

RERDUCE PDS

Behandeling Optie 5

Hypnotherapie

Inleiding/leeswijzer

U heeft gekozen als één van de behandelingen van uw PDS voor *hypnotherapie*. Voor een goed begrip van deze behandeling is het van belang dat u de Algemene Informatie leest, die u gekregen heeft. Hierdoor krijgt u inzicht in de vele mechanismen die bij PDS een rol spelen. U begrijpt dan beter waarom hypnotherapie vaak goed kan helpen.

Deze informatie is beschikbaar op <http://www.rkz.nl/reducepds> om u en uw huisarts in te lichten over de achtergrond en wetenschappelijke kennis die aan deze behandeling ten grondslag ligt. De literatuurlijst aan het einde is bedoeld om hem/haar en de geïnteresseerde lezer nader te informeren.

Over de achtergronden van hypnotherapie.

Teksten ontleend aan informatiefolder van Samenwerkende Hypnotherapeuten.

In de tachtiger jaren van de vorige eeuw werd door de grondlegger van darmgerichte hypnotherapie, Professor Peter Whorwell, in Engeland ontdekt dat onbehandelbare PDS goed reageerde op deze vorm van bewustzijnstherapie. Hij heeft sinds die tijd veel onderzoek naar deze vorm van behandeling van PDS gedaan en talloze publicaties geschreven. Het staat inmiddels wetenschappelijk vast dat deze darmgerichte hypnotherapie werkzaam is bij 70 tot 80% van de moeilijk behandelbare PDS-patiënten.

Wat is hypnotherapie?

Hypnose (of trance) is sterk geconcentreerde aandacht. Zo kunt u een boek lezen of een film zien en er zo in opgaan dat u uw omgeving vergeet en niet hoort wat er in uw nabijheid gebeurt of gezegd wordt.

Tijdens een hypnose bent u in een diepe, ontspannen toestand en toch ook bewust aanwezig. U kunt volgen wat uw therapeut zegt en wat er in uw omgeving gebeurt. Tijdens de hypnotherapeutische behandeling leert u om zich ontspannen te concentreren op uw innerlijke wereld. U ontdekt daarbij de kracht van het onderbewuste.

De hypnotherapeut werkt met beelden als symbolen om reacties van het menselijk lichaam zichtbaar te maken en vorm te geven. Denken aan aantrekkelijke voeding bij voorbeeld, maakt dat uw speekselklieren gaan functioneren.

Dit vermogen van ons zenuwstelsel wordt door de hypnotherapeut gebruikt om de nare lichamelijke reacties van emoties, angsten en denken te beïnvloeden met rustgevende beelden en geluiden. Tijdens de behandeling worden gesprekken afgewisseld met hypnose. Er is daarbij aandacht voor de lichamelijke beleving van uw klacht en de invloed hierop van emoties, denken en gedrag. Hypnotherapie geeft u inzicht in uzelf en uw klachten.

Waarom werkt hypnotherapie bij PDS ?

Onze buikorganen worden bestuurd door het autonome zenuwstelsel. Het woord autonoom betekent dat wij daar geen invloed op hebben zoals bijvoorbeeld wel op onze beenspieren en armen. In de algemene informatie is uitgelegd hoe intensief informatie tussen hersenen en darmen wordt uitgewisseld. Ontspanning heeft een positieve invloed op de darmwerking waardoor (te) heftige reacties kunnen worden verminderd.

Bij hypnotherapie leert u van uw therapeut door met opgeroepen rustgevende beelden uw maagdarmkanaal te beïnvloeden. U kunt De bedoeling is dat na verloop

van tijd uw darmen ontspannen en u deze normaal (zonder krampen) kan laten functioneren. Hypnotherapie kan daarom een zeer effectieve behandeling voor PDS zijn.

Behandeling met hypnotherapie

De behandeling bestaat uit een intakegesprek en een aantal consulten van gemiddeld een uur. Tijdens het eerste gesprek wordt alle voor de therapie noodzakelijke informatie verzameld. De daarop volgende consulten werkt u aan het opbouwen van hypnotische vaardigheden om de spanningen en gevoeligheid van uw darmen te verminderen. Ook leert u anders met stressvolle situaties om te gaan. Hierdoor verminderen de stimulerende prikkels naar uw darmen, waardoor de krampen en pijn kunnen afnemen.

De hypnotherapeut stimuleert u om zelf een actieve en betrokken rol bij de behandeling te spelen. Daarbij kunnen persoonlijke voorkeuren en doelen worden meegenomen.

Effect van hypnotherapie

Het is niet te voorspellen of en wanneer u verbetering zult ondervinden. Sommigen bereiken dit reeds na enkele consulten terwijl anderen meer tijd nodig hebben en soms zelfs verlenging van de behandeling vragen. Voor de meeste patiënten zijn 12 tot 14 consulten voldoende.

Meer informatie en een afspraak

Wanneer u vragen heeft of meer informatie wenst over het hypnotherapie programma, kunt u bellen met het informatienummer van de samenwerkende Hypnotherapeuten: 06 26 130 783 of kijken op internet: www.pds-therapeuten.nl. Op deze website staan alle geregistreerde PDS-hypnotherapeuten die in Nederland zijn ingeschreven per regio vermeld. Voor een afspraak kunt u zich rechtstreeks tot ieder van de aangesloten therapeuten richten. In de omgeving van Beverwijk wordt hypnotherapie aangeboden door Dhr. Veraar (website: <http://www.hypnotherapeut.info>).

Controle bij de huisarts blijft nodig

Ook wanneer u met succes de behandeling van de hypnotherapeut volgt en u merkt dat u baat heeft is het wel de bedoeling dat u toch ook de geplande bezoeken aan de huisarts brengt.

Restklachten

Het is heel goed mogelijk dat hypnotherapie succesvol blijkt te zijn, maar dat er nog wel klachten overblijven. Na het beëindigen van dit project kunnen succesvolle behandelingen eventueel ook gecombineerd worden.

Daarnaast is het helaas zo dat niet altijd alle klachten van PDS kunnen worden opgelost en dat u een deel hiervan zult moeten accepteren.

Literatuur

Voor meer achtergrondinformatie voor u en uw huisarts voegen we hier een korte lijst van boeken en artikelen toe.

DarmEHBO. Een nuttig boek voor patiënten met chronische darmklachten. Tevens meer dan 100 tips en recepten. Huiskamp en Lebbink. Uitgeverij Solide boeken. www.darmehbo.nl

Website van de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging: www.pdsb.nl

Website Samenwerkende PDS Therapeuten Nederland: www.pds-therapeuten.nl
Telefoon 06 26 130 783

Lindfors. Patiënt satisfaction after gut-directed hypnotherapy in IBS.
Neurogastroenterol Motil 2013;25:169

Simren. Long-term effects of hypnotherapy in patients with refractory IBS. Scand J
Gastroenterol 2012;47:414

Gerson. Group hypnotherapy for IBS with long-term follow-up. Int J Clin Exp Hypn
2013;61:38

Benninga. Gut-directed hypnotherapy for functional abdominal pain or IBS in
children: a systematic review. Arch Dis Child 2012 (epub ahead of print)