

# Hypnose bij kinderen met coeliakie

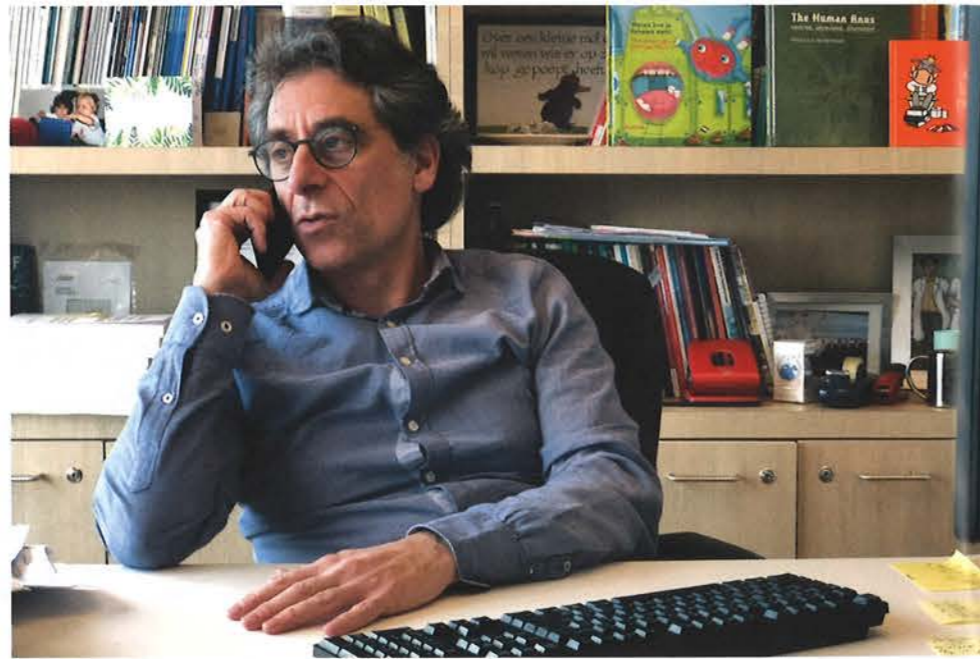
## 'ALS DE BUIKPIJN, ONDANKS HET GLUTENVRIJ DIEET, BLIJFT'

Met hypnose worden hele goede resultaten bereikt bij kinderen die lijden aan 'onverklaarbare' buikpijn, zegt Marc Benninga, kinderarts maag-darm-leverziekten (MDL) in het Emma Kinderziekenhuis. We vragen therapeute Carla Frankenhuis hoe het werkt bij kinderen met coeliakie. Want ongeveer 30% van de kinderen met glutenintolerantie houdt ondanks het glutenvrij dieet onverklaarbare restklachten, zoals buikpijn.

TEKST/FOTO'S: Annette Karimi

Hypnose? Marc Benninga geloofde niet in deze 'alternatieve' behandelingsmethode, laat staan voor kinderen met functionele buikpijn, ofwel buikpijn waar geen organische oorzaak aan ten grondslag ligt. Het is een groep kinderen die kinderarts mdl vaak op zijn spreekuur ziet. Hoe zijn twijfel veranderde, vertelt hij op zijn werkkamer in het AMC. Dat was na een gesprek met collega en mdl-arts Peter Whorwell die in Manchester werkte.

'Peter had al jarenlang hele goede resultaten bereikt met hypnose bij volwassenen die het Prikkelbare Darm Syndroom hebben. Kan dit bij kinderen ook?, vroeg ik hem. Hij zei: 'Juist kinderen! Zij zijn veel meer dan volwassenen 'toegankelijk voor suggestie', een techniek waarmee hypnose werkt.'



Marc Benninga

### MEDICIJNEN

Nog even een paar cijfers. Buikpijn is een probleem voor veel kinderen. In ons land lijdt 10 tot 20% van de schoolgaande kinderen aan chronische buikpijn, maar wordt bij 90% van hen geen organische oorzaak gevonden. Toch kan de impact op het leven van het kind en het gezin enorm zijn, aldus medici en is vergelijkbaar met een (organische) darmziekte, zoals bijv. De Ziekte van Crohn.

