

De behandeling van een haptotherapeut wordt door de meeste zorgverzekeraars erkend en vergoed.

Kijk voor meer informatie op www.haptotherapeuten-vvh.nl.

De VVH: de landelijke beroepsvereniging

De Vereniging van Haptotherapeuten (VVH) beheert het register van erkende GZ-Haptotherapeuten.

Ze ziet toe op na naleving van kwaliteitseisen, werkt aan permanente verbetering van therapeuten en neemt initiatieven voor wetenschappelijk onderzoek.

Wil je een afspraak maken?

Een verwijzing van je huisarts is niet noodzakelijk. Rechtstreeks een afspraak maken? Met meer dan vijfhonderd GZ-Haptotherapeuten in Nederland vind je er veelal een bij jou in de buurt.

Kijk op: www.gzhaptotherapeut.nl

 Eerste Keucheniusstraat 35H
1051 HP Amsterdam
+31(0)204887116

www.haptotherapeuten-vvh.nl
info@haptotherapeuten-vvh.nl



van uitgeblust naar opgebloeid.

Haptotherapie bij burn-out

Burn-out: ongezonde stress

Stressvolle situaties nemen je vaak in beslag. De oorzaken kunnen verschillend zijn, de uitwerking op jou is hetzelfde: je kunt er moeilijk afstand van nemen, kunt slecht ontspannen en brandt langzaam op.

Extreme vermoeidheid, een verminderd gevoel van eigenwaarde en je terugtrekken uit sociale contacten zijn enkele symptomen van een burn-out. Haptotherapie kan dan uitkomst bieden.

Wat is haptotherapie?

Haptotherapie beoogt het herstel van het voelen. Van het werkelijk in contact zijn met jezelf, je situatie en je omgeving. Haptotherapie leert je voelen dat je lichaam je een heleboel vertelt. Over wat je wilt en wat je kompas is. Over wat goed voelt en wat niet, en daar dus naar kunnen handelen.



'Haptotherapie leert je voelen dat je lichaam je een heleboel vertelt. Over wat je wilt en wat je kompas is. Over wat goed voelt en wat niet, en daar dus naar kunnen handelen.'

Tijdens een behandeling worden specifieke oefeningen gedaan waarbij de therapeut voelbaar maakt hoe, waar en wanneer je blokkeert, terughoudt of je juist openstelt voor contact. In het geval van een burn-out draait het vooral om het leren aangeven en respecteren van je eigen grenzen.

Haptotherapie zorgt voor voelbaar resultaat

Haptotherapie draait om het op gang brengen van een proces: het verbeteren van de overeenstemming tussen denken, voelen en handelen. Zodat wat je voelt de belangrijkste informatiebron wordt voor je handelen, in plaats van je gedachtes of de verwachtingen uit je omgeving. Daardoor bied je stressvolle situaties beter het hoofd.

Maak je krachtigere keuzes. En voel je een verandering van hoge spanning naar zachtheid en versoepeling.

Duur van de haptotherapie

De duur van de begeleiding verschilt en is afhankelijk van de hevigheid van de burn-out. Aanvankelijk zal het contact wekelijks zijn en daarna worden afgebouwd. Tijdens de herstelfase en terugkeer naar je werk, zal er vooral een ondersteunende functie zijn: behoud je de gewonnen ruimte of val je terug? Dit steeds inzichtelijk maken zorgt ervoor dat jouw gedrag meer voortkomt uit zelfbewustzijn. Waardoor je belastbaarder, mobieler en vitaler bent en blijft.

Erkende therapeuten & vergoeding

De GZ-haptotherapeut is geregistreerd bij de VVH waarvoor strenge eisen gelden. Dat betekent naast een afgeronde HBO/WO medische of psychosociale opleiding, een post-HBO opleiding haptotherapie.