

Verkort beroepsprofiel

Achtergrond van hypnotherapie

Al door de eeuwen heen werd hypnose gebruikt door genezers (van sjamanen tot gevestigde psychiaters) om de genezende kwaliteiten van de trance-toestand. Men ontdekte dat de mens in deze trance-toestand ontvankelijk is voor suggesties welke invloed hebben op de lichamelijke en geestelijke processen.

De werking van hypnose

Een algemene toestand, die in het dagelijks leven regelmatig voorkomt, is de trance-toestand. Deze trance komt soms kort of langer voor en is herkenbaar aan "even weggeweest te zijn", of "meedeinen met eentonige geluiden of bewegingen". Deze trance-toestand zelf kenmerkt zich door een aantal fenomenen welke zich spontaan kunnen voordoen, zoals onder andere een verhoogd openstaan voor nieuwe ideeën (suggestibiliteit), gevoelloosheid (anesthesie), en verloren herinneringen welke weer omhoog kunnen komen (hypermnésie). Wanneer deze fenomenen spontaan optreden, zullen ze ook weer verdwijnen zonder dat ze enig gericht effect op het menselijk welbevinden hebben gehad. In hypnose echter wordt deze trance-toestand bewust opgeroepen, opdat gericht gebruik gemaakt kan worden van deze trancefenomenen. Het zijn deze neutrale trancefenomenen welke ten dienste van de cliënt door therapeuten gebruikt kunnen worden. Deze fenomenen blijken therapeutisch van grote waarde te zijn bij beïnvloeding van het menselijke onderbewuste op het lichaam en de geest.

Definitie hypnotherapie

Zo ontstaat dan de definitie van hypnotherapie: "hypnotherapie is, een vorm van hulpverlening, waarbij de hypnotherapeut spontane c.q. aanwezige trancefenomenen versterkt of induceert en zich rechtstreeks richt tot het onderbewuste van de cliënt om op die wijze hem of haar in staat te stellen en te activeren tot het reduceren c.q., oplossen van klachten van emotionele, mentale of fysieke aard."

De uniekheid van hypnotherapie

Het unieke van hypnotherapie ten aanzien van de beïnvloeding van psychische processen ligt in het gebruik maken van de mogelijkheden van de trance-toestand. Hierbij zijn drie kenmerken van de trance-toestand van belang:

1. een verhoogd vermogen van de cliënt om stimuli om te zetten in responsen;
2. een verminderde werkzaamheid van psychische afweermechanismen;
3. de mogelijkheid van directe communicatie met het onderbewuste van de cliënt.

Hierdoor kan het aanleren van responsen, het afleren van responsen, en openleggen, herbeleven en verwerken van psychische conflicten aanzienlijk worden vergemakkelijkt.

Werkwijze van de hypnotherapeut

Na een gedegen intake gesprek, zal de hypnotherapeut besluiten tot een behandeling waarbij hij een hypnotische trance oproept, waarin hij therapeutisch gebruik maakt van de diverse trancefenomenen. De hypnotherapeut zal bijvoorbeeld een verhoogde suggestibiliteit benutten om invloed uit te oefenen op het gedrag en de lichaamsprocessen, of er wordt anesthesie gebruikt bij pijnbestrijding in de ruimste zin van het woord, en wordt hypermnésie gebruikt bij de verwerking van traumatische ervaringen. Na afloop van de hypnotherapeutische sessie haalt de hypnotherapeut de cliënt weer uit hypnose. Veelal bestaat een behandeling uit een reeks van bijeenkomsten. Deze sessies kunnen naar gelang de klacht dit vereist openlegend, verwerkend,

toekomstgericht etc. zijn. Waar nodig, is plaats voor een tussentijdse evaluatie en wordt gebruik gemaakt van bijvoorbeeld zelfhypnoseopdrachten thuis.

Verschillen met andere behandelingswijzen

Daar waar andere therapievormen soms ook communiceren met het onderbewuste, schuilt de kracht van de hypnotherapeut juist in zijn kennis van en vaardigheid in het efficiënt en bewust therapeutisch hanteren van trancefenomenen.

