

Medische hypnose bij kinderen

De behandelend (kinder)arts heeft u en uw kind verwezen naar de kinder- en jeugdpsycholoog/orthopedagoog van de afdeling Psychologie. Medische hypnose behoort tot een van de behandelmethoden binnen deze afdeling. De psycholoog/orthopedagoog bekijkt samen met u of hypnose bij uw kind een geschikte behandelvorm is. In deze folder leest u meer over medische hypnose.

Wat is hypnose?

Allereerst: wat is hypnose niet?

- Het is geen magie en geen hocus pocus.
- Het is geen theater waar mensen voor publiek voor gek worden gezet.
- Hypnose is niet: mensen dingen tegen hun wil laten doen.
- Bij hypnose word je niet in slaap gebracht.

Wellicht is het volgende herkenbaar:

- Je gaat zo op in een bioscoopfilm dat je niet gelooft dat het al pauze is.
- Je bent zo geconcentreerd bezig dat je niet hoort dat er iemand binnenkomt.
- Je bent zo diep in gedachten tijdens het autorijden, dat het lijkt of je een stuk weg hebt overgeslagen.

Dit zijn voorbeelden van spontane hypnose, eigenlijk gewone, dagelijkse ervaringen.

Kinderen hebben ook ervaringen met spontane hypnose. Enkele voorbeelden zijn:

- Je zit in de klas en denkt aan van alles. Je hoort de juf niet. Je schrikt omdat ze je naam (al voor de derde keer) noemt.
- Je bent iets aan het doen en je hebt niet in de gaten dat je er al een uur mee bezig bent. De tijd is voorbij gevlogen.
- Je zit voor de televisie en ziet iemand iets lekkers eten. Het water loopt je in de mond.

Hypnose is een toestand van sterk geconcentreerde aandacht, waardoor je je losmaakt van de omgeving en opgaat in je innerlijke wereld. In die toestand, die 'trance' wordt genoemd, is het bewustzijn veranderd. Het is te vergelijken met een dagdroom. In deze toestand van sterk geconcentreerde aandacht kun je ongewenste gedachten of gevoelens naar de achtergrond laten gaan en deze vervangen door gewenste gedachten en gevoelens door middel van suggesties.

Het is wetenschappelijk bewezen dat lichaam en geest niet los van elkaar werken, maar elkaar beïnvloeden. Hypnose maakt gebruik van de kracht van de geest om veranderingen in het lichaam te bewerkstelligen. Alle hypnose is zelfhypnose: het is een vaardigheid die je kunt leren en waarvoor oefening nodig is.

Voordeel van hypnose

Uw kind krijgt grip op zijn/haar eigen problemen en heeft de regie zelf in handen. Met bepaalde technieken wordt hem/haar geleerd controle uit te oefenen op zijn/haar probleem. Dit versterkt het gevoel van zelfstandigheid en verhoogt het zelfvertrouwen. Deze zelfcontrole bevordert zowel lichamelijk als emotioneel welbevinden en/of herstel. Belangrijk hierbij is dat uw kind thuis gaat oefenen, want hoe vaker hij/zij oefent, des te beter zal het gaan.



Voor welke kinderen is hypnose geschikt?

Kinderen vanaf ongeveer 6 jaar met onder andere:

- Chronische buikpijn,
- Chronische hoofdpijn,
- Chronische pijnklachten,
- Chronische ziekten,
- Slaapproblemen,
- Bedplassen,
- Klachten die niet berusten op een lichamelijke ziekte.

maasziekenhuis

Pantein

Van nature zijn kinderen gewend om heen en weer te schakelen tussen realiteit en verbeelding. Ze hebben een levendige fantasie en creatieve verbeelding. Kinderen vinden hypnose plezierig. De reactie op de behandeling is snel. Het zelfvertrouwen, de zelfstandigheid en de zelfcontrole worden erdoor verhoogd.

Wat kunt u verwachten?

- Een uitgebreid intakegesprek,
- Informatie over hypnose,
- Uitleg over de duur en de frequentie van de sessies.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de kinder- en jeugdpsycholoog/orthopedagoog. Dit kan op werkdagen tijdens kantooruren op telefoonnummer 0485-84 55 00 of via e-mail: l.kersten@pantein.nl.