

# Het Hapsis Huis



## Transcript podcast

### Gegevens programma

Podcast | Achtergrond, behandeling en opleiding haptonomie & haptotherapie | Studiogast: Leander Tijdhof | Interview: Jenneke Riddersma | Opname van zondag 20 juni 2021 | Internet: [https://hethapsishuis.nl/2021/11/27/podcast\\_haptonomie\\_haptotherapie/](https://hethapsishuis.nl/2021/11/27/podcast_haptonomie_haptotherapie/) | Luisteren: [https://hethapsishuis.nl/mp3/Achtergrond\\_behandeling\\_en\\_opleiding\\_haptonomie\\_&\\_haptotherapie.mp3](https://hethapsishuis.nl/mp3/Achtergrond_behandeling_en_opleiding_haptonomie_&_haptotherapie.mp3)

### Informatie programma

In deze podcast van Het Hapsis Huis belichten we haptonomie en haptotherapie. Aan het gebruik van de haptonomie in het dagelijks leven willen we met deze bijdrage betere bekendheid geven. Hapto- en psychosomatisch fysiotherapeute Jenneke Riddersma MSc. bevraagt in deze podcast

haptotherapeut en opleider drs. Leander P. Tijdhof over de haptonomische benadering. De behandelaars zijn aangesloten bij het SvVH Netwerk van Haptotherapeuten van Stichting Hapsis Utrecht | Kenniscentrum voor haptonomie.

## Aanvullende informatie

Enkele internetadressen die in dit vraaggesprek worden genoemd zijn inmiddels verouderd. Het Kennisweb haptonomie en de website van Stichting Hapsis Utrecht | Kenniscentrum voor haptonomie zijn sinds 2023 te bereiken via [stichtinghapsis.nl](https://stichtinghapsis.nl).

## *Start transcript*

Jenneke (J): Welkom allemaal. Heel leuk dat jullie luisteren naar deze eerste podcast van Jenneke Riddersma en Leander Tijdhof. In deze podcast willen we de haptonomie belichten en meer bekendheid eraan geven voor dagelijks gebruik ervan voor iedereen. Waarbij de vraag is: is het ook eigenlijk voor iedereen? En als er iemand antwoord op kan geven dan is het wel Leander Tijdhof die hier aan tafel zit. Welkom Leander.

Leander (L): Die zijn best gaat doen.

J: Die zijn best gaat doen. Kan je wat over jezelf vertellen?

L: Ja, ik ben net als iedereen ooit geboren en eigenlijk is dat ook de zwangerschap en de bevalling meteen de eerste kennismaking, je kijkt me aan waar gaat die nou toch over ... Maar het is eigenlijk heel eenvoudig. Want het is de eerste kennismaking met alle mogelijke fenomenen die met haptonomie te maken hebben. Het fenomeen van de binnenwereld, fenomeen van het mee-gedragen worden, het fenomeen van de ontwikkeling van jezelf, het fenomeen van het mens in de ruimte als je geboren wordt - nou dan gebeurt er wat met een kind. Dus dat is meteen een antwoord op je allereerste vraag: het is dus voor iedereen. En daarom moeten wij ook zorgen dat de haptonomie ook voor iedereen toegankelijk is en blijft. Het blijven is natuurlijk heel belangrijk want we hebben te maken in het hele haptonomische veld met ook groepen die zichzelf willen afgrendelen en willen zeggen: 'wij zijn haptotherapeuten'. Dat mag wel alleen in de basics is iedereen zijn eigen haptonoom. Het gaat om die erkenning die zo belangrijk is. Haptonomie is iets wat we met ons meedragen. We worden er bij wijze van spreken uit geboren.

J: Want als je de haptonomie en de haptotherapie, want je bent zelf haptotherapeut, - ik ben ook haptotherapeut opgeleid door jou; komen we later in deze podcast nog op - hoe zou jij haptonomie en haptotherapie definiëren voor de leek zeg maar?

L: Ja, haptonomie gaat over het voelen in relatie tot je denken en je doen en met name het doen is dan heel belangrijk want vanuit het voelen probeert een haptotherapeut het denken en het doen van een mens te beïnvloeden. Dat is natuurlijk wel op basis van z'n eigen vraag, anders kun je het niet doen, terwijl een psychotherapeut - die zal proberen om via het denken het voelen en het doen te beïnvloeden. Maar bovenal gaat het om, vind ik, verbondenheid in je voelen met het handelen wat je doet. En dan komt het ook weer op een wat andere grondslag uit; langzaam ben ik eigenlijk aan het toewerken naar de filosofie van bijvoorbeeld Hannah Arendt, een filosofe, die uitgaat van de handelende mens in de wereld in het kader van een pluraliteit. Dat wil zeggen de gedragsmogelijkheden waaruit wij kunnen kiezen. En iemand verbonden daarin een keuze laten maken, dus verbonden in de wereld, een keuze laten maken voor het eigen gedrag is natuurlijk een hele mooie. Want dan heb je het meteen ook over de verbinding. Dus dat is eigenlijk een hele belangrijke. Zo probeer ik er tegenaan te kijken.

