

# Jeltje Smits

haptotherapie



**Mobiel:** 0628 - 643559  
**Web:** [www.jeltjesmits.nl](http://www.jeltjesmits.nl)  
**Email:** [jeltjesmits@jeltjesmits.nl](mailto:jeltjesmits@jeltjesmits.nl)

**Adres:** Noorderplein 7  
7412 VS Deventer

Leren luisteren naar jezelf,<sup>®</sup>  
in contact met anderen.

Jeltje Smits is geregistreerd als GZ Haptotherapeut bij de VVH onder nummer 583-A.  
Jeltje Smits is geregistreerd als haptotherapeut onder AGB code 90-039756, AGB praktijkcode 90-018210.  
Jeltje Smits is geregistreerd als erkend fysiotherapeut onder BIG - registratienummer 29035053604.  
Jeltje Smits is geregistreerd in het Handelsregister van de KVK te Enschede onder nummer 08197355.

## Haptonomie

De haptonomie richt zich op de ontwikkeling en betekenis van het menselijk gevoelsleven. Ze vindt het belangrijk aandacht te hebben voor wat ons gevoel ons vertelt, voor wat ons beweegt, bezielt en voor wat ons raakt. Via de aanraking is dit lijfelijk voelbaar te maken. Ons lichaam wordt in de haptonomie beschouwd als de drager van onze gevoelens, van ons emotionele levensverhaal. Ons lichaam is letterlijk de wijze waarop wij in de wereld staan.

## Verstand én gevoel

Voelen kunnen we allemaal, maar in onze westerse maatschappij wordt aan ons gevoel minder waarde gehecht dan aan ons verstand. Mensen zijn wezens met gevoel én verstand, we zijn gebaat bij een juiste balans tussen beide.

## Haptotherapie

Haptotherapie is de therapeutische toepassing van de haptonomie. Via gerichte, affectieve aanraking, middels gesprek en oefening word je uitgenodigd stil te staan bij de gevoelens in jezelf. Emoties als angst, blijdschap, boosheid en verdriet krijgen ruimte en aandacht. Je leert (weer) luisteren naar wat je lijf je te vertellen heeft, je leert deze signalen serieus nemen, ze te verwoorden en er naar te handelen. Je gevoelens serieus nemen is jezelf serieus nemen.

## Indicatie

Haptotherapie is waardevol bij:

- een persoonlijk ontwikkelingsproces.
- het leren voelen en stellen van grenzen.
- gevoelens van somberheid of depressiviteit.
- het verwerken van een ingrijpende gebeurtenis in je leven.
- stressklachten.
- terugkerende en/of onverklaarde lichamelijke klachten.
- (dreigende) overbelasting of burn-out.
- faalangst en onzekerheid.
- psychologische begeleiding of gesprekstherapie.

## Preventie

Haptotherapie is bij uitstek geschikt om fysieke of psychische klachten en 'opbranden' te voorkomen. Heb je een stressvolle baan? Combineer je een drukke baan met huishouden, de zorg voor je gezin of mantelzorg? Merk je dat je nooit echt uitgerust wakker wordt? Herken je de neiging om altijd voor anderen te zorgen? Haptotherapie helpt je voelen hoe je omgaat met de eisen van je dagelijks bestaan en hoe je juist dan veerkrachtig en vitaal kunt blijven.

## Tarief en vergoeding

Mijn tarief bedraagt EURO 85,- per 45-60 minuten.

De behandelingen worden vergoed door de meeste zorgverzekeraars. Een overzicht van alle verzekeraars en de vergoeding voor haptotherapie is te vinden op mijn website [www.jeltjesmits.nl/vergoedingen](http://www.jeltjesmits.nl/vergoedingen).

## Jeltje Smits (1969)

Mijn kennismaking met haptonomie is begonnen in 1999 met de tweejarige basisopleiding haptonomie. Daarna volgde de opleiding tot haptotherapeut. In 2009 ben ik afgestudeerd aan de Academie voor Haptonomie in Doorn.

Na mijn studie fysiotherapie in 1991 te hebben afgerond, voltooidde ik in 1995 de studie Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit te Amsterdam. Hierna werkte ik in verschillende ziekenhuizen. Naast mijn werk als haptotherapeut ben ik ook werkzaam als fysiotherapeut in het ziekenhuis van Deventer.

## Werkwijze

Specifiek voor haptotherapie is de affectieve bevestigende aanraking. Haptotherapie onderscheidt zich hierin van andere vormen van therapie, doordat de cliënt aan den lijve en in het contact met de haptotherapeut gaat ervaren wat zijn gevoel, weerstand of patroon is. Juist dan kan wat je vaak al weet, ook gevoeld worden en leiden tot daadwerkelijke verandering.