

HOOP



# Nieuwsbrief

Stichting Pijn-Hoop, 33<sup>e</sup> jaargang, 2020, nummer 2



# De mogelijkheden van hypnotherapie voor mensen met chronische pijn

## **Ester Ribera, hypnotherapeut en psychosociaal therapeut vertelt:**

In mijn praktijk behandel ik cliënten met pijnklachten regelmatig door toepassing van medische hypnose. Ik merk dat deze cliënten vaak vragen hebben over hoe dat werkt en graag willen weten wat hypnotherapie eigenlijk is. Ze zijn nieuwsgierig naar wat het voor hen zou kunnen betekenen. Want in tegenstelling tot wat de buitenwereld soms denkt zit de pijn bij hen niet tussen hun oren, die is fysiek nadrukkelijk aanwezig en meestal zijn deze mensen al heel lang op zoek naar hulp voor hun klachten.

Omdat er vaak geen zichtbare oorzaak voor deze klachten is voelen deze mensen zich veelal niet begrepen of serieus genomen door de buitenwereld. Chronische pijn is vaak lang aanwezig en heeft veel invloed op iemands leven en gehele gemoedstoestand. Pijnklachten kunnen stemmingsveranderingen teweegbrengen, maar ook beïnvloeden hoe iemand zich verder in het leven gedraagt, hoe men handelt en denkt. Ook onzekerheid en onbegrip van de omgeving brengt nog meer verandering in het sociale leven.

## **Hoe hypnotherapie werkt**

Hypnotherapie is een therapievorm waarbij onder andere trance wordt toegepast. Bij trance ben je niet in slaap, maar je ervaart een diepe staat van ontspanning, bedoeld om beter in contact te kunnen komen met de innerlijke belevingswereld en onbewuste gedachten. Deze focus geeft een verhoogde vorm van bewustzijn en vormt als het ware een brug tussen het bewustzijn en de innerlijke belevingswereld. Men staat meer open voor suggesties van de hypnotherapeut die je kunnen helpen om anders naar de pijn te kijken. Zo gaat iemand als het ware een dialoog aan met de pijn en de pijnbeleving. Daardoor kan er meer begrip voor ontstaan en is het mogelijk de beleving ervan te ver-

anderen. Het eigen zelfhelende vermogen vergroten heeft hoge prioriteit bij mensen met pijnklachten. Iedere behandeling begint met een kort gesprek om vragen te beantwoorden en de juiste therapie af te kunnen stemmen met de wensen en behoeften van de cliënt.

Samen wordt gekeken naar de huidige levenssituatie van de client in het algemeen en wat hij/zij heeft meegemaakt. Vervolgens wordt besproken wat de pijn voor hem/haar betekent, wat er wel of niet mogelijk is en hoe het met de acceptatie tegenover de pijnklachten gesteld is. Waar kan op dit moment spanning en stress worden weggenomen?

Met hypnotherapie bepaal je zelf welk traject je wilt doorlopen voor de behandeling. Je kunt kiezen om alleen te werken aan je lichamelijke klachten. Maar je kunt er ook voor kiezen om te onderzoeken wat er gebeurt met je innerlijke gevoelens en overtuigingen. Hierbij kan gedacht worden aan allerlei zaken uit heden en verleden zoals trauma's, ongevallen, rouw, angst of andere ongemakken die een rol kunnen spelen in hoe iemand nu in het leven staat. Dit kan namelijk soms zo zwaar gaan wegen dat het onbewust nog meer stress en spanning veroorzaakt, wat dan weer een negatieve invloed heeft op de pijnklachten.

## **Verhaal van een cliënt**

Een cliënt van mij, die succesvol werd behandeld met medische hypnose in verband met pijnklachten, deelt hieronder haar beleving van een behandeltraject:

*Nu ben ik een vrij nuchter persoon. Dus hypnose is niet het eerste ding wat ik op zou zoeken. Maar ik heb al zo veel jaren pijn. Dus ik dacht: "baat het niet dan schaadt het niet" en "ik ben er toch tenminste zelf bij". Bij het eerste gesprek heb ik ook meteen aangegeven dat ik niets met hypnose had en dat ik vrij nuchter van aard ben. Dus dat ik er*



*een hard hoofd in had of dit zou gaan werken. Nu blijkt hypnotherapie helemaal niet echt hypnose te zijn maar eerder te werken met verbeelding begeleid door de hypnotherapeut. Dat zag ik wel zitten. Want ontspannen is voor mij niet makkelijk. En aan de ontspanningsoefeningen waarbij ze je hele lijf langs gaan heb ik een broertje dood. Het duurt me altijd te lang en dan denk ik: "ben je nou nog niet bij mijn voeten!". Ik lig me alleen maar op te vreten en te vervelen. Maar nu ging ik naar het strand en naar de zee en naar een plek waar ik graag wilde zijn om daar uit te rusten en nieuwe inspiratie op te doen. Ik hoefde alleen maar naar haar stem te luisteren en zag alles dan ook voor me. Ik verveelde me geen moment. En warempel het lukte me om te ontspannen!*

