

# HAPSYS

PSYchologie & HAPtotherapie  
praktijk

Rebekka Noest



## *Wat is HAPSYS?*

HAPSYS is een praktijk voor PSYchologische behandeling en HAPtotherapie.

Voor één van deze behandelingen, maar ook voor een combinatie van deze behandelingen kan je bij HAPSYS terecht.

Waar je met praten soms niet verder komt, kan haptotherapie, waarin de nadruk wordt gelegd op het lichaam en het voelen, je vaak wel verder helpen. Dit geeft een effectieve en holistische therapie, met aandacht voor zowel de geest, de ziel, als het lichaam en voor zowel het denken als het voelen.

## *Voor wie?*

Bij uiteenlopende klachten en problemen kan behandeling bij HAPSYS zinvol zijn. Bijvoorbeeld:

- \* Verwerken van verlies, ziekte of handicap
- \* Klachten na nare gebeurtenissen of trauma
- \* Lichamelijke - of psychosomatische klachten
- \* Spannings- en stressklachten, burnout
- \* Zingevingsvragen, somberheidsklachten
- \* Problemen in relaties en/of met intimiteit
- \* Niet weten wat je wilt/ voelt/ bezielt
- \* Angstklachten, hyperventilatie
- \* Problemen met omgaan met grenzen
- \* Problemen je eigen lichaam te accepteren

## *Hoe ziet een behandeling eruit?*

In de therapie kunnen psychologische behandeling, gesprekstherapie, EMDR, haptotherapie en energetische therapie onderdelen zijn.

### *Psychologische behandeling en gesprekstherapie*

Psychologische behandeling kan helpen om je problemen en klachten aan te pakken en veranderingen aan te brengen in hoe je met jezelf, anderen en problemen omgaat. Ik werk

persoonsgericht en maak gebruik van verschillende behandelmethoden, zoals cognitieve therapie, gedragstherapie, EMDR, RET en rouw- en traumaverwerking.

Gesprekstherapie kan inzicht bieden in jezelf en je verleden. Het kan helpen om je gevoelens en ervaringen te ordenen en je bewust te worden van hoe je in elkaar zit. Je gevoelens verwoorden kan duidelijkheid

geven, wat vaak niet lukt als je in je eigen gedachtekring blijft hangen.

### *EMDR*

EMDR is een behandeling die kan helpen bij trauma, angsten en belemmerende overtuigingen. EMDR kan toegepast worden als je eenmalig iets naars hebt meegemaakt. Ook kan EMDR bij complex trauma (als je langer en vaker nare dingen hebt meegemaakt) een onderdeel zijn van een meer uitgebreide verwerkingstherapie.

## Praktische zaken

Een kennismakingsgesprek kan duidelijk maken of therapie bij mij wat voor je kan betekenen. In overleg bepalen we welke behandeling het beste past bij jou en jouw vraag of klachten. Voor informatie of een afspraak kan je me bellen. Een sessie van 1 uur kost 70 euro excl. btw (85 euro incl.). Veel zorgverzekeraars vergoeden (gedeeltelijk) de kosten. Als het niet vergoed wordt en je een minimuminkomen hebt, bestaat de mogelijkheid van een aangepast tarief. Voor een routebeschrijving zie [www.hapsys.nl](http://www.hapsys.nl). In de straat is voldoende (gratis) parkeerruimte.



Daarin kunnen psychologische behandeling en haptotherapie of energetische therapie ook een plaats hebben.

### Haptotherapie

Haptotherapie richt zich op je gevoel en je gevoelsbeleving. Je gevoel uit zich via je lichaam. Je lichaam geeft voortdurend informatie over wat er van binnen bij je gebeurt. Als je gevoelens negeert, wegdrukt, niet uit of alleen verstandelijk benadert, kan je vastlopen. Hierdoor kunnen

lichamelijke of psychische klachten ontstaan of verergeren. Je goed voelen begint bij goed voelen; hoe meer je je gevoel als kompas gebruikt, hoe beter je bent opgewassen tegen stress en tegenslag.

In haptotherapie kijk je naar hoe je omgaat met je gevoelens en met contact maken. Dit doe je door middel van het gesprek en met behulp van de aanraking. Aangeraakt worden is voorwaarde om je te kunnen ontwikkelen en om weer in

beweging te komen als je bent vastgelopen.

Door aangeraakt te worden kan je (weer) gaan voelen wie je bent en dat je goed bent zoals je bent. Het is een manier om dat wat in je leeft voelbaar te maken.

De aanraking kan veel duidelijk maken over jouw patronen en manieren van reageren, op een meer directe manier dan door hier alleen over te praten.

### *Energetische therapie*

Als mens bestaan we uit een lichaam, geest en ziel, die met elkaar verbonden zijn en wederzijds invloed hebben op elkaar. Door nare ervaringen, spanningen en emoties kunnen er op lichamelijk, psychisch of energetisch niveau blokkades of disbalans ontstaan.

Energetische therapie richt zich hier op. In energetische therapie kan je door middel van het gesprek en verschillende behandelingen, zoals chakra- en aurabehandelingen en lichaamswerk, blokkades opheffen en je bewust worden van jezelf, je lichaam, gedachten en gevoelens.

### *Over mijzelf*

Sinds 1997 heb ik mij, naast mijn studie Klinische psychologie, verdiept in haptotherapie en alternatieve behandelmethodes.

Ik ben begonnen met mijn eigen praktijk in 2004, na 8 jaar te hebben gewerkt bij de GGZ en bij een praktijk voor eerstelijnspsychologie.

Naast het werk in mijn praktijk ben ik oprichter van Sarvata, Centrum voor Gezondheid en Welzijn en geef ik workshops en trainingen, o.a. in het omgaan met stress.

Ik ben Psycholoog NIP (aangesloten bij het NIP) en GZ-Haptotherapeut (aangesloten bij de VVH), energetisch therapeut en EMDR-therapeut. Naast mijn specialisaties van energetisch werken en EMDR heb ik mij gespecialiseerd in verwerkings-therapie, trauma, omgaan met stress, ouderen, verlies en zingeving.



## HAPSYS

Rebekka Noest

Psycholoog NIP  
GZ-Haptotherapeut  
EMDR therapeut  
Energetisch therapeut

Schependomlaan 17e  
6542 RL Nijmegen  
06-50692967  
info@hapsys.nl  
www.hapsys.nl