

Over hypnose en hypnotische fenomenen.

Eerste Hulp bij Stress voor de Patiënt en de Tandarts

Dokter Nicole Ruyschaert
Neuro-Psychiater
Bestuurslid VVPP (Vlaamse Vereniging
Psychiaters - Psychotherapeuten).

Correspondentie
Sint-Hubertusstraat 77
2600 Antwerpen
Tel/fax 032308694
e-mail nicole.ruyschaert@glo.be

Trefwoorden : dentistry – hypnosis- stress- anxiety

Summary

Summary

On hypnosis and hypnotic phenomena. First aid in case of stress for patient and dentist.

Dental treatment is often as stressful an experience for the dentist as it is for the patient. Some examples of hypnotic communication and hypnotic phenomena are given, and their value in dental practice discussed. With hypnosis, treatment is possible in a creative and relaxing way, and this reduces stress for dentist and patient alike.

1/ De volgende patiënt.

Langzaam staat Barbara recht. Met lange tanden, waar de tegenzin afdruipt, volgt ze haar moeder naar het kabinet. Haast je, Barbara, roept moeder nog....de tandarts heeft het druk, hij kan geen tijd verliezen. Ze drukt haar beer stevig tegen haar wang.....haar vingers zijn verkrampd, en op de tandartsenstoel verdwijnt haar hoofd achter haar schild. Een vriendelijk verzoek van de tandarts om even de mond te openen, en alvast een kijkje te nemen, stuit op een stevige oppositie : de kaken worden stevig opeen geklemd, alle spieren worden stevig opgespannen, en in de wijde pupillen van Barbara lezen we angst en kwaadheid, omdat ze op een vrije woensdag namiddag in de tandartsenstoel belandt.

Moeder vraagt haar om flink te zijn.....wat meer volwassen.....en braaf te doen wat er gevraagd wordt. Ze belooft een bioscoop bezoek of een dag in een pretpark als beloning. Nee.....Nee.....Nee

Wie is er bij jou, Barbara???? Een beer....

Hoe heet jouw beer ? Ba....Balou.

Wat is er met Balou aan de tand?

Wat voelt Balou ?

Zullen we Balou onderzoeken?

Hoe kunnen we dat doen?

Eerst zetten we Balou in de stoel, en dan gaat hij gewoon liggen, zoals in zijn bedje, en dan ziet hij dat lichtje daar, maar hij is zo moe, dat zijn ogen precies vanzelf dichtvallen : zie je ? hij valt precies in slaap, hij lacht een beetje, hij is precies aan het dromen, waarover zou hij dromen?

Weet jij het? Is hij leuk aan het spelen ? in het pretpark ? wat zou hij graag doen? En terwijl hij droomt, kan de tandarts voor hem zorgen : zie je ? het gaat helemaal vanzelf.....En jij kan ook prettig wegdromen, en gaan spelen, terwijl het bij jou net zo goed verloopt. Willen we dat eens doen?

Tot zover las u een kort voorbeeld van ‘hypnotische communicatie’, of een ‘indirecte hypnotische inductie’. De patiënt wordt via een verhaal, waarin hij zichzelf herkent, aangesproken en kan zo gemakkelijk, op zijn tempo en op zijn individuele manier in hypnose gaan. Hij is vrij om al of niet in te gaan op de aangeboden suggesties.

Via het taalgebruik van de tandarts, wordt indirect een natuurlijke trance toestand opgewekt, wat zowel voor het kind, de moeder en de tandarts een aangenaam werkklimaat creëert.

2/ Hoe voelt u zich zelf als tandarts in de praktijk ?

Hoeveel kinderen en volwassenen, brengen een grote dosis angst en spanning mee op consultatie? De tandarts heeft een machtig reservoir van kalmte, beheersing en controle nodig, om in die sfeer, nauwkeurig te werken. Dreigingen en verwijten, geven eerder een spanningstoename bij de patiënt, wat u zeker kan missen als kiespijn. De patiënt ‘gewelddadig’ vasthouden, is uitputtend voor de vasthouder, en maakt bij de opstandeling een enorme hoeveelheid adrenaline en energie vrij. De tandarts die de patiënt beleefd en geduldig vraagt om te ‘ontspannen’ en ‘kalm te blijven’, zonder hiermee het gewenste effect te bereiken, wordt wel eens tot het kookpunt gebracht, en voelt een reeks stresssignalen opkomen.

