

De beste tips van de hypnotherapeut door Carola Deurwaarder voor Hyperbulitin 1999
(lijfblad van de stichting hyperventilatie)

'Door zelfhypnose ben je in feite lief voor je zelf, geef je jezelf de aandacht die je op dat moment nodig hebt'

Luuc Christiaanse (48 in 1998) werkte tot 1994 als bedrijfskundige en organisatieadviseur. In 1978 besloot hij de psychologie en filosofie te gaan bestuderen, waarna hij zich specialiseerde in NLP (Neuro Linguistisch Programmeren). Na de post-HBO opleiding hypnotherapie werkt hij sinds 1990 als hypnotherapeut.

Controleer uw vergoedingsmogelijkheden bij korte behandelingen van 25 minuten:

<https://nvpa.org/verzekeringen/public> **Wat is hypnose?**

"Hypnose of trance is een verschijnsel, dat iedereen dagelijkse leven meemaakt. Bijvoorbeeld: je bent zo in een boek verdiept, dat je iemand niet hebt horen binnenkomen. Je rijdt met je auto langs een bekende route en ineens realiseer je je dat je de laatste vijf minuten niets heb opgemerkt. Je bent naar een prachtig muziekstuk aan het luisteren en kunt zo helemaal erin meegaan dat je geen idee van de tijd hebt en wie er in de kamer zijn. Je bent zo in gedachten, dat je gaat staren. Een dergelijke verandering van de waarneming of het bewustzijn noemen we 'alledaagse trance'. Er is in wezen geen verschil tussen deze alledaagse trance en de hypnotische trance in hypnotherapie. Deze bewustzijnstoestand wordt in hypnotherapie effectief gebruikt."

Wat is hypnotherapie?

"In hypnotherapie wordt deze trance-toestand, waarbij de aandacht sterk gericht op een aspect is, benut om contact te maken met je eigen innerlijk. Op zo'n moment kun je delen van je zelf bereiken waar je met je rationele logische bewustzijn geen toegang toe hebt. Daardoor krijg je meer inzicht; en dus ben je beter in staat om greep te krijgen op je onbewuste reacties en mogelijkheden. Door op deze wijze met je 'onderbewuste' om te gaan, kun je de zelfherstellende processen in het lichaam stimuleren. Je leert beter om te gaan met je emoties en beter gebruik te maken van je lichamelijke en geestelijke capaciteiten.

Waarom is hypnotherapie volgens jou geschikt voor mensen met hyperventilatie?

Omdat ademen een onbewust patroon is dat door allerlei verschillende trauma's of shocktoestanden in een ander ritme geraakt kan zijn. Hypnotherapie is een methode waarbij trauma's vaak snel opgelost kunnen worden omdat er zowel met het bewust- als het onbewuste gecommuniceerd wordt.

Wat gebeurt er als ik bij jou binnenkom met hyperventilatieklachten?

"Ik hou eerst een intake-gesprek van ongeveer 45 minuten, waarin ik uitgebreid naar je gevoelsleven vraag. Daardoor probeer ik je dichterbij je gevoel te brengen. Tijdens dat gesprek komen we allerlei weerstanden tegen die ik non-verbaal signaleer. Stel jij vertelt me dat je heel goed met je moeder kunt opschieten. Terwijl je dat zegt schud je onbewust 'nee' met je hoofd. Ik reageer daarop door ook 'nee-schuddend' te zeggen: 'Je bent echt gek op je moeder hè? Daarmee laat ik zien dat ik dat onbewuste deel van jou begrijp en daar respect voor heb. Na overleg met jou en als het klikt vervolgen we aansluitend met de eerste hypnosessie.

Stel dat ik tijdens het intakegesprek merk dat het tussen ons niet klikt. Kan ik dan gewoon opstappen?

"Natuurlijk, dat kan bij elke therapeut! Ik maak zelf overigens altijd de afspraak met de cliënt dat we pas na het intakegesprek beslissen of we met elkaar door willen.

En als ik jou dat niet durf te zeggen?

'Ik ga daar heel expliciet op in en vraag niet gewoon simpel: 'Zullen we door gaan' Ik vraag bijvoorbeeld of je echt het gevoel hebt dat ik je begrijp. En zo ja: of je in jouw woorden uit kunt leggen wat jij denkt dat ik begrijp. En vraag dan, wat ik dan gedaan heb, dat jou het gevoel geeft dat ik je begrijp. Als het niet klikt, loop je, therapeutisch gezien, uiteindelijk toch vast.