J: Je zegt ermee dus eigenlijk dat de psychologie, de psychiatrie wellicht ook wel, gebruik maakt van de psyche, dus van het brein - dat is de ingang met een cliënt, met de patiënt. Als haptonoom of haptotherapeut maak je gebruik van het lichaam; dat is de ingang, het voelen.

L: Je karakteriseert ook meteen het grote verschil tussen mindfulness dat via het denken werkt om vervolgens iets met het voelen te gaan doen, om even heel plat te zijn, terwijl de haptonomie het voelen als uitgangspunt neemt. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat we niet denken want ik moet wel degelijk een analyse erop loslaten met iemand samen die hier komt als cliënt; een analyse erop loslaten van wat er aan de hand is. Dus je moet wel degelijk een zekere tekst toevoegen aan een situatie en dat veronderstelt denken. Maar we proberen dat zo te doen dat we daar niet op insteken.

J: Het is een heel lichaamsgerichte, persoonlijke benadering eigenlijk hè.

L: Ja, absoluut, het is een lichaamsgerichte benadering waarin aanraken ook heel belangrijk is want in het aanraken heb je weer die verbinding zitten.

J: En kun je wellicht ook stellen dat als je gaat aanraken dat je daar ook niet aan kan ontsnappen. En op het moment, maar dit is hoe ik het zelf beleef - ik weet niet hoe jij dat ziet, maar als je in gesprek bent dan kun je altijd nog wel een zijweggetje nemen en dat is natuurlijk met het lichaam, wordt ook wel verondersteld vanuit de haptonomie, het lichaam liegt nooit.

L: Nou, precies.

J: Dus als je het lichaam daadwerkelijk gaat aanraken als haptotherapeut op de bank dan kan iemand niet weg. En iemand wil ook niet weg hè.

L: Exact; ik wou bijna zeggen dat laatste. Want eigenlijk gaat het over de uitnodiging die je als haptotherapeut in je attitude hebt dat iemand iets met voelen kan doen. En dat kan ontdekken. En het is natuurlijk ook heel belangrijk want als je je heel gefrustreerd voelt dan kun je niet meer goed voelen.

J: Kan je dat uitleggen?

L: Dan word je bijvoorbeeld heel boos of je word heel verdrietig. Of je kiest eigenlijk de extreme kant van je emotionele leven. En dat wil je weer in verbinding brengen met een gezonde kant. En daar heb je, vreemd genoeg, de ander voor nodig. Haptotherapie en haptonomie zijn wat mij betreft ook geen individueel gerichte therapieën: het gaat altijd over jou in verhouding tot de wereld. En dat is ook nog wel een verschil bijvoorbeeld als je met mindfulness of met yoga aan de slag gaat want dan ben je vaak 'op jezelf' bezig. Wij proberen die verbinding juist te geven. En daar hebben we de aanraak-technieken voor.

J: Ja, en zou je daarmee, misschien vrij simpel geconcludeerd, maar voor de luisteraar: hoe kun je haptonomie of haptotherapie nou praktiseren, hoe kun je het betekenis geven binnen je dagelijks leven ... Zou je dan bijvoorbeeld zeggen tegen iemand: ga bewuster om in fysiek contact met je partner of ... wat zou een tip zijn, wat zou een praktische vertaling van de haptonomie en haptotherapie zijn voor, ja voor wie niet eigenlijk?

L: Ja, alles wat in de ontmoeting gebeurt tussen mensen - daar vind je alle fenomenen altijd in terug. Dus je kunt het ook altijd zo vertalen. Bijvoorbeeld: wat voel ik als ik een hand van iemand krijg. Het is dat wij dit opnemen in coronatijd, dus we doen dat niet, maar we gedragen ons wel op een bepaalde manier in de ruimte hè: je zit erbij zoals je erbij zit en ik zit erbij zoals ik erbij zit. En van daaruit kun je altijd vragen stellen van 'goh zit ik eigenlijk wel in mijn basis', 'zit ik eigenlijk wel echt op de stoel' of 'zit ik dat niet?'. Beantwoord ik jouw vraag dan?