3/ Denkt u als tandarts aan hypnose?

Rond hypnose heersen nog heel wat misvattingen. Patiënten associëren hypnose met ‘weg zijn’ of ‘willoos overgeleverd zijn’ aan een zozegde almachtige hypnotiseur. Hypnose wordt verward met autoriteit, machtsmisbruik, ongewilde beïnvloeding. Patiënten vrezen controle te verliezen, of helemaal ‘weg’ te zijn zonder nog enig contact met de omgeving te ervaren. Nee, zo is het niet ! Het is hoogtijd om wakker te worden, en de ogen te openen voor actuele informatie over hypnose

Definitie van hypnose

De term hypnose wordt gebruikt om een interactie tussen 2 personen aan te duiden, waarbij één van hen (de tandarts die met hypnose werkt), de andere (de patiënt), ertoe aanzet, om de aandacht van de onmiddellijke realiteiten en zorgen af te leiden, en de aandacht naar binnen te richten, op innerlijke processen, zoals gedachten, gevoelens en imaginaties.

Door zijn taalgebruik, begeleidt de tandarts de patiënt, naar veranderingen in de manier van denken, voelen, zich gedragen, door hen situaties of gebeurtenissen te laten voorstellen, welke indien zij werkelijk zouden gebeuren, de gewenste veranderingen zouden uitlokken. (1)

Het lichaam, kan in zijn reacties moeilijk een onderscheid maken tussen de realiteit, en de imaginatie.

Hypnose verschilt van slaap. De term hypnose, werd wel afgeleid van de term ‘Hypnos’(slaap in het grieks), wat aan de basis ligt van een aantal misvattingen. Bij neurofysiologisch onderzoek (Electro-Encefalogram), zien we duidelijk een verschil met slaap en ook een verschil met bewustzijnsdaling. Er gebeurt wereldwijd veel onderzoek naar wat de hypnotische toestand karakteriseert. Totnogtoe is er geen eensluidende theorie, maar vindt u wel het meest consensus over het verband tussen thèta-golven van 3 tot 7,5 Herz en hypnose : de thèta golven zouden een index zijn van hypnotische gevoeligheid, en toenemen tijdens de inductie en de hypnotische toestand. (2) Helen Crawford vond dat hoog hypnotiseerbare personen, meer thèta golven vertoonden in de linker hemisfeer bij pijnervaring, en een shift maakten naar meer thèta golven in de rechter hemisfeer tijdens hypnotische analgesia. (3).

Om in hypnose te gaan hebben we actieve participatie van de patiënt nodig, en worden de creatieve mogelijkheden, en de verbeeldingskracht van de patiënt aangesproken.

Hypnotiseerbaarheid hangt samen met een vermogen tot concentratie, en absorptie, of ergens helemaal in kunnen opgaan. (4). Creativiteit en imaginatie zijn gunstige eigenschappen om te werken met hypnose en de effecten ervan te laten toenemen. Hypnotiseerbaarheid is dus geen privilege van ‘domme, beïnvloedbare, of lichtgelovige personen’, wat sommige mensen denken.

Hypnose is gebaseerd op een interactie tussen een hypnosedeskundige en een patiënt. Als bekwame gids, wijst de deskundige de richting of de weg, en afhankelijk van de respons van

de patiënt, merkt hij wat meer, en minder aanspreekt bij deze patiënt. De kunst van hypnose en hypnotische suggesties hangt sterk samen met het koppelen van een effect dat wenselijk is, aan een effect of fenomeen dat u vaststelt. Hierbij is het 'afstemmen' van de hypnosedeskundige, het nauwkeurig volgen en registreren van veranderingen, uitermate belangrijk. *'Always couple an effect that is intended, with one that the subject is actually experiencing at the moment'* (5)

vb. *"je kan jezelf bewustworden, van het gemak en comfort waarmee je lichaam in de stoel rust, en jezelf toestaan om verder en verder weg te dromen, en meer en meer van die prettige omgeving te verkennen."* Hypnose lijkt soms spectaculair : een Australische video, laat een vrouw zien die met een keizersnede bevalt met hypnose, zonder narcose : terwijl zij aan het zingen is, wordt de baby uit haar buik gehaald.

