

Haptotherapie laat je stilstaan bij je gevoelens

# Leer jezelf weer te accepteren

**Borstkanker dat doet wat met je. Fysiek en mentaal. Je schrikt je rot, en als de eerste schrik eraf is, sta je voor een ingreep die een grote impact op je leven kan hebben. In het geval van chemotherapie of het verwijderen van (een deel van) een borst heeft het ook nog uiterlijke consequenties. Je leven staat al op zijn kop, en nu moet je je ook nog zien te verzoenen met een uiterlijk waar je niet voor gekozen hebt.**

Ik merk dat veel vrouwen, vooral in een later stadium, als het vertrouwen dat alles goed komt er weer een beetje is, worstelen met dat laatste. Ze zijn al niet de gezelligste geweest de afgelopen tijd, maar nu zijn ze ook nog kaal en missen ze een deel van hun vrouwelijkheid.

En hoewel het begrip van partners vaak groot is, kan dat behoorlijk wat onzekerheid veroorzaken. Haptotherapie kan je helpen jezelf opnieuw te accepteren mét alle angsten en onzekerheden erbij.

De bevestigende aanraking kan je helpen niet te doen alsof je borst er nog is, maar juist bewust te voelen dat hij weg is, stil te staan bij hoe dat voelt, letterlijk en figuurlijk, en alle gevoelens die daarbij komen te ervaren. Dat kan enorm helpen om opnieuw als jezelf tevorschijn te komen.

Elke uitdaging in het leven vraagt om nieuwe plaatsbepaling en keuzes. Een haptotherapeut kan je helpen stil te staan bij wat je in deze fase nodig hebt om deze keuzes te herkennen en waar te maken.



**Praktijk voor Haptotherapie Heiloo en Bergen** | Suzan Gökemeijer-Loos  
Bergeonstraat 34, 1851 KB Heiloo | Prinsesselaan 52, 1861 EP Bergen  
telefoon 06-48785694 | [www.haptotherapieheiloo.nl](http://www.haptotherapieheiloo.nl) | [www.haptotherapiebergen.nl](http://www.haptotherapiebergen.nl)