn’ – wordt neergezet in het balanspunt van het lichaam tussen de voeten. Wanneer je dan het bekken recht boven de voeten brengt, met de symfyse tegen de stok, zie je hoe groot de afstand tussen stok en borstbeen is. Vervolgens laat je de thorax - door op te strekken - naar de stok toe bewegen, zodat de stok de symfyse met het borstbeen verbindt. Op deze wijze wordt de thorax in de goede positie boven het bekken geplaatst.

Het basispunt op de mediaanlijn plaatsen is slechts de fysieke voorwaarde voor de basispresentie, het ‘in de basis staan’. Het fundament is dan aanwezig en er kan aan de geestelijke en mentale voorwaarden gewerkt worden, zoals de zin in het leven, die stukje bij beetje steeds meer beleefd kan worden.

Het horizontaal stellen van de basislijn is de voorwaarde om de ziellijn horizontaal uit te kunnen lijnen. De ziellijn is de sleutel tot de presentie van de persoon. Hij staat voor de moed om zichzelf te zijn, het open staan, en het naar buiten gericht en ontvankelijk zijn voor de ander.

Als de ziellijn horizontaal staat, is de thoraxapertuur maximaal geopend, staat het diafragma laag dan hebben hart en longen de meeste ruimte. De ziellijn kun

je zichtbaar maken door een vinger aan de voorkant van het lichaam, aan de onderkant van het borstbeen te plaatsen, en een vinger op de top van de kyfose. Vervolgens vraag je om op te strekken tot deze lijn horizontaal staat. Het hoofd komt dan vanzelf recht boven de romp en toont een persoon die in zijn kracht staat en trots is op zichzelf. (zie afbeelding 5)



afbeelding 5 (alle richtlijnen)

Onderstaand schema geeft aan wat we uit de houding als positie, en de houding als stellingname kunnen aflezen.

lichaamsdeel	houding als positie	resultaat van de houding als positie	resultaat van de houding als stellingname
hoofd	het hoofd wordt zo hoog mogelijk gedragen	zichtbaarheid	zelfbewustheid en oprechtheid
borst	thoraxapertuur is maximaal geopend ruimte voor hart en longen	spankracht veerkracht tegenwoordigheid van geest	openheid en ontvankelijkheid
buik	deelzwaartepunten boven elkaar diafragma laag	vitaliteit 'je goed voelen' evenwichtigheid	gevoeligheid
basis	basispunt en balanspunt boven elkaar op de mediaanlijn	stevigheid geaard zijn met twee benen op de grond staan	standvastigheid

schema 2

De lichamelijke actie

Het schema van de acties uit het artikel 'de Thymos als intermediair' heb ik in het volgende schema uitgebreid met de actie 'oprichten'. We komen dus ook hier bij een vierdeling uit (schema 3). Dit schema geeft de volgorde van de lichamelijke acties aan:

actie	betekenis	houding als positie	houding als stellingname
gronden	gewicht boven het steunvlak brengen en tegendruk ervaren	steun vinden om zich af te kunnen zetten	zelfzekerheid vorm geven aan eigen leven
oprichten	de kracht mobiliseren om omhoog te komen	zijn eigen gewicht gaan dragen	verantwoording nemen voor eigen leven
balanceren	in evenwicht brengen	het gewicht verdelen basispunt op de zwaartelijns basis horizontaal	evenwichtig zijn
rechten, positioneren uitlijnen	de lichaamsdelen op de juiste wijze boven elkaar plaatsen	ziellijn horizontaal	de moed hebben zich te tonen zelfbewustheid

schema 3

Verantwoording nemen voor het eigen leven is een voorwaarde om verantwoordelijk te kunnen zijn voor anderen.

Conclusie

Dit artikel is een uitwerking van de artikelen 'De Thymos als intermediair' (HC 2015-3) en 'Het belang van de oprichting' (HC 2017-2). Het laat zien dat de vier lijnen uiteindelijk één geheel vormen.

Bovenstaande analyse van de houding kan een hulpmiddel zijn om de fysieke voorwaarden te creëren voor het ervaren van een bezielde en bezielende houding.

Literatuur

Artikelen:

Laumans, Wim, 'De Thymos als intermediair' in HC 2015-3

Laumans, Wim, 'Het belang van de oprichting' in HC 2017-2

Boeken:

Kendall, F.P. en Mc-Creary E.K. *Spierfunctie in relatie tot de houding*, Uitgeverij Bohn, Scheltema & Holkema, Utrecht 1985

Sobotta/Becher: *Atlas of Human Anatomy, vol 1*, Urban & Schwarzenberg, Berlin 1975

Veldman, Frans, *Levenslust en Levenskunst*, uitgeverij Van der Veer, Blaricum 2007

Correspondentie:

wim.laumans@freeler.nl

De artikelen van Wim Laumans kunt u nalezen op www.wimlaumans.nl

Met dank aan Paulien Pinksterboer voor haar inspirerende wijze van redigeren en aan Esse Jonker voor het verzorgen van de afbeeldingen en de schema's.