Hypnotherapie en lichamelijke problematiek

Hypnotherapie is een werkwijze waarbij het eigen herstellend vermogen van de cliënt geactiveerd wordt. Als zodanig is het gelijk te stellen met een methode voor het doelgericht oproepen van placebo-effecten. Of met andere woorden: de vermogens van de cliënt die verantwoordelijk zijn voor placebo-effecten, zijn dezelfde die voor hypnotherapeutisch succes zorgen. Het is de techniek van de hypnotherapeut om placebo-effecten op te roepen bij cliënten, waarbij dat zonder zijn inbreng niet of niet in die mate zou gebeuren. Door hun kennis van suggestie, kunnen veel hypnotherapeuten cliënten helpen die onder 'nocebo-suggesties' lijden. Onder nocebo-suggestie wordt verstaan: ziekmakende communicatieve invloed, zoals door artsen of anderen, die zich niet van dit effect bewust zijn, opgeroepen angst voor ziekte. Via suggestie kunnen tal van lichaamsfuncties beïnvloed worden, mits de suggestie door de regelcentra van het lichaam begrepen worden. Ook autonoom beschouwde lichamelijke functies, kunnen via suggestie beïnvloed worden; daarbij is het cruciaal dat men met de gebruikte taal aansluiting vindt bij de (onderbewuste) regelsystemen van het lichaam. De combinatie trance en suggestie maakt het mogelijk om met grote precisie invloed uit te oefenen op lichaamsfuncties. Met name kan de lokale bloedcirculatie beïnvloed worden. Spierontspanning en ademhaling laten zich in trance ook zeer goed via suggestie beïnvloeden. Daarnaast zijn een groot aantal lichamelijke functies die met wisselend succes beïnvloedbaar blijken; daarvan staat de algehele en lokale immuunrespons momenteel het meest in de aandacht. Het unieke van hypnotherapie is dat lichamelijke processen langs psychische weg kunnen worden beïnvloed. Uit de hypnotherapeutische casuïstiek en evaluatieonderzoek is bekend dat de volgende ziektebeelden goed op hypnotherapie reageren:

- maag en darmen: misselijkheid, slikklachten, braken, irritable bowel syndrome (overgevoelige ingewanden syndroom), voedingsproblemen, ulcus pepticum (zweer in het slijmvlies van o.a. de maag door inwerking van maag- of darmsap), colitis ulcerosa (ontsteking van de dikke darm), postgastroectomie of dumping syndroom (plotselinge lediging), e.a.
- ademhaling: hoesten, hik, hyperventilatie, astma, allergie reacties, e. a.
- hart en vaten: hypertensie (hoge bloeddruk), blozen, bloeden, coronaire hartziekten (kransslagader), hoofdpijnen met een vasculaire oorsprong, migraine, perifere doorbloedingsstoornissen, ziekte van Buerger (ontsteking van de vaatwand met vorming van stolsels), ziekte van Raynaud (bleekheid van vingers of tenen bij koude of emoties), e.a.
- urineweg en geslachtsorganen: urine retentie (achterblijven van stoffen die normaal gesproken uitgescheiden hadden moeten worden), urine incontinentie (onvermogen urine op te houden), bedplassen, e. a.
- bewegingsapparaat: rugpijn, artritis (gewrichtsontsteking), e. a.
- gynaecologisch: menstruatiestoornissen, e. a.
- neurologisch: tinnitus (oorsuizen), ziekte van Meniere (bewegingsduizelingheid gepaard met gehoorsvermindering, suizen, misselijkheid, braken, koud zweet, angstgevoel), aangezichtspijn, slaapstoornissen, e. a.
- huidklachten: eczeem, psoriasis (aangroei zilverachtige schilfering), wratten, condylomata

- (vijgwratte), herpes genitalis (blaasjes aan de geslachtsorganen), e. a.
- klier: diabetes mellitus (suikerziekte), hyperthyreoidie (overmatige werking van de schildklier)
- seksueel: impotentie; vaginisme (onwillekeurige kramp van de vagina spieren), ejaculatio preaecox (vroegtijdig zaaduitstorting), e. a.

Hypnotherapie en psychische processen

Hypnotherapie kan als zodanig gebruikt worden bij het behandelen van psychische klachten, die het gevolg zijn van gewoontevorming dan wel van neurotische psychologische conflicten, waarbij impulsen onder invloed van angst, schuld en/of schaamte worden afgeweerd uit het bewustzijn. Ook bewijst hypnotherapie haar nut bij de behandeling van meervoudige persoonlijkheidssyndromen [Van der Hart, 1990]. Naast behandeling van psychische klachten, kan hypnotherapie ook gebruikt worden bij de psychische begeleiding van lichamelijke klachten en/of ingrepen. Tevens valt te denken aan:

- pijnbeheersing; angstreductie; psychische voorbereiding op lichamelijke ingrepen (bv. zwangerschap, tandheelkundige behandeling); psychische verwerking van lichamelijke ingrepen (bv. verwerking chirurgische ingreep).
- vage klachten als hoofd- en rugpijn, waarvoor vele patiënten regelmatig zonder resultaat bij de huisarts terugkomen. Door een benadering van het onderbewuste door middel van lichamelijke suggesties, gedragsverandering en emotionele verwerking kunnen deze klachten vaak afdoende behandeld worden.
- Bovendien kan hypnotherapie cliënten helpen om beter gebruik te maken van hun eigen mogelijkheden, zoals het verbeteren van leerprestaties: het vergroten van de creatieve mogelijkheden (bv. in de kunst).

