

Hypnotherapie bij het prikkelbare darm syndroom (PDS)

Uw arts heeft voorgesteld om u te verwijzen naar de vakgroep medische psychologie voor behandeling van uw darmklachten met hypnotherapie. In deze folder leest u waarom hypnotherapie bij uw klachten kan helpen en wat de behandeling precies inhoudt. Na het lezen van de informatie beslist u samen met uw arts of u voor deze behandeling voelt en doorverwezen wilt worden.

Zijn mijn klachten psychisch?

Een verwijzing naar een psycholoog betekent niet dat de arts denkt dat uw klachten alleen psychisch zijn. Maar ook bij medische problemen kan een psycholoog iets voor u betekenen. Hieronder leest u op wat voor manieren dat kan.

Aanvulling op medische behandeling

Soms kan een psychologische behandeling de lichamelijke klachten verminderen. Ook al is er een medische oorzaak voor die klachten. Denk bijvoorbeeld aan buikpijnklaarten waar de dokter niets (meer) aan kan doen, maar waarbij de psycholoog u wel technieken kan leren om met die pijn om te gaan.

Angst controleren

Soms wordt iemand door de klachten die hij heeft angstig. Die angst beïnvloedt de klachten vervolgens weer. U kunt bijvoorbeeld denken aan mensen met een opgeblazen gevoel die bang worden dat het erger wordt. En dat maakt dat het lichaam zo gaat reageren dat het inderdaad erger wordt. De psycholoog kan u leren om uw angst onder controle te krijgen, waardoor het opgeblazen gevoel weer afneemt.

Spanningen verminderen

Stress en spanning hebben invloed op heel veel ziektes, ook al hebben die spanningen niks met de ziekte zelf te maken. Bijvoorbeeld:

- > Bij mensen met diabetes (suikerziekte) kunnen de bloedglucosewaarden ontregelen als ze spanningen hebben.
- > Bij mensen die langdurig onder spanning staan, kan de weerstand verminderen. Hierdoor zijn ze bevattelijker voor bijvoorbeeld griep.
- > Bij mensen met gevoelige darmen kunnen pijn en ontlastingsproblemen toenemen bij de spanning.

De psycholoog kan in zo'n geval met u nagaan wat voor spanningen het zijn. En of daar wat aan te doen is.

Omgaan met de ziekte

Het kan nuttig zijn om met elkaar te bekijken hoe u omgaat met de gevolgen van uw ziekte. Mensen met een chronische ziekte vermijden vaak situaties omdat ze bang zijn dat





de klachten erger worden. De psycholoog kan samen met u zoeken of er manieren zijn om toch aan die situaties deel te nemen, rekening houdend met wat u hebt.

Wat is hypnotherapie?

Hypnotherapie betekent behandeling met hypnose. Bij hypnose leert u om te ontspannen en u te concentreren op uw eigen lichaam. U kunt leren om lichamelijke processen te beïnvloeden waar u ogenschijnlijk geen invloed op hebt. Dit doet u door u dieper te concentreren en te ontspannen. U kunt uzelf de suggestie geven dat pijn van een stekende pijn naar een doffe pijn verandert. En dat ervaart u dan ook zo. Zo kunt u leren om de werking van uw darmen (die normaal buiten uw wil omgaat) toch te beïnvloeden. Bij hypnose bent u nooit buiten bewustzijn. Uw bewustzijn wordt alleen meer gericht op processen in uw lichaam. U kunt het vergelijken met de situatie van een kind, dat geboeid een stripverhaal aan het lezen is. Als u het kind roept, hoort het u niet. Dat is geen onwil, het kind hoort u echt niet. Zo geconcentreerd is hij op het verhaal.

Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van hypnotherapie op de klachten die horen bij 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. U leert hierbij door verdiepte ontspanning uw pijn én de werking van uw darmen te beïnvloeden. Hierna kunt u zo nodig nog op zoek gaan naar eventuele spanningsfactoren die de klachten verergeren. Samen met de therapeut kunt u zoeken naar mogelijkheden om hier iets aan te veranderen.

Is iedereen hypnotiseerbaar?

Nee, ongeveer 10% van de mensen is niet te hypnotiseren. Zij kunnen zich niet op 1 ding concentreren. Zo'n 80% is middelmatig hypnotiseerbaar en 10% is hoog hypnotiseerbaar.

Hoe lang duurt de therapie?

Om te leren de pijn en de werking van de darmen te beïnvloeden, moet u rekenen op 6 bijeenkomsten. De bijeenkomsten zijn steeds om de 14 dagen. Zij worden georganiseerd voor kleine groepen of individueel.

De oefeningen die tijdens de bijeenkomsten leert, krijgt u mee op een USB-stick. Het is de bedoeling dat u thuis minimaal een half uur per dag aan de oefeningen besteedt. Dit lijkt veel, maar het is erg belangrijk. Oefening baart kunst. Als u hier niet de tijd voor kunt maken/vinden, heeft de behandeling geen zin. Aan het einde van de 6 zittingen wordt bekeken of dit voldoende is geweest of dat er nog verdere behandeling nodig is.

Vragen?

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, kunt op werkdagen bellen met de vakgroep medische psychologie.

