

Ingeborg Douwes Centrum

Het Ingeborg Douwes Centrum is gespecialiseerd in het bieden van psychologische (na)zorg aan mensen met kanker en hun naasten. Je kunt er terecht voor hulp bij de verwerking van de psychische, emotionele en sociale gevolgen van kanker, ongeacht de fase van het ziekteproces en het bestaande perspectief.

Je zult altijd eerst een intakegesprek bij een van onze psychologen hebben, waarin haptotherapie kan worden besproken.



Website Inez van Haften:
www.haptotherapie-amsterdamzo.nl

Registratie Vereniging voor Haptotherapeuten: 320A
Praktijk AGB-code: 90013157
Zorgverlener AGB-code: 90034172

Aanmelden

Neem voor meer informatie of aanmelding contact op met:

Ingeborg Douwes Centrum

IJsbaanpad 9-11
1076 CV Amsterdam
(t) 020 - 3640330
ingeborgdouwescentrum@olvg.nl
www.ingeborgdouwescentrum.nl



haptotherapie
voor mensen met kanker en hun naasten

De diagnose kanker

De diagnose kanker is ingrijpend, voor jezelf en voor de mensen om je heen. Door de behandelingen en alle beslissingen die je moet nemen is er weinig ruimte om stil te staan bij wat dit allemaal met je doet. Dan kan het moeilijk zijn om woorden te geven aan angst, eenzaamheid of vervreemding van je eigen lichaam, en aan soms ongekend heftige emoties als boosheid en machteloosheid. Het échte verwerken begint pas later; dan pas dringt tot je door wat je allemaal is overkomen. Dan komen vragen over hoe je weer vertrouwd kunt raken met je (geschonden) lichaam, of hoe je ermee omgaat als je hoofd je iets anders vertelt dan je lichaam. En hoe je kan en mag gaan voelen wat de ziekte innerlijk bij je teweegbrengt. Haptonomie kan helpen om je weer vertrouwd te laten raken met je lichaam.

Haptotherapie

Het woord haptonomie is afgeleid van de Griekse woorden *hapsis* (gevoel, tast) en *nomos* (regel, wet). De ontwikkeling van het gevoelsleven en de gevoelsmatige relaties tussen mensen vormen de basis van de haptonomie. De mens is een voelend wezen, waarbij de tastzin in de huid ons de wereld om ons heen gewaar laat worden. Haptonomie gaat daarom ook over aanraken en (aan)geraakt worden op een vanzelfsprekende manier. Denk maar aan de moeder die haar kind wiegt of de vriend die troostend een arm om je heen slaat. Aanraken als de meest directe vorm van communicatie. Het laat je aan den lijve ervaren hoe je in het leven staat, in relatie met jezelf en de ander.

Je lichaam laten spreken

Haptotherapie is een persoonsgerichte therapie die gebaseerd is op de haptonomie en je helpt zoeken naar een eigen evenwicht in het leven. Door middel van oefeningen en aanraking wordt er gezocht naar een balans tussen denken en voelen. Door gebeurtenissen rondom de ziekte kan je je onveilig of niet meer thuis voelen in je eigen lichaam. Als je vaak over je eigen grenzen heen gaat weet je op een gegeven moment niet meer wat goed voor je is. Daarnaast is er tijdens het ziektebeloop vaak ook geen ruimte om stil te staan bij wat er lichamenlijk en emotioneel is gebeurd. De balans tussen lichaam en geest is weg en je 'woont' dan ook vaak in je hoofd. Door meer stil te staan bij wat je voelt, kan het vertrouwen weer langzaam opgebouwd worden. Hierdoor krijg je meer ruimte om keuzes te maken en anders met problemen en situaties om te gaan. De aanraking neemt een centrale rol in bij haptotherapie. Het kan bijdragen aan de communicatie met het lichaam en helpt bij het proces van vertrouwen en acceptatie.

De therapie kan een goede aanvulling en ondersteuning zijn bij de gesprekken met een psycholoog. Door beide te ervaren zullen hoofd en lijf weer (leren) samenwerken.



Voor wie?

De therapie is voor zowel patiënten als naasten, en voor zowel volwassen als kinderen. Beide zullen met andere (lichamelijke) vraagstukken worstelen.

Thema's die vaak bij patiënten spelen:

- Eigen keuzes leren maken
- Omgaan met vermoeidheid
- Omgaan met een veranderd lichaam
- Hoe weer intiem te zijn met jezelf en partner?
- Relaties aangaan
- Grenzen aangeven (leren nee zeggen)
- Angst
- Existentiële vragen (Mag en durf ik weer naar de toekomst te kijken, ook als die nog maar kort is?)

Thema's die vaak bij naasten voorkomen:

- Omgaan met ingrijpende ziekte en behandeling van de partner
- Afscheid nemen van ziektefase
- Omgaan met naaste die niet meer dezelfde persoon is
- Gelijkwaardig blijven (niet alleen mantelzorg zijn)
- Ruimte nemen voor je eigen verwerkingsproces
- Hoe samen met partner een balans te vinden?
- Te jong afscheid moeten nemen van ouders

Praktische informatie

In overleg met de behandelend psycholoog kunnen drie sessies haptotherapie als onderdeel van de behandeling in het Ingeborg Douwes Centrum gegeven worden. Wanneer meerdere sessies nodig of gewenst zijn, dan is dat mogelijk. De behandelkosten zijn in dat geval voor eigen rekening.

Bij het IDC wordt er vaak een combinatie-therapie gegeven van gesprekken bij de psycholoog met sessies bij de haptotherapeut. Er kan uiteraard in overleg met de psycholoog ook gekozen worden voor enkel haptotherapie.

De therapie is cliëntgericht, dus alles gaat in jouw eigen tempo. De stappen die tijdens de sessie genomen worden zijn afhankelijk van jouw eigen voelen: wat kun je wel en niet aan? En wat wil je? Je bepaalt zelf of je wilt zitten of liggen, of je je kleding aan houdt en of je aangeraakt wilt worden. Na de eerste sessie wordt besproken of de therapie bij je past.

De sessies duren 60 minuten per keer en worden gegeven door haptotherapeut Inez van Haften.

Kosten

De meeste aanvullende zorgverzekeringen bieden een (gedeeltelijke) vergoeding van de kosten. De drie sessies in combinatie met gesprekken bij de psycholoog vallen onder de Basis GGZ en zullen na aftrek van het eigen risico worden vergoed.

De gesprekken daarna betaal je zelf. Deze vallen onder je aanvullende verzekering. Het is per verzekeraar afhankelijk wat de hoogte is van de vergoeding. Een verwijfsbrief voor haptotherapie is niet nodig, voor de combinatie-therapie wél.