Twee collega's van de 'International Society of Hypnosis', ondergingen een galblaasresectie onder hypnose als enige anesthesie. Andere collegae ondergingen uitgebreide tandheelkundige behandelingen, en extracties van wijsheidstanden, met hypnose als enige anestheticum.

4/ Hypnotische Fenomenen.

Hoewel u misschien nog niet zo'n spectaculaire ervaringen heeft doorgemaakt, als hierboven vermeld werden, heeft u zeker al hypnotische fenomenen ervaren of gezien.

Uw zoon zit verdiept TV te kijken, en hoort niet dat u hem al voor de 3^{de} keer roept om te komen eten. (absorptie, opgaan in iets, gefocussed)

U gaat na uw middaglunch in het park zitten, en geniet van de natuur....u droomt weg, en plots stelt u vast dat het al 14 uur is en u een afspraak heeft.(tijdsdistortie)

U wil per se scoren voor uw ploeg, en ook al liep u zonet een letsel op, u merkt er niets van, tot de match voorbij is, en u dan de pijn voelt, en de ernst van het letsel merkt.(dissociatie, analgesia)

In hypnose gebruiken we die algemeen gekende fenomenen (afleiden van aandacht, pijnvermindering, aandacht focussen), doelgericht in het voordeel van de patiënt om symptomen te beïnvloeden, en het comfort van de patiënt en de tandarts bij bepaalde behandelingen te verhogen. "Patients are assisted in the use of their behavioral and cognitive skills for the purpose of rendering their experience of pain more tolerable in some way" (6)

Heel wat patiënten die bij de tandarts komen vertonen een zekere mate van bewustzijnsvernauwing en zijn reeds in trance.

Angstige patiënten, brengen zichzelf in 'negatieve trance' : ze zijn gefocussed op pijn, ze vernauwen hun veld van aandacht en horen, of zien nauwelijks wat er rondom hen gebeurt. Ze geven zichzelf negatieve suggesties en zien de werkelijkheid vervormd (perceptieverandering). De tandarts lijkt groter en dreigender, zijn apparatuur is groot, luidruchtig, glimmend, scherp en hard; elk woord wordt letterlijk begrepen; het gerinkel van een telefoon, lijkt een bomalarm.

Met enkele deskundige stappen, kan u uw patiënt uit deze negatieve hypnotische toestand bevrijden. Sommige tandartsen, hebben een natuurlijk talent, om de dingen prettig te benoemen, en humor in te brengen als antidotum tegen angst. Andere tandartsen leren hoe ze een positieve hypnose induceren, en zo de patiënt naar een comfortabele toestand kunnen begeleiden. Hypnose is immers een techniek of een vaardigheid die kan aangeleerd worden.

Terwijl de patiënt in de stoel zit, wordt hij bijvoorbeeld uitgenodigd, om naar een leuke vakantieherinnering terug te gaan, een plek in de tuin, of in de Provence, genieten van de rust

en de warmte...merken hoe de ademhaling verandert....hoe hij kan genieten van het comfort van de stoel.....;

Elk gewenst onderwerp kan gekozen worden, om de aandacht op te concentreren en een hypnotische toestand te induceren. (7)

Hypnotische Fenomenen. (8)

