

hypnotherapie

Vakblad van de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten

Special voor cliënten

Leven na traumatisch verlies

Onvoorspelbare darmen

Drie uur verder en nog geen oog dicht gedaan

Hypnotherapie door de ogen van een kind

De remmen gingen los, nu ben ik te zwaar

Op weg naar de verbinding met jezelf

Dit blad wordt je aangeboden door:

Jaargang 36 | 2020/2021

Lichamelijke klachten door stress ... of toch iets anders?

Behandeling bij Somatisch Onverklaarbare Lichamelijke Klachten (SOLK)

Door hypnotherapeut Ester Ribera en neuroloog Emile Keuter

Een 48-jarige man komt via de huisarts bij de neuroloog, omdat hij slecht slaapt, hoofdpijn heeft en zich niet kan concentreren. Bij doorvragen blijkt hij ook last te hebben van hartkloppingen, extreme vermoeidheid en beperkte ademhaling. Hij kan al maanden niet werken. Na lichamelijk onderzoek, hersenscan, bloedonderzoek, controle van medicijnen en medische adviezen, is duidelijk dat er geen sprake is van een lichamelijke ziekte, en dus zal er geen lichamelijke behandeling volgen.

De neuroloog vraagt of de patiënt iets zou voelen voor psychotherapie. Nee, dat heeft hij al geprobeerd, net als antidepressieve medicatie. Hij gelooft er niet in. Hypnose dan? Ja, dat klinkt wel mooi. Eigenlijk blijkt hypnotherapie heel goed aan te sluiten bij de manier waarop deze man in het leven staat. De weerzin die hij voelt bij psychotherapie en antidepressieve medicatie ontbreekt als hij denkt aan de mogelijkheid van hypnotherapie. De neuroloog vraagt of hij bij een sessie aanwezig mag zijn, stilletjes op een stoel in de hoek. Dat mag.

Verkenning

Tijdens het voorgesprek blijkt dat de klachten van een beperkte ademhaling de laatste tijd het meest vervelend zijn. Meneer is zeer gemotiveerd om daar iets aan te doen. Hij neemt plaats op de bank in de spreekkamer en de hypnotherapeut legt uit dat deze therapievorm gebruikmaakt van verbeelding als communicatiemiddel. Samen met de cliënt wordt besloten om een lichaamsgerichte hypnotherapie-methode -'lichaamstocht'- te gaan gebruiken, zodat meer informatie over zijn klachten kan worden achterhaald. Terwijl de therapeut hem begeleidt, vertelt ze hem dat er niets hoeft te worden opgelost. De lichaamstocht is een verkenning, en alle inzichten die naar boven zullen komen zijn meegenomen.

tegen psycho-hypnotherapie. Voor deze man voelt het helemaal niet gek dat een ingrijpend psychisch probleem zijn lichamelijke klachten heeft kunnen veroorzaken. De zogenaamde 'scheiding van lichaam en geest' is kunstmatig. Meneer beseft nu hoe het werkt. Dat hij geen afscheid heeft kunnen nemen van zijn vader was voor hem al langer een probleem, maar hij had nooit verwacht dat zijn lichaam onbewust juist daarmee bezig was. Het verdriet trad lichamelijk naar buiten via symptomen: het niet goed kunnen ademen, vermoeidheid, hoofdpijn en concentratieproblemen. Door omstandigheden kon er maar een enkele sessie worden georganiseerd. Cliënt heeft tijdens de sessie vele inzichten gekregen en kan nu met een ander perspectief

“Ik dacht dat het te maken had met stress.”

Oud verdriet

Onverwacht verschijnt tijdens deze sessie de vroeg overleden vader van cliënt voor zijn geestesoog. Er komen veel emoties los: hij huilt en vertelt dat hij nooit afscheid van zijn vader heeft kunnen nemen. Dit besef maakt hem heel verdrietig, en huilt nog meer. Dan hoort hij als het ware de stem van zijn vader: “We moeten nu verder.” Dit maakt heel veel indruk op cliënt: hij ontspant en zijn ademhaling verandert in een rustig ritme. Een uurtje later zit cliënt beduusd na te praten. Dit had hij nooit verwacht. Hij had niet eerder geweten dat zijn lichamelijke klachten zo in contact stonden met zijn gevoelens over het overlijden van zijn vader. Hij zegt glimlachend: “Ik dacht dat het te maken had met stress. Maar nu voel ik een soort vrede en veel meer ruimte binnenin mijn lichaam. Ik kan beter ademen. Ja! Nu kan ik verder.”