J: Ja ja, ik snap wat je bedoelt. En ik denk voor de luisteraar ook praktisch: hoe ik het zelf zie binnen mijn eigen sessies, ik ben fysiotherapeut en psychosomatisch fysiotherapeut, en als ik dan een patiënt tegenover me heb zitten dan ben ik me bewust, zeg maar, van mijn eigen houding, wat je zegt, dus je eigen fysieke presentatie. Maar ook hoe je de stoelen bijvoorbeeld tegenover elkaar zet.

L: Ja, en in die zin pas je het al direct heel praktisch toe. Ja, en dat is het.

J: En ik denk dat dat bijvoorbeeld voor de luisteraar ... Stel je hebt kring-verjaardagen, wie houdt er niet van - ik vind ze persoonlijk zelf vreselijk, maar stel: je zit in die kring. Hoe dicht zit je op de ander en voelt dat eigenlijk wel prettig? Of heb je eigenlijk behoefte om wat verder weg te zitten of denk je, ja, ik ga gewoon liever staan. En ik ga wel even met Piet in de tuin een praatje maken. Dus hoe ben je in contact inderdaad met een ander? En hoe voelt het contact met een ander?

L: Precies.

J: En dat als je een hand geeft, want laten we er maar even positief van uitgaan dat het weer gaat gebeuren, hoe geef je de ander een hand? Is het een hand omdat je een hand geeft? Of raak je iemand écht aan? Wat Veldman ook zegt; de grondlegger van de haptonomie.

L: Ja, en dan gaat het echt over het fenomeen van het doorvoelen. Het doorvoelen op de ander. Wat we altijd doen als we bijvoorbeeld gaan fietsen: dan moet je doorvoelen naar die banden en naar de weg want anders gaat dat mis. Dus het is iets wat we gewoon eigenlijk als fenomeen sinds onze kindertijd al



hebben. Dus dat is dat is allemaal aanwezig; het gaat alleen om het bewuste gebruik ervan.

J: Ja, ja en beseffen dat je het hebt.

L: Ja, ja en op een gegeven moment sta je d'r ook niet meer zo bij stil - en misschien is dan het haptonomische proces wel voltooid. Zou kunnen hoor. Ik zeg maar ...

J: Zou het ooit voltooid kunnen zijn?

L: Nee, bij mij niet. Haha.

J: We blijven lerende, voelende wezens toch?

L: Ja, ja en dat is heel goed om daar bij stil te staan omdat je, zodra je stilstaat bij je eigen verbindingsskwaliteit tot de wereld, en dan komt filosofe Hannah Arendt alweer om de hoek kijken, dan geeft je dat ook verruiming in de keuzemogelijkheden die je hebt om je op een bepaalde manier te gedragen. En wat ik nog wel belangrijk vind om toe te voegen dat is dat in de relatie tot de ander ook heel veel gebeurt. En in mijn beleving is het zo dat op het moment dat hier iemand over de vloer komt dan doet ie altijd een zeker beroep op mij anders komt ie niet. En dat beroep dat is interessant. Want dat zorgt ervoor dat ik als het ware in een verantwoordelijkheidsrol naar die onder schiet. En dat

is de intermenselijke verbinding; een aspect dat heel belangrijk is. En dat is een andere filosoof die daarover schrijft, dat is Emmanuel Levinas en daarover heb ik met haptotherapeut en filosoof Wim Laumans recentelijk recentelijk een hele mooie podcast voor Het Hapsis Huis radio mogen opnemen.

J: Da's een mooie.

L: Wat binnenkort ook op de radiostream zelf te horen is. Dus dan is het permanent te horen.

J: Leuk. En daarmee zeg je dus dat filosofie ook een heel belangrijk onderdeel is binnen de haptonomie, binnen de haptotherapie, zeker in het gesprek wat je hebt met de cliënten die zich bij jou aanmelden. Een wezenlijk onderdeel van de behandeling; naast natuurlijk de daadwerkelijke behandeling - de hands-on behandeling op de bank hè.

L: Ja en natuurlijk hebben we ook nog bewegingsoefeningen. Die bestaan ook nog. Daar maak ik select van gebruik. Vroeger toen ik net begon deed ik veel meer met bewegingsoefeningen maar ik merk naarmate ik ouder word dat het er minder toe hoeft te doen om hetzelfde resultaat te bereiken. Voor zover ik dat zo kan zeggen.

J: Ja, je merkt dat het zogenaamde drieluik op de bank zoals we dat noemen binnen haptonomie en haptotherapie volledig toereikend is in de bevestiging.

L: Ja ja, eigenlijk wel.

J: Mooi.

