

Hypnotherapie: via alledaagse trances gezondheidsklachten aanpakken
Ad den Held, juli 2005 'voor het maandblad Gezondheid'

Rond hypnotherapie bestaan nogal wat misverstanden. Terwijl deze behandelingsvorm juist bij uitstek geschikt is om bijvoorbeeld chronische pijnen en veel andere, lichamelijke klachten te verhelpen.

Hypnotherapie wordt al snel in verband gebracht met regressie; het teruggaan naar vorige levens. Door deze beeldvorming, vooral het gevolg van een aantal tv-uitzendingen, is hypnotherapie onbedoeld omgeven met een fikse dosis 'zweverigheid'. Voor hypnotherapeut Luuc Christiaanse uit Amstelveen een goede reden om helderheid te verschaffen. "Want regressietherapie is maar één mogelijkheid van hypnotherapie. Daarnaast kan hypnotherapie goede diensten bewijzen bij onder meer het verminderen en verhelpen van allerlei lichamelijke klachten. Een hypnotherapeut doet dat door contact te maken met het onderbewuste van zijn patiënt. Met het doel om onbewust gebleven delen bewust te maken. Het effect daarvan is dat spanningen/blokkades vanzelf worden opgeheven, waardoor alle orgaanfuncties verbeteren, het immuunsysteem wordt geactiveerd en het zelfgenezend vermogen van het lichaam optimaal z'n werk kan doen."

Vragenlijst en intakegesprek

"Sommige patiënten worden door hun huisarts doorverwezen naar een hypnotherapeut, anderen zoeken zelf contact. In het laatste geval is het belangrijk om te weten, dat een erkend hypnotherapeut pas met zijn behandeling begint als een patiënt met deze lichamelijke klachten eerst bij zijn huisarts is geweest. Dit, om een ernstige klachtenoorzaak die een acute medische behandeling vereist, niet te missen. Heeft de huisarts de oorzaak van de lichamelijke klacht vastgesteld, dan kan de hypnotherapeut aan de slag. Al moet voor die tijd eerst een lange vragenlijst worden ingevuld, zodat de hypnotherapeut een goed beeld heeft van het ontstaan en het verloop van de klacht (en) en van de patiënt zelf. Tijdens de eerste afspraak, het zogeheten intakegesprek van ruim een uur, wordt dan vastgesteld of hypnotherapie voor die patiënt zinvol lijkt. Is dat het geval? Dan zijn voor de meeste lichamelijke klachten gemiddeld zeven hypnotherapiebehandelingen van anderhalf uur of tien van een uur nodig ."

In dagelijkse trance

Dat een hypnotherapeut zijn patiënten altijd eerst in trance brengt, berust volgens Luuc op een misverstand. "Nee, een hypnotherapeut benut bij voorkeur de tijdens het gesprek spontaan optredende trances. Dat zijn veranderingen in het bewustzijn of in de waarneming. Iedereen maakt dergelijke trances in zijn dagelijks leven mee. Twee herkenbare voorbeelden. Je bent zo

in gedachten verzonken, dat je gaat staren. En je wordt je pas bewust van dat staren als iemand je aanspreekt of je naam roept. Of je bent zo in een boek verdiept, dat je iemand niet de kamer hebt horen binnenkomen. Door het stellen van specifieke, ´naar binnen richtende´ vragen kan een hypnotherapeut een dergelijk effect bewerkstelligen. Ook kunnen cliënten met behulp van een bandje of een zelfhulp-CD thuis wennen aan deze bewustzijnsstaat. Tijdens een dagelijkse trance zijn mensen makkelijker bereid zijn om belemmerende gewoonten, overtuigingen en gedachten overboord te gooien en te vervangen door nieuw aangedragen suggesties. Kinderen onder de acht jaar zijn eigenlijk voortdurend in zo´n trance. Daarom leren ze ook zo snel en nemen ze makkelijk suggesties over ."