Inspiratiebronnen

Samenstelling: redactie

Boek: Verlamd van angst

Agnes van Minnen | ISBN 9789024408979

Agnes van Minnen heeft dit boek geschreven voor slachtoffers van seksueel misbruik, voor hun omgeving en voor hulpverleners. Zij is klinisch psycholoog en een expert op het gebied van PTSS en angststoornissen.

Het boek gaat over overlevingsreacties die voorkomen tijdens en na misbruik en die altijd een bepaalde hiërarchie doorlopen. Dit is een proces dat je niet bewust doet maar wat 'rechtstreeks via je ruggenmerg' gaat. Schuldgevoel en schaamte komen hierbij in een heel ander daglicht te staan. Duidelijk wordt waarom een slachtoffer zich voelt zoals zij/hij zich voelt en heeft gereageerd zoals zij/hij heeft gereageerd. Belangrijk is ook dat door het lezen van het boek iemand zich kan realiseren dat zij/hij alles heeft gedaan om de situatie te overleven en niet de enige is die zo reageert. De vele voorbeelden maken het boek toegankelijk voor iedereen en maken het tevens prettig leesbaar. Er staan tips in waar mensen veel aan kunnen hebben. Het boek is op een intieme manier in de jij-vorm geschreven en spreekt op een respectvolle en directe manier aan.

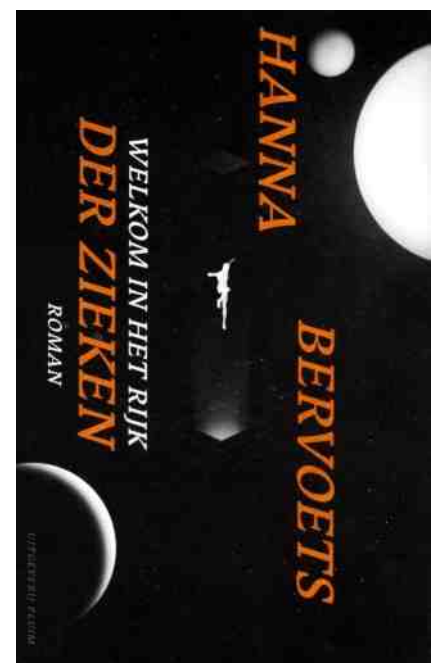


Boek: Welkom in het Rijk der zieken

Hannah Bervoets | ISBN 978-94-929282-8-3

'Welkom in het Rijk der zieken' beschrijft het verhaal van Clay die na het bezoek aan een kinderboerderij ernstige koorts krijgt. Nadat hij hiervan herstelt, ontwikkelen zich bij hem diverse onverklaarbare klachten, zoals pijn en vermoeidheid. Hij doorloopt een woud van hulpverleners en heeft vele vragen over zijn ziekte waarop niemand een antwoord heeft. Als hij uiteindelijk de diagnose QVS (Q-koortsvermoeidheidssyndroom) heeft, gaat hij op zoek naar genezing. We volgen Clay in zijn worsteling in zijn dagelijks leven. Opvallend voor mij is hoeveel Clay verstrikt raakt in het denken. Hoe is het voor mensen die chronisch ziek worden en 'verbannen' worden naar het Rijk der zieken? Hoe zou het zijn als er aandacht was geweest voor voelen naar het lichaam?

Schrijver Hannah Bervoets ging op 4 augustus in gesprek met Janine Abbring tijdens 'Zomergasten'. Daarin bespreken ze kort de motivatie voor dit boek en beschrijft ze de worsteling met haar eigen chronische aandoening, het syndroom van Ehlers-Danlos (EDS). 'Ziek zijn is bijna een soort baan', beschrijft ze. 'Zomergasten' is terug te bekijken via NPO Start.



Podcast: Haptotherapie in de Praktijk

Esther Molenaar

In deze podcastserie praat Esther Molenaar, die haar opleiding tot haptotherapeut volgde aan de ITH, met gasten over wat haptotherapie is en wat het voor hen heeft betekend.

De eerste podcasts zijn inmiddels te beluisteren. Je vindt ze op internet:

<https://podtail.com/podcast/haptotherapie-in-de-praktijk-met-esther-molenaar/>



Knuffelworkshops

Je hoeft geen enkele haptonoom uit te leggen wat het belang van aanraken is. En ook buiten de haptonomie is er veel aandacht voor. In de NRC werd deze zomer geschreven over zogenaamde knuffelworkshops met als motto: 'minder praten, meer voelen'. Volgens de website zijn ze speciaal voor mensen die veel van knuffelen houden maar er minder aan toekomen dan ze zouden willen, of voor mensen die het spannend vinden om te knuffelen.

www.knuffelworkshops.nl



Website en Facebookgroep: Voor positiviteit

Iedere dag een spreuk in de mailbox of op Facebook die je de dag door helpt. Soms met een knipoog, af en toe belerend, maar altijd opbeurend en vaak toe te passen op het eigen leven.



