

Hallo allemaal!

Op donderdag 21 maart 2019 was er weer een StotterCafé. Ditmaal kwam Marcel de Jong, haptotherapeut en fysio-/manueeltherapeut bij Admotio, spreken over haptonomie en gaf hij een interactieve workshop ter afsluiting. Tegen achten waren we met een groep van 12 man, was het al flink gezellig in het Café en was het tijd te starten met het programma.

Marcel zijn presentatie ging over de vraag wat Haptonomie is en wat je ermee kan. Haptonomie betekent: de wet van het voelen. Voelen doe je natuurlijk met de huid, maar voelen is ook iets wat binnenin je zit en de ervaring die je hebt als je je richt op de omgeving. Je kunt met de huid voelen dat iets hard of zacht is, binnenin je lichaam ervaar je gevoelens als bang, blij of boos. Deze gevoelens hebben weer een relatie met hoe je je gedraagt. Daarnaast “voel” je ook je omgeving. Dit bemerkten we al aan het begin van de presentatie, toen Marcel ons vroeg met de stoelen wat naar voren te komen, waardoor de afstand tussen hem en het publiek verkleinde en het gevoel voor de omgeving meteen veranderde.

Vaak zijn we ons niet bewust van alles wat met gevoel te maken heeft, haptonomie heeft onder andere te maken met het je bewust worden van je gevoel en daarover na te denken, het binnen te laten komen. Dit verduidelijkte Marcel met het voorbeeld van iemand die op maandagmorgen op het werk moe is en sloffend en gebogen de dag doorbrengt, zich niet snel beter zou gaan voelen. Dit leidde tot de vraag of je door het dan aannemen van een andere houding, je beter zou kunnen gaan voelen.



Een opmerking van één van de gasten was dat het spreken voor een groep, het geven van een presentatie voor veel negatieve gevoelens kan zorgen. Als je eenmaal in die situatie verkeert is het lastig je zelf weer op te pakken. Belangrijk is dan misschien na afloop die gevoelens nog eens door te lopen en je af te vragen of je je beter zou voelen als je weggelopen was voor de presentatie. Dit laatste was aanleiding voor een korte discussie waarin ook werd aangegeven dat je, als je je echt niet fijn en op je plaats voelt in een situatie, best weg kunt gaan. De wereld draait gewoon door en weinigen zullen je daarom veroordelen. Marcel gaf zelf ook aan tijdens zijn werk zich weleens even terug te trekken om even later weer door te gaan.

Belangrijke boodschap is dat ieder mens anders denkt, voelt en doet en dat in principe niets fout is. Het voerde te ver om in dit verslag de hele presentatie weer te geven.

Na de presentatie was er tijd voor een aantal oefeningen. We stonden in een ruime kring en moesten steeds een stap naar het midden doen. Hierdoor werd de kring kleiner en je gevoel voor de omgeving en je kringgenoten verandert. Sommigen vonden het prettig, anderen wilden liever een stapje terug. In een oefening werden we gewaar van het gevoel in ons lichaam in een soort van ontspanningsoefening. Met dat “in je zelf gekeerde” gevoel moesten we door de zaal lopen, eerst



**StotterCafé
Rotterdam**

Verslag van 21 maart 2019

Presentatie door hapt- en fysio-/manueeltherapeut **Marcel de Jong**

De workshop **Verstand krijgen van je gevoel**

In samenwerking met **Stottercentrum Rotterdam**

zonder contact te maken, daarna door zonder woorden contact te maken en tot slot een hand te geven aan diegene die je tegenkwam. Je voelt en ervaart de verschillende manieren van handen die je krijgt, terwijl er ook waren die zich juist heel bewust waren van de hand die ze gaven.

De oefening hierna bestond uit het in tweetallen rondlopen, zonder elkaar vast te houden of met elkaar te spreken. Bijzonder is dan te merken dat je ook zonder woorden op gevoel samen dezelfde route kiest. Wie leidt dan wie? Tot slot liepen we in tweetallen hand in hand, iets wat je in het dagelijkse leven niet vaak doet. Er waren er die zich er prettig bij voelden, maar dat was niet bij iedereen zo.

Na dit 'officiële' gedeelte was het tijd voor het gezellig samenzijn. Al met al een zeer geslaagde avond die een vervolg zal krijgen op 2 mei. Dan zal Boyan Ephraim, onder andere nieuwslezer bij TV West, zijn verhaal en ervaringen met zijn stotteren vertellen.

Wij willen Marcel de Jong en het Stottercentrum Rotterdam graag bedanken voor het invulling geven aan deze editie van 21 maart 2019! Heeft u ideeën, dan mag u deze delen via de mail of door deel te nemen aan de StotterCafé groepsapp (+31657219400).

Met vriendelijke groet,

Pieter Groen Tom Wittebrood

Vind ons op:

Facebook StotterCafé Rotterdam

Website stottercafe.eu



**StotterCafé
Rotterdam**

Verslag van 21 maart 2019

Presentatie door hapto- en fysio-/manueeltherapeut **Marcel de Jong**

De workshop **Verstand krijgen van je gevoel**

In samenwerking met **Stottercentrum Rotterdam**