Hypnose werkt écht

Hypnotherapie klinkt misschien een beetje zweverig, maar er verschijnt steeds meer wetenschappelijk onderzoek waaruit blijkt dat het werkt. Bijvoorbeeld als je het Prikkelbare Darm Syndroom hebt, of opvliegers.

Tekst Catelijne Elzes
Illustratie Carolyn Ridsdale

De meeste mensen hebben een verkeerd beeld van het begrip hypnose. Ze associëren het met dingen doen die je eigenlijk niet wilt - als een kakelende kip over het podium lopen - totdat er iemand met zijn vingers knipt. Maar hypnose is veel minder hocus pocus dan we denken. Het is een kwestie van ergens compleet in opgaan, een vorm van trance. Eigenlijk heb je dat soort momenten elke dag. Bijvoorbeeld als je zó verdiept bent in een boek dat je het niet eens merkt wanneer er iemand de kamer binnenkomt Hypnotherapie, waarbij gebruik wordt gemaakt van hypnose, is inmiddels een wetenschappelijk onderbouwde behandeling bij bepaalde ziekten, zoals het Prikkelbare Darm Syndroom (zie hiernaast).

Tijdens hypnotherapie helpt een therapeut je om in een diepe staat van ontspanning te komen - met behulp van beelden, een scenario. Bijvoorbeeld van een heerlijke wandeling langs het strand, met de zon op je gezicht en de wind door je haren. "Wanneer je eenmaal in die diepe staat van ontspanning verkeert, bieden we suggesties voor verandering aan", aldus psychiater Joost Mertens (52), voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Hypnose. "Stel dat iemand binnenkomt met het idee dat hij niks aan zijn klachten kan doen; dan reiken we hem tijdens hypnose nieuwe mogelijkheden aan. Bijvoorbeeld in de vorm van een bootje waarin je alles kunt gooien wat je kwijt wilt. Vervelende gebeurtenissen, negatieve gedachten. Dat volle bootje kun je weer het water op duwen en zo ben jij ervan af."

Minder klachten, minder pijn

Een van de ziekten waarbij hypnotherapie bewezen helpt, is het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). Mensen met PDS hebben last van buikpijn, darmkrampen, winderigheid, diarree of verstopping. Er bestaat nog geen medicijn dat deze ziekte kan genezen. Wel wordt sinds september 2015 in Nederland het middel LinacIotide vergoed door de zorgverzekeraars; het eerste medicijn dat speciaal geregistreerd is voor mensen met PDS en obstipatie. LinacIotide ~

'Na twee sessies merkte ik al verschil.'

Karin Ooijen (52), verpleegkundige

(momenteel niet aan het werk): "Ik heb al jarenlang darmklachten. Buikpijn, verstopping, een opgeblazen gevoel. Soms kon ik nog geen broekband om mijn buik verdragen. Ik sliep ook slecht. Na allerlei verschillende artsen te hebben gezien en onderzoeken te hebben ondergaan, kwam ik bij een uitstekende maag-, darm-, leverarts terecht. Hij schreef me medicatie voor die eindelijk mijn klachten verlichtte, zakjes met vezels, én hij raadde me hypnotherapie aan. Ik heb altijd moeite gehad met ontspannen, dus dat wilde ik weleens proberen. Het pakte verrassend goed uit. Tijdens elke sessie lag ik compleet relaxed op de bank. Ik had het gevoel dat ik ver weg was, maar hoorde nog wel de stem van mijn therapeute Marion Janssen. Ze sprak over het strand, een bootje, alle ballast die ik daarin mocht gooien. Het was prettig en zeker niet eng. Na twee sessies begon ik al verschil te merken.

Ik sliep beter, mijn stoelgang normaliseerde en ik kon van drie zakjes vezels per dag naar eentje. Het is nu drie maanden geleden en ik doe de oefeningen nog steeds. Even lekker chillen, denk ik dan!"

'Met je gedachten kun je de darmen sturen.'

kan de PDS-symptomen verminderen. Voor patiënten bij wie de PDS-klachten veel impact hebben op de kwaliteit van leven en bij wie medicatie niet aanslaat, is hypnotherapie een optie, aldus de richtlijn van het Nederlands Huisartsen Genootschap.

Bij maar liefst 80 procent van de mensen met de diagnose PDS verminderen de klachten na zes tot twaalfhypno-therapiesessies aanzienlijk, zo blijkt uit meerdere klinische onderzoeken van Peter Whorwell, internist bij het Wytenshawe-ziekenhuis in Manchester. Een groot deel van de PDS-patiënten is daarna zelfs volledig klachtenvrij. Bovendien houdt het resultaat gemiddeld één tot vijf jaar aan bij 70 procent van de patiënten.

