

HYPN HYPN HOERA!

HOE HYPNOSE KAN HELPEN BIJ PIJNBESTRIJDING

Als werkelijk niets anders meer helpt, kunnen ongebruikelijke alternatieven uitkomst bieden. Hoe zweverig het ook klinkt, hypnose blijkt bij pijnbestrijding bijzonder goed te helpen.

TEKST CARLIJN SIMONS

“Doe je ogen maar dicht”, begint Carla Frankenhuis een van haar sessies. “Leg je handen op je buik, adem rustig in en uit, en stel je dan voor dat je bij de volgende uitademing onprettige gevoelens uitademt en bij de inademing gezondheid en rust inademt.” Langzaam en beheerst brengt ze haar cliënt in een staat van diepe ontspanning. Denk niet dat de hypnotherapeut vervolgens met haar vingers knipt en haar cliënt aanmoedigt een hap kakkerlakken te nemen of als een kip te gaan kakelen. En zo’n pendule om voor iemands ogen mee heen en weer te zwaaien om iemand in een roes te brengen? Nee, die heeft ze ook al niet. Dat soort trucs, bekend van televisie, komen uit de toverdoos van de toneelhypnose. Het is hocus pocus bedoeld om het publiek te vermaken en heeft weinig van doen met wat hypnotherapie of medische hypnose wordt genoemd. Want dat dat geen

Dat hypnose geen tovenarij is, bewijzen talloze wetenschappelijke onderzoeken

tovenarij is, bewijzen inmiddels talloze wetenschappelijke onderzoeken. Zoals de studie naar mensen met zware migraine. De ene groep kreeg een jaar lang pillen, de andere gebruikte hypnose. Na afloop kon 13% van de medicijnslidders spreken van een vermindering van hoofdpijn, terwijl dat percentage bij de hypnosegroep 44% bedroeg. In een onderzoek onder kinderen met hevige buikpijn bleek 85% na een jaar hypnotherapie klachtenvrij te zijn, tegenover 25% van

degenen die met reguliere medicatie werden geholpen. Het is dan ook niet voor niets dat in Nederland al zo’n zeventig ziekenhuizen hypnose inzetten bij de bestrijding van pijn.

In trance

“Dan ga ik je vragen om in gedachten naar een fijne plek te gaan, een plek waar jij graag bent”, vervolgt Frankenhuis haar sessie. Nu de cliënt in trance is, vangt de werkzame fase van de therapie aan. “Stel je nu eens voor dat er op die plek een geneeskrachtige bron is met speciaal water. Als je daarin gaat liggen, kun je helemaal tot rust komen en weer eens merken hoe het is als alles goed voelt. Elke keer als je aan deze plek denkt, kun je dat fijne gevoel oproepen, zodat je hoofd en je lichaam weer leren hoe het is om je goed te voelen.” Bij het woord trance denken mensen misschien aan iets als totaal van de wereld zijn en geen idee meer hebben wat we doen en waar we zijn. In werkelijkheid is het hetzelfde als zó opgaan in een film dat het besef van tijd en omgeving weg is. “Hypnose is een bepaalde bewustzijnstoestand”, legt psychiater en psychotherapeut Joost Mertens van de Nederlandse Vereniging voor Hypnose uit. “Het is een neutraalstand van het brein die we op zich allemaal kunnen bereiken, hoewel de een makkelijker dan de ander. In die toestand van rust is er geconcentreerde aandacht die gepaard gaat met sterke ontspanning waarin mensen meer openstaan voor suggesties.” Precies de combinatie van die specifieke bewustzijnstoestand en suggestie zijn de werkende bestanddelen van hypnose. Want in een staat van diepe ontspanning is het makkelijker meegaan als de therapeut voorstelt om de pijn anders te interpreteren of de aandacht van die pijn af te lei-

AL ZO’N **70** ZIEKENHUIZEN ZETTEN HYPNOSE IN BIJ PIJNBESTRIJDING

den. Mertens geeft een voorbeeld: “Wanneer iemand zegt dat de pijn steekt, kan ik suggereren om de pijn niet als een roestige spijker te zien, maar als zacht houten stokje. Dat verandert de beleving ervan. Of ik kan iemand vragen welk deel van het lichaam juist wel goed aanvoelt en de aandacht daarnaartoe te brengen om deze bij de zere delen weg te halen.” De praktijk leert dat dit bij aandoeningen als PDS (Prikkelbare Darm Syndroom), spierreuma en fibromyalgie, maar ook bij oorsuizingen, MS en zelfs pijn bij kanker, veel profijt oplevert.

