

Hypnotische interventies bij kinderen

Hypnose wordt steeds meer toegepast bij kinderen met acute en chronische pijn. Niet zo verwonderlijk, want kinderen reageren vaak goed op hypnose. Ze kunnen het bij zichzelf leren toepassen. Maar het helpt ook als de ouders zich in hypnose verdiepen.

Bijna iedereen heeft met enige regelmaat hypnotische ervaringen; we zijn ons er alleen niet van bewust. Je bent zo geconcentreerd met iets bezig dat je niet hoort dat er iemand binnenkomt. Of je bent zo diep in gedachten tijdens het autorijden dat het lijkt alsof je een stukje hebt overgeslagen. Of je gaat zo op in een film dat je niet kunt geloven dat het al pauze is.

Het zijn allemaal voorbeelden van spontane hypnose. Hypnose is een staat van veranderd bewustzijn. Het

is een toestand van geconcentreerde aandacht waardoor je je losmaakt van de uitwendige omgeving (de buitenwereld) en opgaat in een innerlijke wereld. Deze toestand noemt men ook wel 'trance'. Hypnose is dus een geestelijke toestand waarbij je je ontspant en je tegelijkertijd op iets concentreert. Zo kun je ongewenste gedachten of gevoelens naar de achtergrond laten verdwijnen.

Rasta Rostelli

In wezen is er geen verschil tus-

sen de alledaagse ervaringen zoals boven beschreven en de hypnotische trance, behalve dat de hypnotische trance bewust wordt veroorzaakt. Indien je het zo bekijkt, is hypnose of trance beslist geen opzienbarend verschijnsel, in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht. Veel mensen denken bij het woord 'hypnose' immers al gauw aan figuren als Rasta Rostelli die mensen citroenen laat eten zonder dat ze daar controle over hebben of het zich later herinneren. Hierdoor denken mensen dat

Blauwe glitters

De elfjarige Roos heeft ernstige vergroeiingen aan haar wervelkolom. Als ze bij de hypnotherapeut binnenkomt, heeft ze veel buikpijn, slaapt ze slecht en ziet op tegen de pijn die ze zal hebben na de grote rugoperatie die ze binnenkort moet ondergaan. In hypnotherapie leert ze de pijn te hanteren.

"Ik kon nooit slapen door de pijn. Maar ik heb geleerd hoe ik minder aan de pijn kan denken en me meer kan ontspannen als ik 's avonds ga slapen. Ik denk dan een soort beschermlijntje om me heen. Daar gaat de pijn uit, en die kan dan niet meer terug.

Ik heb ook geleerd om dingen in mijn fantasie te doen. Dan doe ik bijvoorbeeld alsof ik op een vliegend tapijt zit en overal naartoe kan vliegen. Dat doe ik als ik weg wil van de pijn. Of ik stel me voor dat ik naar twee dokters op een planeet vlieg. Die dokters hebben een röntgenapparaat met allemaal stralen en die stralen gaan dan naar de plek waar ik pijn heb. Verder heb ik een oefening geleerd met allerlei kleurtjes. Die kleuren hebben allemaal een verschillende betekenis. Rood staat bijvoorbeeld voor rust, groen voor een goed, prettig gevoel in je lichaam, en paars voor zelfvertrouwen. Ik moest dan

zo'n kleurtje kiezen en daarmee mijn hele lijf van top tot teen opvullen. Zo kreeg ik dus het gevoel van de kleur die ik had gekozen.

Na de operatie had ik veel pijn, maar die oefeningen hielpen wel. Papa en mama hielpen me er ook bij. Alles bij elkaar heb ik heel veel aan deze therapie. Ik voel me een stuk lekkerder in mijn vel zitten, ik kan weer goed slapen, de buikpijn is over en als ik pijn in mijn rug heb, doe ik mijn zelfhypnose. Ik ben nu aan het leren om weer lol te hebben. Dan strooi ik in gedachten blauwe glitters door me heen, maar dat lukt nog niet altijd."

ze onder hypnose hun wil verliezen. Dit is onjuist. Hypnose als theater is namelijk een verhaal apart. Door een slimme selectie worden de meest suggestibele vrijwilligers uit het publiek geselecteerd, mensen die het geen probleem vinden om voor gek te staan voor een publiek.

Een goede therapeut zal een cliënt echter nooit iets tegen zijn of haar wil laten doen. De cliënt is zich in trance wel degelijk bewust van wat er gebeurt en kan in trance de suggesties van de therapeut gebruiken om zich beter te voelen.

