

*Vaak gestelde vragen...FAQ's*

*Is hypnose gevaarlijk ? NEE. Het is zeer belangrijk dat u professionele hulp zoekt, en uw arts/tandarts/psychiater/psycholoog een grondige kennis heeft van het probleem waarvoor u hulp zoekt. Wetenschappelijk geschoolde therapeuten zullen eerst inschatten of hypnose u kan helpen, en ervoor zorgen dat de behandeling onder hypnose voor u veilig verloopt.*

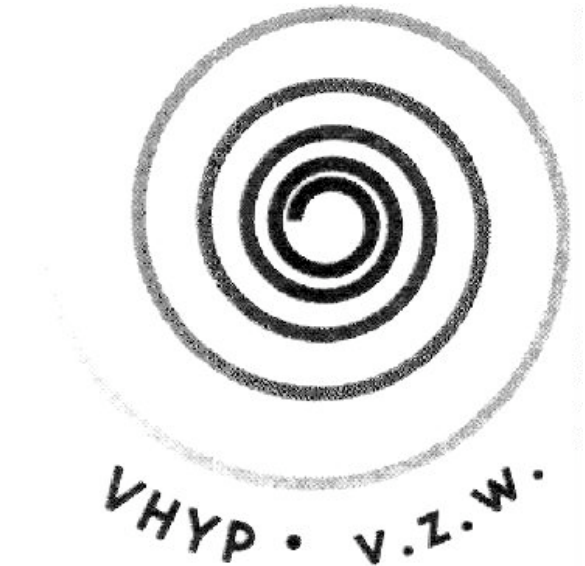
*Kan iemand u in hypnose iets laten doen wat u niet wil ? NEE. Alle hypnose is 'zelfhypnose'. U heeft ook in hypnose zelf controle over wat er gebeurt.*

*Is er risico dat u er niet uitkomt? NEE. Zelfs als u in slaap valt, gaat de hypnose toestand over in slaap, en wordt u gewoon wakker. Een goede deductie, of afronding is wel zeer belangrijk.*

*Kan iedereen in hypnose gaan ? Ongeveer 90 % van de bevolking kan in hypnose gaan. 10 % van de bevolking is zeer hoog hypnotiseerbaar. De hypnotiseur heeft geen 'bepaalde gaven'; hypnose is een vaardigheid die kan aangeleerd worden.*

VHYP is lid van ish (InterNATIONAL Society of hypnosis) en Lid van esh (European society of hypnosis.)

**Hypnose Vereniging V.Z.W.**



Correspondentie-adres Dennenlaan 9 2222  
Heist-op-den-Berg

Tel/ fax 015/245183

e-mail [vhyp@village.uunet.be](mailto:vhyp@village.uunet.be)

**Vlaamse Wetenschappelijke**

Universitair Centrum Sint-Jozef.  
Leuvensesteenweg 517  
3070 Kortenberg

## Wat is Hypnose ?

Inleiding Hypnose is een hulpmiddel in de medische wereld en in psychotherapie. Er gebeurt wereldwijd heel veel onderzoek om de effecten, en de werking van de therapeutische hypnose te onderzoeken. In hypnose kunnen bepaalde lichamelijke en psychische processen beïnvloed worden. Dit is geen show, geen theater, geen duistere magie of hocus-pocus..

Hypnose Alle hypnose is 'zelfhypnose'; u heeft zelf invloed op wat er in hypnose gebeurt ! Hypnose is geen toestand van slaap, en ook geen bewusteloosheid. In hypnose is er een 'veranderd' bewustzijn waarbij u de aandacht naar binnen richt op innerlijke processen, beelden en ervaringen. In hypnose zijn uw hersenen actief werkzaam. Uw creativiteit en uw probleemoplossend vermogen verhoogt. U bent meer vatbaar voor suggesties die u zichzelf geeft. U kan op een andere manier dan door 'wilskracht' uw doelen bereiken.

Voor de meeste mensen is hypnose een aangename, ontspannende ervaring.

## Hoe leert u Hypnose ?

U leert dit best met een ervaren en deskundige arts psychotherapeut, die u als een 'gids' kan leiden in deze nieuwe ervaring. Een goede relatie van vertrouwen is belangrijk om in hypnose te kunnen en durven gaan. In de moderne of nieuwe hypnose gebeurt elke stap in overleg. U heeft als cliënt/patiënt kennis van wat er zal gebeuren. U krijgt inspraak in de keuze van verschillende therapiestappen, en doelen. U leert ook hoe u zelf in hypnose kan gaan. Therapie onder hypnose is een leerproces en met hypnose kan u stap voor stap uw problemen aanpakken, of naar uw doelen toe werken. Hypnose is geen instant wondermiddel. Met hypnose kunnen bepaalde therapieprocessen versneld worden.

## Waarom werken met hypnose ?

Hypnose is nuttig om allerlei symptomen te beïnvloeden. Dit kan door suggesties die uw therapeut, of die u zichzelf geeft. U kan ook verandering ervaren door bepaalde verhalen, of metafore beelden die aangereikt worden door uw therapeut, en waar u zichzelf in herkent. Indien het wenselijk is voor uw therapie kan in hypnose, naar de oorsprong van bepaalde conflicten of symptomen gezocht worden. Langs hypnose kan u meer harmonie vinden in uzelf, en toegang krijgen tot allerlei innerlijke hulpbronnen die u heeft, om problemen te overwinnen.

## Toepassingsdomein..

Hypnose is nuttig in de geneeskunde. Hypnose helpt bij de behandeling, of beïnvloeding van pijn. Zowel bij acute pijn als bij chronische pijn kan hypnose een nuttige hulp zijn. Hypnose is werkzaam bij de behandeling van , psychosomatische ziekten, hoge bloeddruk, irritable bowel syndroom. Hypnose is nuttig bij de invloed op stress, en geeft bijkomende therapeutische mogelijkheden bij eetstoornissen en verslaving. Hypnose vergemakkelijkt chirurgische ingrepen, technische medische onderzoeken, tandheelkundige behandelingen.

Hypnose is nuttig in psychotherapie. Hypnose wordt ingepast in behandeling van angst, eetstoornissen, verslaving, tekort aan zelfvertrouwen, faalangst, fobieën.

Hypnose helpt bij prestatieverbetering, in sport en werksituaties. Systematisch werken met zelfhypnose verbetert het niveau van welzijn.

*Alle hypnose is zelfhypnose. U laat zich best begeleiden door een deskundige bij het leren werken met hypnose. Nadien kan u met zelfhypnose alle voordelen en resultaten zelf bereiken. Als u werkt met hypnose, zal hypnose voor u werken !*