



Het Darm Management Programma

Een effectieve behandeling van PDS

De Essentie
Peter van Essen

t (0313) 416 346
m 06 53 46 80 56

petervanessen@planet.nl
www.petervanessen.nl

**de Essentie**
praktijk voor hypnotherapie en coaching

Darm Management Programma

Behandeling van PDS (Prikkelbare Darm Syndroom) met hypnotherapie

Inhoudsopgave

1. Leven met PDS	2
2. Hypnose geeft blijvend resultaat	3
3. Wat is hypnose en hoe werkt het?	4
4. Hoe werkt hypnotherapie bij PDS	5
5. Het Darm Management Programma	7
6. Afspraken en dingen die u moet weten	8
7. De kosten	9
8. De behandelend therapeut	10
9. Websites	12

Praktijkgegevens

Peter van Essen
Hypno-/PDS-therapeut

Prinses Margrietaan 23
6951 AJ Dieren

Centrum 'Ruimte voor Balans'
Potsweg 15b
7523 CA Enschede

Website: www.petervanessen.nl

Telefoonnummers: (06) 53468056 of (0313) 416346.

1. Leven met PDS

Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) ofwel een spastische dikke darm, heeft vaak een grote impact op het dagelijks leven. De buikklachten kunnen uw leven ernstig bemoeilijken.

De omgeving begrijpt er soms maar weinig van. Medicijnen en dieetvoorschriften leveren niet altijd het gewenste resultaat.

De overprikkelde dikke darm

Mensen met PDS hebben uiteenlopende klachten:

- Zeurderige buikpijn met soms uitstraling naar de rug;
- Een opgeblazen gevoel (waardoor kleding kan knellen);
- Diarree, brijje of juist te vaste ontlasting;
- Verminderde eetlust;
- Vol gevoel in de maag;
- Rommelingen in de buik, gasvorming en winderigheid;
- Het gevoel dat darmen niet leeg zijn na de ontlasting.

Sommige mensen hebben helemaal geen pijnklachten, maar 'alleen' problemen met hun ontlastingspatroon. Anderen hebben bijna alle klachten.

De oorzaak van PDS is nog steeds onbekend

Tot nu toe is niet bekend wat de precieze oorzaak is van PDS. Bij inwendig onderzoek kan alles er normaal uitzien. Maar toch functioneert de dikke darm niet zoals het hoort, met heel vervelende gevolgen voor de patiënt.

In deze folder leest u wat het Darm Management Programma inhoudt. Er wordt uitgelegd wat hypnose is en hoe hypnotherapie werkt bij de behandeling van PDS.

2. Hypnose geeft blijvend resultaat

Prof. P. J. Whorwell, een maag-darm-leverarts in Groot-Brittannië, zette in 1980 voor het eerst hypnose in bij de behandeling van een groep PDS-patiënten die niet reageerde op medicatie. Hij constateerde bij 75-80% van de patiënten een forse verbetering. Ook in de jaren nadat de behandeling was afgerond, bleef de verbetering bestaan.

Uw darmen beheersen niet langer uw leven

Voor veel patiënten was de dagelijkse realiteit dat de darmen hun leven beheersten. Het doel van de behandeling was daarom om patiënten weer de beheersing te geven over hun darmen. Vandaag de dag worden nog steeds goede resultaten geboekt met dit behandelprogramma.

De klachten onder controle krijgen en houden

De Nederlandse Academie voor Psychotherapie heeft in samenwerking met de staf van prof. Whorwell het behandelprogramma vertaald en aangepast aan de behoeften van de Nederlandse patiënten.

Mensen met PDS hebben een goede kans positief op de behandeling te reageren. U leert de vaardigheden, die u nodig heeft om de symptomen te verlichten. U zult uw klachten onder controle krijgen en houden.

3. Wat is hypnose en hoe werkt het?

Sommige mensen worden ongerust bij de gedachte aan hypnose. Daarom is het belangrijk om hier duidelijk over te zijn.

Hypnose is een staat van verhoogde concentratie

Hypnose is een techniek, een vaardigheid, die bijna iedereen kan leren. Een hypnotische toestand of "trance" is een staat van verscherpte aandacht. Ofwel: verhoogde concentratie. Iedereen doet het meerdere keren per dag, zonder dat het hypnose wordt genoemd!

Als u bijvoorbeeld een boek leest of u kijkt naar een film, dan kunt u er zo in opgaan dat u niet hoort wat iemand tegen u zegt. En wellicht kent u het gevoel wanneer u in het verkeer rijdt, dat u ineens merkt: "Hé, ben ik hier al?" Het lijkt alsof u een stuk heeft overgeslagen. In deze tijd was u kort in hypnose.

