

Medische hypnose

Inleiding

De psycholoog heeft medische hypnose voorgesteld. Dit wordt ook wel hypnotherapie genoemd. In deze folder lees je meer hierover.

Wat is medische hypnose?

Hypnose (ook wel trance) is een vorm van sterk geconcentreerde aandacht terwijl je in diepe ontspanning bent. Bijna iedereen heeft in het dagelijks leven hypnotische ervaringen. Bijvoorbeeld als je diep in gedachten bent tijdens het autorijden of fietsen. Het kan dan lijken of je een deel van de route hebt gemist. Of je gaat zo op in een film dat je niet merkt dat iemand iets vraagt.

Gunstig effect

Uit onderzoek is gebleken dat medische hypnose een gunstig effect kan hebben op diverse klachten zoals chronische pijnklachten (hoofdpijn/migraine en buikpijn), slaapproblemen, angsten, een verminderd zelfvertrouwen of negatief zelfbeeld en concentratieproblemen. Zowel voor volwassenen als kinderen/jongeren geldt dat medische hypnose leidt tot meer gevoel van controle. Het zorgt voor een betere ontspanning en vergroot de stressbestendigheid. Dit heeft een positieve invloed op de ervaren (lichamelijke) klachten. Hypnose is een bewezen veilige methode.

Zelfstandig toepassen

Tijdens medische hypnose ben je je bewust van wat er gebeurt. Je kunt dan de adviezen van de hypnotherapeut gebruiken om je beter te voelen. Het belangrijkste doel is dat je dit ook in het dagelijks leven zelfstandig kunt toepassen en meer grip krijgt op je klachten. De meeste mensen ervaren de behandeling met hypnose als prettig en voelen zich daarna ontspannen.

Medische hypnose is veilig. De therapeut kan je niets tegen je wil laten doen. Films, de media of op sensatiegerichte showhypnose geven vaak niet het juiste beeld.

Hypnose bij kinderen

Kinderen tussen 6-14 jaar zijn het makkelijkst te hypnotiseren. Zij zijn namelijk van nature gewend te schakelen tussen wat echt is en verbeelding. Veel kinderen ervaren hypnose als plezierig en reageren snel op de behandeling. Dit wil niet zeggen dat medische hypnose bij andere leeftijdsgroepen niet werkt. Ook bij jongeren en volwassenen kan medische hypnose zeker effectief zijn.

Hoe gaan we te werk?

Een deskundige hypnotherapeut van de afdeling Medische psychologie voert de behandeling uit. Deze duurt ongeveer 45 minuten. Afhankelijk van de hulpvraag en/of behoeften vinden twee tot vijf behandelingen plaats. Om tussen de behandelingen door te horen hoe het met je gaat krijg je een vervolgfafspraak in het ziekenhuis of nemen we telefonisch of via beeldbellen contact met je op.

Meer informatie kun je vinden op www.medischehypnose.nl

Tot slot

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met het secretariaat van de afdeling Medische psychologie, telefoon 0492 - 59 55 67.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Medische psychologie

Locatie Deurne

T: 0492 – 59 55 67

E: med.psychologie@elkerliek.nl

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 55 67

E: med.psychologie@elkerliek.nl

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