*Daarnaast is ze bezig geweest om me te helpen als het ware de pijn weg te denken. Ik moest eerst naar mijn pijnplek toe. Vervolgens ging ik naar een plek in mijn lijf waar ik geen pijn had. Daarna moest ik proberen om het normale gevoel wat ik had waar ik geen pijn had over te brengen naar mijn pijnplek. Dus daarmee zijn we aan de slag gegaan en warempel dat lukte. Niet dat ik geen pijn meer voelde maar de intensiteit nam echt met 2/3 van de pijn af. Doe ik nu elke dag hypnotherapie? Nee, want ontspannen is nog steeds geen hobby van me. Maar als ik gestrest ben of veel pijn heb, doe ik de*

*ontspanningsoefening die ik heb meegekregen als huiswerk. En als ik de pijn niet meer kan hebben, denk ik de pijn net zo weg als ik geleerd heb. En dan wordt de pijn snel weer een heel stuk minder. Ik vind het echt een waardevolle aanvulling op al mijn andere dingen die ik doe om goed voor mezelf te zorgen en de dag met chronische pijn door te komen!*

Met deze cliënte werden door mij verschillende technieken en methoden toegepast om te werken aan haar pijnklachten. Hierdoor kon zij de pijnklachten beter accepteren. Maar ook hebben wij gezocht naar een manier waarop ze zelf haar pijn kon beïnvloeden. Zij kan nu beter met haar pijn (spanning) omgaan. De pijn is minder intens en zij kan zich beter ontspannen. Minder spanning betekent in dit geval ook beter los kunnen laten. Een belangrijk onderdeel van deze therapievorm is het huiswerk dat de cliënt meekrijgt na iedere sessie. Als je deze oefeningen dagelijks of in ieder geval regelmatig worden uitgevoerd, dan zal het bijdragen tot het sneller bereiken van het doel, de pijnvermindering.

Het is wel belangrijk om te benoemen dat ieder persoon uniek is en dat iedere behandeling daarom speciaal wordt afgestemd op en aangepast aan de mogelijkheden en wensen van de individuele cliënt. Bij pijnklachten werk ik vooral met medische hyp-

nose, dit is een specialisatie binnen de hypnotherapie.

### **Hoe vind ik een goede hypnotherapeut?**

*(zegt Vivian Heijman, voorzitter van de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten)*

Hypnotherapie wordt soms nog steeds gezien als een beetje 'mystiek'. Intussen is echter aangetoond dat het werkzaam is bij veel klachten. Bij prikkelbaar darmsyndroom bijvoorbeeld wordt het zelfs aangegeven door veel MDL (Maag, Lever en Darm) artsen als enige mogelijkheid voor behandeling.

De hypnotherapeut leert tijdens de opleiding veel methoden en technieken om een cliënt te kunnen begeleiden in zijn/haar zoektocht naar gewenste resultaten. Er komt soms onverwachte zaken naar voren die weer in goede banen moeten worden geleid. Daarom is een goede en erkende opleiding heel belangrijk. Voor wie beslist om hypnotherapie te ondergaan voor de klachten is het dus belangrijk om een hypnotherapeut te zoeken die op Hbo-niveau is opgeleid.

Leden van de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten (NBVH) hebben allen een meerjarige beroepsopleiding gevolgd op minimaal Hbo-niveau. Zij werken onder een vastgestelde beroepscode en moeten voldoen aan strenge eisen waaronder regelmatige nascholing, supervisie en intervisie. De licenties worden jaarlijks gecontroleerd en zij worden regelmatig gevisiteerd. Op deze manier kan de beroepsvereniging garant staan voor een hoog kwaliteitsniveau van de leden. Op de website van de NBVH ([www.hypnotherapie.nl](http://www.hypnotherapie.nl)) staan alle leden vermeld. Hier kan uitgebreid gezocht worden naar de dichtstbijzijnde hypnotherapeut maar ook naar specialisatie. Sommige hypnotherapeuten hebben zich door bijscholingen of aparte opleidingen gespecialiseerd in het behandelen van specifieke klachten zoals prikkelbaar darmsyndroom, chronische pijnklachten, migraine, fibromyalgie en veel andere klachten. Iedereen kan dus gericht zoeken naar een therapeut die het beste aansluit bij de hulpvraag en bij dat wat op het moment nodig is.

Behandelingen door hypnotherapeuten die zijn aangesloten bij de NBVH worden (deels) vergoed door de meeste zorgverzekeraars via de aanvullende zorgverzekering. Op de website staat een overzicht (zorgwijzer) van verzekeringen en vergoedingen vermeld.