

‘Als ik met
m’n vingers
knip, zijn al
je klachten
verdwenen

Veel mensen zien hypnose alleen als een leuke show, waarbij proefkonijnen in trance allerlei hilarische dingen doen. Maar er komt steeds meer bewijs dat therapeutische hypnose heel goed werkt bij angst en onbegrepen lichamelijke klachten.

Verpleegkundige Charlotte (39) worstelde al jaren met schuldgevoelens, onzekerheid en stress. Een overblijfsel uit haar bepaald niet gemakkelijke jeugd. Verschillende soorten therapie hadden weinig opgeleverd.

“Rationeel begreep ik heel goed waar mijn klachten vandaan kwamen,” vertelt ze.

“Maar die negatieve gevoelens bleven me dwarszitten.”

Haar psychiater, Joost Mertens, stelde daarop voor om het over een andere boeg te gooien en hypnotherapie te proberen. “Aanvankelijk barstte ik in lachen uit,” zegt Charlotte. “Ik had toch een beetje een raar beeld van hypnose. Bovendien dacht ik dat het nooit zou lukken om mij in trance te brengen.”

Dat bleek reuze mee te vallen. En raar of eng vond ze het ook niet. Integendeel. “Ik zat gewoon op een stoel, met mijn ogen dicht. Eerst liet Joost me ontspannen. Dat deed hij door met woorden allerlei prettige beelden op te roepen, een plek waar ik me veilig voel.

Vervolgens vroeg hij welke nare situaties uit mijn jeugd spontaan opkwamen en suggereerde hij hoe ik daar anders mee om kon gaan. Bijvoorbeeld door het angstige, verdrietige meisje van toen als volwassene van nu te troosten en te beschermen.”

Voor mensen die nooit onder hypnose zijn geweest, is het moeilijk voor te stellen. Maar volgens Charlotte is het echt een totaal andere ervaring om in trance gebeurtenissen uit het verleden te herbeleven dan om er enkel over te praten. “Het is alsof je daadwerkelijk in de situatie van toen zit. Daardoor kom je veel dichterbij je gevoel en kun je daar ook echt wat mee doen.”

Al na twee sessies begon ze verschil te merken. Het gevoel dat ze niets waard was, verminderde. Ze stond steviger in haar schoenen en voelde zich minder snel aangevallen. “Ik ging

niet meer steeds op zoek naar bevestiging. Dat maakte me redelijker en aardiger, bijvoorbeeld naar mijn man en kinderen.”

Het belangrijkste vindt ze dat de behandeling haar rust heeft gebracht. “Het is alsof ik de rommelkast in mijn hoofd heb opgeruimd.

Natuurlijk verval ik nog weleens in oude gedachten of gedragingen. Maar dan weet ik dat die daar horen, in het verleden, en kan ik ze gemakkelijker loslaten.”

Direct tot de kern

Je staat er waarschijnlijk niet bij stil, maar bijna iedereen heeft weleens een hypnotische ervaring. Tijdens het autorijden ben je bijvoorbeeld zó diep in gedachten, dat het lijkt alsof je een stuk van de route hebt overgeslagen. Of je gaat zó in een bioscoopfilm op, dat je niet kunt geloven dat er twee uur voorbij zijn gegaan. Dat komt omdat je je aandacht dan heel sterk concentreert en daarmee in een andere, diepere staat van bewustzijn komt.

Ook mindfulness - een ontspannen toestand, waarbij je zonder te oordelen in het hier en nu bent - heeft wel iets van hypnose. Het zet je brein als het ware in een neutrale stand.

“Hypnose borduurt daarop voort,” legt psychiater Joost Mertens, voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Hypnose (NVvH), uit. “Geleid door de woorden van een therapeut maak je je in je hoofd los van je omgeving. Tegelijkertijd focus je al je aandacht op je innerlijke wereld. In die toestand - ook wel ‘trance’ genoemd - sta je veel meer dan normaal open voor suggesties. Dat geeft een therapeut de gelegenheid om je te helpen om een andere betekenis te geven aan bijvoorbeeld beangstigende gedachten of traumatische gebeurtenissen. Of om pijn op een andere manier te gaan ervaren.”