L: Of althans heel vaak wel. Ik moet het nuanceren.

J: Hoe geef jij zelf betekenis aan haptonomie in het dagelijks leven? Hoe geef je het vorm?

L: Door er op dezelfde manier mee bezig te zijn misschien zoals cliënten daarmee bezig zijn. Want ik verschil natuurlijk helemaal niets van een cliënt. Mij is weleens opgevallen dat mensen denken dat dat zo is. Maar het is niet waar. Ik maak ook mee wat jij meemaakt.

J: Ja. Ik denk dat de therapie per definitie heel menselijk is. Van therapeut naar cliënt en van cliënt naar therapeut. Het gaat van hart naar hart. Het gaat van lijf naar lijf - zeker op de bank ben je in contact met elkaar. Dus het is eigenlijk ook heel, heel herkenbaar wat je hoort.

L: Ja, kijk het enige wat we als therapeuten hoeven doen is de cliënten te ondersteunen bij een bepaalde

vraag - wat die ook is. En dat is wat we proberen te doen.

J: Wat voor vragen krijg je dan doorgaans van de cliënten?

L: Dat kan te maken hebben met onverwerkt verdriet, het kan te maken hebben met problemen als slapeloosheid, het kan te maken hebben met, nou vul maar in, het kan kan echt alles zijn. En al die vragen zijn ook welkom. Dat wil niet zeggen dat ze allemaal te behandelen zijn. Iemand die bijvoorbeeld narcistisch is; dat wordt lastig kersen eten, dat wordt een heel moeilijk verhaal. Of iemand die alleen maar vastzit in z'n eigen verhaal en niet tot de kern komt waar het eigenlijk voor hem of haar zou kunnen gaan - dat wordt ook een heel moeilijk verhaal. Dan kan het veel beter werken om te leren om je gedachten te ordenen. En dan is het eigenlijk veel, is het eigenlijk een hele goeie indicatie voor een psychotherapeut of een psychiater - die beroepsgroepen.

J: Terwijl het ook wel mijn ervaring is dat praten over je problemen is altijd een cognitief proces. En we zijn geboren als motorische wezens, als voelers, en ons lichaam vertelt van alles, zijn we ons weinig van bewust doorgaans denk ik, maar het is soms voor een cliënt wel makkelijker om te luisteren naar gevoelssignalen dan om te verwoorden waar het verdriet of waar de ellende zit. Verbaal. Want

verbaliseren, zoals we nu ook met elkaar praten, we kennen elkaar, is per definitie een cognitief gebeuren.

L: Ja en ook een beetje reactief want het is al gebeurd voordat je het verwoord hebt. Dus ... Het is er één van Cruijff hè: 'soms moet er iets gebeuren voordat er iets gebeurt'. Waarmee hij dus eigenlijk zegt dat voordat er iets gebeurt iets anders gebeurd moet zijn. Hij zegt dan 'soms' maar als je dat effe weglaat dan heb je het zoals ik er tegenaan kijk. Kortom: de oorsprong van iets zit dieper dan wat we dan zeggen. Dus de oorsprong van iets is daarvoor. Het niet dieper; het is daarvoor.

J: Het is eigenlijk psychologie via het lichaam. In zekere zin.

L: Ik denk dat je dat zo kan, kan verw ... ja. In praktische zin kun je het zo zien, ja ja.

J: Je hebt ook een eigen praktijk. Kan je daar iets meer over vertellen: sinds wanneer heb je die?

L: Anno: haha. Hier 2005 en ik werk, dat vind ik wel heel leuk om te zeggen, ik werk gewoon waar ik ook woon. Dus het is heel persoonlijk.

J: In Utrecht hè.

L: Ja, in Utrecht. Sommige mensen vinden het prettig; anderen die vinden er niks aan. Die zeggen van: 'liever dat ik naar een instituut ga', met misschien wat vragenlijstjes invullen enzo. Ook wel leuk. Nou, dat soort dingen. Dan moet je hier niet komen. Je moet hier komen om je eigen 'ding' te doen. En dit kun je dan zien als een ruimte, een mogelijkheid om te experimenteren met iets nieuws. Met noem het maar nieuw gedrag. Hannah Arendt noemde dat een 'nataliteit': iets nieuws in de wereld zetten, iets nieuws beginnen. We doen het de hele dag door. Dus het is ook heel leuk als ... want we doen steeds nieuwe dingen, steeds zeggen we iets nieuws, we verkennen, we doen ... Steeds presenteren we ons anders aan de wereld. En eigenlijk is wat we hier doen dan het wordt uitvergroet. Dat is waar het om gaat. Iemand komt met een vraag en we zorgen ervoor, met z'n tweeën, dat het mogelijk wordt om op een goeie manier een keuze te maken voor hoe je met een klacht met de vraag omgaat. En dat is het wezen van de werkwijze; hier tenminste. Het is dus geen klinische praktijk; er zijn wel allemaal doorverwijzingsmogelijkheden maar ik werk gewoon thuis. 'Aan huis' heet dat dan hè.

