

Praktijkgeval

Mijn naam is Marleen de Bruijn-Appelman. Sinds 2013 ben ik gevestigd op het Keern 33 j met mijn praktijk Haptotherapie Hoorn. Eerder heb ik jaren in de jeugdhulpverlening gewerkt en in het voortgezet onderwijs voor de klas gestaan. Deze werk- en levenservaring neem ik nu mee in de therapie die ik aanbied aan volwassenen en kinderen.



Wat is haptotherapie?

Haptotherapie gaat over voelen en contact maken. Als je bij me komt, onderzoeken we eerst hoe je gewend bent met jezelf en je gevoel om te gaan. Welke patronen heb je opgebouwd? En welke gevoelens liggen daaraan ten grondslag? Door deze te herkennen en te erkennen, kan er ruimte voor nieuwe ervaringen ontstaan. Een sessie bestaat uit een gesprek, ervaringsoefeningen en/of aanraken op de behandelbank. De positieve werking van (aan)geraakt worden speelt een belangrijke rol.

Een praktijkgeval

Carolien kwam bij mij met hyperventilatie- en spanningsklachten. In het verleden was Carolien gepest en ook in haar huidige leven had zij weinig bevredigende relaties met mensen. Daardoor had ze zich gewapend. Ze beet van zich af waar nodig, stelde zich stevig op. Tot ze het laatste jaar echt overbelast was geraakt door problemen op haar werk, zorg voor kleine kinderen en haar relatie die steeds meer onder druk kwam te staan. Carolien was behoorlijk sceptisch bij de aanmelding. Na de eerste ervaring op de behandelbank zei ze tot tranen geroerd; 'Ik weet niet hoe ik het anders moet zeggen, maar ik voel liefde als jij me aanraakt. Op zo'n manier als ik eigenlijk alleen bij mijn moeder ken.' Natuurlijk prachtig dat Carolien de moed had zo direct door haar pantser heen te voelen naar de eigenlijke behoefte die we allemaal hebben; namelijk die van geraakt en aangeraakt worden, delen met onze omgeving en verbinden met anderen.

Dat Carolien haar werkelijke behoefte kon erkennen, zette de eerste veranderingen in de relatie met haar partner in. Waar ze eerst alleen maar de aanval koos als hij niet aan haar verwachtingen voldeed, kon zij zich nu kwetsbaar opstellen. Daardoor kreeg ze heel andere antwoorden terug dan zij gewend van hem was. Zo kon er weer zachtheid in hun relatie ontstaan. Op die manier kon Carolien haar ervaringen vanuit de therapie meenemen in haar dagelijks leven, in de omgang met zichzelf en anderen. Door weer te voelen en contact te maken, zijn haar spannings- en hyperventilatieklachten steeds verder afgenomen.

Naast klachten van spanning en stress, kan haptotherapie helpen bij tal van andere klachten of problemen. Kijk voor informatie op de website www.haptotherapiehoorn.nl of stuur een e-mail naar info@haptotherapiehoorn.nl. Telefonisch ben ik bereikbaar op 06-31493376.