Als hypnose een goede behandeling is tegen dergelijke buikpijn, moet eerst maar wetenschappelijk bewijs op tafel komen, concludeerde Benninga. Hij zocht en vond financiering voor een kleine studie in het AMC. In 2005 kregen 53 kinderen met functionele buikpijn een behandeling met hypnose. Benninga behandelde de helft op de traditionele manier. 'Met diëten, laxemiddelen, zuurremmers, aandacht en educatie, etc.' De andere kinderen kre-

gen uitsluitend een hypnose-behandeling, zo'n 5 sessies per kind. 'Hypnose had een onwaarschijnlijk succespercentage', vertelt Benninga nog steeds verrast. Bij 85% van de kinderen met hypnose verdwenen de buikpijnklachten. Dat bleek na 5 jaar nog steeds het geval bij 68% van de groep. Bij de kinderen die op reguliere wijze werden behandeld, lag dat aantal op 25%. Waarom werkt hypnose zo goed? Benninga steekt de handen in de lucht.

'We weten het niet precies. Daar is meer onderzoek voor nodig. Bij volwassenen is de werking van hypnotherapie via een MRI van de hersenen onderzocht. Je ziet dat hypnose de pijncentra beïnvloedt. Ik denk dat de ontspannende werking van hypnose, anti-stressend werkt en dat zou een versterkend effect op het immuunsysteem kunnen hebben. Misschien verandert dat ook

het microbioom.'

De onderzochte kinderen hadden geen coeliakie. Toch werkt hypnose bij onverklaarde buikpijn ook bij kinderen met coeliakie, die ondanks een glutenvrij dieet klachten houden. Dat is de overtuiging van therapeute Carla Frankenhuis, die meedeed aan het onderzoek van Benninga. 't Zou Benninga ook niet verbazen. Maar als

wetenschapper wil hij 't liefst ook hier weer hard bewijs voor zien via een studie voor uitsluitend kinderen met coeliakie en aanhoudende buikpijnklachten. 'Tegenstanders kunnen anders zeggen dat het positieve effect een placebo-effect is, of wishfull thinking.' Veel ouders gaan in de praktijk akkoord met hypnose voor hun kind, al is 't een 'alternatieve behandeling'.

## 'BIJ KINDEREN WERKT HYPNOSE NOG BETER'

Carla Frankenhuis (64) behandelt in haar praktijk geregeld kinderen met coeliakie die onverklaarbare buikpijn houden. Ook kinderen met coeliakie. En met succes. Na 12 jaar is ze onverminderd enthousiast over de goede resultaten.

Pijn is een rode draad in het leven van de Amsterdamse hypnotherapeut Carla Frankenhuis. Zelf kreeg ze zo'n 30 jaar geleden last van twee hernia's en leed veel pijn. Toen ze een cassettebandje in handen kreeg met hypnose-technieken voor pijnverlichting, ging ze aan de slag. Het hielp enorm. 'Toen besloot ik me verder te verdiepen in hypnose.' Inmiddels leert ze al 25 jaar volwassenen en kinderen zelfhypnose, onder wie mensen die geconfronteerd worden met kanker. 'Het is mijn missie om te zorgen dat alle kinderziekenhuizen deze hypnose-technieken als angst- en pijn reductietechnieken gaan gebruiken bij kinderen, en ook bij bijvoorbeeld reuma, brandwonden en kanker.

### RESULTATEN

Haar hypnose-behandeling bij kinderen met onverklaarbare buikpijnklachten begon twaalf jaar geleden. Toen werd Frankenhuis gevraagd deze therapie bij kinderen toe te passen tijdens het hypnose-onderzoek van kinderarts mdl, Marc Benninga in het Emmakinderziekenhuis. Ook zij was destijds verbaasd over de enorm goede resultaten tijdens het onderzoek.

'Waar twaalf sessies stonden voor de behandeling bij volwassenen, verbeterden de buikpijnklachten bij kinderen zo snel dat ik een protocol van 6 sessies maakte.'

Sinds dit hypnoseonderzoek (en de bekendheid die het kreeg onder kinderartsen in Nederland) krijgt ze uit die hoek veel verwijzingen.

Vaak zijn de ouders dan al bij verschillende artsen zijn geweest en/of alternatieve behandelaars. Ook ouders met kinderen die coeliakie hebben en zich goed aan het dieet houden, en toch (ernstige) klachten houden.