Whorwell heeft laten zien dat hypno-therapie de gevoeligheid van de darmen vermindert én de samentrekkingen van de darm minder hevig maakt, waardoor de symptomen afnemen. Whorwell: "Het lijkt er ook op dat hypnotherapie impact heeft op een deel van het brein dat pijn reguleert. Dit deel wordt minder actief, waardoor je minder pijn voelt."

Stromende rivier

Vanwege de behaalde successen heeft een flink aantal hypnotherapeuten zich in de behandeling van PDS gespecialiseerd, onder wie psycholoog Marion Janssen. Ze legt uit wat ze doet: "Eerst zorg ik dat duidelijk wordt van welke klacht iemand wil afkomen. Dan bedenk ik een scenario waarin ik passende symbolen en metaforen verwerk en daar neem ik iemand dan tijdens een sessie in mee. Heb je bijvoorbeeld last van verstopping, dan kan ik het beeld gebruiken van een stromende rivier. Een rustige, vanzelfsprekend-stromende rivier. Niet dat mijn cliënten meteen naar de wc rennen, maar het brengt hun darmen op termijn echt in beweging."

Maar hoe kán dat dan? Kunje met je gedachten je darmen sturen? Joost Mertens: "Ja. Je darmmotoriek staat onder invloed van je autonome zenuwstelsel. Dit regelt vooral de werking van de inwendige organen: ademhaling, hartslag, spijsvertering ... Dit stelsel kent een rust- en een actiestand. Een natuurlijke reactie op schrik is bijvoorbeeld dat het je - zoals we zeggen - 'dun door de broek loopt'. Dat heeft een functie, want zo kun je harder lopen. Het bloed hoeft dan niet meer naar je spijsverteringsorganen, maar kan optimaal gebruikt worden voor de spieren. Hoe snel het autonome zenuwstelsel in de actiestand schiet, noem ik altijd de innerlijke ther-mostaat. Bij mensen met PDS staat die

thermostaat niet goed afgesteld. Die reageren lichamelijk gezien eigenlijk steeds op een schrikprikkel die er niet is. Daardoor hebben ze vaak diarree of juist obstipatie. Want bij schrik maak je het laatste stuk van de darmen wel leeg maar de rest hou je juist extra stevig binnen. Wederom om harder te kunnen rennen en geen energie kwijt te zijn aan de spijsvertering. Het zijn dus twee kanten van dezelfde medaille. Hypnose zorgt er als het ware voor dat die thermostaat weer goed wordt afgesteld. Eerst begin je als therapeut met de suggestie van rust, daarna reik je beelden aan die hun weg vinden in het brein, zoals van de stromende rivier."
Om daar baat bij te hebben, moeten dit soort beelden vaak worden opgeroepen. Vandaar dat hypnotherapeuten de sessies meestal ter plekke opnemen, zodat deze elke dag afgeluisterd kunnen worden. Gemiddeld zo'n drie maanden lang.

Niks alternatiefs aan

PDS is niet de enige aandoening waarop hypnose een gunstig effect lijkt te hebben. Uit onderzoek van de Amerikaanse Baylor University in Texas blijkt dat hypnotherapie het aantal opvliegers bij vrouwen in de overgang met 74 procent kan verminderen,
Ook de ernst van de opvliegers wordt minder. Verder heeft de University of Washington School of Medicine in Seattle aangetoond dat MS-patiënten significant minder pijn hebben met hypnose. Vooral als ze thuis de opnamen van de sessies blijven afluisteren. Ook op het gebied van kanker zijn met hypnose goede resultaten bereikt. Niet in de zin van genezing, maar als verlichting van bijwerkingen van chemotherapie, zoals misselijkheid en overgeven.
Helaas is veel van het bewijs nog niet

'74% minder opvliegers door hypnose.'

