

Hypnotherapie bij het prikkelbare darm syndroom (PDS)

Inleiding

Uw arts heeft voorgesteld om u te verwijzen naar een psycholoog/psychotherapeut voor behandeling van uw darmklachten met hypnotherapie. In deze folder leest u waarom hypnotherapie bij uw klachten kan helpen en wat de behandeling precies inhoudt. Na het lezen van de informatie beslist u samen met uw arts of u voor deze behandeling voelt en doorverwezen wilt worden.

Aanvulling op medische behandeling

Artsen kunnen niet alle medische problemen helemaal oplossen. Maar soms kan een psychologische behandeling de klachten nog wel verminderen, ook al is er dus wel degelijk een medische oorzaak voor die klachten. Denk bijvoorbeeld aan chronische pijnklachten waar de arts niets (meer) aan kan doen, maar waarbij de psycholoog u wel technieken kan leren om met die pijn om te gaan.

Wat is hypnotherapie?

Hypnotherapie betekent behandeling met hypnose. Bij hypnose leert u om te ontspannen en u te concentreren op uw eigen lichaam. Door een diepere concentratie en ontspanning, kunt u leren om lichamelijke processen te beïnvloeden, waar u ogenschijnlijk geen invloed op hebt. U kunt dan uzelf suggesties geven; bijvoorbeeld dat pijn van een stekende pijn naar een doffe pijn verandert. En dat ervaart u dan ook zo. Zo kunt u ook leren om de werking van uw darmen (die normaal buiten uw wil omgaan) toch te beïnvloeden.

Bij hypnose bent u nooit 'weg' of buiten bewustzijn

Het bewustzijn wordt meer gericht op processen in het lichaam. U kunt het vergelijken met de situatie van een kind, dat geboeid een stripverhaal aan het lezen is. Als u het kind roept, hoort het u niet. Dat is geen onwil, het kind hoort u echt niet; zo is hij geconcentreerd op het verhaal.

Hypnose is al in 1958 door de Amerikaanse Medische Vereniging goedgekeurd als een goede medische behandeling.

Hypnose bij PDS

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

Iedereen hypnotiseerbaar?

Nee, ongeveer 10% van de mensen is niet hypnotiseerbaar. Zij kunnen zich niet op 1 ding concentreren. Zo'n 80% is middelmatig hypnotiseerbaar en 10% hoog hypnotiseerbaar. Denkt u nu niet meteen: 'Oh, ik ben vast niet hypnotiseerbaar'; dat zoekt de therapeut met u uit.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Hoe lang duurt de therapie?

Om te leren de pijn en de werking van de darmen te beïnvloeden, moet u rekenen op 6 bijeenkomsten. Deze zijn vaak om de 14 dagen.

De oefeningen die u tijdens de bijeenkomsten leert, krijgt u op een cd of als digitaal bestand mee naar huis. Het is de bedoeling dat u thuis elke dag oefent. Dat lijkt veel, maar het is erg belangrijk: van de oefening moet u het hebben! Aan het einde van de 6 zittingen wordt bekeken of dit voldoende is geweest of dat er nog verdere hulp nodig is.

Kosten

U volgt de therapie bij de afdeling medische psychologie van ZGT Hengelo of Almelo. De behandeling wordt daarom door uw verzekering betaald.

Aanmelden

Denkt u na het lezen van deze informatie dat deze behandeling iets voor u is? Overleg dan eerst met uw arts of deze het hiermee eens is. Hij of zij kan u dan verwijzen naar de afdeling medische psychologie.