Ontspanning

De neuroloog praat later na met meneer. Op deze manier geïntroduceerd is er geen enkele weerstand

naar zijn lichamelijke problemen kijken. Ook kan hij in psychische zin meer gevoelens en emoties toelaten ten opzichte van zijn vroeg overleden vader. Hierdoor is meer ruimte ontstaan om te ontspannen. De lichamelijke klachten leken onbegrepen, maar bleken uiteindelijk functioneel te zijn.

Cliënt is verbaasd over het resultaat. Wij, als samenwerkende neuroloog en hypnotherapeut, konden de uitkomst natuurlijk ook niet voorspellen, maar deze verbaast ons zeker niet.

SOLK

Somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK) zijn lichamelijke problemen waarmee patiënten bij een arts komen, maar waarbij een arts geen lichamelijke verklaring vindt. Een arts zal dan meestal niet direct zeggen dat hij denkt dat de klachten een geestelijke connectie hebben. Ten eerste wordt dat namelijk vaak slecht gewaardeerd door patiënten, omdat ze zich dan onvoldoende serieus genomen voelen. Ten tweede wil de (huis)arts niet het risico lopen om een behandelbare



“De meeste mensen zullen snel begrijpen dat het niet behandelen van eventuele psychologische problemen de weg naar genezing afsnijdt.”

lichamelijke ziekte over het hoofd te zien. Bij de dokter verwachten mensen vaak een puur medische benadering, en meestal begint de arts ook zo. Als dan later blijkt dat er meer klachten zijn dan op grond van de somatische problemen kan worden begrepen, bespreekt een goede arts dit met de patiënt. Immers, ook al is er geen behandelbare lichamelijke ziekte vastgesteld, de klachten zijn daarmee niet zomaar over. Er zijn artsen die op dat moment niet in het gevoel van de patiënt (kunnen) gaan staan, maar er zijn ook artsen die beseffen dat de lichamelijke klachten wel degelijk een belangrijk probleem voor hun patiënt blijven vormen en dat daar iets anders onder kan zitten.

Weg naar genezing

Hoewel nooit is aangetoond dat enige vorm van psycho- of hypnotherapie op zichzelf werkzaam is voor het behandelen van SOLK, zullen de meeste mensen snel begrijpen dat het niet behandelen van eventuele psychologische problemen de weg naar genezing afsnijdt. Het is de kunst mensen voor een dergelijke therapie te interesseren. Niet alleen de mensen die sowieso open staan voor een diepere kijk in zichzelf, maar met name ook de mensen die ‘gewoon’ van hun lichamelijke klachten af willen. Ze kwamen immers naar de dokter vanwege hun lichaam.

Omdat hypnotherapie (en meer nog het woord hypnose) ook mensen met een rechtlijnig wereldbeeld kan aanspreken, is het naar onze ervaring zinvol deze optie te noemen als blijkt dat patiënten ondanks serieuze aandacht zuiver lichamelijke klachten blijven houden die niet voldoende lichamenlijk kunnen worden verklaard. In de veranderde bewustzijnstoestand van de trance is een kijkje onder de oppervlakte aanvaardbaar voor mensen die in het dagelijks leven wars zijn van psychologie. Mensen die emoties en cognities maar soft en zweverig vinden; u kent ze wel.

Samenwerking

Als neuroloog en hypnotherapeut zijn wij samen ervaring aan het opdoen met dit soort behandelingen. We vinden dat hypnotherapie een optie zou moeten zijn voor artsen die worstelen met patiënten met SOLK. Ongeveer de helft van de nieuwe klachten waarmee patiënten bij hun huisarts komen zijn niet geheel lichamenlijk te verklaren. Wij zijn daarom van mening dat de hypnotherapeut zowel de patiënt als de (huis)arts kan helpen.

Met dank aan Barbelo Uijtenbogaardt, zonder wier enthousiasmerende lessen we nooit zover zouden zijn gekomen.

Emile Keuter
Neuroloog
HOH ziekenhuis Aruba



Ester Ribera
Hypnotherapeut en
psychosociaal therapeut
Specialisatie: medische
hypnose
www.esteribera.com