



**In je hoofd
kun je alles.**

**Fietsen naar de maan,
boven op de wolken staan.
Strelen met je handen los,
lopen door een donker bos.**

**Vechten als een tijger,
dansen met een elf.
Afscheid nemen
zonder tranen,
alles gaat vanzelf.**

Theo Olthuis

00018579 - © GZA - april 2018

Medische hypnose bij kinderen

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

www.gzaziekenhuizen.be

Wat is hypnose?

Bijna iedereen heeft in het dagelijks leven hypnotische ervaringen:

- u bent diep in gedachten verzonken tijdens het autorijden, zodat het lijkt of u een stukje hebt overgeslagen;
- u gaat helemaal op in een bioscoopfilm en kunt niet geloven dat het al pauze is;
- u bent iets aan het doen en u hebt niet in de gaten dat u er al een uur mee bezig bent, de tijd is voorbij gevlogen;
- u zit voor de televisie en u ziet iemand iets lekkers eten, het water loopt u in de mond.

Dit zijn allemaal vormen van spontane hypnose.

Hypnose is een toestand van sterk geconcentreerde aandacht, waardoor u zich losmaakt van de omgeving en opgaat in uw innerlijke wereld. In deze toestand, die “trance” wordt genoemd, verandert het bewustzijn. Het is te vergelijken met een dagdroom. In deze toestand van ontspanning én tegelijkertijd concentratie kunt u ongewenste gedachten of gevoelens naar de achtergrond brengen en deze vervangen door gewenste gedachten en gevoelens, door middel van suggesties. Hypnose is dus dagdromen met een doel, “therapeutisch dagdromen”. 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 u kunt leren en waarvoor oefening nodig is.

Hypnose is een dankbare hulptechniek bij zowel medische als psychotherapeutische behandelingen van kinderen en adolescenten.

Voordelen van hypnose

Uw kind krijgt grip op zijn of haar eigen problemen en heeft de regie zelf in handen. Met bepaalde technieken wordt hem of haar geleerd om controle uit te oefenen op zijn of 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 oefent, want hoe vaker hij of zij oefent, des te beter het gaat.

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

Voor welke kinderen is hypnose geschikt?

Kinderen en jongeren vanaf ongeveer 6 jaar met onder andere:

- chronische pijnklachten (bv. buikpijn, hoofdpijn enz.);
- enuresis, encopresis;
- angsten;
- negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, geremdheid;
- slaapproblemen;
- stress.

De kinderarts verwijst uw kind door naar de orthopedagoge van de dienst kinder- en jeugdpsychiatrie. Zij bekijkt samen met u en uw kind of hypnose een geschikte behandelvorm is. Vaak is hypnose niet de enige behandelmethodede die in de begeleiding aan bod komt.

Meer informatie

www.medischehypnose.nl

www.hypnosevoorkinderen.nl

www.vhyp.be

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, contacteer dan gerust de orthopedagoge van de dienst kinder- en jeugdpsychiatrie, An Chantrain, op het nummer 03 443 46 26 of via mail: An.Chantrain@gza.be.