Luuc ontkracht graag de hocus-pocusverhalen dat iemand in zo´n trance willoos is overgeleverd aan de hypnotherapeut die hem op dat moment behandelt. *"Dat berust op een misverstand. In zo´n trance kun je geen dingen doen, die tegen je wil of tegen je geweten ingaan. Je houdt ook tijdens zo´n trancetoestand contact met je eigen geweten. Je kunt altijd zeggen 'Ik wil eruit´ als je dat op een bepaald moment wilt. En dan gebeurt dat ook.*

"

Omgaan met gevoelens

Volgens Luuc hebben mensen de oplossing van hun problemen meestal zelf in huis. Ook van veel lichamelijke klachten. *"Neem als voorbeeld maagpijn. Maagpijn is in veel gevallen naar binnen geslagen agressie. Dus leert een hypnotherapeut iemand met maagpijn assertiever te worden, verantwoordelijkheid te nemen voor zijn gevoelens en die gevoelens ook naar buiten te brengen. Daarom vraagt een hypnotherapeut ook zo veel naar gevoelens. En wanneer je eenmaal hebt geleerd om met die gevoelens om te gaan, ze naar buiten te brengen, dan wordt het in en rond je maag vanzelf rustiger. Voor nekpijn en voor pijn in het darmgebied geldt hetzelfde.*

Chronische rugpijn, vooral in de onderrug, is in de ogen van Luuc vaak terug te voeren op angsten. *"Daar werkt hypnotherapie ook heel goed bij. Wij adviseren mensen met onder-rugpijnen ook altijd om minstens twee tot drie liter water per dag te drinken. Omdat ook uitgedroogde tussenwervelschijven pijn in de onderrug kunnen veroorzaken.*

Een groot deel van de hoofdpijnen zie je daardoor trouwens ook verdwijnen. Te weinig water drinken (in combinatie met alcoholgebruik) is ook een patroon dat makkelijker te veranderen is met hypnotherapie. Verder leidt het opheffen van spanningen/blokkades via hypnotherapie ook tot stressvermindering. En minder stress betekent, professor Ballieux heeft dat destijds in Utrecht al aangetoond, tot een betere werking van de afweer en het zelfgenezend vermogen van ons lichaam. Langs die weg werkt hypnotherapie dus ook bij de bestrijding van lichamelijke klachten. Zonodig als aanvulling op de behandelingen van een regulier werkend arts of medisch specialist."

Alleen naar een erkende

Het beroep van hypnotherapeut is (nog) onbeschermd. Dus in feite kan iedereen in ons land een naambordje op zijn voordeur spijkeren met als toevoeging ´hypnotherapeut´. Kies daarom altijd een hypnotherapeut die is aangesloten bij een beroepsvereniging. Dan bent u altijd zeker van een goed opgeleide hypnotherapeut met nascholingsplicht en kunt u zonodig ook terugvallen op uw klachtrecht en op het tuchtrecht.

Zo hebben alle hypnotherapeuten die zijn aangesloten bij het NVPA minimaal een vierjarige post HBO-opleiding Hypnotherapie afgerond, staan ze geregistreerd bij de EAP (Europese Associatie voor Psychotherapie),

Bij welke klachten?

Hypnotherapie kan vaak verrassende resultaten geven bij angsten (faalangst, vliegangst), overspannenheid, nervositeit, depressiviteit, hyperventilatie, slaapproblemen en ook bij onder meer de volgende lichamelijke problemen:

- * Chronische pijnklachten (hoofdpijn, migraine, spierpijn, bepaalde rugpijnen)
- * Maag- en darmklachten (waaronder het prikkelbare darmsyndroom)

Veel zorgverzekeraars vergoeden (deels) de kosten van hypnotherapie, mits uitgevoerd door een bij een beroepsvereniging, zoals het NVPA, aangesloten erkend en geregistreerd hypnotherapeut bij de RBCZ. Zie hiervoor de voorwaarden van uw (aanvullende) verzekeringspolis.

In 2017 wordt het onder alternatieve geneeswijzen vergoed
<https://nvpa.org/verzekeringen/public>

Zie hier een link naar een objectieve site over oa de effectiviteit van hypnotherapie <http://www.iocob.nl/Hypnose.html>