

6.7. Informatie hypnotherapie

Wat is hypnotherapie?

Hypnotherapie, ook wel medische hypnose genoemd, is een therapievorm waarbij kinderen en volwassenen leren om via een soort van dagdromen fysieke en emotionele processen te beïnvloeden. Het is dus niet zo dat men leert om beter met de pijn om te gaan; hypnotherapie kan daadwerkelijk leiden tot een beïnvloeding van lichamelijke processen en dus tot minder pijn.²⁴³ Tijdens hypnotherapie zijn patiënten in een staat van veranderd bewustzijn, een soort trance. Deze trance is te vergelijken met dagdromen, een zeer alledaags verschijnsel. Hypnose is afgeleid van het Griekse woord 'hypnos'. Dit betekent 'slaap'. Hoewel het ogenschijnlijk op slaap lijkt, zijn patiënten gewoon wakker en in staat om antwoord te geven op vragen van de therapeut.

Medische hypnose is helemaal geen opzienbarend verschijnsel, zoals op televisie nogal eens wordt gesuggereerd. Het maakt gebruik van alledaagse ontspanningstechnieken en van het voorstellingsvermogen van de patiënt. Er is geen verlies van controle; een hypnotherapeut kan de patiënt nooit iets laten doen wat hij of zij niet wilt.

Hypnotherapie bij chronische buikpijn

Bij chronische buikpijn bestaat de hypnotherapie uit een aantal pijlers.²⁴⁴ Allereerst worden diverse oefeningen voor stressreductie aangeboden, omdat bekend is dat stress de buikpijn verergert. Daarnaast zijn er therapie sessies gericht op het rustiger laten worden van de darmen (het verminderen van de overgevoeligheid die kenmerkend is bij prikkelbare darmen). Ook zijn er oefeningen gericht op het vergroten van het (zelf-)vertrouwen omdat angst en onzekerheid bij een groot deel van de kinderen met chronische buikpijn een rol speelt.¹⁰

Wat is zelfhypnose?

Alle patiënten wordt tevens zelfhypnose aangeleerd. Hierdoor kan een patiënt thuis de oefeningen zelf ook doen, om zo het effect van de hypnotherapie te vergroten. Zelfhypnose werkt autonomie verhogend. Patiënten leren invloed uit te oefenen op hun gevoel van welbevinden. Hoe vaker wordt geoefend, hoe makkelijker het in het algemeen gaat.

Naar welke therapeut kan worden verwezen?

Hypnose kan je op twee manieren doen: samen met en onder begeleiding van een therapeut of alleen met een behandeling (oefeningen) die je zelf thuis kan doen. Er bestaat geen landelijke richtlijn welke opleiding een therapeut moet hebben gevolgd ten einde kinderen met chronische buikpijn te kunnen behandelen. Bij voorkeur heeft de therapeut in ieder geval de vervolgopleiding "medische hypnose bij kinderen" van Cure & Care gevolgd, inclusief de behandeling van het chronische buikpijn protocol. Een verwijzlijst is te vinden op www.hypnosevoorkinderen.nl.

Informatie over een thuisbehandeling met zelfhypnose is te vinden op:

www.hypnosebijbuikpijn.nl