J: Ja ja, praktijk aan huis, ja. Hoe vind je het om een eigen praktijk te hebben?

L: Dat is heerlijk. Dat is helemaal voor deze man. Ja. Ik hou natuurlijk van verbinding, dat het is het vak,

maar ik hou ook van onafhankelijkheid. Staan voor wat je wat je wil zijn in het leven. En ik zou iedereen dat toewensen. Ik heb een bijvoorbeeld vrij veel kunstenaars in de praktijk en wat ik altijd zo leuk vind dat zijn vaak ook zzp-ers: die doen hun ding. En daar vergelijk ik me wel een beetje mee. Ik ben natuurlijk geen kunstenaar, ik heb ooit weleens in de kunstwetenschappen wat gedaan, maar weet je dat is een ander verhaal.

J: Je hebt de kunst wel in je handen hoor. Dat is ook kunst.

L: Haha, oh, verdorie, ja, bijna vergeten. Jaja ... dankjewel. En dat is een belangrijk aspect: het fysieke aanrakingsaspect - ja dat moet goed zijn. In die zin: als het niet goed voelt voor iemand dan gaat ie ervan af. Als iemand af gaat van het contact, ja, dan kun je niks.

J: Dan is iemand gesloten hè.

L: Ja. Je kunt mensen wel een stukje helpen door te openen naar de wereld. En de ontmoeting met een ander te kunnen aangaan en te ontdekken wat het betekent om er voor die ander te zijn. En dat is wat zo wezenlijk is in die noem het maar ethische benadering die we in de haptonomie toch veel meer en veel beter zouden moeten bespreken met elkaar. Want dat is zo ontzettend belangrijk: het ethische

gebeuren. Mensen daaraan ook te laten wennen. Want het gaat er uiteindelijk alleen maar om dat we met elkaar samenleving bouwen, ook naar de toekomst die heel ingewikkeld lijkt te worden - lees het klimaatprobleem, dat we met elkaar een solidaire samenleving bouwen. En dat is zo belangrijk. Die niet op het denken gericht is maar op het voelen gericht is. En misschien is dan solidariteit ook geen goed woord, maar ...

J: De verbinding in ieder geval met elkaar. Naast een eigen praktijk heb je Het Hapsis Huis radio waar we deze podcast ook op plaatsen en je hebt ...

L: Op de SoundCloud ervan.

J: Op de SoundCloud ervan en je hebt de School voor Vrije Haptonomie, de SvVH als ik het goed zeg, waar ik ook zelf mijn opleiding heb gedaan bij jou. Als ik dat allemaal zo opnoem dan ben je een man die alles kan.

L: Da's niet zo. Haha.

J: Haha. Nee?

L: Nee volgens mij in alle eerlijkheid heb ik jou twee weken geleden ofzo geappt van: 'ik moet denken aan mijn belastbaarheid'. Dus het is niet zo dat ik alles kan. Het is wel zo dat ik dat ik probeer zo vrij mogelijk



door het leven te gaan. Zodat ik zelf optimaal in de staat ben om mijn keuzes de plurale wereld te maken om het heel gedragen te zeggen. Maar dat wil niet zeggen dat ik alles kan. En laat het oordeel daarover vooral een anderen. Voorzover het zinnig is om überhaupt te oordelen.

J: Ja.

L: Het oordelen is een vermogen. Maar we hebben er heel veel, en heel snel, last van. Dus ja, of het goed is of fout is ... Of weet je ... Ik heb tuurlijk wel voor mezelf misschien wel wat strenge normen - ook in m'n werk - ik wil het graag goed doen maar dat heeft ook z'n risico's. Namelijk dat ik het goed wil doen. Maar als ik het goed wil doen dan ga ik dus wel uit verbinding. Want dan gaat het om mij. En daar is ook zo die uitdaging hè van de haptonomie, als ik nog even mag, de uitdaging zit erin, we hadden het net al over die samenleving, dat langzamerhand we overgaan een zogenoemde 'netwerksamenleving'. Dat betekent dat het individu, dat we allemaal zo belangrijk nu nog vinden, langzaamaan aan belang gaat inboeten. We moeten ernaar streven in de netwerksamenleving dat we als het ware inter-vidueel zijn. En dan kom je eigenlijk bij een heel mooi begrip namelijk 'interesse'; het tussenzijn. We kennen 'interesse' van: ik heb een belang belangstelling voor jouw verhaal maar interesse in de oorsprong betekent eigenlijk een tussen-zijn. Inter-esse. Ja, en dat is waar

we naartoe kunnen gaan. En dat vergt het onderzoek van: wat betekent nou die ander voor mij.

