

## Hypnotherapie voor kinderen bij buikklachten

### Inleiding

Je bent door de kinderarts of verpleegkundig specialist kinder MDL doorverwezen naar de hypnotherapeut voor medische hypnose, ook wel hypnotherapie genoemd. In deze folder lees je hier meer over.

Ongeveer 5 tot 10% van de kinderen in Nederland heeft last van chronische buikpijn. Ook wel in combinatie met harde of juist heel zachte ontlasting. Een hele vervelende aandoening die vaak veel invloed heeft op allerlei aspecten van het dagelijks leven zoals: stemming, schoolgaan en omgang met andere kinderen. Bij de meeste kinderen worden er, na onderzoek door de huisarts of kinderarts, geen afwijkingen in de darmen gevonden. We spreken dan van 'functionele buikpijn' of van 'prikkelbaar darm syndroom'. Bij kinderen met prikkelbare darmen reageren de darmen overgevoelig op allerlei gewone prikkels zoals voedsel, spanning en emoties. Bij het ontstaan en voortduren van de klachten spelen meerdere factoren een rol. Zoals een familiale aanleg, bepaalde dieetfactoren, een doorgemaakte buikgriep, sommige karaktereigenschappen en stress in de thuissituatie, school of veranderingen (verhuizing, vakantie etc).

### Wat is hypnotherapie?

Bij hypnose en hypnotherapie wordt door velen gedacht aan een enge man met een donkere bril en wellicht een heen en weer zwaaiend horloge, waarmee hij je in een hypnotische trance brengt. In die trance zou je alles doen wat de hypnotiseur je vertelt te doen. Dit alles is echter "show-hypnose" en heeft niets te maken met hypnose zoals dat gebruikt wordt in de medische wereld. Bij medische hypnose (hypnotherapie) brengt een hypnotherapeut je in een ontspannen trance en geeft je hierbij allemaal suggesties gericht op de aanpak van het medische probleem. Je bepaalt uiteindelijk zelf welke suggesties je wel of niet gebruikt. Je hebt de zaak zelf in de hand. Degene die de hypnose uitvoert, begeleidt alleen het proces. Je bent dus niet de controle kwijt, zoals op televisie soms wordt gesuggereerd. Bij hypnose is iemand nooit 'weg' of buiten bewustzijn.

### Hypnose bij buikklachten

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.

### Hypnotherapie 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. Als je bij de hypnotherapeut komt voor een medisch probleem, zal deze diverse oefeningen doen, terwijl je daarbij heel ontspannen bent. Die ontspanning kan het beste worden vergeleken met dagdromen; iets waar vooral kinderen heel goed in zijn! De therapeut zal dan samen met jou allerlei verbeeldingsoefeningen doen, zoals een verbeelding van de buik wanneer er buikpijn is en een buik waar geen buikpijn meer is. Ook worden er diverse ademhalingsoefeningen aangeleerd en

ontspanningsoefeningen.

Om het effect van de behandeling optimaal te laten zijn, wordt je wel gevraagd de oefeningen ook dagelijks thuis te doen. Onze ervaring is dat de kinderen dat in het algemeen met veel plezier doen, omdat ze het meestal leuke oefeningen vinden. Een gemiddelde behandelduur bestaat uit 3 tot 5 consulten van ongeveer 1 tot 1,5 uur.

### **De rol van je ouders**

Het is belangrijk dat jouw ouders weten wat de therapie inhoudt. Tijdens het eerste consult zal uitleg worden gegeven, maar bij het leren van de zelfhypnose blijven je ouders in de wachtkamer of op de achtergrond. De therapie is erop gericht om jou zelf de vaardigheden te leren.

Is 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. De hypnotherapeut zal samen met jou kijken of je hypnotiseerbaar bent.

### **Tot slot**

Meer informatie over hypnotherapie is te vinden op [hypnosevoorkinderen.nl](http://hypnosevoorkinderen.nl) (<http://hypnosevoorkinderen.nl>). Daarnaast is er een documentaire 'Hypnose op recept', die je kunt terug vinden bij uitzending gemist op NPO 2.

Mocht je na het lezen van deze folder nog vragen hebben kun jij of je ouders contact opnemen met de polikliniek kindergeneeskunde.

Polikliniek kindergeneeskunde T (076) 595 1012 (maandag tot en met vrijdag) of via mail: [kinderpoli@amphia.nl](mailto:kinderpoli@amphia.nl) (<mailto:kinderpoli@amphia.nl>)

Meer lezen over kindergeneeskunde bij Amphia?

[Ga naar afdeling Kindergeneeskunde](https://www.amphia.nl/afdelingen/kindergeneeskunde) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/kindergeneeskunde>)