Zelfvertrouwen

Hypnose kan iemand ook bij zichzelf toepassen. Het belangrijkste effect van dergelijke zelfhypnose is dat iemand een groot gedeelte van zijn of haar autonomie terugkrijgt. De afhankelijkheid van de medicatie en dus van de arts neemt af. Vaak krijgen mensen hierdoor weer meer zelfvertrouwen, bewegen ze zich actiever op het sociale vlak en raken ze beter gehumeurd.

Hypnose en zelfhypnose passen in het moderne beeld van een zieke die meer inspraak en invloed op de behandeling kan uitoefenen. Nog te vaak voelen patiënten zich hulpeloos tijdens een behandeling, berusten ze in hun lot en krijgen ze langzaam maar zeker een steeds passievere houding. Via (zelf)hypnose krijgen ze meer controle over hun situatie en kunnen ze een actievere rol spelen in de behandeling. Bij hypnose en zelfhypnose is de cliënt de expert, de ervaringsdeskundige. De patiënt is een actieve deelnemer in het proces.

buikpijn

Hypnose kan ook worden toegepast bij kinderen. In Amerika wordt hypnose al zo'n 25 jaar bij de medische

Een stroom van ontspanning

Merel van zestien lijdt aan colitis ulcerosa, een chronische dikkedarmontsteking. Die ziekte heeft haar zo in zijn greep dat ze de deur nauwelijks nog uit komt. Met hypnotherapie herwint ze geleidelijk haar zelfvertrouwen.

"De afgelopen jaren is die ziekte erger en erger geworden. Vorig jaar november dachten de artsen dat er nog maar een ding op zat: verwijdering van de dikke darm. De medicijnen hadden niet het gewenste effect en aan de prednison (30 mg) kon ik ook niet blijven. Ik ging meerdere keren per uur naar de wc, ook 's nachts, en ik was incontinent. Ik durfde nergens meer heen en had geen zelfvertrouwen meer. Ik durfde niet verder dan 5 meter van een wc vandaan te zijn. Ik ging ook niet meer naar school. Ik was somber en voelde me eigenlijk constant ellendig.

In hypnotherapie heb ik geleerd om 'de cirkel' te doorbreken en zelf weer mijn lichaam aan te sturen. De ademhalingsoefeningen hebben mij daarbij goed geholpen. Ik oefen thuis veel met een cd met ontspannings- en hypnoseoefeningen die ik heb meegekregen. Dan ga ik rustig liggen of zitten, met mijn handen op mijn buik, en luister ik naar wat er wordt gezegd. Het is de bedoeling dat je zo helemaal tot rust komt, door bijvoorbeeld een stroom van ontspanning door je lijf en darmen te laten gaan. Als ik voel dat ik gespannen raak, omdat ik bijvoorbeeld iets moet doen wat ik eng vind, dan doe ik snel zo'n oefening.

De prednison is nu verlaagd naar 20 mg. De oude vrolijke Merel met zelfvertrouwen is helemaal terug en mijn chronische ziekte overheerst niet meer mijn leven. Ik ga ook weer naar school en durf weer toekomstplannen te maken. De dokter en ik zijn benieuwd of ik het op deze manier red zonder stoma."

behandeling van kinderen gebruikt. Het kan ondersteunend werken bij pijnlijke medische procedures, oncologische ingrepen (zoals beenmergpuncties), brandwonden en postoperatieve pijn. Maar ook bij meer chronische aandoeningen, zoals buikpijn, hoofdpijn, astma, bedplassen, eczeem en slaapstoornissen wordt hypnose met succes toegepast. Ook recent onderzoek in Nederland laat zien dat kinderen met buikpijn baat hebben bij hypnose (zie kader). Daarnaast kan het ingrepen onder plaatselijke verdoving ondersteunen, zoals bij de tandarts.

Creatieve geest

Kinderen reageren in het algemeen

goed op hypnose. Ze zijn van nature gewend om heen en weer te schakelen tussen realiteit en verbeelding. Ze hebben een levendige fantasie en een creatieve geest. Vooral kinderen tussen de 6 en 14 jaar zijn makkelijk te hypnotiseren: zij zijn het meest gevoelig voor therapeutische suggesties. Behandelingen bij kinderen kunnen daardoor korter zijn dan bij volwassenen. Kinderen vinden hypnose bovendien plezierig. Ze staan open voor nieuwe ervaringen en zijn gewend om te leren van een volwassene.