J: En wat betekenen ik voor een ander.

L: En andersom - als het even kan.

J: Ja ja. Maar: jij betekent een hoop voor de haptonomie, voor de haptotherapie door de eigen praktijk die je hebt, door Het Hapsis Huis radio waarmee je ook meer bekendheid geeft over de haptonomie en de haptotherapie ...

L: Dankjewel en als ik je mag aanvullen Het Hapsis Huis zelf. Want af en toe, zo is het hele Het Hapsis Huis ontstaan, ging ik hier tentoonstellingen organiseren.

J: Ja, natuurlijk, ja.

En voor de corona in 2019 hadden we een kleine maar hele leuke tentoonstelling in mijn praktijkruimte van Frank van Os, een keramisch kunstenaar, die was gewoon klasse. Hoe hij speelt met de ruimte in keramische zin. Ja, dat was gewoon echt ontzettend mooi om dat maken. En toen kwam corona. Ja. Daarvoor hadden we al het idee om iets met radio te doen. Dat was er al; was een idee van Bouke Hennipman en van mij. Bouke Hennipman is een, noem 'm maar, geluidskunstenaar en componist en,

ja, met hem samen is dit eigenlijk geëvolueerd in Het Hapsis Huis radio. Dat wisten we ook niet hoor dat we dat zouden doen.

J: Mooi hè, ja, dus kunst heeft ook een plek via jou, via Het Hapsis Huis binnen de haptonomie.

L: Ja want ook dat is weer een manier, want dat was toen ook met die tentoonstelling zo, om mensen met elkaar in contact te laten komen. Het is een middel om je als het ware open te stellen voor de ander omdat er iets moois te zien is. Dus dat ga je delen; we zijn delende wezens.

J: En het raakt.

L: Ja. De radio heeft als nadeel dat dat dus wat individueler is. Want als je hier of naar een podcast luistert in de trein of in de auto of thuis of waar dan ook dan ben je alleen aan het luisteren en deel je dus eigenlijk niet. Het is een tamelijk eenrichtingsverkeer wat we nu aan het maken zijn. Nou ja, goed, misschien moeten we dan maar op locatie gaan uitzenden. Ja. Ook weleens leuk.

J: Ja, voor de toekomst.

L: Er zijn al gesprekken over maar dan kan ik nog niks over zeggen.

J: Wie weet. De School voor Vrije Haptonomie het is goed voor jou dus opgericht: hoe is die tot stand gekomen?

L: Dat is eigenlijk een vraag geweest tot supervisie. Iemand had het verzoek aan mij of ik haptotherapie wilde superviseren. Dat heb ik gedaan en, ja, toen is dit als een gelegenheidsterm eigenlijk ontstaan en heeft het altijd aan mijn praktijk vastgekleefd tot 2015. Want toen hebben we de Stichting Kenniscentrum Haptonomie Hapsis Utrecht opgericht. En dat is dan, zeg maar, de juridische structuur waarin het nu zit met alle andere projecten zoals, je noemde het al, Het Hapsis Huis, Het Hapsis Huis radio maar ook het Kennisweb haptonomie, hebben we ook: haptonomiehaptotherapie punt com, met nagenoeg dagelijkse updates voor dingen waarvan wij denken dat het de beroepsgroep aangaat. Het is voor en over haptonomie. Het is dus ook wel 'over' maar omdat het een dagelijkse basis heeft kijken we een beetje ook naar het nieuws bijvoorbeeld. Als er belangrijk nieuws is voor onze beroepsgroep zetten we het 'r ook in. Dat zijn zo'n beetje de dingen die we doen. En nu hebben we inmiddels toch een leuk netwerk ook van haptotherapeuten bij elkaar - getuige ook dit gesprek dat ik met jou kan voeren. Dus dat zit er allemaal achter, daar zit er ook weer activiteiten aan dus, ja, zo doen we gewoon allemaal hele leuke dingen.

J: Dus ontstaan vanuit supervisie, je leidt nu ook mensen echt op tot complementaire haptotherapeuten. Er zijn verschillende mogelijkheden in opleidingen vanuit de School voor Vrije Haptonomie: kun je daar iets meer over vertellen?