Wat gebeurt er tijdens zo'n hypnosessie?

'Ik maak contact met die (onbewuste) weerstand en probeer er met vragen achter te komen waardoor die ontstaan is. Dan komt er bijvoorbeeld uit dat jij je door je moeder machteloos en onbegrepen voelt, of juist erg verdrietig. Vanuit dat gevoel heb jij ooit geleerd om je aan te passen, want door je aan te passen kun je liefde winnen en dat wil toch iedereen? Het nadeel is dat je door de vele aanpassingen die je maakt zo ver van je zelf vervreemd kunt raken dat je niet meer jezelf bent. Het wordt een patroon. Je cijfert jezelf bijvoorbeeld stevast weg omdat je anderen een plezier wilt doen. Dat kan allerlei klachten opleveren, zoals bijvoorbeeld een verkeerd adempatroon en hyperventilatie.

Dus tijdens het gesprek vertel ik jou iets over de oorzaak van de problemen met mijn moeder. En dan?

'Vervolgens vraag ik je hoe je je wél zou willen voelen. Stel je antwoordt: 'Ik zou graag willen dat mijn moeder me accepteert zoals ik ben, zodat ik me bij haar gelukkig en ontspannen voel.' Door dat antwoord weet ik dat jij die gevoelens van acceptatie en geluk in ieder geval ergens van kent, anders zou je ze niet kunnen benoemen. Vervolgens vraag ik wat er zo belangrijk is aan het feit dat ze jou accepteert. Dan komt er bijvoorbeeld uit dat jij jezelf eigenlijk niet accepteert, waardoor je onzeker en ongelukkig bent. Door de vragen word jij je daar bewust van en formuleren we samen een soort 'gewenste toestand'. In jouw geval zou dat kunnen zijn: 'Ik zou me vol zelfvertrouwen en gelukkig willen voelen en mezelf willen accepteren zoals ik ben'. Vervolgens is het zaak dat jouw onbewuste die gewenste toestand ook werkelijk gaat ervaren. Dit kan bereikt worden door het geven van positieve suggesties in de vorm van metaforen.

Het klinkt net alsof ik uit twee personen besta: een bewuste en een onbewuste ik.

'Ja, zo zie ik dat ook: je bestaat volgens dit model uit een volwassene (bewuste ik) en een onbegrepen kind (de onbewuste ik). Zo kun je ook andere aspecten herkennen in mensen, bijvoorbeeld een aspect dat lijkt op een kritische ouder of juist zorgzame ouder van wie ze het gevoel hebben dat die altijd over hun schouder mee kijkt. Je zou dat onbegrepen kind als een metafoor kunnen zien voor de verwijdering van de werkelijke behoeftes van wie je zelf bent en hoe je je zelf presenteert naar de buitenwereld. De volwassene is degene die de mogelijkheid heeft om keuzen te maken in het leven. Het kind in jou is niet in staat om zelf beslissingen te nemen, en doet alles om de lieve vrede te bewaren. Als iemand haar vraagt om iets te doen, heeft het kind al 'ja' gezegd voordat de volwassene de kans heeft om te zeggen dat ze daar eigenlijk geen zin of tijd voor heeft. gevoeld heeft of ze dat wel wil doen.

Hoe helpt die zelfhypnose mij wanneer ik thuis een aanval voel opkomen?

'Tijdens de eerste hypnosesessie ankeren we op onbewust niveau een prettig en beschermend gevoel. Door dat gevoel te verankeren of vast te leggen, kun je dat fijne gevoel altijd oproepen. Zo'n anker is bijvoorbeeld: je drukt je duim tegen je wijsvinger, of duwt met je tong tegen de achterkant van je voortanden van je bovenkaak of met je vingers tegen je voorhoofd. Je mag dat zelf bepalen, al raad ik wel altijd aan een anker te kiezen dat je onopvallend kunt doen. Als je middenin de supermarkt op je handen moet gaan staan om je beter te voelen, denkt iedereen dat je niet helemaal normaal bent!

Wat is ankeren?

