

Artikel afkomstig uit Ode dec. 2011 (ingekort)

## **Suggestie is het beste medicijn**

Hypnose is een natuurlijke therapie die helpt bij bevallingen, pijn, huiduitslag en een prikkelbare darm – zonder bijwerkingen!

**Hanny Roskamp | november 2011**



Foto: Puhhha/dreamstime.com

Toen ik begon met hypnose leefde het, overigens verkeerde, idee dat een prikkelbare darm het gevolg was van spastische spiersamentrekkingen', zegt Peter Whorwell, internist bij het Whytenshawe-ziekenhuis in Manchester, Engeland. 'We dachten dat de achtergrond psychisch was, het gevolg van stress. Ik wist dat hypnose spieren ontspande en wilde het daarom proberen bij patiënten die nergens op reageerden. Inmiddels weten we dat de onderliggende mechanismes ingewikkelder zijn, maar hypnose bleek een effectieve behandeling.' .... probeerde ik de hypnotische suggesties rechtstreeks op de darm te richten. Dat had het gewenste effect. Hij publiceerde na verloop van een aantal jaren onderzoek zijn resultaten in gerenommeerde tijdschriften als Gut en The Lancet. Hypnose wordt desondanks amper serieus genomen door de reguliere medische wereld, maar de wetenschap laat steeds vaker zien dat het minstens zo effectief is bij de behandeling van een aantal aandoeningen als de reguliere aanpak met bijvoorbeeld medicijnen.

Zijn resultaten zijn indrukwekkend. Bij een van zijn eerste studies koos Whorwell dertig patiënten die op geen enkel medicijn reageerden. Hij gaf ze in drie maanden tijd zeven hypnose sessies. Ter ondersteuning van de behandeling luisterden ze thuis elke dag naar hypnosetapes, waarop dezelfde suggesties stonden. De controlegroep kreeg als behandeling normale gesprekstherapie. De hypnotherapie bleek extreem effectief, terwijl de gesprekstherapie nauwelijks invloed had op de klachten. De pijnklachten namen drastisch af en de proefpersonen gaven aan zich veel beter te voelen. Maar ook bijkomende klachten als misselijkheid, rugpijn en problemen bij het plassen verbeterden aanzienlijk. Whorwell denkt

overigens niet dat hypnose PDS geneest: 'Mensen worden geboren met de aanleg voor PDS en dat kun je nooit wegnemen. Maar we zorgen er wel voor dat de klachten sterk verminderen.'

..... Bij hypnose worden de gedachtes gestuurd door de stem van de hypnotherapeut. Die nodigt zijn cliënt bijvoorbeeld uit om zich voor te stellen dat hij of zij aan het strand loopt op een mooie zonnige dag. Of – in het geval van een medische hypnose – dat de cellen van zijn immuunsysteem in paraatheid worden gebracht. Of dat hij zijn darm opdracht geeft om tot rust te komen. Hoe de cliënt dat doet, moet hij of zij helemaal zelf weten. Maar het positieve is dat er niet alleen een genezend effect uitgaat van hypnose, maar ook een leereffect. Als je eenmaal een bepaald bewustzijn over het lichaam hebt ontwikkeld, raak je dat daarna niet snel meer kwijt.

.....Whorwell: 'We hebben in mijn laboratorium gemeten dat de gevoeligheid van de darm afneemt. En er is overweldigend bewijs dat hypnose de darmspieren ontspant en dat het de pijn prikkel vermindert die vanuit de darm wordt afgegeven aan de hersenen. Het is duidelijk dat het op verschillende fronten werkt, terwijl een medicijn meestal maar op één front actief is. Alleen hoe dat neurochemisch werkt, weten we niet.' Inmiddels is er enig inzicht in wat er in de hersenen gebeurt bij iemand die door hypnose minder gevoelig is voor pijn prikkels. Uit fMRI-scans is gebleken dat verschillende centra in de hersenen die te maken hebben met pijn, een verlaagde activiteit laten zien. Met name de linkerhelft van de thalamus wordt minder actief. Andere delen van de hersenen komen tijdens een sessie (tijdelijk) in actie.