Bedreigend

In feite is het aanleren van hypnotische vaardigheden het aanleren van

Buikpijn en hypnose

Onlangs is in het Emma Kinderziekenhuis/AMC te Amsterdam een onderzoek afgerond naar de effectiviteit van hypnose bij kinderen met buikpijn. Tien tot vijftien procent van de schoolgaande kinderen heeft chronische buikpijn. Slechts bij een tiende wordt daar een lichamelijke oorzaak van gevonden. Van de overige 90 procent blijft de oorzaak onbekend.

Marc Benninga, kindergastroenteroloog, Carla Menko-Frankenhuis, verpleegkundige en hypnotherapeute en Arine Vlieger, kinderarts, deden onderzoek onder 50 kinderen in de leeftijd van acht tot achttien jaar met het PDS/functionele buikpijn. Vijfentwintig kinderen kregen de standaardbehandeling: uitleg omtrent het ziektebeeld, geruststelling en voedingsadviezen. De overige kinderen kreeg dezelfde conventionele therapie maar dan aangevuld met zes hypnose-sessies. Uit de resultaten blijkt dat hypnose bij kinderen met buikpijn bijzonder effectief is en blijvende resultaten geeft, gemeten na een jaar.

zelfhypnose. Daarmee krijgen kinderen een vaardigheid ter beschikking die ze kunnen inzetten wanneer ze die nodig hebben. Hebben ze bijvoorbeeld chronische problemen of pijn, dan moeten ze daar op een goede manier mee leren omgaan. Ook kunnen ze een medische procedure en/of een (plotselinge) ziekenhuisopname als extreem bedreigend ervaren. Zoiets kan de pijn weer versterken.

Fight or flight

Pijn is naast de sensorische gewaarwording namelijk ook een emotionele ervaring waarbij angst en spanning een grote rol spelen. Daarbij kunnen mensen met spanningsgevoelige klachten in een vicieuze cirkel terecht komen. Angst en spanning hebben een lichamelijke reactie tot gevolg die vervolgens weer invloed uitoefent op de pijn (beleving). Buikpijn kan bijvoorbeeld betekenen dat angst en spanning invloed uitoefenen op het maagdarmkanaal. Door de grote spiergroepen te ontspannen (armen,

benen en buik) zal ook het onderliggende maagdarmkanaal reageren met ontspanning.

Ontspanningsoefeningen en zelfhypnose kunnen de vicieuze cirkel dus doorbreken en voorkomen dat de pijn verergert. Door middel van zelfhypnose kun je leren om signalen van je lichaam te herkennen. Als je de vroege signalen van bijvoorbeeld migraine leert waarnemen en dan meteen rustgevende zelfhypnose toepast, kun je voorkomen dat er een volledige migraineaanval plaatsvindt.

Controle

Maar er is nog een reden om bijtijds actie te ondernemen. Pijnervaringen kunnen namelijk opgeslagen worden in het geheugen en toekomstige pijnervaringen verergeren. Het is daarom een extra motivatie om bij kinderen met (chronische) pijnklachten snel in te grijpen. Naarmate een pijnsyndroom langer bestaat lijkt het moeilijker te deactiveren.

Het aanleren van zelfhypnose op een vroeg tijdstip in de medische behan-

deling is daarom van groot belang. Door zelf pijn, onrust en klachten te kunnen beïnvloeden krijgen kinderen meer zelfvertrouwen, worden ze zelfstandiger en krijgen ze meer gevoel van beheersing. Dit versterkt hun gevoel van autonomie, zeker in een medische situatie waarin ze afhankelijk zijn van volwassenen. Bovendien kan hypnose, net als andere gedragsmatige pijncontrolemethoden (zoals ademhalingstechnieken en afleiding) makkelijk geïntegreerd worden in medische behandelingen. In Nederland zou het standaard geïntroduceerd kunnen worden als een essentieel onderdeel van een compleet behandelprotocol.

Een taak als coach

Het kan ook helpen als ouders zich in hypnose verdiepen. Ouders voelen zich vaak machteloos en zijn angstig over wat er allemaal met hun kind gebeurt. Door ouders te leren hoe ze hypnotische vaardigheden en visualisaties kunnen gebruiken om angst en pijn bij hun kind te reduceren, krijgen ze een effectief middel tot hun beschikking waarmee ze hun kind kunnen bijstaan. Het maakt ze rustiger en minder angstig als ze weten dat ze invloed op het welbevinden van hun kind kunnen uitoefenen. Ze hebben nu immers een taak als coach, en de autonomie en rust die zij uitstralen heeft weer een positieve invloed op hun kind.

Carla Menko-Frankenhuis

is (psychosociaal) verpleegkundige en hypnotherapeute.

Voor informatie kunt u contact opnemen met de Nederlandse Vereniging voor Hypnose: www.nvvh.com.