"Ankeren is bewust gebruik maken van associëren. Denk bijvoorbeeld maar eens aan het

gevoel dat je kunt krijgen als je bloemen ruikt, die dezelfde geur hebben als die waarbij je eerder een heel prettige ervaring hebt gehad. Of dat je een prettig gevoel krijgt als je een liedje hoort waar je vroeger, in onbezorgde tijden, eens heerlijk op hebt gedanst. Als je merkt dat je je goed voelt, kun je dit gevoel (ver)ankeren of vastleggen. Hoe vaker je dit ontspannen gevoel hebt vastgelegd, hoe sterker het 'anker' zal werken. Als je bijvoorbeeld tijdens je dagelijkse bezigheden wat gespannen bent of je onzeker voelt, kun je de ontspannen toestand, die aan je anker gekoppeld is, weer oproepen door op dat moment je 'anker' weer op te roepen of 'te slaan'.

Stel dat ik door mijn hyperventilatie last van wankelvrees heb gekregen. Hoe kan dat anker mij dan helpen?

'Dat is afhankelijk van de oorzaak van die vrees. Met behulp van het anker zul je waarschijnlijk al een stuk rustiger die winkel ingaan. Voel je toch een aanval opkomen, dan kun je die met je anker verlichten. Je concentreert je dan namelijk op je anker, waardoor je aandacht naar binnen (naar je buik) gaat. Je adem volgt altijd je aandacht waardoor je vanzelf lager gaat ademen. Door te ankeren ben je in feite lief voor je zelf, geef je jezelf (het kleine angstige kind in je) de aandacht die je op dat moment nodig hebt. En daarmee voorkom je een echte aanval en doorbreek je de vicieuze hyperventilatiecirkel'.

Hoe kan ik zelfhypnose leren?

'Dat kan per therapeut verschillen, want daar zijn meerdere manieren voor. Sommige mensen gaan zo makkelijk in hypnose dat ze tijdens het gesprek al zo dicht bij hun eigen persoon komen dat ze in trance raken. Dat komt omdat ze bijvoorbeeld niet gewend zijn dat er zo naar hun gevoelens gevraagd wordt. Anderen kunnen door middel van positieve suggesties (bijvoorbeeld ogen dicht en dingen 'zien') in trance raken.'

Kun jij me ook gekke dingen laten doen als ik in trance ben?

'Nee, tenzij je dat zelf wilt. Ik kan je niets tegen jouw wens laten doen. Je kunt zelf bepalen wat er gebeurt en op ieder moment uit die trance terugkomen in je normale manier van denken en reageren. Denk maar eens aan het voorbeeld van trance in een auto. Als er iets afwijkends gebeurt op de weg, ben je onmiddellijk weer alert om op de juiste manier te reageren. Je 'observerende ik' blijft, net als bij de dagelijkse trance, op de achtergrond aanwezig.'

Op televisie tijdens hypnoseshows kunnen die mensen dat niet.

'Sommige mensen zijn erg ontvankelijk voor hypnose. Zo'n - ik noem het maar even - showhypnotiseur brengt op een heel autoritaire manier mensen onder zijn invloed en noemt dat hypnose. De eerste suggestie die hij bijvoorbeeld doet is: 'Mijn wil is jouw wens'. Onder de 40 mensen op zo'n podium zijn er altijd wel een paar die gewend zijn dat er zo met hen wordt omgegaan. Bijvoorbeeld door een autoritair of dominant gezinslid. Bij die mensen slaat het dan

aan. Een erkende goed opgeleide hypnotherapeut zal echter nooit zo'n suggestie doen. Hij is getraind om een speciale hypnotherapeutische attitude aan te nemen vanaf het begin tot het einde van het therapeutisch contact met cliënten. Voor een goede sessie zal er dus een vertrouwensband tussen de cliënt en de therapeut moeten zijn. Het is van belang dat je weet dat de therapeut waar je naar toe gaat aangesloten is bij een beroepsorganisatie. Dan ben je er zeker van dat hij of zij een beroepsopleiding heeft gehad en onder een tucht -en klachtrecht valt. Bovendien maken veel therapeuten tijdens de sessies cassettebandopnames, die je mee naar huis mag nemen. Dan weet je exact wat er gezegd is. De manier waarop ik je in hypnose leer gaan, neem ik op en dat cassettebandje krijg je mee naar huis. Dan kun je thuis oefenen met zelfhypnose. De hypnosessesies, waarbij de cliënt zelf ook praat, neem ik niet op, omdat ik ervaren heb dat dat niet nodig is. Cliënten weten achteraf namelijk precies wat ze gezegd hebben. Maar als een cliënt graag alles opgenomen wil hebben, kan dat natuurlijk.

Stel we hebben mijn 'gewenste toestand' geformuleerd: hoe gaat het dan verder?

