

Medische psychologie en psychiatrie

Medische hypnose bij kinderen en jongeren

in het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ)

Inleiding

De behandelend (kinder-)arts heeft u en uw kind verwezen naar de kinder- en jeugdpsycholoog van de afdeling Medische psychologie. Medische hypnose is een van de behandelmethoden binnen deze afdeling. De psycholoog gaat samen met u na of hypnose 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 gek worden gezet.
- Hypnose laat mensen geen dingen tegen hun wil doen.
- Bij hypnose word je niet in slaap gebracht.

Ervaringen die kinderen met spontane hypnose kunnen hebben zijn:

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

Dit zijn voorbeelden van spontane hypnose. Eigenlijk gewone dagelijkse ervaringen.

Hypnose is een toestand van sterk geconcentreerde of gefocuste aandacht. Hierdoor maak je je los van de omgeving en ga je op in je innerlijke wereld. In deze toestand is het bewustzijn veranderd. Het is te vergelijken met dagdromen. In deze toestand kun je ongewenste gedachten of gevoelens naar de achtergrond laten gaan en deze vervangen door gewenste gedachten en gevoelens met behulp 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 stimuleren. Hypnose is zelfhypnose en een vaardigheid die je kunt leren en waarvoor oefening nodig is.

Hoe helpt hypnose?

Met hypnose krijgt het kind grip op zijn/haar klachten en heeft het zelf de controle. Met bepaalde technieken wordt geleerd controle uit te oefenen op de klacht. Dit versterkt het gevoel van zelfstandigheid en verhoogt het zelfvertrouwen. Deze zelfcontrole versterkt zowel het lichamelijk als het emotioneel welbevinden. Oefenen is belangrijk, hoe vaker het kind oefent, hoe beter het resultaat zal zijn.

Voor welke klachten is hypnose geschikt?

Voor kinderen vanaf zes jaar met bijvoorbeeld:

- chronische buikpijn;
- chronische hoofdpijn;

- chronische pijnklachten;
- chronische ziekten;
- slaapproblemen;
- zindelijkheidsproblemen;
- tics;
- eczeem;
- klachten die niet berusten op een lichamelijke ziekte.

Waarom werkt hypnose juist goed bij kinderen en jongeren?

Kinderen en jongeren schakelen van nature gemakkelijk tussen realiteit en verbeelding. Zij hebben een levendige fantasie en creatieve verbeelding.

Kinderen en/of jeugdigen vinden hypnose plezierig. De behandeling heeft snel effect. Het zelfvertrouwen en de zelfstandigheid worden verhoogd, waardoor het kind/de jongere meer grip op en regie over zijn klachten ervaart.

Meer informatie of vragen

Heeft u na het lezen van deze folder vragen, neem dan gerust contact op met de kinder- en jeugdpsychologen van de afdeling Medische psychologie. Dit kan op werkdagen, tijdens kantooruren op: (0182) 50 55 84 of via de mail: Jessica.alders@ghz.nl Yvonne.raateland@ghz.nl

Informatie over hypnose bij kinderen kunt u vinden op: www.hypnosevoorkinderen.nl.

Adres

Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda
Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Contact

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
februari 2023
04.15.013