

VKC Psyche

Medische hypnotherapie

In deze folder leest u meer over medische hypnotherapie bij uw kind. U krijgt informatie over wat medische hypnotherapie is en wanneer dit toegepast kan worden. U leest ook uit wat voor soort oefeningen medische hypnotherapie bestaat en hoe u uw kind hierbij kan ondersteunen.

Wat is medische hypnotherapie?

Hypnose is een toestand van diepe ontspanning en sterk geconcentreerde aandacht, waardoor iemand zich losmaakt van de buitenwereld en meer opgaat in zijn innerlijke wereld. Je hoofd kan zich namelijk maar op één ding tegelijkertijd heel goed focussen. U kunt dit vergelijken met wanneer u zo opgaat in een televisieprogramma dat u het niet hoort als iemand iets tegen u zegt. Wanneer een kind in deze geestelijke toestand verkeert, kan het kind ongewenste gedachten of gevoelens naar de achtergrond plaatsen en deze vervangen door positieve gedachten of gevoelens. Hypnose kan ook gebruikt worden als behandeling, dit wordt dan medische hypnotherapie genoemd. Het kind wordt dan aangeleerd om zijn/haar eigen gedachten of fantasie te gebruiken om de klachten te verminderen.

Hoe werken de hersenen?

In het lichaam zitten veel zenuwen. Zenuwen zorgen ervoor dat signalen vanuit de hersenen bij de spieren en organen komen en andersom. Wanneer je lichaam iets voelt, gaat er vanaf de zenuwen een signaal naar de hersenen. De hersenen geven een betekenis aan het signaal en beslissen of er bijvoorbeeld sprake is van pijn. Deze beslissing wordt door de hersenen bepaald in samenspraak met de emoties of stemming die je hebt. Medische hypnotherapie heeft invloed op verschillende onderdelen van de hersenen en kan hierdoor klachten verminderen. Een voorbeeld: de hersenschors beïnvloedt de pijnprikkels. Wanneer er medische hypnotherapie gestart wordt heeft dit invloed op de hersenschors. Je hoofd kan zich echter maar op één ding tegelijkertijd heel goed focussen. Hierdoor is het mogelijk dat het kind een verminderde pijnbeleving heeft.

Wanneer kan medische hypnotherapie toegepast worden?

Medische hypnotherapie wordt in het Emma Kinderziekenhuis toegepast bij kinderen vanaf 6 jaar en kan gebruikt worden bij verschillende acute of chronische medische aandoeningen.



Zo kan medische hypnotherapie o.a. ondersteunend zijn bij:

- Behandelingen in de behandelkamer zoals het toedienen van injecties of het plaatsen van een infuus.
- Oncologische ingrepen
- Brandwonden
- Postoperatieve pijnklachten
- Hoofdpijn
- Buikpijn

Welke oefeningen kunnen gebruikt worden?

Er zijn verschillende soorten oefeningen die toegepast kunnen worden. Voorbeelden hiervan zijn: helpend taalgebruik, ademhalings- en ontspanningsoefeningen en geleidende fantasie. Welke oefening er toegepast wordt bij uw kind, hangt af van wat bij uw kind past.

Bij **helpend taalgebruik** wordt er gebruik gemaakt van andere woordkeuzes. Voorbeelden hiervan zijn: ‘Hoe voel jij je?’ in plaats van ‘Heb je pijn?’ of bij het toedienen van medicatie: ‘Ik ben benieuwd hoe snel en goed de medicijnen bij jou gaan werken’ i.p.v. ‘Hopelijk heb je hierdoor minder pijn’. Hiermee leg je de nadruk minder op het negatieve.

Een aantal keer rustig in en uit ademen is één van de **ademhaling- ontspanningsoefeningen**. Dit zorgt er namelijk voor dat het lichaam rustig wordt. Een ander voorbeeld is het lijf een aantal keer aan te spannen en ontspannen, dit zorgt er onder andere voor dat je minder pijn voelt.

Geleidende fantasie, een voorbeeld hiervan is: een fijne plek. Het kind gaat liggen met de ogen dicht. Vervolgens bedenkt het kind een plek waar het graag zou willen zijn, bijvoorbeeld het strand. Het kind probeert zich voor te stellen hoe het zand kriebelt tussen de tenen, hierdoor ontspant het kind zich.

Hoe kan het kind dit zelf toepassen?

De oefeningen worden uitgevoerd en/of kunnen worden aangeleerd door een geschoolde verpleegkundige of medisch pedagogisch zorgverlener. Bij de medische hypnotherapie heeft het kind de regie over zijn of haar eigen handelen, wat zowel het lichamelijk als emotioneel herstel en welbevinden bevordert. Hoe meer het kind oefent met de oefeningen, hoe makkelijker de therapie gaat. Het kind zou uiteindelijk de oefeningen ook zelfstandig of onder begeleiding van ouders kunnen toepassen.



Wat kan ik als ouder doen?

Als uw kind de regie in eigen handen heeft, zorgt dit voor een versterkt gevoel van zelfstandigheid en een verhoogd zelfvertrouwen. Uw kind voert daarom in principe de oefening zelfstandig uit, tenzij het te jong is of uw kind de wens heeft om u erbij te betrekken. Als ouder wordt u altijd betrokken bij de voorbereiding van de medische hypnotherapie.

Hoe kan ik mijn kind helpen bij de medische hypnotherapie?

- U kunt aanwezig zijn als steun voor en na de medische hypnotherapie.
- Maak gebruik van helpend taalgebruik. Dit zorgt ervoor dat uw kind dingen vanuit een positieve hoek benadert.
- Help uw kind eraan te herinneren om de medische hypnotherapie toe te passen. Let op: het moet geen verplichting worden, dit werkt averechts.
- Als u betrokken wilt zijn bij het uitvoeren van de oefeningen, bent u aanwezig bij de sessies en krijgt u extra voorlichting en informatie van de verpleegkundige of medisch pedagogisch medewerker.

Hoe gaat het thuis?

Wanneer uw kind de oefeningen zelfstandig of met behulp van u heeft aangeleerd, zou de medische hypnotherapie ook thuis kunnen worden uitgevoerd. Daarnaast zijn er verschillende trainingen, lessen of boeken die kunnen worden toegepast of kunnen worden gebruikt als ondersteuning. Een voorbeeld hiervan is: www.hypnosebijbuikpijn.nl. Ook is het mogelijk om in het ziekenhuis een oefening in te laten spreken op de telefoon en deze te gebruiken wanneer dit nodig is.

Vragen of extra informatie

Het kan zijn dat u nog vragen heeft of meer informatie wilt. Benader dan één van de medisch pedagogisch medewerkers of verpleegkundigen van afdeling Emma Sport van het Emma Kinderziekenhuis Amsterdam UMC.

Afdeling Emma Sport:
Telefoon: 020-5664471

Pedagogische zorg:
Telefoon: 020-5666344