

'Het is al 20 jaar geleden en het liep goed af, maar het raakt me nog altijd als ik eraan terugdenk.' Het bijna 3-jarige zoontje van Astrid Rosendaal kreeg kanker. Hij is inmiddels volwassen en weet er weinig meer van. Astrid ervaarde de gevolgen duidelijk.

'Ik heb me sindsdien eigenlijk altijd bezorgd gevoeld, ook al was dat niet altijd nodig. En ik heb steeds met extra aandacht naar mensen gekeken die ook met kanker worden geconfronteerd! Het is dan ook niet verwonderlijk dat deze aandacht een plek heeft gevonden in haar werk als haptotherapeut. 'Er zijn soms geen woorden voor wat je meemaakt. Je omgeving reageert daar vaak op door dan maar in te gaan op de praktische zaken. Maar er gewoon 'zijn' is zó belangrijk. Bij de ander blijven, zodat die kan voelen dat hij of zij ertoe doet, met alles wat er is.'

Die eerste periode in het ziekenhuis voelde Astrid zich veilig en beschut. 'Het is een wereld op zich. En we waren ook alleen met onszelf bezig. Ik weet nog hoe fijn het was als het ziekenhuis echt luisterde naar onze behoeften, bijvoorbeeld toen we bij onze zoon wilden slapen.' 'Weer thuis vond ik het lastiger. Ik voelde me onzeker en vroeg me ook af hoe het moest met de rest van ons leven en ons gezin; we hadden ook een zoon van 9 en een baby! Het was een periode van rouw. Heel fijn als je dan soms praktisch mag terugvallen op mensen die koken of zo.' 'En dan... Als het haar weer gaat groeien, dan is het weer 'klaar' en gaat iedereen over tot de orde van de dag, at vond ik eigenlijk wel fijn. Maar niemand begon er meer over, terwijl wij er natuurlijk niet echt klaar mee waren. Dat ben je misschien wel nooit.'

Wat je lichaam je vertelt

In haar praktijk gebruikt Astrid haptonomie om mensen te helpen om bij hun gevoelens te komen. 'Waar de taal niet bij kan, heeft het lichaam nog wel wat te vertellen.' Hoe kan haptotherapie helpen bij kanker? Astrid vertelt: 'Als je nog maar net weet dat je kanker hebt, ben je vooral in paniek. Je voelt je machteloos en je gaat in de 'overlevingsstand'. Sommige mensen keren zich in zichzelf. Haptotherapie helpt dan om je veiliger te voelen en om de juiste keuzes te maken voor jezelf, in verbinding met de mensen die belangrijk voor je zijn.'

Brug naar de toekomst

'Later, als alles weer wat 'rustiger' is geworden, ondersteunt haptotherapie je om je verdriet de juiste ruimte te geven. Je gaat er niet aan voorbij, maar je blijft er ook niet in hangen. Je geschiedenis krijgt betekenis en daarmee bouw je voor jezelf een brug naar de toekomst.' 'Ten slotte leef je weer 'gewoon'. Alles lijkt normaal en tegelijkertijd is niets hetzelfde. Dan helpt haptotherapie je om je verlangens en dromen terug te vinden. Hoe wil je daar nu mee leven? Je komt weer in beweging en je voelt hoe je balans houdt tussen bij jezelf blijven en met anderen zijn.'

Astrid Rosendaal Haptotherapie

Astrid Rosendaal
De Vriesstraat 20, 3261 PC Oud-Beijerland
06-46115341 • info@astridrosendaal-haptotherapie.nl
www.astridrosendaal-haptotherapie.nl

Hoe gaat het met je?

En wat doe je ermee?

> Haptotherapie helpt om de **juiste keuzes** te maken voor jezelf



Astrid Rosendaal is haptotherapeut. Haar kracht ligt in het werken met mensen die durven stil te staan bij hun pijn, ongemak en verdriet. Die verantwoordelijkheid willen nemen voor hun leven om vandaaruit nieuwe wegen te gaan bewandelen.

Wil je weten of haptotherapie bij je past? Bel Astrid voor een gratis en vrijblijvende kennismaking.

