

Haptotherapie

Algemene informatiefolder



Haptotherapie: verstand krijgen van je gevoel

Wanneer er geen balans bestaat tussen gevoel en verstand, tussen dat wat u moet of wilt en dat wat u kunt, kunnen vele lichamelijke of psychische klachten ontstaan. Het gevoel kan verstoord raken door tal van oorzaken zoals pijn, verdriet of spanning. Te veel zorg om uzelf of anderen slokt al uw energie op en u verliest het gevoel voor uzelf. Ook een verstoord evenwicht tussen spanning en ontspanning beïnvloedt uw gevoelsleven zo dat er tal van klachten kunnen ontstaan. Maar al te vaak worden deze gevoelens van ongemak weggestopt. Omdat ze niet 'logisch' te beredeneren zijn. Helaas verdwijnen deze gevoelens daar niet mee. Deze kunnen zich dan uiten in lichamelijke of psychische klachten.

Veel voorkomende klachten

Voorbeelden van klachten waarmee een haptotherapeut u verder kan helpen:

- Verhoogde spanning
- Angsten, bijv. hyperventilatie
- Slapeloosheid
- Vermoeidheid, stress, overbelasting, burn-out
- Moeite met uiten van emoties, boosheid
- Depressieve gevoelens
- Conflict of conflictvermijding
- Pijnklachten, zoals hoofdpijn, onverklaarbare pijnen
- Moeite met grenzen stellen, nee zeggen, keuze maken, ruimte innemen
- Moeite met nabijheid en intimiteit
- Gevoel en verstand die elkaar tegenspreken

De haptotherapeutische behandeling

Tijdens de haptotherapie wordt u zich bewust gemaakt van uw gevoel. Dit doen we door een combinatie van gesprekken, aanraking en oefenvormen. U krijgt meer inzicht in uzelf, hoe u iets kunt aanpakken, hoe u zaken ervaart, leert en accepteert. Door deze ervaringen te vertalen naar het dagelijks leven, wordt het gemakkelijker gevoelssignalen te herkennen en te gebruiken. De haptotherapeut helpt u weer in contact te komen met uzelf. Het doel is dat denken en voelen (weer) met elkaar in evenwicht komen. Daardoor wordt uw veerkracht groter, zodat u vitaler en sterker in het leven staat.

Directe toegankelijkheid

U kunt met of zonder verwijzing van de arts een afspraak maken bij de haptotherapeut. De huisarts blijft de centrale rol spelen in de coördinatie van uw zorg. De haptotherapeut zal de huisarts blijven informeren.

Eerste afspraak: intakegesprek

De eerste afspraak begint met een intakegesprek, waarbij in gezamenlijk overleg de hulpvraag wordt geformuleerd. De haptotherapeut inventariseert wat uw klachten zijn. Vervolgens maakt u kennis met haptonomie en zal samen met u een doelstelling voor de behandeling worden opgesteld.

Vergoeding haptotherapie

Haptotherapie wordt, afhankelijk van uw verzekeringspakket, geheel of gedeeltelijk vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Kijk in de polis hoeveel zittingen haptotherapie er vergoed worden.

Bent u niet aanvullend verzekerd of bent u niet voldoende aanvullend verzekerd? Dan moet u zelf voor de behandeling betalen. Wij vragen u vriendelijk om dan na iedere behandeling contant of per pin af te rekenen. Op de website staat meer informatie over de huidige tarieven.

Afspraak maken

U kunt telefonisch of via de website een afspraak maken bij de haptotherapeut. Op de volgende pagina staan onze contactgegevens.

Afspraak afzeggen of verplaatsen?

Het is belangrijk dat u een afspraak minstens 24 uur van tevoren afzegt of wijzigt. Zegt u niet op tijd af, dan zijn wij helaas genoodzaakt de gereserveerde tijd persoonlijk bij u in rekening te brengen. Deze rekening kunt u niet declareren bij uw zorgverzekeraar.

Contactgegevens

U kunt telefonisch of via de website een afspraak maken bij onze haptotherapeut Irene de Gier. Hieronder staan de contactgegevens.

Gezondheidscentrum Leidschenveen

Telefoon: 070 444 53 65

E-mail: receptie-ft@shg.nl

Harriët Freezerhof 195

2492 JC Den Haag

www.gcleidschenveen.nl/fysiotherapie

Meer informatie

Op de website van uw gezondheidscentrum vindt u meer informatie over:

- Openingstijden
- Specialisaties
- Tarieven
- Privacy
- Algemene en betalingsvoorwaarden
- Klachtenregeling

Onze haptotherapeut is geregistreerd bij de Vereniging van Haptotherapeuten (VVH).