Hij geeft een voorbeeld. “Stel dat iemand bij ►

Ook mindfulness heeft wel iets van hypnose. Het zet je brein als het ware in een neutrale stand



mij binnenkomt met het idee dat hij niets aan zijn klachten kan doen. Dan reik ik hem tijdens de hypnose nieuwe mogelijkheden aan.

Bijvoorbeeld door een beeld op te roepen van een bootje, waar je nare herinneringen in gooit. Het volle bootje kun je vervolgens in gedachten het water op duwen. Dat is een methode om ervan af te komen.”

Mertens is de eerste om toe te geven dat hij raar stond te kijken toen hij als jonge psychiater op een groot congres in de Verenigde Staten op een workshop over hypnose stuitte. “Tijdens mijn opleiding had ik er niets over geleerd,” vertelt hij. Maar zijn nieuwsgierigheid was direct gewekt. Een paar uur later kwam hij razendenthousiast weer naar buiten.

“Hypnose bleek een enorm waardevolle aanvulling op andere psychotherapeutische behandelvormen. Bij geestelijke én lichamelijke klachten. Bovendien kun je er vaak snel resultaten mee boeken. Omdat je niet door je omgeving of je eigen gedachten wordt afgeleid, kom je direct tot de kern.

Afhankelijk van het probleem kun je binnen zes behandelingen vaak goede resultaten boeken. Het is dus zonde dat we er in de zorg niet meer gebruik van maken.”

(NIET) ERKEND

Hypnotherapeut is geen erkend beroep. Maar er zijn zo'n 230 zorgprofessionals aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Hypnose (NVvH), voor het overgrote deel psychologen, psychotherapeuten en psychiaters. Zij hebben allemaal een wetenschappelijk onderbouwde opleiding gevolgd om hypnose te kunnen toepassen. Op nvvh.com is uitleg te vinden over medische hypnose en het gebruik ervan in de (geestelijke) gezondheidszorg.

Bewezen effectief

Hypnotherapie wordt vaak getypeerd als alternatieve behandeling. Onterecht, vindt Joost Mertens. Het versterkt volgens hem het idee van hypnose als hocus pocus. “Maar dat is het absoluut niet,” benadrukt hij. “Vanuit de NVvH houden we ons alleen bezig met wetenschappelijk bewezen toepassingen van hypnose. Zo weten we inmiddels dat de behandeling goed werkt bij een conversiestoornis, een aandoening waarbij de hersenen ervoor zorgen dat bepaalde delen van het lichaam niet goed meer werken. Dat uit zich dan in onverklaarde lichamelijke klachten. Prikkelbaredarmsyndroom is daar een goed voorbeeld van. Verder is er wetenschappelijk bewijs dat hypnose effectief is bij het bestrijden van angst en pijn bij kleine ingrepen, zoals bij de tandarts. In de psychotherapie kan het andere behandelingen, zoals cognitieve gedragstherapie, versnellen.”

Bewezen of niet, toch vinden veel mensen hypnose eng. In trance kan iemand je immers opdragen om dingen te doen die je niet wilt, denken ze. “Pertinent onwaar,” stelt Joost Mertens. “Je houdt te allen tijde controle over je eigen gedachten en gedrag. Als je iets echt niet wilt, kan niemand je daartoe dwingen. Ook niet onder hypnose.”

Wat hij wel zorgelijk vindt, zijn alternatieve genezers die schijnherinneringen creëren, bijvoorbeeld over zogenaamde gebeurtenissen uit een vorig leven. “Dat is een oneigenlijk en zelfs gevaarlijk gebruik van hypnose. Een psycholoog of psychiater die is geschoold in hypnose, heeft juist geleerd om dat te voorkomen.”

Eén van de lichamelijke ziekten waarbij hypnotherapie bewezen helpt, is dus prikkelbaredarmsyndroom (PDS). Mensen met deze aandoening hebben last van buikpijn,

darmkrampen, winderigheid, diarree of verstopping. Hypnotherapie kan ervoor zorgen dat de gevoeligheid van de darmen afneemt en het samentrekken ervan minder hevig wordt. Ook lijkt het invloed te hebben op het deel van de hersenen dat pijn regelt. Dat wordt minder actief, waardoor je minder pijn voelt. Bij maar liefst tachtig procent van de PDS-patiënten verminderen de klachten na zes tot twaalf hypnotherapiesessies aanzienlijk, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Een groot deel is daarna zelfs helemaal klachtenvrij.

