

(Medische) Hypnotherapie

Wat is hypnotherapie?

Hypnotherapie is een combinatie van ontspanning en gericht 'dagdromen'. Dit betekent dat uw kind tegelijkertijd zowel ontspannen als geconcentreerd, alert, is. Uw kind is op dat moment niet wakker, maar slaapt ook niet; het *bewustzijn* is veranderd. U kunt deze situatie vergelijken met spontane trances overdag die we allemaal wel kennen:

- ❖ Zo opgaan in een film, of boek, waardoor u niet hoort dat er iemand binnenkomt.
- ❖ Zo bezig zijn met iets dat de tijd omvliegt.

Het verschil tussen deze spontane trances overdag en hypnose, is de doelgerichtheid en motivatie van uw kind.

Verbeeldingskracht

Hypnotherapie maakt gebruik van de natuurlijke aanwezigheid van fantasie van het kind. We leren kinderen hoe ze verbeeldingsoefeningen kunnen gebruiken om dat waar ze last van hebben, of mee zitten, zoals buikpijn of bedplassen, kunnen beïnvloeden. Het is een behandelmethode die door kinderen in het algemeen als zeer prettig wordt ervaren.

Het uiteindelijke doel is dat de redenen waarvoor gestart is met de therapie opgelost zijn.

Wanneer wordt hypnotherapie toegepast?

Hypnotherapie kan voor veel verschillende redenen gebruikt worden. Bijvoorbeeld bij:

- ❖ chronische buikpijn
- ❖ chronische hoofdpijn
- ❖ bedplassen, of incontinentie overdag
- ❖ angst om te poepen
- ❖ angst voor medische ingrepen
- ❖ slaapproblemen
- ❖ eet- of slikangst

Bijkomende positieve effecten zijn dat het zelfvertrouwen, de zelfstandigheid en de zelfcontrole van het kind worden vergroot

Hypnotherapie kan gegeven worden aan kinderen vanaf ongeveer zes jaar.

De behandeling

Uw kind is zich volledig bewust van wat er gebeurt tijdens de behandeling en heeft hier zelf controle over. De therapeut zal, terwijl uw kind heel ontspannen (trance) is, samen met uw kind allerlei verbeeldingsoefeningen gaan doen, die aansluiten bij de redenen waarvoor uw kind komt.

Stel, dat dit buikpijn is, dan zou een verbeelding kunnen zijn van de buik wanneer er buikpijn is en de buik wanneer deze zacht, soepel en fijn voelt.

Deze oefeningen gebeuren terwijl uw kind gewoon op een stoel zit.

Rol van ouders/ verzorgers

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

Om het effect van de behandeling optimaal te laten zijn, wordt wel gevraagd de oefeningen ook dagelijks thuis te doen. De ervaring is dat de kinderen dat in het algemeen met veel plezier doen, omdat ze het meestal leuke oefeningen vinden.

Duur van de behandeling

Een hypnotherapie-sessie bestaat gemiddeld uit drie tot zes afspraken van ongeveer 45 minuten tot een uur.

Vragen

Als u vragen heeft of gewoon meer wilt weten, kunt u contact opnemen met Annemarie Wilkens-Kruiter, tel: 06-13003307, of een bericht sturen naar info@anther.nl