'Tijdens een volgende hypnosessesie gaan we echt naar jezelf kijken. Je maakt contact met dat onbegrepen kind in jou en je wordt begeleidt in het aangaan van een innerlijk gesprek met jezelf. Want je kunt natuurlijk best iedere keer die kleine in jezelf gaan troosten door te ankeren, maar het is verstandiger als je kunt leren die kleine zelf te helpen en het als het ware in je op te nemen om er voortdurend verantwoordelijkheid voor te nemen'.

Dus mijn volwassen-ik gaat mijn kind-ik zelf helpen?

'Precies. Tijdens een hypnosessesie heb je onder begeleiding van de therapeut een gesprek met het kind in jezelf. De therapeut helpt je op gevoelsniveau naar dat moment terug te gaan waar dat gevoel voor het eerst ontstaan is en zegt dan: 'Nu zie je die kleine voor je: hoe ziet die eruit?' En omdat je in trance bent, zie je die kleine ook. En dan kun je praten met die kleine en het die specifieke aandacht geven die het al vanaf dat moment gemist heeft. Het is tot dan toe nooit bevredigd in dat verlangen.

Maar stel dat mijn hyperventilatie wordt veroorzaakt door een lastige werkgever: de kleine in mij heeft die toch nooit ontmoet?

'De problemen met je werkgever zijn slechts een aanleiding voor wat er vroeger heeft plaats gevonden. Iets herinnert je aan een gevoel dat je vroeger hebt gehad. Omdat je werkgever toevallig hetzelfde gedrag (of misschien uiterlijk) heeft komt dat onbewust naar boven. Daardoor voel je een soort antipathie of weerstand tegen je werkgever, maar in feite voel je iets van vroeger'.

En hoe los je die weerstand dan op?

'Doordat je uitspreekt welk gevoel je werkgever bij jou oproept, kun je achterhalen wanneer je dat gevoel voor het eerst had. Je gaat als het ware terug naar het diepste gevoel. Door de trance ben je op een gegeven moment in staat om te zeggen dat je je bijvoorbeeld op je vierde jaar net zo gevoeld hebt. Vervolgens wordt je als het ware uitgenodigd therapeut van je eigen (innerlijk)kind te zijn. Ik vraag bijvoorbeeld waar dat kind op het moment dat ze zich zo rot voelde behoefte aan had. Omdat jij die gevoelens beleeft hebt, kun je dat vrij gemakkelijk beantwoorden: ze wilde getroost en begrepen worden, of bijvoorbeeld willen horen dat ze gelijk had. Dan zeg ik: 'Zou jij weten hoe je haar dat gevoel wel kunt geven?' Vervolgens laat ik jou contact maken met je kleine, waarin je haar kunt geven wat ze nodig heeft. In de trance wordt het idee van een dialoog geschapen: je volwassen-ik en je kind-ik zijn daarin twee verschillende personen die tot elkaar komen. Wanneer dat eenmaal gelukt is en de kleine geholpen is, kan er ook weer (op onbewust niveau) een soort samensmelting plaatsvinden. En als het goed is heb je je anker dan niet meer zo vaak nodig, misschien alleen nog om je af en toe wat meer zekerheid te geven.

Het klinkt zo eenvoudig, dat het lijkt alsof je mij in een paar sessies van hyperventilatie kunt afhelpen.

'In principe wel, mits de ziekte winst niet al te groot is. Stel dat je eigenlijk niet uit wilt gaan, dan komt een hyperventilatie aanval op dat moment wel heel goed uit. Dat werkt vaak heel onbewust, hoor. Pas als de therapeut die 'verborgen agenda' heeft ontdekt en ermee is gaan werken, kunnen de meeste problemen opgelost worden. Hypnotherapie is een kortdurende vorm van therapie. Het is moeilijk aan te geven hoe snel de behandeling van een bepaalde klacht is afgerond. Elke cliënt heeft immers een andere voorgeschiedenis. De gemotiveerdheid van de cliënt speelt ook een bijzonder grote rol. De consulten duren doorgaans anderhalf uur en zijn afhankelijk van wat men wil, of soms afhankelijk van de noodzaak, een of twee maal per maand.

Soms ga ik hyperventileren terwijl ik daar achteraf echt geen oorzaak voor kan vinden. Hoe kan dat?