Website omdenken: www.omdenken.nl

De wijsheden van Omdenken zijn vaak prikkelend en dagen uit om vanzelfsprekendheden tegen het licht te houden. Het provocerende perspectief kan tot nieuwe inzichten leiden.



Agenda

oktober t/m januari 2020

Op 'www.haptonomischcontact.nl/agenda' tref je de agenda aan, voor zover op dit moment bekend. Meer informatie over een scholing vind je op de website van het betreffende opleidingsinstituut.

Academie voor Haptonomie



27 september 2019	Start: Cursus Persoonlijke Ontwikkeling
27 september 2019	Start: Basisjaar Haptonomie
30 september 2019	Start: Opleiding Haptotherapie 1e jaar
4 oktober 2019	Start: Vervolgopleiding Haptonomie
8 oktober 2019	Symposium 'Jij maakt het verschil'
14 en 15 oktober 2019	Nascholing CPTSS
11 en 12 november 2019	Nascholing Trauma en Haptotherapie
12 november 2019	Lezing 'Een ruimer begrip van lichamelijkeheid'
22 november 2019	Nascholing 'Effectief aanraken en hechtingsproblematiek'

Instituut voor Toegepaste Haptonomie

25 september 2019	Start: Opleiding tot Haptotherapeut en Haptonomisch Counselor
5 oktober 2019	Alumni-bijeenkomst ITH
24 oktober 2019	OWS-2 Positiebepaling Oefendag
5 november 2019	OWS-3 Aanraking Oefendag
8 en 29 november 2019	2-daagse Haptotherapie in de palliatieve fase
20 november 2019	Informatiebijeenkomst ITH (gratis)
4 december 2019	OWS-4 Masterclass

Synergos

1 oktober 2019	Start: 13-daags basisjaar Haptonomie, Den Haag
2 oktober 2019	Start: 13-daags basisjaar Haptonomie, Amersfoort
2 en 16 oktober 2019	Nascholing Haptotherapie bij chronische ziekte
12 oktober 2019	Nascholing Burn-out bij jongeren
4 november 2019	Start: 9-daagse opleiding/specialisatie Allround zwangerschapsbegeleider
9 november 2019	Start: 3-daagse cursus Haptonomische Basiskennis



STH - Water

5 oktober 2019	Start nascholing/cursus Water kennismaking, module 1: Jij en het water
7 december 2019	Start nascholing/cursus module 4: Autonomie in verbinding
1 februari 2020	Start nascholing/cursus module 3: Hechten en onthechten in water. Mogelijkheden tot volgen workshop voor intervisiegroepen op zaterdagmiddag: Haptonomische verkenning.

HCN Haptonomisch Centrum Nederland

9 oktober 2019	Start Haptonomische begeleiding van kinderen
11 oktober 2019	Nascholing: Na het Haptonomisch drieluik (werken met een begeleidingsplan)
7 november 2019	Nascholing het Haptonomische drieluik
11 november 2019	Specialisatie: Haptonomische relatiebegeleiding
29 november 2019	Nascholing: verdiepingsdag voor kindhaptotherapeuten
11 december 2019	Specialisatie: Haptonomische sportbegeleiding
10 januari 2020	Specialisatie: Masterclass adem 'Binnenste Buiten'
20 januari 2020	Specialisatie: Haptonomische Zwangerschapsbegeleiding Overige ééndaagse nascholingen en werkbegeleiding www.haptocentrum.com

Agenda overig

Symposium 'Jij maakt het verschil'

8 oktober 2019	Symposium: 'Jij maakt het verschil' Middag met boeiende workshops voor professionals, vrijwilligers, verwanten in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. voor meer informatie: https://www.haptonomie.nl/aanbod/cl25/jij-maakt-het-verschil/
----------------	--

Colofon

REDACTIE

Debby van Schuppen, Michelle Ouendag
Geke Meessen, Ellen Kleingeld, Trudie de Beijl,
Marguerite van de Poll

EINDREDACTIE

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

ABONNEMENTEN

secretaris@haptonomischcontact.nl
HC verschijnt ieder kwartaal
Jaarabonnement: 29,50 euro (excl. BTW)
Studentenkorting mogelijk
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
De redactie besluit of een literatuurlijst geplaatst kan worden. Bij gebrek aan ruimte treft u deze online aan.

Opmaak

Petra Steffens

Omslagafbeelding

Marco van Ooijen

Omslagontwerp

Nicky Duin, Ontwerpbureau Nikitis

Drukker:

Editoo B.V. te Arnhem

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