

Regie nemen over onze mogelijkheden

Hypnotherapie bij somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK)

Door Ester Ribera

Enkele jaren geleden ontmoette ik neuroloog Emile Keuter bij Academie Hypnos. Hij was werkzaam in het Isala ziekenhuis te Meppel. Wij hebben samen verschillende gesprekken gevoerd over hypnotherapie bij SOLK en mede door zijn betrokkenheid, liefde, integriteit en enthousiasme voor zijn vak werd ik dat ook, waardoor ik hem altijd zal blijven bewonderen. Emile heeft mij in 2016 gevraagd bij hem te komen werken in het Isala ziekenhuis en heeft aldaar cliënten naar mij doorverwezen. SOLK in combinatie met Medische Hypnose is nu een van mijn specialisaties.

De hypnotherapie is Emile Keuter veel dank verschuldigd, voor zijn inzet voor, ondersteunen van en het vertrouwen in zijn cliënten. Cliënten bij wie hij duidelijk zag dat wat de medische wereld te bieden had soms niet voldoende was. Vele door hem doorverwezen cliënten hebben verlichting gevonden door de behandeling met hypnotherapie. Deze neuroloog heeft ook vele uren vrijgemaakt voor mijn bijdrage aan de documentaire 'Hypnose op Recept' van documentairemaakster Mirjam Bartelsman. Mede door zijn bijdrage hebben veel mensen hypnotherapie kunnen ontdekken. Emile Keuter werkt tegenwoordig in het ziekenhuis te Aruba. Ik werk in het Spectrum Medisch Centrum te Meppel en in mijn praktijk te Hilversum. Ik behandel cliënten met onder andere de volgende aandoeningen: (tril)angsten,

in mijn praktijk is dat een deel van de chronische pijn is ontstaan door de manier waarop een cliënt over zijn aandoening is gaan denken. Een spiraal van negatieve gedachten is ontstaan zonder een bewust besef hierover. Eigenlijk betekent het: een onbewuste inspanning die lang aan de gang is aangaande eenzelfde spiraal van denken en hierdoor gaat cliënt gebukt onder veel stress. Negatieve gedachten zijn vaak moeilijk te behandelen, omdat ze niet bewust zijn en eigenlijk een chronisch onbewust probleem zijn geworden. Omdat ze onbewust zijn herkent de cliënt ze niet en zo vormen ze als het ware geen deel van de persoonlijkheid. En wat ik dan hoor is: 'zo is de situatie of zo ben ik nu eenmaal; nee, ik kan het niet veranderen; nee, ik heb alles geprobeerd'. Met andere woorden: 'Ik kan zelf niks doen, ik kan het niet veranderen niet in mezelf en niet in mijn omgeving'. En dit chronische negatieve denkpatroon van bewuste of onbewuste gedachten geeft spanning. Spanning die niet alleen de persoon uit balans brengt, maar ook het hele lichaam en zich uiteindelijk omzet in pijn.

Symptomen die men ervaart

Fibromyalgie bijvoorbeeld, lijkt een verzameling van chronische klachten te zijn die niet altijd duidelijk is, omdat de intensiteit van de pijn kan variëren. Ieder persoon ervaart dit anders. De symptomen die men ervaart zijn: pijn aan de spieren, ligamenten, pezen en bepaalde pijnlijke drukpunten ook wel 'tenderpoints' genoemd die karakteristiek zijn voor fibromyalgie. Gevoel van zwelling in de gewrichten, en ook moeheid, stijfheid, hoofdpijn, darmproblemen, concentratiestoornissen en het niet goed kunnen slapen, spelen een grote rol. Dit zijn klachten die de persoon van binnen ervaart, maar niet van buitenaf te herkennen zijn. Dit kan erg frustrerend zijn, want de klachten worden vaak door het thuisfront of op het werk niet begrepen.