'Een hyperventilatie-aanval wordt veroorzaakt doordat de angst van het kind in jou wordt geactiveerd. Het is bekend dat mensen onbewust kunnen reageren op dingen die er niet echt zijn maar wel ooit gekoppeld zijn geweest aan een (on)bewuste gebeurtenis. Zo kun je bijvoorbeeld zin krijgen in een ijsje als je door een straat loopt waar vroeger een ijssalon was. Ook negatieve herinneringen kunnen zo worden opgeroepen. Met hypnotherapie wordt je een methode aangereikt waarmee je je negatieve associaties, die je al jaren onbewust hebben belemmerd, leert los te koppelen door er een bewust anker voor in de plaats te brengen. Ik vergelijk dat soort onbewuste, weggedrukte emoties die opeens opborrelen vaak met een bal die je onder water duwt. Die bal staat voor onze onbewuste emoties. Dat 'onder-water-duwen' kost je steeds meer moeite en geeft zoveel spanning dat je allerlei klachten krijgt. Bovendien heb je af en toe niet voldoende kracht of evenwicht om die bal onder water te houden en floept ie ineens tussen je handen door naar boven. Dan heb je dus geen controle meer over die angst (of het andere onderdrukte gevoel) en ga je bijvoorbeeld hyperventileren.

Tijdens de hypnosessie kun je heel voorzichtig die bal een beetje omhoog laten komen, zodat hij aan de oppervlakte komt en gaat drijven. Besef daarbij dat het grootse gedeelte dan

nog onder water is en dat je door de bal steeds een beetje te verdraaien steeds een ander deel van de bal kunt verkennen.

Kan medicijngebruik en hypnotherapie samengaan, of moet ik eerst afbouwen?

'Je hoeft niet medicijn- vrij te zijn, maar ik ben wel altijd blij als mensen beslissen om in overleg met de behandelend arts en de therapeut de medicijnen af te bouwen. Een hypnotherapeut schrijft zelf overigens geen medicijnen voor.

Liggen de prijzen vast?

'Ja, al kunnen ze per therapeut nog wel iets verschillen. Het tarief ligt (afhankelijk van het tijdstip van de behandeling) tussen de Euro 75,-- en euro 160,-- per sessie, (prijspeil begin 2013). Voor de geluids-opnames op MP3 - die immers per cliënt opnieuw gemaakt wordt - worden extra kosten berekend."

Worden alle kosten vergoed?

'Niet door elke verzekeraar. De ziektekostenverzekeraars, die op dit moment (of een deel van) de kosten voor deze hypnotherapie vergoeden staan op onze site vermeld. Ik raad altijd aan eerst contact op te nemen met je verzekeraar, om achteraf niet teleurgesteld te worden." (noot Mee-denkers 2003: dit verandert met het jaar, dus vraag het zelf na of lees de polisvoorwaarden)

Hoe weet ik of ik een goede hypnotherapeut tref?

'Kies er een die is aangesloten bij de beroepsorganisatie: Het Nederlands Gilde Van Hypnotherapeuten, het NGVH. Note: De meeste leden van het NGVH zijn per 1-1-2017 opgegaan in de NVPA

De aangesloten therapeuten hebben een afgeronde vier-jarige post-HBO Opleiding-Hypnotherapie (of gelijkwaardig) afgerond en staan geregistreerd bij het Landelijk Register Therapeuten van de RBCZ. De RBCZ verzorgen ondermeer de verwijzing en het tuchtrecht van de SCAG voor de beroepsverenigingen. Behandelingen van de bij het NVPA en

de RBCZ geregistreerde hypnotherapeuten worden vergoed door de meeste zorgverzekeraars en in aanvullende pakketten.

Zelfhulp-cd's

Luuc Christiaanse heeft een tweetal CD's gemaakt met zelfhulpprogramma's. De eerste CD heet 'de Droom'. Voor mensen, die makkelijker in slaap willen komen. De nieuwste CD 'Een prettige vlucht' is gemaakt voor mensen die last hebben van (vlieg)angsten, voor mensen, die een te 'hoge' en onrustige ademhaling hebben en voor mensen die hun klachten (zoals: hyperventilatie, spanningshoofdpijn, stress, examenvrees, spreekangst en 'hoge-adem-gerelateerde') zelf willen oplossen.

De CD's zijn in de winkel te krijgen en ook te bestellen bij De Mee-denkers te Amstelveen.

Zie hier een link naar een objectieve site over oa de effectiviteit van hypnotherapie

<http://www.iocob.nl/Hypnose.html>