..... Een greep uit de positieve onderzoeken die de afgelopen zeven jaar zijn gedaan, laat een veelzijdig beeld zien van de mogelijkheden van hypnose als medische behandeling. Wetenschappelijke tijdschriften onthullen dat hypnose waarschijnlijk in staat is uiteenlopende lichamelijke verschijnselen als jeuk, uitslag, honger (obesitas!) en pijn te beïnvloeden. Jaarlijks worden talloze kleine, maar bemoedigende studies gepubliceerd. Zelfs het immuunsysteem blijkt te profiteren van een kundig uitgevoerde trance.

Een ander gebied waar met hypnose doorbraken zijn bereikt, is kanker. Niet dat deze kwaadaardige ziekte te genezen valt met hypnose, maar de verlichting die patiënten ervaren is waardevol. Bovendien blijkt hypnose in staat om de vervelende bijwerkingen van chemotherapie – zoals misselijkheid en braken – te onderdrukken. En dat is belangrijk, aangezien sommige patiënten voortijdig de behandeling staken omdat ze de bijwerkingen van een chemokuur te ernstig vinden. Ook de angst en slaapproblemen die kankerpatiënten ervaren is effectief te behandelen met hypnose.

Hypnose blijkt zo effectief bij pijnbestrijding, dat het Amerikaanse National Institute of Health het als behandeling erkent. Alleen al uit een omvangrijke literatuurstudie van 27

experimenten waaraan in totaal 933 mensen deelnamen, blijkt het succes van medische hypnose bij verschillende pijnklachten. Van de proefpersonen had 75 procent zo veel baat bij hypnose, dat die het effect van morfine evenaart of zelfs overtreft, wat ook de oorzaak van de pijn is.

Vooraf chronische aandoeningen waarbij de arts met lege handen staat of aandoeningen waarbij sprake is van een grote psychosomatische component lijken -interessante kandidaten voor behandeling met hypnose. ....

En wat te denken van de meest pijnlijke ervaring die mensen kennen: de geboorte? Al sinds de jaren vijftig proberen hypnotherapeuten vrouwen te helpen die extreem bang zijn voor de pijn van de bevalling. Ze bereiden deze vrouwen op de geboorte voor met een aantal hypnotherapeutische sessies. Het mooie daarbij is dat hypnose zowel effect heeft op de pijn als op de stress en angst die de pijn kunnen versterken. Bovendien is het een natuurlijke methode, in tegenstelling tot bijvoorbeeld een ruggenprik, waar veel vrouwen toch moeite mee hebben. Inmiddels hebben wetenschappelijke onderzoeken laten zien dat hypnose niet alleen kan helpen tegen de pijn, maar ook dat deze geboortes waarschijnlijk sneller verlopen én met minder complicaties. Er zijn zelfs aanwijzingen dat er minder lichamelijke en psychische klachten optreden ná de geboorte. Als we bedenken hoe veel er te winnen valt en hoe laag het risico is (geen bijwerkingen, geen negatieve effecten), dan is het wonderlijk dat hypnose niet tot de standaardbehandelingen van de arts behoort.

In Nederland zit -hypnotherapie bovendien niet standaard in de vergoedingen van de ziektekostenverzekeraars. Dat is misschien een drempel voor de consument. Maar onbekendheid en de alternatieve klank vormen waarschijnlijk nog de grootste belemmering. Smout (AMC): 'De bekendheid van deze therapie bij specialisten neemt toe, maar we komen van heel ver. Bij elk symposium, bij elke nascholing wordt er over hypnotherapie gesproken. Maar het is en blijft iets alternatiefs, iets nieuws. Het bijzondere is dat er publicaties zijn in reguliere tijdschriften, maar we zijn nog niet zo ver dat iedereen er voldoende van doordrongen is.' In Engeland is dat volgens Whorwell niet veel beter. 'Het is nog steeds niet gebruikelijk dat iemand met PDS naar de hypnotherapeut wordt gestuurd. De belangrijkste belemmering is dat artsen niet op de hoogte zijn van de mogelijkheid of er niet veel vertrouwen in hebben. Het zou enorm helpen als er een nieuw en duur medicijn voor PDS op de markt zou komen.'

**Hanny Roskamp**, die over de menopauze schreef in de mei-editie van Ode, overwon met hypnose haar motorrij-examenvrees en een handvol existentiële angsten.

## **Meer lezen?**

- ▶ **De geest geneest**
- ▶ **Genezen is iets anders dan ziekten wegdrukken**
- ▶ **De tandarts - ook voor rugklachten**