
Nieuws van het gezondheidscentrum

Cursus 'Rondom de geboorte' in een nieuw jasje

Deze cursus heeft een nieuw jasje omdat de 'Cursus voorbereiding op de bevalling' en de cursus 'Als je pas een baby hebt' zijn samengevoegd.

Rondom de Geboorte is een cursus voor aanstaande moeders in Amsterdam Zuidoost waarbij ook enkele avonden de aanstaande vaders worden uitgenodigd. De cursus wordt gegeven door een jeugdverpleegkundige en een fysiotherapeut in het gezondheidscentrum Holendrecht of Gein. Vóór de bevalling zijn er acht bijeenkomsten en na de bevalling zijn er zes.



Wat doen wij in deze cursus?

De cursus bestaat uit een oefen- en een informatie-gedeelte. Tijdens het oefengedeelte doet u ademhalings- en ontspanningsoefeningen, werkt u aan een goede conditie en lichaamshouding en ontvangt u informatie die u nodig hebt voor de zwangerschap, de bevalling en de periode daarna. In het informatie gedeelte praten we over borstvoeding, contact maken met de baby, ouderschap, huilen, slapen, weer werken en nog meer onderwerpen die voor u van belang zijn.

Rondom de geboorte is een echte aanrader om je goed te kunnen voorbereiden op de bevalling en de periode daarna. Bovendien ontmoet je er andere aanstaande ouders en is er volop ruimte om je vragen te stellen en ervaringen te delen. In Holendrecht wordt deze cursus gegeven door Marjan van den Born, fysiotherapeute/haptotherapeute en Irene van den Bosch, jeugdverpleegkundige.

Voor informatie over deze cursus en inschrijving kunt u bellen naar: Irene van den Bosch, 020-6919442 of Glenda Berkel, van het cursusbureau Amsterdam Thuiszorg, 020-8868600. Ook kunt u kijken op onze site www.amsterdamthuiszorg.nl

*Irene van den Bosch,
jeugdverpleegkundige*

Haptotherapie in het gezondheidscentrum

Wat is haptotherapie

Haptotherapie is een begeleidingsvorm die gebaseerd is op de uitgangspunten van de haptonomie (*hapsis = tast*). Haptonomie houdt zich bezig met de ontwikkeling van het gevoelsleven. Het onderzoekt hoe de tastzin zich in de loop van ons leven

ontwikkelt, hoe wij er in ons dagelijks leven gebruik van maken én wat de gevolgen zijn wanneer er iets mis gaat in deze ontwikkeling. Uitgangspunt is dat het menselijk lichaam van fundamentele betekenis is voor alle menselijke communicatie. Communicatie vindt plaats via onze zintuigen, en een daarvan is de tastzin. Haptotherapie is gericht op het bewustmaken van gevoelens. Hierbij speelt de directe aanraking een belangrijke rol. Aanraken is een heel natuurlijke en basale manier van contact maken. Door serieus te nemen wat je ervaart tijdens een aanraking leer je luisteren naar signalen van je lichaam. Een wisselend afsluiten en openen is kenmerkend voor een gezonde mens. Als sluiten een automatisme is (geworden) dan gaan er veel gevoelssignalen verloren; te open kan leiden tot een overdaad aan gevoelsimpressies. Deze uitersten kunnen leiden tot klachten van lichamelijke en/of geestelijke aard.

Wanneer haptotherapie?

Haptotherapie is geschikt bij klachten van uiteenlopende aard zoals:

- lichamelijke en geestelijke overbelasting
- pijn en pijnverwerking
- angst, hyperventilatie
- verlies van vertrouwen in eigen functioneren
- verwerkingsproblematiek bijvoorbeeld na verlies of traumatisering
- relationele moeilijkheden
- moeilijkheden bij het omgaan met intimiteit of nabijheid
- vragen op het gebied van persoonlijke groei en zingeving

Hoe gaat het in zijn werk

In de haptotherapie wordt gebruik gemaakt van gesprek, aanraking en oefeningen die u doen stilstaan bij lichaamssignalen en gevoel. Tijdens de eerste afspraak inventariseren we het probleem waar u voor komt en geef ik uitleg over de inhoud van de therapie. Na dit gesprek kunt u beslissen of u een vervolgspraak wilt maken.

Wat zijn de kosten

Een zitting met een tijdsduur van 50 minuten kost € 67,00. Een groot aantal zorgverzekeraars heeft de vergoeding van haptotherapie ondergebracht in aanvullende pakketten. Er kan sprake zijn van vergoeding tot een bepaald percentage en/of tot een bepaalde limiet. Vraag voor details uw verzekeraar.

Meer informatie

Als u vragen heeft kunt u contact met mij opnemen. Ik ben telefonisch bereikbaar op maandag, dinsdag en vrijdag onder het rechtstreekse nummer 5673889. Ook kunt u met uw huisarts bespreken of haptotherapie voor u zinvol kan zijn.

*Marjan van den Born
fysiotherapeute en haptotherapeute*