L: Klopt, ja, ook dat heeft een beetje te maken, die opzet nog altijd, met toen het gekoppeld was aan mijn praktijk en een beetje aan mijn leven. Dus dat is gewoon de manier hoe we het hebben opgezet. We bieden namelijk aan, als je helemaal geen aanraak-ervaring hebt, een noem het maar basiscursus massage. Een ontspanningsmassage-cursus. Dat kunnen we wel iets therapeutischer invullen als dat gewenst is maar dat is de basis. Dat kan iedereen doen: je neemt iemand mee, hartstikke leuk, het is in deze praktijkruimte hier in Utrecht, en je kunt dan je masseurschap leren. En als je het met z'n tweeën doet dan kun je toch nog voor ieder de helft van de prijs doen zo'n beetje dus het is best aardig; het is een leuk concept. Als je denkt van 'ja dat heb ik wel' of ik ben eigenlijk meer geïnteresseerd in de haptonomie zelf doen de meeste mensen de inleiding in haptonomie of, komt ook wel 'ns voor hoor, haptische massage. Maar meestal wordt het de inleiding in haptonomie, dan gaan we dat eerder doen met mensen - dat is gewoon de praktijk hoe het werkt weet je, het werkt op die manier vaak. Dus vaak eerst doen mensen de massagecursus, de basiscursus, en

dan vervolgens de inleiding in haptonomie. En in die inleiding dan komen eigenlijk alle haptonomische fenomenen waarmee gewerkt wordt aan de orde. Vaak is het dan zo dat mensen het leuk vinden die dat al doen om ook in de haptotherapie verder te gaan. Als we dat doen dan hebben we eerst een gesprek met elkaar hoe we dat doen. Vaak doen we dat dan even binnen de cursus inleiding in haptonomie als we weten dat iemand verder wil. Dan maken we een soort van persoonlijk ontwikkelingsplan: wat is nodig, wat denk je dat je zelf nodig hebt en klopt het ook met wat ik denk dat nodig is of wat wij denken - want ik ben niet alleen - wat wij denken dat nodig is. En op basis daarvan maken we een soort plan en dan fixeren we een datum waarop de opleiding ook klaar kan zijn. En dat doen we om gegarandeerd te hebben dat mensen hun een diploma halen. Anders heb je nog niks. Ja, en zo zijn we niet getrouwd hier; dat gaan we niet doen. Dus wij fixeren dat in overleg met een cursist of een student en kijken wat nodig is en vullen ook die opleiding als zodanig in. Bepaalde expertise kan eventueel van buiten komen. Dat is een mogelijkheid die we die we hebben. Maar in de regel is dat niet of nauwelijks nodig. We kunnen het prima zo doen. En dan wordt het eigenlijk interessant. Want dan is iemand dus klaar met die opleiding maar de opleiding, ik wou bijna zeggen, de opleiding is niet klaar met jou - maar da's niet waar. Iemand die treedt dan toe tot het Netwerk van Haptotherapeuten, het SvVH Netwerk van Haptotherapeuten, wordt daarin

geregistreerd, de stichting heeft dus een eigen kwaliteitsregister. En die mensen zijn uitgenodigd om deel te nemen aan na- en bijscholingsmomenten die wij organiseren. En op basis daarvan hou je een groep bij elkaar wat nu al een tijdje aan de gang is met heel gemotiveerde, goeie, weldenkende, welvoelende haptotherapeuten. Dus niemand komt terecht in het doemscenario dat je je eigen praktijk hebt en je zit in je isolatie. Want wat had je graag samen iets willen doen maar ..

J: Er is een vangnet zeg maar.

L: Er is een vangnet. Ja.

J: Dit klinkt heel doordacht en goed georganiseerd. Daar is over nagedacht.

L: Ja, daar is over nagedacht. Inderdaad. Het is zo ontstaan, dat moet ik ook zo zeggen, want het is niet achter een tekentafel bedacht op één moment van: jongens hoe zullen we dit 'ns gaan aanpakken met elkaar. Zo is het is niet gegaan. Het is echt gegaan vanuit de evolutie in de tijd. Ja, het is een heel leuk gezelschap wat er nu is. En ik ben echt heel erg trots blij mee en dat wij op die manier vanuit ons eigen geluid de haptonomie ook weer op de kaart zetten. Niet dat het van de kaart af is overigens. Maar misschien beter op de kaart zetten.

J: Ja, dat is ook wel de missie die ik voel hè vanuit de stichting, dus voortkomend vanuit de opleiding, de School voor Vrije Haptonomie om de haptonomie en de haptotherapie nog steviger weg te zetten.

L: Ja en we willen ook graag verbinden met andere benaderingen. En daarin verschillen wij misschien ook wel ...