Wat een verschil

Evelien (35) kreeg een jaar geleden opeens ontzettend veel last van haar darmen. “Uit ziekenhuistests kwam niets, terwijl ik ondertussen geen sociaal leven meer had omdat ik moe was, pijn had en minstens zes keer per dag naar de wc moest rennen. Een diëtiste stelde me hypnotherapie voor. Hoewel ik er toen twee keer over moest nadenken, zou ik nu willen dat iemand me er direct over had verteld. Want wat een verschil! Ik heb nu nog maar ongeveer eens in de drie weken last van mijn buik. In de vijf sessies >

HYPNOSE IS TE VERGELIJKEN MET ZÓ OPGAAN IN EEN FILM DAT HET BESEF VAN TIJD EN OMGEVING WEG IS

en de oefeningen voor thuis heeft de therapeute me verschillende handvatten gegeven waarmee ik zelf de pijn kan verminderen. Zoals visualiseren dat ik een hendel heb waarmee ik die kan 'bedienen' en omlaag kan brengen. Of me voorstellen dat ik met een camera mijn lichaam in ga naar

Voor hypnose geldt: baat het niet, het schaadt ook niet

de pijnlijke plek, kijk hoe het er daar uitziet en me inbeeld hoe ik het beter kan maken, bijvoorbeeld door er in gedachten wegwerkers neer te zetten die de randen van mijn dikke darm oplappen.”

Ook Floor (10) had al twee jaar veel last van buikpijn, misselijkheid en zuurbranden door een chronisch overgevoelige maag. De medicijnen die ze kreeg voorgeschreven hielpen onvoldoende, dus probeerde ze hypnose via het Amsterdam UMC. “Ze heeft in de hypnotherapie geleerd hoe ze zich kan ontspannen en zichzelf beter kan later voelen,” vertelt haar moeder Amber, “bijvoorbeeld door zich voor te stellen dat ze de vervelende dingen als pijn en misselijkheid naar buiten blaast en juist goede dingen zoals rust binnen kan laten komen. Inmiddels, een paar maanden later, heeft ze nauwelijks nog klachten en slikt ze ook geen medicijnen meer.”

Desalniettemin noemt Mertens hypnose geen wondermiddel, maar een effectief hulpmiddel. Het werkt volgens hem niet altijd optimaal: iemand moet zich wel willen ontspannen en laten leiden door suggesties. Toch levert het veel patiënten wel degelijk winst op: bij hen is sprake van een flinke reductie van klachten, ook op de lange termijn. Bovendien hebben ze meer energie, slapen ze beter en voelen ze zich over de hele linie rustiger en meer ontspannen. Dat heeft weer een gunstige invloed op het afweersysteem. En als mensen niet volledig of voor een groot gedeelte van hun klachten worden verlost, helpt het ze in elk geval meestal om daar meer controle over te krijgen. Frankenhuis: “Centraal in een behandeling staat dat je zélf weer invloed kunt uitoefenen. Veel van mijn cliënten zeggen: ‘Ik heb deze klachten en ik kan er niets aan doen.’ Met hypnose reik ik ze een instrument aan waarmee eigenhandig hun pijn hanteerbaar kunnen maken.”

Handenvol pillen

Dat kan Joke (72) bevestigen. Na een ischemie in haar ruggelemerg twintig jaar geleden heeft ze pijn. En niet zo'n klein beetje ook. Chronische pijn in haar hele lichaam, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat, zorgt ervoor dat ze handenvol pillen moet slikken, noodgedwongen veel op bed ligt, slecht slaapt en allerlei dokters afloopt zonder al te veel resultaat. “Vorig jaar kwam ik zelfs op een punt dat ik eruit wilde stappen”, vertelt ze. “De kwaliteit van mijn leven was

zo slecht dat het van mij niet meer hoefde. Toen zei een van mijn artsen: ‘Er is nog één oplossing, maar daar moet u wel voor openstaan.’ Maar als je zo veel pijn hebt en geen kant meer op kunt, sta je overal voor open. Dus op die manier kwam ik bij hypnotherapie terecht. In een paar sessies heb ik verschillende oefeningen geleerd die ik kan gebruiken om mijn pijn minder scherp te maken. Ik ga dan op bed liggen, luister naar de opname die