Onderzoek

Al lang werd wetenschappelijk onderzoek gedaan naar hypnotherapie. Zo werd in het begin van de 19e eeuw al in het medische tijdschrift "The Lancet" over hypnotherapie geschreven. Tot in de huidige tijd, met geavanceerdere onderzoeksmethodes is uitgebreid wetenschappelijk onderzoek verricht, waaruit veelvuldig de positieve effecten van hypnotherapie beschreven werden.

Beperkingen en contra-indicaties

Het stellen van contra-indicaties is een gewaardeerde medische traditie. Maar bij veel therapieën is dat simpeler dan bij hypnotherapie. In de literatuur vinden we verschillende pogingen om contra-indicaties te stellen. De specifieke ervaringen van de auteurs vormen meestal daarbij meer het uitgangspunt dan onderzoeksgegevens. Het aantal gevallen waarin hypnotherapie ten onrechte werd aangewend is nu eenmaal gering: een gedegen onderzoek vraagt om een flink aantal casussen. Als contra-indicaties kunnen echter worden genoemd:

- chronische psychose,
- uitgesproken hysterische karakterstructuur,
- heftige angsttoestanden,
- sterke (erotiserende) afhankelijkheidsbehoefde,
- ernstige psychopathie,
- sterk narcistische persoonlijkheid,
- ernstige depressie met suicidaliteit,
- zeer onstabiele patiënten. met name wanneer er zich grote wisselingen in stemming voordoen.

Over het algemeen is hypnotherapie contra-geïndiceerd als de cliënt geen onderscheid kan maken tussen verbeelding en werkelijkheid. (Logbook for Training Institutes van de EAHP)

Hypnotische trance is een natuurlijke toestand van lichaam en geest die meestal gepaard gaat met relaxatie. Absolute contra-indicaties voor het oproepen van deze toestand via suggestie lijken er niet te zijn; ontspanning werkt bijna altijd bevorderlijk voor het welbevinden van de cliënt. Wanneer klachten ontstaan door mechanische, chemische, economische of maatschappelijke factoren, waarbij bewuste en onderbewuste psychische factoren een ondergeschikte rol lijken te spelen, dan mogen we van hypnotherapie weinig verwachten. Toch kan bij botbreuk, vergiftiging, faillissement of ontslag (psychische) hypnotherapeutische ondersteuning als aanvulling nuttig zijn. De mogelijkheden van hypnotherapie reiken niet verder dan de mogelijkheden, die bij de cliënt (latent) aanwezig zijn. Vermogens die niet al in geringe mate bij de cliënt aanwezig zijn kunnen ook niet met behulp van hypnotherapie opgeroepen worden. Wanneer de vermogens slechts fragmentarisch aanwezig zijn, kunnen ze echter via hypnotherapeutische technieken efficiënt uitgebouwd worden. Genetische tekortkomingen kunnen niet via hypnotherapie verholpen worden. Beschadigingen aan het lichaam en aan het centrale zenuwstelsel die tot functieverlies leiden, kunnen niet met hypnotherapie ongedaan gemaakt worden. Hierbij moeten we opmerken dat de latente vermogens van cliënten vaker onderschat dan overschat worden, zodat er vaker te weinig dan te veel gebruik van hypnotherapie gemaakt wordt.

Voorwaarden voor praktijkvoering

Wel dient de hypnotherapeut aan een aantal voorwaarden te voldoen:

1. De hypnotherapeut beschikt over voldoende beheersing van hypnotherapeutische technieken en voldoende vakkennis.
2. De hypnotherapeut voldoet aan de gestelde bijscholing -en intervisie-eisen.
3. De hypnotherapeut is bereid en in staat samen te werken met andere zorgverleners, zoals huisartsen etc.
4. Hij/zij is bereid en in staat voldoende nazorg te kunnen geven.
5. De hypnotherapeut is bereid en in staat zorg te dragen voor zijn eigen emotionele en psychische staat van zijn.

Therapieduur

Daar hypnotherapie voor nogal veel klachten te gebruiken is, is een juiste therapieduur niet aan te geven. Een simpele klacht, kan in één sessie verholpen zijn.

Hypnotherapeutische ondersteuning bij de behandeling van 'zware psychiatrische klachten' kan binnen zo'n psychiatrisch traject vele maanden beslaan. Vaak is in dergelijke gevallen een aanzienlijke procesmatige verbetering aantoonbaar. Tussentijdse evaluatie met de behandelend psychiater, steeds na 4 sessies, is in dergelijke gevallen dan ook noodzakelijk.