

# Hypnotherapie

De psycholoog van de afdeling Medische psychologie van het Antonius Ziekenhuis heeft voorgesteld u te behandelen met hypnotherapie. In deze folder kunt u lezen wat hypnotherapie is en hoe de behandeling in zijn werk gaat.

## **Wat is hypnotherapie?**

Hypnotherapie betekent: behandeling met hypnose. Hypnose komt van het Griekse woord “hypnos” dat slaap betekent. Toch zijn er verschillen tussen hypnose en slaap. Hoewel u wel stil en rustig zit of ligt, bent u bij hypnose nooit buiten bewustzijn en houdt u de controle over uzelf.

Hypnose is een toestand van geconcentreerde aandacht, die u kunt vergelijken met dagdromen. U bent helemaal met uw aandacht bij uzelf en alles wat er om u heen gebeurt, is even minder belangrijk en maakt u ook minder mee.

Met hypnose kunt u leren om lichamelijke processen te beïnvloeden. Dit gebeurt door diepe concentratie waarbij u openstaat voor suggesties die gegeven worden. U kunt uzelf bijvoorbeeld de suggestie geven dat stekende pijn in een doffe pijn verandert en dat ook zo ervaren. Zo kunt u ook leren om de werking van de darmen (die normaal buiten uw wil omgaat) toch te beïnvloeden.

## **Voor wie?**

Hypnotherapie kan bij verschillende klachten worden toegepast zoals bij (spannings-) hoofdpijn, buikpijn, angst, prikangst, slaapproblemen, prikkelbare darmen, astma en eczeem. Hypnotherapie kan in combinatie met een andere vorm van therapie worden gegeven.

## **Is iedereen hypnotiseerbaar?**

Ongeveer 10% van de mensen is niet te hypnotiseren. Zij kunnen zich niet op 1 ding concentreren. Zo'n 80% van de mensen is gemiddeld hypnotiseerbaar en 10% is hoog hypnotiseerbaar.

## **Hoe lang duurt de therapie?**

Een sessie duurt ongeveer 45 minuten. Hoeveel behandelingen er nodig zijn, hangt af van waar aan gewerkt wordt. De oefeningen die u tijdens de sessies leert, krijgt u mee naar huis. Het is de bedoeling dat u thuis elke dag de oefeningen doet. Dat lijkt veel, maar het oefenen is erg belangrijk. Als u hier geen tijd voor kunt maken, zal de behandeling minder of geen effect hebben.

## **Hypnose bij PDS**

Sinds 1984 is veel onderzoek gedaan naar het effect van hypnotherapie op de klachten die horen bij het prikkelbare darm syndroom (PDS). Uit de meeste onderzoeken bleek dat met hypnotherapie de pijn sterk verminderde en de werking van de darmen verbeterde. Ook leerde men beter omgaan met spanningen die de werking van de darmen beïnvloeden.

Voor klachten die horen bij PDS is er een speciaal programma ontwikkeld. De behandeling bestaat uit 6 bijeenkomsten en vindt eens in de 2 weken plaats. Aan het einde van de 6 zittingen wordt bekeken of dit voldoende is geweest of dat er nog verdere behandeling nodig is.

## **Tenslotte**

Als u na het lezen van deze informatie vragen hebt, stel ze dan gerust bij uw volgende bezoek aan de psycholoog. U kunt ook contact opnemen met de afdeling Medische psychologie. De afdeling is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 17:00 uur.

Telefoonnummer: 0515 - 48 83 51.

**Antonius Ziekenhuis  
Bolswarderbaan 1  
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4  
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17  
8531 EB Lemmer**

**Postadres  
Postbus 20.000  
8600 BA Sneek**

**Telefoon  
0515 - 48 88 88**

**[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)**

**20-03-2018**