

Haptotherapie bij chronische pijn



Chronische pijn

Pijn kan chronisch genoemd worden als de klachten langer aanhouden dan zes weken of langer duren dan de verwachte hersteltijd na een beschadiging of ziekte. Sociale en psychische factoren spelen een belangrijke rol in het voortbestaan van chronische pijnklachten. Mensen met chronische pijn hebben over het algemeen een verhoogde aandacht voor pijnsignalen. Het ervaren van pijnsignalen bepaalt welke keuzes iemand maakt ten aanzien van activiteiten in het dagelijks leven. Deze keuzes kunnen ertoe leiden dat iemand zichzelf structureel onder- of overbelast. Chronische pijn vermindert de kwaliteit van leven, verhoogt de kans op psychopathologie, ziekteverzuim en beperkingen in dagelijkse activiteiten.

Haptotherapie is een leerroute met inzichten en vaardigheidstrainingen die de eigen zelfstandigheid stimuleert en persoonlijke groei bevordert.

Aan den lijve ervaren wat er speelt. Leren voelen en daarmee omgaan. Denken en voelen weer met elkaar in evenwicht brengen.

Haptotherapie bij chronische pijn

Haptotherapie is een therapie met als ingang voelen en ervaren. Wanneer er sprake is van pijn, wil men daar zo snel mogelijk van af. Pijn kan echter ook een signaal zijn om wat aan jezelf te doen. Er kan namelijk sprake zijn van een disbalans tussen denken, voelen en handelen, tussen wat iemand moet of wil en wat iemand kan. Het accepteren van de lichamelijke, psychische of sociale gevolgen van een ziekte of pijn is voor veel mensen een zoektocht. Daarnaast ontstaat er soms een situatie waarin iemand zichzelf kwijtraakt en zich volledig identificeert met zijn pijn.

Door middel van gesprekken, ervaringsoefeningen en affectief aanrakingscontact wordt tijdens de sessies haptotherapie tastbaar gemaakt wat er lichamenlijk en gevoelsmatig speelt.

Op die manier levert haptotherapie een bijdrage aan bewustwording van het lichaam en van het gevoelsleven. Het doel is dat denken, voelen en handelen (weer) met elkaar in evenwicht komen. Daardoor worden grenzen en (on)mogelijkheden beter voelbaar en wordt de veerkracht groter, met als gevolg dat iemand zichzelf kan hervinden en weer vitaler en sterker in het leven komt te staan.

Wat is het doel van de behandeling?

Hoofddoel van haptotherapie is het verbeteren van het welzijn van de patiënt met chronische pijn. Dit kan bereikt worden door het vergroten van het lichaams- en zelfbewustzijn en door het verbeteren van het gevoel van controle over de pijn en de gevolgen voor het dagelijks leven.

- Erkennen en herkennen van overmatige gerichtheid op pijn, pijnvermijding en grensoverschrijding.
- Middels ervaringsgerichte werkwijzen aan den lijve ontdekken wat de gevolgen zijn van de gerichtheid op pijn in het contact met zichzelf en met anderen.
- Verschuiving naar meer contact met neutrale en positieve lichaamssensaties.
- Vanuit de affectieve therapeutische relatie leren oordeelvrij contact te maken met beladen lichaamsensaties, de signaalfunctie van de pijn serieus te nemen en hiernaar te handelen. Daarmee kan men de eigen grenzen, en die van anderen, respecteren.
- Uiten van emoties, gevoelens en gedachten die samengaan met de pijnklachten.
- Herkennen van eventuele onderliggende trauma's, waarvoor aanvullend een adequate (multidisciplinaire) behandeling ingesteld kan worden.

Structuur van de behandeling

Haptotherapie bij mensen met chronische pijn, bestaat in beginsel uit een therapeutisch aanbod van acht sessies, verspreid over een periode van drie maanden. De eerste sessie bestaat uit een kennismaking, de intake en anamnese en een haptotherapeutisch onderzoek. Ook wordt de hulpvraag besproken en worden behandelafspraken gemaakt.

De gz-haptotherapeut zorgt voor een contact, waarin de cliënt zich veilig en vertrouwd weet en waarin een ontmoeting kan plaatsvinden. Gaandeweg verschuift de aandacht van de chronische pijnklacht en het probleem, naar de persoon. De gz-haptotherapeut biedt ervarings situaties aan, waardoor de cliënt in staat is anders met zichzelf en met zijn omgeving om te gaan.

De cliënt zal ervaringen opdoen met de uitgangspunten van de haptotherapie, de persoon en werkwijze van de gz-haptotherapeut, de eigen tast- en contactvermogens, de samenhang tussen het omgaan met zichzelf en anderen en hoe dat wordt ervaren in de lichamelijkeheid.

Wetenschappelijk onderzoek

Haptotherapie bij chronische pijn heeft een positief effect op de afname van pijncatastrofering, een toename van lichaamsbewustzijn en vermindering van distress- en angstklachten.

* Klabbbers, G.A., Vingerhoets A.J.J.M. (2021). What is the effect of haptotherapy on patients with chronic pain? *International Journal of Haptonomy and Haptotherapy*, 1:1-9.

Vergoeding van de behandeling

GZ-Haptotherapeuten zijn lid van de landelijke beroepsvereniging van haptotherapeuten VVH. De behandelingen worden erkend en (gedeeltelijk) vergoed uit de aanvullende zorgverzekering door de meeste zorgverzekeraars.

Hoe kan een afspraak gemaakt worden?

Met of zonder verwijzing kan rechtstreeks een afspraak gemaakt worden. Kijk voor praktijken in de buurt op: www.haptotherapeuten-vvh.nl