VERZEKERING VERGOEDT

Ook in de ogen van veel zorgverzekeraars is hypnotherapie inmiddels een erkende therapie met bewezen effect. Vanuit de aanvullende verzekering wordt een behandeling daarom vaak (deels) vergoed onder de noemer alternatieve geneeswijzen/zorg. Voorwaarde daarvoor is wel dat de therapeut is aangesloten bij een beroepsorganisatie die de verzekeringsmaatschappij erkent. Wilt u precies weten hoe het zit met uw verzekering en de vergoeding van hypnotherapie? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

OOK IN DE OPERATIEKAMER

In België wordt hypnose al ingezet bij operaties. In het academisch ziekenhuis van Luik en dat van Antwerpen gebruikt de anesthesist hypnose in combinatie met traditionele verdoving als hulpmiddel bij kleinere ingrepen zoals een liesbreuk of vaatoperaties. Onderzoek toont aan dat patiënten hierdoor minder anesthesie nodig hebben, sneller herstellen, dus minder lang in het ziekenhuis hoeven te blijven. Bovendien kan het ook angst en zenuwen wegnemen en neemt de kans op complicaties af.

ik heb meegekregen en word helemaal rustig. Ik ontspan en voel hoe die bulldozer die normaal over mijn benen rijdt, want zo ervaar ik het, verdwijnt. Met als resultaat dat de pijn, die ik vóór de oefening met het cijfer negen zou aanduiden, afneemt tot een zes. Weg is het gevoel dus niet, maar het is zachter, minder venijnig en beheersbaar geworden. Dat ik die pijn weer aankan, maakt voor mij al het verschil.”

Bovendien geldt voor hypnose echt: baat het niet, dan schaadt het niet. Want nee, haastten zowel Frankenhuis als Mertens zich te zeggen, je blijft er niet in, je raakt er niet van in de war, je verliest de controle niet. Het grootste risico is dat er on-

IEMAND MOET
ZICH WEL
WILLEN
ONTSPANNEN
EN LATEN
LEIDEN DOOR
SUGGESTIES

verwacht nare herinneringen of oude trauma's naar boven komen, iets waar een professionele therapeut mee om kan gaan. Joke bevestigt: “Er is echt niets om bang voor te zijn, het is absoluut geen circusact. Het voelt als een soort droom die je in een andere wereld brengt, een bevredigend rustige wereld. Ondertussen ben je wel bij bewustzijn, hoor. Denk maar niet dat ze kunnen inbreken als ik boven mijn oefening aan het doen ben!”

Eindelijk resultaat

“Voel nog maar eens goed hoe fijn het hier is,” luidt Frankenhuis het einde van de sessie in, “en weet dat je dat gevoel kunt vasthouden. Of opnieuw kunt voelen als je teruggaat naar deze plek. En als je dan zover bent, mag je rustig je ogen opendoen.” Vijftig minuten nadat de cliënt is binnengekomen, stapt die vrolijk en ontspannen weer naar buiten. Vaak ontzettend dankbaar dat er eindelijk, na jaren tobben, resultaat is. Meestal zijn er ook niet meer dan vijf sessies nodig, hoewel het wel de bedoeling is dat mensen de oefeningen die ze gedurende de behandeling meekrijgen thuis zelf blijven doen – indien nodig dan tenminste, want sommigen zijn er al na twee pijnvrij. “Het is niet chemisch, dus minder belastend voor het systeem, je maakt gebruik van je eigen krachtbronnen, hebt zelf de controle, traint het ontspanningssysteem en ontlast juist

MEER INFORMATIE

hypnotherapie.nl
Voor een lijst met bij de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten aangesloten therapeuten

pds-therapeuten.nl
Therapeuten gespecialiseerd in darmproblematiek

hypnosevoorkinderen.nl
Hypnotherapeuten voor kinderen

npostart.nl
2Doc uitzending *Hypnose op recept* van 28 mei 2018

Cliënten zijn vaak ontzettend dankbaar dat er na jaren tobben eindelijk resultaat is

het stresssysteem”, somt Mertens de overige voordelen van hypnose op. “Mensen krijgen hun zelfvertrouwen terug, zitten beter in hun vel en komen het medische circuit uit,” voegt Frankenhuis daaraan toe, “waardoor de kwaliteit van leven enorm kan toenemen.” Ook Joke raadt het iedereen aan: “Ik had nooit verwacht dat dit mogelijk was, dat ik in staat zou zijn om zelf iets aan mijn pijn te doen. Het is zonde om het niet te proberen.” □