Tijdens de hypnose bent u bewust aanwezig

Gedurende de therapie sessies leert de therapeut u om een hypnotische toestand te bereiken. Er zijn veel manieren om dat te doen. De beste aanpak verschilt per persoon. Meestal wordt een ontspanningstechniek gebruikt of wordt u gevraagd een bepaald beeld voor te stellen om uw aandacht op te focussen. Tijdens de hypnose bent u in een ontspannen toestand en tegelijkertijd bewust aanwezig. U kunt alles volgen wat de therapeut zegt en wat er in uw omgeving gebeurt.

U controleert de situatie, niet uw therapeut!

In tegenstelling tot wat u bij toneelhypnotiseurs ziet, bent u bij deze behandeling altijd bewust aanwezig.

4. Hoe werkt hypnotherapie bij PDS

Hypnose wordt in de medische wereld al lang gebruikt voor pijnbestrijding en bij de lichamelijke gevolgen van stress. Tijdens de hypnotherapie leert u hypnose te gebruiken door u te concentreren op uw innerlijke wereld. Zo ontdekt u de kracht van het onbewuste. Het onbewuste werkt met beelden (imaginaties). Deze gedachtebeelden kunnen specifieke reacties in het lichaam geven.

Gedachten hebben onbewust effect op het lichaam

Een voorbeeld: wanneer u zich in gedachten voorstelt hoe u een koud glas melk drinkt of hoe een heerlijk gerecht eruit ziet, zullen de speekselklieren in de bovenkaak actief worden en speeksel in de mondholte afscheiden. Bepaalde gedachtebeelden kunnen dus een specifieke onbewuste uitwerking op het lichaam en de organen hebben. Deze vaardigheid van het onbewuste benut u in de therapie.

Met gedachtebeelden uw darmen beïnvloeden

Onze darmbewegingen kunnen we niet op een directe manier controleren. De spieren van de darm vallen buiten onze bewuste beïnvloeding. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld skeletspieren: bewegingen van armen of benen kunt u wel controleren. De spieren van de dikke darm kunt u niet aan- of ontspannen. Maar via de genoemde gedachtebeelden (of imaginaties) kunnen reacties in de darmen wel worden beïnvloed. Het Darm Management Programma leert u om gedachtenbeelden op te roepen die hun specifieke uitwerking hebben op de dikke darm.

Hypnose beïnvloedt de darmen positief

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat hypnose de werking van de darmen direct beïnvloedt.

Het verandert de manier van bewegen van de darmen, hoe de spieren samentrekken en ook de mate van gevoeligheid van de darmen. Met hypnose kunnen we dus een directe en specifieke invloed uitoefenen op het menselijk lichaam. Dit maakt deze therapievorm bij uitstek geschikt voor de behandeling van PDS.

5. Het Darm Management Programma

De behandeling omvat gemiddeld 8 tot 12 sessies van gemiddeld 1 uur. Uw actieve betrokkenheid, motivatie en deelname aan het programma is belangrijk voor het resultaat.

Hoe verloopt het Darm Management Programma?

De eerste sessies worden benut om uw vaardigheid voor hypnose op te bouwen en om de spanning en gevoeligheid van uw dikke darm te verminderen. U krijgt een geluidsopname mee (op uw smartphone of op CD), afgestemd op uw situatie, om elke dag thuis mee te oefenen.

Gesprekken afgewisseld met hypnose

In de therapie worden gesprekken afgewisseld met het werken met hypnose. In de gesprekken gaat u met de therapeut in op uw dagelijks leven: uw denken, gedrag en emoties. U leert om anders om te gaan met spannende of stressvolle situaties. Hierdoor zal de dikke darm minder prikkel te verwerken krijgen. Uw darmen zullen daarom minder heftig reageren op situaties van het dagelijks leven.

U zal zich plezieriger gaan voelen

Het Darm Management Programma helpt u om inzicht te krijgen in uw eigen gedrag. U leert om uw emoties te sturen op een manier waarbij u zich plezieriger voelt en uw darmen ontlast. Hierdoor kunt u beter reageren op spanning en stress.

6. Afspraken en dingen die u moet weten

In een intakegesprek nemen we uw situatie, uw klachten en de geschiedenis daarvan en al uw vragen door. Ook doen we een eerste oefening zodat u een indruk krijgen hoe het werkt.

Na intake wordt een behandelovereenkomst opgesteld, waarin de belangrijkste afspraken worden vastgelegd en u wordt geïnformeerd hoe uw privacy wordt gewaarborgd in het kader van de wet AVG.

De eerste afspraken vinden bij voorkeur (twee)wekelijks plaats. Daarna kijkt u in overleg met de therapeut welke frequentie voor u het beste is. De totale behandeling duurt ongeveer drie à vier maanden.

