

Behandeling

# Hypnotherapie bij het prikkelbaar darmsyndroom

Hypnotherapie kan soms klachten bij het prikkelbaar darmsyndroom verminderen.

Hypnose of trance is een vorm van sterk geconcentreerde aandacht, terwijl u diep ontspannen bent. Bij hypnotherapie krijgt u gesprekken met een therapeut waarbij u gebruik leert maken van hypnose.

## Wat is hypnotherapie?

Bij hypnose (of trance) en hypnotherapie denken mensen vaak aan een hypnotiseur die iemand in een soort diepe slaap kan brengen. Daarin zou die persoon alles doen wat de hypnotiseur wil. Dit is echter televisie-hypnose en heeft niets te maken met de hypnose zoals die wordt toegepast in de medische wereld. Hypnose is sterk geconcentreerde aandacht. U kunt dit vergelijken met de toestand wanneer u totaal opgaat in een boek. 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. De hypnotherapeut werkt met beelden als symbolen om reacties van het menselijk lichaam zichtbaar te maken en vorm te geven. Denken aan aantrekkelijke voeding bijvoorbeeld, 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.

## Hoe werkt hypnotherapie bij PDS?

Vanaf de jaren tachtig van de vorige eeuw wordt darmgerichte hypnotherapie bij PDS-klachten toegepast. Er zijn inmiddels veel onderzoeken gedaan die laten zien dat deze darmgerichte hypnotherapie bij veel patiënten effect heeft. Ook bij patiënten met PDS die geen effect bemerkten van andere behandelingen.

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. Bij hypnotherapie leert u van uw therapeut door met opgeroepen rustgevende beelden uw maag-darmkanaal wel te beïnvloeden.

De bedoeling is dat na verloop van tijd uw darmen ontspannen en u deze normaal (zonder krampen) kunt laten functioneren. Ontspanning heeft een positieve invloed op de darmwerking waardoor (te) heftige reacties kunnen worden verminderd. Hypnotherapie kan daarom een zeer effectieve behandeling voor PDS zijn.

## Hoe ziet behandeling met hypnotherapie eruit?

De behandeling bestaat uit een intakegesprek en een aantal consulten van gemiddeld een uur. Tijdens het eerste gesprek wordt alle noodzakelijke informatie voor de therapie 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 hebben. Daarbij kunnen persoonlijke voorkeuren en doelen worden meegenomen.

## Meer informatie?

Wanneer u vragen heeft of meer informatie wenst over de hypnotherapie, kunt u bellen met het informatienummer van de samenwerkende Hypnotherapeuten: 06-26 13 07 83 of kijken op internet: [www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl) (<http://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 contact opnemen met een van de hypnotherapeuten.

Op [www.ngvh.nl](http://www.ngvh.nl) (<http://www.ngvh.nl>) vindt u een uitgebreid overzicht van erkende psychotherapeuten met hun specialisatie.

## Wat zijn de kosten van de behandeling?

De kosten van een behandeling verschillen per praktijk. U kunt hiernaar informeren bij de therapeut in uw regio. Om te kijken in hoeverre de hypnotherapie vergoed wordt, kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

## Wat is het effect van hypnotherapie?

Het is niet te voorspellen of en wanneer u verbetering zult merken. Sommigen ervaren verbetering al na enkele consulten. Anderen hebben meer tijd nodig en soms verlenging van de behandeling. Voor de meeste patiënten zijn 12 tot 14 consulten voldoende.

Het is heel goed mogelijk dat hypnotherapie succesvol blijkt te zijn, maar dat er nog wel klachten overblijven. Daarnaast is het helaas vaak zo dat niet altijd alle klachten van PDS kunnen worden opgelost en dat u een deel hiervan zult moeten accepteren.

## Betrokken afdelingen

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL) (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/maag-darm-en-leverziekten-mdl>)

Code INT-178e