

Hypnotherapie

voor kinderen met onverklaarde lichamelijke klachten



Wat zijn onverklaarde lichamelijke klachten?

Dit zijn klachten die na uitgebreid lichamelijk onderzoek niet of onvoldoende verklaard kunnen worden door een lichamelijke ziekte of aandoening. Bij kinderen en tieners zijn het vaak hoofdpijn en buikpijn zonder medische diagnose.



Wat is de oorzaak?

Door overbelasting van het zenuwstelsel door chronische stress of door bepaalde ervaringen of traumatische gebeurtenissen in het leven van de patiënt, kan het lichamelijk functioneren ontregeld raken. Soms heeft de klacht ook een functie voor de patiënt of in het gezin.



Hoe werkt de therapie?

Na een intake met het gehele gezin, een biografische anamnese (levensverhaal) en overleg met de behandelend arts wordt een eerste analyse van het probleem gemaakt. In een gesprek met kind en ouder(s) wordt een behandelplan opgesteld. Hierin staat de autonomie van het kind op de eerste plaats: hoe kan het kind zelf de klachten onder controle krijgen.

Indien factoren in de omgeving -gezin of school- het herstel belemmeren zal de therapeut dit signaleren.



Welke behandelmethode wordt gebruikt?

De behandeling bestaat voornamelijk uit het toerusten van het kind (of de tiener) met kennis en vaardigheden:

hypnotherapie = verkenning van het onderbewuste, dat wil zeggen de laag tussen bewustzijn en lichaam, die toegang biedt tot de bron van de klachten; en herstel van het verstoorde evenwicht. Samen met het kind wordt een eigen vorm gezocht, waarin hij of zij deze vaardigheid zo snel mogelijk zelf toepast en perfectioneert.

Dit is de basis van de behandeling, zo nodig aangevuld met

cognitieve gedragstherapie = onderzoek naar verstorende denkbeelden, die de klachten in stand houden; deze vervangen door meer behulpzame ideeën

psycho-educatie = uitleg –op leeftijdsniveau- van bouw en functioneren van het lichaam en algemene gezondheidsvoorlichting en –opvoeding.

Welke wetenschappelijke onderbouwing is er voor hypnotherapie?

De laatste jaren wordt er in Nederland weer onderzoek naar hypnotherapie gedaan. Zo werd in 2005 in het AMC een vergelijkend onderzoek naar de behandeling van prikkelbare darmsyndroom en functionele buikpijn bij kinderen afgerond. Follow up na 1 jaar wees uit dat hypnotherapie bij 85% van de behandelde patiëntjes tot succes had geleid tegenover 25% succes na een standaard medische behandeling.

Hoe lang duurt de behandeling en hoeveel kost dit?

Inclusief intake en anamnese duurt de behandeling doorgaans niet langer dan 10 zittingen. 8 daarvan vallen in 2009 onder het basispakket (€ 10 eigen bijdrage per zitting). De behandeling vereist echter de inzet van het kind en de ouders, kinderen moeten dagelijks oefenen. De therapeut is geen wonderdoener.

Verwijzing door een arts (huisarts, schoolarts, specialist) is vereist.

Een lichamelijke ziekte of aandoening moet vrijwel uitgesloten zijn.

Hans Schrijer is aangesloten bij NIP, LVE en de Nederlandse Vereniging voor Hypnose.

Hij is kinder- en jeugdpsycholoog, gz-psycholoog en eerstelijns-psycholoog®.