Het contact met de behandelend arts

Vóór de start van de behandeling vraagt u aan uw behandeld arts een verwijzing waarin uw arts de diagnose PDS bevestigt. Deze verwijzing mag niet ouder zijn dan drie maanden. Deze verklaring neemt u mee naar het intakegesprek.

Na afloop van het Darm Management Programma zal de therapeut uw behandelend arts en/of medisch specialist schriftelijk informeren over de resultaten van de behandeling. Deze brief zal in overleg met u worden opgesteld.

7. De kosten

Het tarief voor de PDS-behandeling is 95 euro per sessie. De sessies zijn doorgaans een uur. De intake is anderhalf uur voor hetzelfde tarief.

Vergoeding door uw verzekering

Afhankelijk van uw ziektekostenverzekering krijgt u (een deel van) de kosten voor de therapie vergoed.

Kosten vergoed door uitkerende instanties

Soms zijn uitkerende instanties bereid om (een deel van) de kosten voor behandeling te vergoeden. Dit geldt met name als het aannemelijk is dat de cliënt na genezing weer inzetbaar zal zijn op de arbeidsmarkt. Neem indien dit van toepassing is contact op met het UWV, de bedrijfsarts of de Sociale Dienst.

Actuele informatie ziektekostenverzekering

Kijk voor actuele informatie over ziektekostenverzekeringen op mijn website www.petervanessen.nl onder 'Praktijk' en dan "Tarieven, vergoedingen en privacy". Daar vindt u een link naar de website van Zorgwijzer.nl. Op die website staat alle informatie over vergoedingen van hypnotherapie door de ziektekostenverzekeraars in Nederland.

Uiteraard kunt u hierover ook bij uw eigen ziektekostenverzekeraar informatie inwinnen.

8. De behandelend therapeut



Mijn naam is Peter van Essen (1963). Ik woon in Dieren, samen met mijn vriendin. Ik ben vader van drie kinderen en in mijn vrije tijd fiets of wandel ik graag in het bos en het riviergebied hier in de omgeving.

Mijn loopbaan

Na 12 jaar als personeelsfunctionaris in de gezondheidszorg te hebben gewerkt, ben ik in 1998 overgestapt naar het vak van loopbaanadviseur. Een

loopbaanadviseur helpt mensen die vastlopen in hun werk. Ik merkte dat dit vastlopen vaak samenhangt met persoonlijke problemen. Om die reden heb ik de opleiding tot hypnotherapeut aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Amsterdam gevolgd. Hierbij heb ik ook de specialisatie PDS behandelen met hypnotherapie gedaan.

Zelfstandig hypnotherapeut

Sinds 2003 werk ik als zelfstandig hypnotherapeut, met specialisme PDS. Inmiddels heb ik honderden mensen behandeld met PDS, de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa.

Hypnotherapie bij andere klachten

Hypnotherapie is in de praktijk ook bij andere klachten dan PDS heel effectief gebleken. Ik behandel regelmatig ook mensen met trauma's, angsten/fobieën, laag zelfbeeld en erg onzeker zijn, faalangst, examenvrees, nagelbijten, tandenknarsen of seksuele problemen. Ook is hypnotherapie effectief bij andere pijnklachten waarvoor medisch geen oorzaak is gevonden.

Beroepsverenigingen

Ik ben lid van de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten (NBVH). Een therapeut kan alleen lid zijn als hij voldoet aan bepaalde eisen, waaronder visitatie van de praktijk en bijscholing en werkervaring.

De NBVH kan ook worden ingeschakeld bij eventuele klachten over de therapeut: www.hypnotherapie.nl.

Leg uw vragen aan mij voor

Heeft u vragen over hypnose of het Darm Management Programma, neem dan gerust contact met mij op. Als ik aan het werk ben, kunt u inspreken op mijn antwoordapparaat. Ik bel u dan terug.

Telefoon: **0313 - 41 63 46** of mobiel: **06 - 53 46 80 56**.

Website: www.petervanessen.nl

Email: petervanessen@planet.nl

9. Websites

Kijk voor meer informatie op:

www.petervanessen.nl (Mijn website, lees hier ook de ervaringen van cliënten die de therapie hebben gevolgd)

www.pds-therapeuten.nl (Website Samenwerkende PDS-therapeuten met meer info over de behandeling van PDS met hypnotherapie)

www.hypnotherapie.nl (Website van de beroepsvereniging voor Hypnotherapeuten, de NBVH)

www.pdsb.nl (Website van de patiëntenvereniging voor mensen met Prikkelbare DarmSyndroom)

<https://www.crohn-colitis.nl/> (Website van de Crohn Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland)

www.mdls.nl (Website van de MaagDarmLeverstichting)