J: Verschillen we ook wel met?

L: ... Met met andere opleidingen. Voor zover ik die die vergelijking kan maken hoor. Want ik weet niet precies wat ze doen. Maar wat ik wel weet is dat het echt noodzakelijk is voor de haptonomische benadering, om die ook toegankelijk te houden in de toekomst, is dat je je als het ware verbindt met andere disciplines. Dat kan in de zorg zijn maar het hoeft niet per sé: kan ook de kunst zijn, kan ook de sport zijn.

J: Ja, ja, ja waar heeft haptonomie eigenlijk geen betekenis hè of geen plaats of waar zou het geen plaats kunnen hebben? Dat kunnen we denk ik niet bedenken.

L: Nee.

J: Het zou in iedere setting of iedere ...



L: Ik val even stil; denk het niet nee.

J: Mooi. We gaan richting het einde van deze podcast. Was leuk om zo te doen met je.

L: Dankjewel.

J: Voor de luisteraar nog even terugkomend op waar we mee begonnen zijn. Doelstelling van deze podcast is om meer bekendheid te geven van haptonomie en zeker ook voor praktische gebruik voor de luisteraar. Wat is nou jouw inziens het belangrijkste wat wat de luisteraar meeneemt vanuit deze podcast?

L: Dat het leuk is om met haptonomie bezig te zijn. Dat het leuk is om het leven te verdiepen. Dat het leuk is om nieuwe dingen te leren kennen op basis waarmee je je weer verder kan zetten. En dat is zo mooi. Het is zo positief. Zonder dat het meteen 'positieve haptonomie' moet heten want die term is me ook alweer ergens opgevallen. Dan denk ik: waar gaat dat nou over. Want het is in de essentie een heel positief gebeuren. Het is een groeiproces en, ja dat vind ik ook wel weer erg jarig zeventig klinken hoor, maar het is gewoon een manier om constant je eigen leven als het ware verdieping te geven in een situatie dat wij hier in het westen zitten en dat we eigenlijk bijna, vaak, bijna alles hebben. Dus we zijn eigenlijk helemaal voorzien.

J: Ja, in zekere zin.

L: Ja, in zekere zin hoor, het is ook weer niet waar, ik begrijp het wel maar ik kan me zo voorstellen: waar vind je de zin van het bestaan als je over je brood niet meer zo hoeft in te zitten als ik het even zo mag zeggen.

J: Ja. Als je zegt haptonomie is voor iedereen, haptonomie is leuk, haptonomie is vriendelijk, mild, gaat over contact, het voelen met een ander. Mooi. Ik wil je hartelijk danken.

L: Oké.

J: ... Voor je openheid ...

L: Graag gedaan.

J: ... Was nogmaals voor mij ook nieuw; mijn eerste podcast om het zo te doen. En de eer te hebben om jou te mogen interviewen. Wellicht komt er nog een podcast. Dat zal de toekomst uitwijzen.

L: Misschien naar aanleiding van de reacties: dat we die dan weer gaan doornemen: wat is daar dan weer gezegd? Haha.

J: Als laatste bedenk ik me overigens: stel nou dat de luisteraar denkt nou, hier kan ik wel wat mee of wil

ik wat mee, ik ben wel geboeid. Hoe dan verder? Heb je bepaalde websites of boeken?

L: Misschien is het goed om er een paar te noemen. Als ik bij mezelf mag beginnen, ja, eigenlijk moet ik dat niet doen maar ik doe het toch maar even: haptonomie punt tv - dat is mijn praktijkwebsite. Iedereen die zich wil aanmelden is van harte welkom. Je kan al je gegevens invullen maar het telefoonnummer geloof ik is dan verplicht, en dan bel ik je even terug. Dus dan gaat allemaal wel goed komen. Dan hebben we de School voor Vrije Haptonomie; dat is vrije en dan een deelstreepje haptonomie punt nl, dat is de School. Misschien is de stichting ook wel aardig want dan kan je zien wat we allemaal doen. Dat is gewoon kenniscentrum deelstreepje haptonomie punt com en dan, ja, dan heb je eigenlijk alles. Ik heb het al genoemd het Kennisweb haptonomie: haptonomiehaptotherapie achter elkaar punt com en dan kom je daarop. Dus dat zijn eigenlijk de voornaamste geloof ik, ja, ik dacht het wel hè? Misschien is het wel aardig zo.

J: Ja. Leuk. Ik denk dat de luisteraar daar mooi mee verder kan. Wij gaan afronden. En wellicht tot in de toekomst.

L: Dankjewel.

*Einde transcript*

