

De VVH staat borg voor kwaliteit

De Vereniging van Haptotherapeuten (VVH) is de landelijke beroepsvereniging. Zij beheert het register van erkende GZ-Haptotherapeuten en ziet toe op naleving van de kwaliteitseisen.

Daarnaast werkt de VVH aan permanente verbetering van de deskundigheid van de GZ-Haptotherapeut. Dat gebeurt onder andere door verplichte nascholing. Ook neemt de VVH initiatieven voor wetenschappelijk onderzoek over haptotherapie.

Cliënten van de GZ-Haptotherapeut kunnen met eventuele klachten terecht bij de Commissie van Toezicht voor de Haptotherapie van de VVH.

Waarom een GZ-Haptotherapeut?

De GZ-Haptotherapeut is geregistreerd bij de Vereniging van Haptotherapeuten (VVH). Daarvoor gelden strenge kwaliteitseisen. Dat betekent onder andere dat hij of zij een erkende post-HBO-opleiding Haptotherapie heeft gevolgd.

De behandelingen worden erkend en vergoed door de meeste zorgverzekeraars. Kijk voor nadere informatie hierover op: www.haptotherapeuten-vvh.nl

Hoe maak ik een afspraak?

U kunt zonder verwijzing rechtstreeks een afspraak maken met de GZ-Haptotherapeut.

Kijk voor een gezondheidszorghaptotherapeut bij u in de buurt op: www.GZ-Haptotherapeut.nl

Gericht op heel de mens

Haptotherapie

Haptotherapie bij burn-out



1e Keucheniusstraat 35
1051 HP Amsterdam
+31 (0)20 4887116
www.haptotherapeuten-vvh.nl
info@haptotherapeuten-vvh.nl



Burn-out

Het gevoel minder bekwaam te zijn, minder te kunnen presteren dan u kent van uzelf, heeft ieder mens weleens. Er kan echter sprake zijn van burn-out als dit samen gaat met:

- fysieke symptomen, zoals extreme vermoeidheid en vage lichamelijke pijn- en spanningsklachten,
- psychische symptomen, zoals depressiviteit, een verminderd gevoel van eigenwaarde, gevoelens van hopeloosheid en teleurstelling, agressiviteit en verminderde concentratie,
- gedragssymptomen, zoals hyperactiviteit of veel koffie, tabak en alcohol gebruiken,
- sociale symptomen, zoals zich terugtrekken uit sociale contacten en een negatieve, onverschillige houding.

De oorzaken hiervan kunnen werk-, persoons- en organisatie gerelateerd zijn en zijn meestal een combinatie hiervan. Burn-out komt vooral voor bij mensen die lijden aan de gevolgen van een affectief tekort of gemis, een goede werk-reputatie hebben, hun grenzen niet of nauwelijks voelen, liever pleasen dan nee zeggen, en last hebben van dwangmatigheid, controle en perfectionisme. De aard van de werk-organisatie evenals de arbeidsverhoudingen spelen hierbij een grote rol.

Wat is haptotherapie?

Haptotherapie is een therapie die zich richt op de persoon, niet op symptomen, en heeft als doel dat de mens zich (weer) positief kan verbinden met zichzelf en zijn omgeving. Haptotherapie richt zich tot de gehele mens, zijn ontwikkeling en mogelijkheden, zijn relatie tot zichzelf en zijn vermogen

om oprecht contact aan te gaan met anderen. In het geval van burn-out richt de therapie zich vooral ook tot het leren aangeven en respecteren van eigen grenzen, zowel privé als in het werk.

Aanbod haptotherapie

Het eerste aanbod van de GZ-Haptotherapeut bij burn-out zal zijn om na een inleidend gesprek u te helpen accepteren wat u is overkomen. In de eerste fase is vooral rust en herstel in lijf en gemoed nodig. Vervolgens wordt u geholpen om uw aangeboren vermogens van de tast te hervinden, om die eerst 'naar binnen' te richten en te mogen, durven en kunnen voelen wat 'goed doet', waarvan u energie krijgt. En waarvan niet.

Door het specifieke affectieve aanbod dat de haptotherapie kenmerkt, kunt u zichzelf weer als waardevol ervaren, de eerste stap die nodig is op weg naar werkelijk herstel. U leert herkennen hoe u omgaat met druk van buitenaf en met druk van binnenuit, in de vorm van uw eigen patronen rondom presteren en het stellen van grenzen.

Moed en ont-moeten

Pijnlijke gevoelens, ook rondom overvraagd zijn geweest, kunnen bewust of onbewust zijn. Deze gevoelens kunnen naar de oppervlakte komen in een opgebouwd vertrouwen met de GZ-Haptotherapeut. Herkenning, erkenning en beleving ervan zorgen voor bewustwording en integratie in uw innerlijke leefwereld. U kunt gaan zorgen voor het op peil houden van vitaliteit. In het begin met vallen en opstaan, zult u weer op eigen benen staan en steeds minder afhankelijk zijn van de goedkeuring van anderen. Een gevoel van innerlijke ruimte is het gevolg, waarin voelen, mogen, durven en op een constructieve wijze uw (on)mogelijkheden kunnen aangeven, nieuwe verworvenheden zijn. Zo kunt u in meer vrijheid contacten aangaan en onderhouden.

Duur van de haptotherapie?

Hoe lang u de haptotherapeutische begeleiding nodig heeft, zal afhangen van de aanleiding tot en de diepte van de burn-

Het doel van de haptotherapie is dat de mens zich (weer) positief kan verbinden met zichzelf en zijn omgeving. Alleen dan kan hij/zij zich ontplooien.

out, evenals van kenmerken van u persoonlijk, uw werk en de organisatie. In aanvang zal de therapie wekelijks zijn en zodra het mogelijk is in een lagere frequentie. Tijdens de fase van herstel en terugkeer naar het werk kan de haptotherapie ondersteunend zijn in het op tijd herkennen of u de gewonnen ruimte weer kwijt raakt. En om versoepeling 'aan den lijve' te blijven ervaren, waardoor u een eventuele terugval signaleert of voorkomt, zodat uw vitaliteit behouden blijft.

Voelbaar resultaat

De eerste gevolgen van de haptotherapie zullen merkbaar zijn in een verandering van hoge spanning en angst naar verzachting en versoepeling, waardoor de lichamelijke klachten snel minder worden of verdwijnen, het piekeren minder wordt en uw concentratie verbetert.

U ontwikkelt meer balans tussen het denken en uw gevoelsleven, waardoor u zekerder wordt in uzelf, wat zich zal uiten in uw gedrag en handelen. U leert herkennen wat u nodig heeft om u vitaler te voelen. U neemt daar verantwoordelijkheid voor en maakt keuzes die uw gezondheid bevorderen. Als u blijft luisteren naar de signalen en de betekenis ervan verstaat, zullen uw veerkracht en draagkracht toenemen.

De GZ-Haptotherapeut richt zich op heel de mens.

Bron: 'Haptotherapie bij burn-out'

Te bestellen via: www.haptotherapeuten-vvh.nl