Haar valt op dat deze kinderen vaak ook perfectionistisch zijn, angstklachten hebben of klachten van depressiviteit. Er kunnen natuurlijk ook dingen spelen bij een kind met onverklaarbare buikpijn zoals pesten, spanningen thuis, een vechtscheiding, etc.'

### FANTASIE

Hoe gaat een sessie in zijn werk bij een kind met onverklaarbare buikpijnklachten? 'De hypnose werkt met suggesties voor de gewenste uitkomst, zoals een rustig gevoel door de darmen laten gaan en de buik kalm en



Carla Frankenhuis

prettig laten voelen.' Frankenhuis legt het principe van hypnose-oefeningen uit: 'Je gaat naar de pijnplek toe met je gedachten en je gaat er iets aan veranderen, je probeert de pijn bijvoorbeeld zachter te maken. Zo leren kinderen zichzelf tot rust te brengen.' Bij ieder kind wordt gewerkt aan versterken van een gevoel van zelfvertrouwen. En ook het opsporen van de dingen die stress geven en daar anders mee om leren gaan. De therapeute ziet dat deze behandeling bij kinderen nog veel beter werkt dan bij volwassenen. 'Kinderen hebben

## HYPNOTHERAPIE THUIS

Hypnotherapie bij een gespecialiseerde therapeut is een kostbare behandeling, zo'n 100 euro per sessie. Gemiddeld zijn zo'n 5 sessies nodig. Uit recent onderzoek van het AMC (2017) blijkt dat thuis oefenen met hypnotherapie met een CD bijna even effectief is.

Ruim 260 kinderen met functionele buikpijn werden verdeeld in een groep die naar de therapeut ging, en een groep die 3 maanden lang, minimaal 5 keer per week thuis oefeningen deed. Het positieve effect bleek nagenoeg hetzelfde bij alle kinderen. Na een jaar was 61% van de CD-kinderen nog altijd buikpijnvrij, tegenover 71% van de andere groep die naar een therapeut ging.

'Samen met kinderarts Arine Vlieger en kinderarts mdl Marc Benninga is een website [www.hypnosebijbuikpijn.nl](http://www.hypnosebijbuikpijn.nl) gemaakt. Je kunt daar voor 24,95 een werkboek downloaden met 5 hypnose-oefeningen en zelf aan de slag gaan. Er wordt in filmpjes heel goed uitleg gegeven hoe het werkt. Het is superleuk omdat het een praktisch toegankelijk programma is voor kinderen', vindt Frankenhuis. Meer info staat op de website [www.hypnosebijbuikpijn.nl](http://www.hypnosebijbuikpijn.nl)

nog een grotere fantasie, en daar werk je mee om de geest tot rust te leren brengen. Kinderen krijgen dan ook weer meer vertrouwen in hun lichaam, en voelen zich sterker.

De hypnosebehandeling kan vanaf 6 jaar plaatsvinden. Ernstige, psychi-

sche klachten bij een kind kunnen een contra-indicatie zijn. Of als het kind al een behandeling elders volgt. 'Dan wil ik eerst van de hoofdbehandelaar toestemming krijgen.'

De sessies in de praktijk kosten grofweg 100 euro per keer en gemiddeld zijn 5

sessies nodig. Dat kan natuurlijk een probleem zijn, bevestigt de hypnotherapeut. 'Uit de aanvullende verzekering wordt vaak 40-45 euro vergoed, afhankelijk van de verzekeraar. Maar ook dan moet het natuurlijk wel mogelijk zijn.'

Frankenhuis heeft op dit moment een wachtlijst. Voor collega-therapeuten met dezelfde behandelingsmethodiek heeft ze op haar website ([www.medischehypnose.nl](http://www.medischehypnose.nl)) een verwijzlijst staan. 'Volwassenen met coeliakie en buikpijn kunnen op [www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl) terecht als ze een behandelaar/hypnotherapeut zoeken.'

'We hebben dus ook hele goede resultaten (zie kadertje CD-onderzoek) met kinderen gehaald die thuis hypnose-oefeningen doen. Het is superleuk omdat het een praktisch toegankelijk programma is voor kinderen', vindt Frankenhuis.

advertentie



*Vers en lekker!*

Geniet van het beste brood, heerlijke tussendoortjes en lekkers voor de feestdagen.



Alles over YAM, inspirerende filmpjes en verkooppunten kijk op [www.yamglutenvrij.nl](http://www.yamglutenvrij.nl)