

Constans Manganas wil Haptotherapie in eerstelijns gezondheidszorg

"Haptonomie fibromyalgiepati

"Mensen die fibromyalgie hebben zijn beperkt en hebben daardoor moeite met functioneren.

Het is de kunst om dusdanig met jezelf om te gaan dat je toch een leuk leven hebt. Je klachten kunnen accepteren of loslaten en de mogelijkheden die je wel hebt, benutten in relatie tot je gevoel. Daar kan een haptotherapeut dikwijls bij helpen. Eerst is het nodig dat je de klachten beter gaat voelen waarna je ze wellicht beter kan hanteren en zelf beter kan functioneren." Dat is de opvatting van Constans Manganas (53) in de serie fibromyalgie en alternatieve geneeskunde. Zij krijgt geregeld mensen met fibromyalgie op haar behandeltafel. Zij behandelt sinds 1985 haar cliënten met haptotherapie. Daarvoor was zij jarenlang fysiotherapeut.

"**H**aptotherapie is niet echt een alternatieve geneeskunde," vervolgt Constans. "Helaas wel voor de zorgverzekeraars die de therapie in samenwerking met de overheid in de aanvullende verzekering hebben ondergebracht. De haptotherapeuten, verenigd in de Vereniging Van Haptotherapeuten (VVH), zien zichzelf namelijk wel als behandelaars vanuit de eerstelijns gezondheidszorg. De meeste haptotherapeuten werkten in de gezondheidszorg of welzijnszorg voordat zij haptotherapeut werden. Zij zijn vrijwel allemaal geregistreerd."

Zij vervolgt: "Haptotherapie gaat uit van de positieve werking van aangeraakt worden. Ik zal dat uitleggen. De meeste mensen zijn meer met hun hoofd bezig dan met hun gevoel. Elk mens wordt geboren als voeler, maar ontwikkelt zich meer en meer tot denker in onze westerse maatschappij. Daar ontstaan klachten

door. Die klachten kunnen denkers heel goed benoemen. Last van hun rug. Last van hun hoofd. Last van hun maag. Last van hun spieren en gewrichten. Denkers kunnen minder goed voelen dat hun klachten voortkomen uit een gebrek aan evenwicht in hun functioneren tussen denken en voelen. Haptotherapie brengt dit bewustwordingsproces op gang. Dan voelt iemand dat zijn klachten mede veroorzaakt worden door bijvoorbeeld het te veel hooi op de vork nemen. Of door het niet accepteren van nare of moeilijke gevoelens. Kort gezegd helpt Haptotherapie bij het accepteren, het leven met en verbeteren van jouw situatie."

Fibromyalgie

Fibromyalgiepatiënten komen geregeld voor behandeling bij haptotherapeuten terecht. Constans Manganas: "Het is voor ons de kunst om deze doelgroep te leren hoe zij met zichzelf het beste kunnen omgaan. Luisteren naar signalen die diep van binnen komen. Dan komt het er op aan: wil je iets met die signalen doen, of wil je het niet. Ik weet van deze aandoening niet méér dan van andere aandoeningen. Dat is ook niet nodig omdat met haptotherapie niet naar de ziekte, maar naar de mens wordt gekeken. Ik heb mensen gezien met fibromyalgie die van ellende in bed kropen. Ik heb ook mensen gezien die beter gingen functioneren. Belangrijk is natuurlijk altijd hoe het zelfherstellend vermogen van iemand is. Haptotherapie helpt daarbij. Je kunt dan als patiënt je klachten deels zelf beïnvloeden. Als er trouwens vooral psychiatrische klachten zijn, is de psychiater de eerste keus. Soms wordt samengewerkt met een psychiater. Een haptotherapeut zal er alles aan doen om een mens in zijn totaliteit van lichaam en geest te helen.

Lichaam en geest gaat altijd samen. Aanraken is ons middel."

Grond van therapie

Alle typen patiënten die bij Constans Manganas aankloppen zitten populair gezegd 'niet zo lekker in hun vel'. "We kunnen het niet alleen aan met ons hoofd," legt Constans uit. "Ons gevoel zou voor ons functioneren net zo belangrijk moeten zijn. De aanrakingstechniek van haptonomie kan daar een grote betekenis in hebben. In de eerste zeven levensjaren is het huid op huid contact tussen ouder en kind van levensbelang voor de emotionele ontwikkeling van een kind. Als dat contact gemist is of verstoord, kunnen mensen op verschillende manieren problemen krijgen. Iemand kan dan vaak niet goed functioneren. De aanraking is in de Haptotherapie een middel om de groei en ontwikkeling weer op gang te brengen op emotioneel gebied. Dat contact wordt voorzichtig opgebouwd, waarbij de rug en benen als eerste worden aangeraakt. Juist als mensen het huidcontact onvoldoende hebben meegekregen, is de haptotherapeut extra voorzichtig en helpt langzaam in de opbouw."

Constans komt nog even terug op het leren aanvaarden van de mogelijkheden en onmogelijkheden voor een patiënt bij fibromyalgie. Een ziektebeeld dat niet overduidelijk zichtbaar is voor de buitenwereld. Geen gemakkelijk iets.