Andere dimensie

Iemand die daarover kan meepraten, is Klaas (60), werkzaam bij de politie. Hij liep twee jaar rond met darmklachten. De pijn was zó heftig, dat hij zich er in het weekend tot drie keer toe mee meldde op de huisartsenpost. Maar een oorzaak werd niet gevonden.

Uiteindelijk stelde een maag-, lever-, darm-arts de diagnose PDS, en hij suggereerde dat Klaas baat zou kunnen hebben bij hypnotherapie. Klaas reageerde in eerste instantie sceptisch. "Ik had er een dubbel gevoel over," zegt hij. "Maar omdat de klachten mijn dagelijks leven steeds meer gingen beheersen, besloot ik het toch te proberen."

Hij wilde wel zeker weten dat hij geen kwakzalver zou treffen, dus ging hij bewust op zoek naar een reguliere zorgverlener. Zo kwam hij uit bij verpleegkundige en psychosociaal therapeut Carla Frankenhuis, die is gespecialiseerd in medische hypnose en daar ook wetenschappelijk onderzoek naar doet. "In totaal ben ik vijf keer bij haar geweest. De eerste keer vond ik het nog een beetje zweverig, maar na de tweede keer merkte ik al dat ik minder gestrest werd. Nog een sessie later was ik van de pijn af. Ik vond het zelf net zo ongelooflijk als het klinkt, maar werkte echt."

Tijdens de hypnose liet zijn therapeute Klaas onder andere in gedachten een koud drankje drinken, dat verdovend voor de pijn werkte. Ook leerde ze hem hoe hij met behulp van positieve associaties met kleuren stress kon verminderen.

Net als Charlotte vond hij de ervaring niet ongemakkelijk, maar juist prettig. "Je laat alles los en voelt je heel vredig en licht. Alle spanningen vloeien uit je lijf. Ik was me

bewust van wat er gebeurde en hoorde bijvoorbeeld gewoon alle achtergrondgeluiden, maar tegelijkertijd waande ik me in een andere dimensie. Een heel bijzondere ervaring."

In aanvulling op de therapiesessies kreeg Klaas van zijn therapeut opnamen mee naar huis, die hij thuis twee keer per dag kon afluisteren. Dat doet hij trouwens nog steeds. "Ik voel me daar heel goed bij. Het effect gaat verder dan alleen mijn lichamelijke klachten. Ik ben letterlijk en figuurlijk minder gespannen geworden. Voorheen was ik niet zo'n spontaan figuur, nu maak ik grapjes met collega's op mijn werk. Dat had ik vooraf nooit durven dromen."

In verband met hun privacy zijn de namen van Charlotte en Klaas gefingeerd. ■



Hypnotherapie bij kinderen

Kinderen tussen de zes en veertien behoren tot de best hypnotiseerbare leeftijdsgroep. Dat komt omdat ze een levendige fantasie en verbeelding hebben, wat ze heel gevoelig maakt voor therapeutische suggesties. Hypnose wordt bij kinderen bijvoorbeeld gebruikt voor het bestrijden van pijnklachten, slaapproblemen, bedplassen, angsten, stotteren, overgewicht en faalangst. Ook bij kinderen met het prikkelbaredarmsyndroom of onbegrepen buikklachten is hypnose bewezen effectief. Uit onderzoek van AMC Amsterdam en het Antonius Ziekenhuis Nieuwegein blijkt dat 85 procent van de kinderen met deze klachten een jaar na behandeling met hypnose pijnvrij was. Van kinderen die een reguliere behandeling bij de kinderarts hadden gehad, was dat 25 procent.

MEER WETEN?

- nvvh.com - van de Nederlandse Vereniging voor Hypnose.
- hypnotherapie.com - van de Nederlandse Beroepsvereniging voor Hypnotherapeuten.
- pdstherapeuten.nl - van de samenwerkende PDS-therapeuten.
- zorgwijzer.nl/vergoeding/hypnotherapie - over vergoedingen uit de zorgverzekering.
- medischehypnose.nl - de site van hypnotherapeut Carla Frankenhuis.