stevig genoeg. "Er is meer onderzoek nodig om het ook daadwerkelijk voor te kunnen schrijven aan patiënten", aldus psychiater Joost Mertens. "Bij PDS heeft Peter Whorwell baanbrekend werk verricht. Na zo'n twintig jaar van onderzoek zijn nu ook veel maag-, darm- en leverartsen overtuigd. Vandaar dat het in de huisartsenrichtlijn is opgenomen. Ik zou graag zien dat het ook bij zogenaamde 'functionele klachten' als optie wordt aangeboden. Dus bij buik-, hoofd- en oorpijn, bij oorsuizen, misselijkheid, pijn op de borst en andere klachten waarvoor specialisten geen lichamelijke oorzaak kunnen vinden. Bij 30 tot 50 procent van de mensen met dergelijke klachten is dat het geval. Hypnose heeft dan veel potentie, en zeker bij chronische pijn is daar steeds overtuigender bewijs voor, onder anderen van de Amerikaanse onderzoekers Jensen en Patterson." Hoe kan het dan dat we het bijna
nooit aangeboden krijgen als we bij de huisarts of specialist zitten? Zelfs mensen die de diagnose PDS hebben, moeten er vaak zelf mee komen, blijkt uit informatie van De Samenwerkende PDS-therapeuten. Volgens psycholoog Marion Janssen komt dat ten dele door een gebrek aan kennis bij de huisartsen. "Onbekend maakt onbemind."
Verder blijft het lastig om aan te tonen dat hypnotherapie echt werkt. Joost ~

Mertens: "Bij onderzoek naar medicijnen kun je de ene groep het echte middel geven en de andere groep een placebo. Zowel artsen als patiënten weten dan niet wie wat slikt. Bij hypnotherapie zullen mensen altijd weten dat ze het ondergaan en de verwachting stuurt de resultaten. Het heeft ook te maken met modes in de gezondheidszorg. In Nederland is hypnotherapie
al een tijdje uit, terwijl het in de ons omringende landen wel als reguliere behandeling wordt erkend en voorgeschreven. Bij ons valt het ook onder het kopje alternatieve therapie. Veel zorgverzekeringen vergoeden het dus niet, of slechts een gedeelte. Ten onrechte, vind ik, want er is niks alternatiefs aan. Het is een uitstekende aanvulling op andere behandelingen en andere vormen van therapie. Plus: je kunt er vaak snel resultaat mee boeken en het heeft geen bijwerkingen."

Voor iedereen?

Geen bijwerkingen, snel resultaat. Het lijkt wel een wondermiddel... Mertens: "Met zo'n claim moetje natuurlijk altijd oppassen. Of hypnotherapie aanslaat, is afhankelijk van veel verschillende factoren. Ten eerste de kwaliteit van de therapeut. Het is geen beschermd beroep, dus zelfs een timmerman mag zich hypnotherapeut noemen. Ik raad mensen die geïnteresseerd zijn altijd aan een therapeut te zoeken die uit de zorg afkomstig is, dus een arts, psycholoog of verpleegkundige. Kijk ook altijd of iemand is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Hypnóse, de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten of de beroepsvereniging van therapeuten die psychotherapie hebben gestudeerd, de NGVH. Verder is het resultaat ook afhankelijk van de patiënt. Is iemand gevoelig voor hypnose of niet? 5 tot 10 procent van de mensen

'Je hebt snel resultaat en geen bijwerkingen.'

is heel goed hypnotiseerbaar, daarna volgt een middengroep die aardig goed te hypnotiseren isen tot slot is 5 tot 10 procent niet gevoelig voor hypnose. Mensen met schizofrenie zijn bijvoorbeeld gemiddeld genomen minder goed hypnotiseerbaar." Marion Janssen is ervan overtuigd dat uiteindelijk bijna iedereen de staat van trance kan bereiken die nodig is voor hypnotherapie. Ook mensen die graag de touwtjes in handen houden. "Bij hen is het een grotere uitdaging, maar zeker niet onmogelijk. Uiteraard speelt de klik met de therapeut een rol in de slagingskans. Als het niet goed voelt, kun je beter een andere therapeut zoeken. Daar moet hij of zij je dan ook bij helpen. Tenslotte is het 't belangrijkst dat je van de klachten afkomt!" •

Hypnotherapie is bewezen werkzaam bij het Prikkelbare Darm Syndroom. In het zomernummer van Plus Magazine schreven we uitgebreid over deze aandoening: www.plusonline.nVprikkelbaredarm

Meer lezen? Extra informatie is te vinden op de volgende sites:

- www.nvvh.com van de Nederlandse Vereniging voor Hypnose
- www.hypnotherapie.nl van de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten
- www.pdstherapeuten.nl van De Samenwerkende PDS-therapeuten
- www.zorgwijzer.nl/vergoeding/hypnotherapie krijg ik het vergoed?
- www.cesuur.nl van psycholoog/hypnotherapeut Marion Janssen