"Kijk," zegt ze ter verduidelijking. "Iemand die een been mist, kan niet hard lopen. Nu niet en later ook niet. Dat ziet iedereen. Iedereen heeft daar begrip voor. Het moeilijkst maar ook het belangrijkste is altijd de eigen acceptatie van mogelijkheden en onmogelijkheden. De acceptatie van de patiënt zelf dat hij met zijn bestaan met dat ene been moet leren

kan ënten helpen"

omgaan en daar nooit de 100 meter mee zal winnen, is hetzelfde proces als het proces van iemand die moet accepteren dat fibromyalgie bepaalde beperkingen met zich meebrengt in zijn leven. Bij de acceptatie en het een plaats geven kan Haptotherapie een essentiële rol spelen."

Prachtig vak

De haptotherapeutische praktijk van Constans omvat op het moment zo'n 85 mensen en het aantal is stijgende. "Sommige mensen komen drie keer voor een basistherapie, anderen behandel ik een half jaar," zegt ze. "Het hangt af van de wensen, die soms ook al doende groeien. Hoever iemand wil gaan en wanneer iemand tevreden is met zijn of haar ontwikkeling, kan onderweg veranderen. Veel mensen die bij mij komen, zijn vaak niet tevreden over hun functioneren zonder dat zij daar aanwijsbaar een reden voor hebben. Vaak zijn ze lichamelijk uitbehandeld. Toch voelt het voor hen nog niet goed. De oplossing kon kennelijk niet door de dokter worden aangereikt. Met het aanraken en duiden, kan de haptotherapeut de cliënt dan duidelijk maken waar het nu aan schort in lichaam, geest of emoties."

Constans heeft mensen van alle leeftijden in haar praktijk. Ze vervolgt: "Haptotherapie is een prachtig vak. Het kan écht iets bijdragen aan het completer mens zijn. Je gevoel een plaats geven is daar een onderdeel van. En daar is het nooit te laat voor. Oorlogskinderen kunnen nu 65 jaar na de oorlog hun leven nog in balans brengen. Ze voelen nu pas dat zij als kind vaak te horen kregen dat ze niet moesten zeuren, maar moesten doorgaan. En dat zij die instelling hebben doorgegeven aan hun kinderen. Het gevoel nu toelaten, acceptatie ervan en het een plaats geven kan van hen

en hun kinderen alsnog een compleet mens maken."

Gemotiveerd

Constans wil het ambacht van haptotherapeut verder uitbreiden. Haptotherapie moet bij de politiek en de gezondheidszorg meer onder de aandacht gebracht worden als volwassen therapie. De alternatieve geneeskunde heeft naast bepaalde vooroordelen te maken met het plan dat de politiek btw wil heffen op de tarieven die worden berekend.

Vanuit het bestuur van de VVH wil Constans Manganas zich onder meer sterk maken voor gelijkheid in de gezondheidszorg, zodat iedereen die daar behoefte aan heeft ook financieel gelijke mogelijkheden heeft. "Het onderdeel haptonomie is ook ondergewaardeerd omdat onvoldoende duidelijk is hoeveel mensen hier baat bij kunnen hebben. De VVH heeft nog een belangrijke missie te gaan: het vergroten van haar eigen naamsbekendheid ten bate van de complete mens", besluit Constans.

Paarden

Constans is niet alleen haptotherapeut. Zij is ook een paardenvrouw en heeft paarden en gezondheidszorg in haar beroepsleven altijd gecombineerd. Tegenwoordig heeft ze een dressuurstal met 30 paarden, in Waveren, onder de rook van Schiphol. In het verleden is ze wedstrijdrouter geweest. Ze verdeelt haar tijd tussen de paarden en haptotherapie. Ze voelt zich zeer bevoorrecht eigenlijk de hele dag met haar passies bezig te zijn. Soms combineert ze beide werelden en zet ze paarden in voor therapeutische doelen. Constans licht toe: "Wanneer mensen bijvoorbeeld last hebben van angsten, ga ik met een cliënt wel naar de stal. Paarden zijn een spiegel in de communicatie. Ze zijn daardoor



Constans
Manganas met
Zorro.

fijne leermeesters. Een paard verbloemt niks en is uitermate direct en duidelijk. Daardoor kunnen situaties voor een cliënt soms sneller voelbaar worden. Natuurlijk doe ik zo iets alleen als iemand het contact met een paard een kans wil geven. Maar dat hoop ik meestal wel. Een dier zoals een paard voelt zonder weerstand. Daar kunnen mensen nog veel van leren."

VVH

De Vereniging Voor Haptotherapeuten (<http://www.haptotherapeuten-vvh.nl>) werd opgericht in 1993. Zij heeft ongeveer 500 aangesloten haptotherapeuten, die opgeleid zijn via een 4-jarige post HBO-opleiding aan één van de twee door de VVH erkende landelijke opleidingen in Doorn en Berg en Dal.

De duur van een haptotherapeutische behandeling varieert van 45 minuten tot 60 minuten. Tarief per behandeling ongeveer 65 euro

Vergoeding zorgverzekeraars: op het moment nog in aanvullend pakket.

Het woord 'haptonomie' komt van hapsis en nomos. Hapsis betekent tastzin; nomos staat voor regel. Haptonomie is de leer van de tastzin.