

## Medische hypnose bij kinderen

Uw kind is door de kinderarts doorverwezen naar de afdeling medische psychologie met de vraag of medische hypnose (ook wel hypnotherapie genoemd) geïndiceerd is. In deze folder leest u meer over medische hypnose.

### Wat is medische hypnose?

Bijna iedereen heeft in het dagelijks leven hypnotische ervaringen. Je bent zo geconcentreerd bezig, dat je niet hoort dat iemand binnenkomt; je bent diep in gedachten tijdens het autorijden, zodat het lijkt of je een stukje hebt overgeslagen; of je gaat helemaal op in een bioscoopfilm en kunt niet geloven dat het al pauze is. Dit zijn allemaal vormen van spontane hypnose. Hypnose is een toestand van geconcentreerde aandacht (ook wel 'trance' genoemd), waarbij de aandacht meer op het onbewuste en de gevoelswereld ligt en minder op het bewuste en het rationele denken. In wezen is er geen verschil tussen dergelijke alledaagse trances en de hypnotische trance. Medische hypnose is hypnose toegespitst op lichamelijke klachten, met de bedoeling om de lichamelijke klachten te verminderen. Bij medische hypnose wordt gebruik gemaakt van diepe ontspanning, dit is te vergelijken met een dagdream of fantasie. Hierbij worden verschillende oefeningen ingezet, zoals bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen en verbeeldingsoefeningen. Uw kind is zich tijdens de trance bewust van wat er gebeurt en kan de suggesties van de therapeut gebruiken om zich beter te voelen.

### Medische hypnose bij kinderen

Hypnose is heel geschikt voor kinderen. Van nature zijn kinderen gewend om heen en weer te schakelen tussen realiteit en verbeelding. Ze hebben een levendige fantasie en creatieve verbeelding. De therapie heeft geen bijwerkingen en over het algemeen vinden kinderen de oefeningen

plezierig. Bijkomende positieve effecten zijn dat het zelfvertrouwen, de zelfstandigheid en de zelfcontrole van het kind worden vergroot. Kinderen zullen aangespoord worden de oefeningen ook dagelijks thuis te doen om de oefeningen te leren en het effect van de behandeling te vergroten. Hypnose kan worden ingezet bij kinderen met een ontwikkelingsleeftijd van minimaal 6 jaar.

### De rol van de ouders

Het is belangrijk dat ouders weten wat de therapie inhoudt. Tijdens het eerste consult zal uitleg worden gegeven, maar bij het leren van de zelfhypnose blijft de ouder in de wachtkamer of op de achtergrond. De therapie is erop gericht om het kind zelf vaardigheden te leren. Alleen in het geval van angst- en pijnhanteringstechnieken bij medische ingrepen, leren de ouders een actieve rol te hebben in het begeleiden van hun kind met hypnotische technieken tijdens de ingreep.

### Indicaties voor medische hypnose

- Pijnklachten, bijvoorbeeld ten gevolge van medische ingrepen
- Angst bij medische ingrepen, bijvoorbeeld angst voor prikken
- Chronische pijn, zoals hoofdpijn en migraine, buikpijn ten gevolge van PDS (prikkelbaar darmsyndroom) of IBD (ziekte van Crohn, Colitis Ulcerosa)
- Eczeem
- Astma
- Incontinentieproblematiek (bedplassen/broekpoepen)
- Slaapproblemen

#### 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

- Misselijkheid
- Vermoeidheid
- Overgewicht (in samenwerking met de diëtist)

Voor meer informatie verwijzen we naar de websites [medischehypnose.nl](https://www.medischehypnose.nl) en [nvvh.com](https://www.nvvh.com)

### **Duur behandeling**

Na doorverwijzing door de (kinder)arts, volgt er een intakegesprek bij de kinderpsycholoog. Daarna volgt de behandeling van gemiddeld vijf sessies bij de hypnotherapeut en/of kinderpsycholoog. Na de behandelsessies volgt er een evaluatiegesprek bij de kinderpsycholoog.

### **Contactgegevens**

Heeft u vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met het secretariaat van de afdeling medische psychologie, telefoonnummer: 088 708 53 11.

### **Check het dossier van uw kind op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van het medisch dossier van uw kind inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij hebben klaargezet. Kijk voor meer info op: <https://www.zgt.nl/media/20045/40082905-folder-inloggen-mijnzgt-machtiging-18-06-2019.pdf>