

## HYPNOTHERAPIE

Bertien van Woelderen is hypnotherapeut en mededirecteur van TranceArt opleidingen te Den Haag.

Hypnotherapie kent in de behandeling van cliënten twee routes: de hypnose en de regressietherapie. Bij hypnose brengen we iemand in een trancestaat. De trance is algemeen voorkomend verschijnsel, en geeft de hypnotherapeut de mogelijkheid direct met het onderbewuste van zijn cliënt te communiceren. Vaak ervaart de cliënt hypnotische trance als aangenaam ontspannend. Met bepaalde technieken leren we de cliënt dat thuis ook te doen, de zelfhypnose.

Bij regressie gaan we op zoek naar de oorzaak van de kwaal of het probleem, die altijd ergens in het verleden ligt.

### **Wat kunnen Crohn en colitis patiënten hebben aan hypnotherapie.**

Bertien: “Wanneer ik een klant krijg met het verzoek zijn/haar darmproblemen te helpen oplossen, kunnen we twee routes volgen: We onderzoeken wat voor effect hypnose samen met positieve suggesties op het darmsysteem hebben en geven daarnaast een programma van zelfhypnose mee voor thuis. Of we gaan samen op zoek naar de oorzaak van de klachten, naast het bovenstaande programma. Er volgt altijd eerst een intakegesprek, waarin diverse vragen gesteld worden, zoals: hoe zien de klachten er uit, wanneer zijn de klachten ontstaan, hoe vaak doen ze zich voor... Daarnaast wil ik wat meer weten over iemands algemene achtergrond, de omstandigheden waarin die persoon is opgegroeid. De oorzaak van de ziekte is doorgaans te vinden in de eerste levensjaren. Laat ik dat toelichten.

De darmen zijn vanaf het begin van ons leven in belangrijke mate betrokken bij het functioneren van het lichaam. Eten hoort nou eenmaal bij leven. Daarnaast ligt tachtig procent van onze afweer, het immuunsysteem, in onze darmen. Het is dus feitelijk belangrijk te onderzoeken hoe in die eerste jaren we *eten* ervaren hebben en waarom ons afweersysteem zo druk bezig is met van alles en nog wat op dat gebied af te wijzen. Normaal gesproken zou ons afweersysteem dat doen bij voedsel dat verkeerde stoffen in zich herbergt.

Waarom doet bij een Crohn of colitis patiënt dit afweersysteem zo overspannen? Vaak vinden we dan het volgende patroon:

Je kan bijvoorbeeld als kind gevoerd zijn op een haastige manier, door een ongeduldige moeder, of door een ongeïnteresseerde oppas. Noem maar op. Nu gebeurt er iets wonderlijks, namelijk dat de energie van de haastige moeder of de ongeïnteresseerde oppas wel degelijk iets mee bepalen aan de manier hoe we eten (is innemen, is leven) ervaren. Net alsof we ook samen met het hapje eten iets van moeder of de oppas mee binnen krijgen. Uit de praktijk blijkt het juist deze mee stromende energie te zijn die het immuunsysteem zo heftig in verzet brengt en over actief maakt. Het immuunsysteem behandelt het ‘vreemde’ alsof het een bacterie zou zijn. Kortom, er is niets mis met het hapje eten, maar er is iets mis met de wijze waarop we het moesten innemen.

Op deze manier ontstaat er een grensconflict tussen innemen enerzijds (eten is leven) en irritatie/afweer anderzijds (dit past mij niet, dus dan maar honger, is dood). Steeds als later dit conflict, eigenlijk tussen leven en dood, zich aandient, kan de ziekte weer in volle hevigheid oplaaien.

Met hypnotherapie kunnen we dus op zoek gaan naar de bron van de kwaal en daar een scheiding leren maken tussen het noodzakelijk hapje eten en de nare energie die mee stroomde. Anderzijds werken we met heel veel positieve suggesties en bieden we hulp bij een beter afweer tegen levenssituaties die op het bovenstaande programma lijken.

Zou je Crohn en colitis patiënten iets willen meegeven?

Houdt moed! Er is erg veel winst te halen op darmklachten. Hernieuwde blijvende gezondheid behoort zeker tot de mogelijkheden,” besluit Bertien.

[Zoekt u een hypnotherapeut bij u in de buurt, dan kunt u contact opnemen met de Nederlandse beroepsvereniging van Hypnotherapeuten \(NBVH\).](#)