Tijd voor een andere aanpak

Mensen die medicijnen gebruiken ondervinden vaak dat de bijwerkingen van deze medicijnen schadelijk kunnen zijn. Ze hebben dan niet alleen een ziekte, maar daarbij ook nog de bijwerkingen van die medicijnen en deze kunnen even slopend zijn als de ziekte zelf. In mijn praktijk merk ik dat mensen met verschillende redenen



Foto: Gemma Evans

onverwerkte trauma's uit het verleden, gevolgen van auto-ongelukken, klachten na operaties, hoofdpijnen, stress, darmproblemen, emotionele uitbarstingen, verlies, duizeligheid, chronische pijn, parkinson, sarcoïdose en fibromyalgie. Deze cliënten worden doorverwezen door huisartsen/specialisten aldaar, maar er zijn ook al cliënten die zelf hebben ontdekt dat zij op deze dagen terecht kunnen bij een hypnotherapeut.

Spiraal van negatieve gedachten

Lichamelijke, psychische en sociale pijnen worden niet door iedereen hetzelfde ervaren. Wat ik geregeld merk



Foto: Samuel Zeller

bij de hypnotherapeut komen. Radeloos en onzeker, vol stress uit het verleden tot in het hier en nu, ook omdat men inziet dat de reguliere behandeling (vaak met medicijnen) niet de verlichting of oplossing heeft gegeven waarop men had gehoopt.

Tijdens het eerste consult realiseert de cliënt hoe gespannen het lichaam is. Door de verschillende methoden die ik toepas begint men in te zien hoe zwaar het is geweest om zowel lichamelijk als geestelijk zo gestrest te zijn geweest. Dan wordt verder al heel snel duidelijk dat lichaam en geest één zijn en niet afzonderlijk van elkaar kunnen worden gezien en benaderd. En dan is het tijd voor een andere aanpak.

Perfectionisme, controle, zichzelf wegcijferen, zorgzaamheid en altijd anderen willen pleasen, dit alles in combinatie of los van elkaar, gevoelens van woede, schuld, angst, onmacht en frustratie zijn in mijn praktijk geregeld aan de orde bij mensen met fibromyalgie.

Wederzijdse openheid, vrijheid en ruimte

Over deze aandoening zou je kunnen zeggen dat het een opsomming is van verschillende oorzaken. Langdurige emotionele stress, fysieke overbelasting, zeer prestatiegericht zijn op het werk en/of thuis. Maar ook ingrijpende gebeurtenissen uit het verleden, zoals een zware en gecompliceerde bevalling of een langdurige ziekte. De therapie wordt totaal afgestemd op cliënt, want iedereen is uniek. Er is geen vast protocol, de hypnotherapeut werkt vanuit de eigen inschatting met iedere cliënt. Het is belangrijk om vanuit afstemming dicht bij de cliënten te kunnen komen om een vertrouwensband te kunnen creëren. Dit geeft wederzijdse openheid, vrijheid en ruimte om ontspannen verder te gaan. Verder pas ik natuurlijk een combinatie van de bekende methoden die in het kort even hieronder samengevat zijn:

- Ontspanningsoefeningen om te leren ontspannen, bijvoorbeeld het leren spannen en ontspannen van de spieren;
- Lichaamsbeweging;
- Lichaamstocht, naar het lichaam luisteren;
- Zelfhypnose;
- Cognitieve gedragstherapie, zoals bijhouden van pijn- en spanningsmomenten. Leren verspreiden van werkzaamheden. En leren 'nee' zeggen en hulp te vragen;
- Visualisaties als ik-versterking, visualisaties om pijn te verlichten;
- Pijnveranderingstechnieken;
- Kerntransformatie (NLP) om inzicht te krijgen in ongewenste gedragingen;
- Werken met persoonlijkheidsdelen (bezwaren, perfect willen zijn, verlangens);
- Innerlijk kindwerk, om oude trauma-momenten te verwerken en deze te transformeren.

Emoties hebben enorm veel invloed op ons lichaam. Wanneer we ruimte in onszelf kunnen creëren om deze weer aan te kunnen raken en te transformeren wanneer nodig, komen we tot acceptatie. Deze acceptatie is een belangrijke stap naar een bewustzijnsverandering die nodig is bij SOLK. Binnen in onszelf schuilt een positieve kracht die ons kan helpen om uit een slachtofferrol te stappen en de regie weer over te nemen over al onze mogelijkheden.



Ester Ribera
Hypnotherapeut en
psychosociale therapeut
Medische hypnose
www.esteribera.com