- Algemene ontspanning met aandacht naar binnen gericht.
 - Rustige ademhaling, ontspanning van de spieren, zwaartegevoel, lichtheid, tintelingen, rommelingen in de buik, versnelde polsslag in het begin die nadien rustiger wordt, slikken, ontspannen gelaat
 - REM, (Rapid Eye Movements), snelle oogbewegingen – heen en weer, achter de gesloten oogleden; knipperen van de oogleden
 - Concentratie naar binnen gericht; minder aandacht voor externe prikkels
 - Passiviteit, laten gebeuren
 - Somnambulisme, of slaperigheid bij zeer diepe hypnose
- Invloed op pijn
- Anesthesie, analgesie
 - Sensoriële veranderingen: warmtegevoel, koudegevoel, warmte en koude tegelijk in verschillende lichaamsdelen
- Invloed op perceptie
- Hallucinaties (positief, of negatief)
 - Sensoriële veranderingen (smaak, geur)
 - Tijdsdistortie
 - Dissociatie
- Invloed op motoriek
- Ideomotorische bewegingen (onwillekeurige spiertrekkingen)
 - Katalepsie, of gefixeerd zijn in een bepaalde houding.
- Invloed op geheugen
- Amnesie
 - Hypermnesie
 - Leeftijdsregressie
- Invloed op bloedverlies
- Verhoogde suggestibiliteit

A/ Algemene ontspanning met aandacht naar binnen gericht.

Hypnose wordt door de meeste patiënten als een prettige, ontspannen toestand ervaren. De spieren ontspannen, de spiertonus vermindert, de hartslag en bloeddruk verlaagt, er is een verminderde activiteit van het sympatisch of activerende zenuwstelsel, en er is minder adrenaline vrijstelling. Het gelaat is ontspannen. U ontdekt hoe een verkrampte en vechtlustige patiënt, prettig ontspannen in uw stoel kan liggen en wegdromen, terwijl hij rustiger ademt. Hij is meer passief en laat het allemaal gebeuren. U kan spontane slikbewegingen vaststellen. Bij het in hypnose gaan wijst het knipperen van de oogleden, op één van eerste tekenen van trance. Verder kan u achter de gesloten oogleden van de patiënt de snelle horizontale oogbewegingen vaststellen. De patiënt richt zijn aandacht van buiten, naar

binnen : hij gaat op in zijn eigen imaginaties, en is meer bezig met zijn innerlijke wereld, dan met de prikkels in de buitenwereld. Hij kan wel geluiden vaststellen, maar het lijkt allemaal verder weg, minder belangrijk voor hem, minder storend. In uitzonderlijke gevallen geraakt de patiënt in een toestand van slaperigheid of somnambulisme, die bij zeer diepe hypnose kan optreden.

B/ Invloed op pijn : Anesthesie en Analgesia.

In hypnose is er een verminderde pijngewaarwording, door de algemene ontspanning. Via directe en indirecte suggesties, wordt analgesie en anesthesie bereikt.

Heeft u ooit een sneeuwbal gemaakt, of heeft u ooit in sneeuw gespeeld? Sommige volwassenen blijven dat leuk vinden, en als ze sneeuw zien, pakken ze die meteen vast, en maken er een sneeuwbal van. Herinnert u zich nog wanneer u laatst een sneeuwman hebt gemaakt? Weet u nog hoe het voelt, eerst die koude sneeuw vastpakken, en dan kneden, en nog wat bijscheppen, en als u daar even mee bezig bent, beginnen uw vingers te tintelen of te gloeien, of ze voelen voos aan; u kan dat ook voelen op uw wangen...zo 'n frisse sneeuwwind op uw neus, en dan dat voze gevoel en die warme tintelingen, zeker als u dan binnenkomt, in een warme kamer, met een haardvuur. (9)

Met deze inductie, bereikt de patiënt een diepe ontspanning, en met bepaalde suggesties ook een analgesie of anesthesie van de wang. De patiënt ervaart andere sensorische veranderingen, zoals een warmtegevoel of koudegevoel, of warmte en koude tegelijk in verschillende lichaamsdelen. Andere gewaarwordingen maskeren pijnervaringen. In ieder geval, is er een lagere hoeveelheid lokale verdoving vereist bij patiënten in hypnose.

In het Centre Hospitalier Universitaire te Luik, werd het effect van hypnosedatie (hypnose en medicatie) bij 172 patiënten, vergeleken met relaxatie met medicatie bij 28 patiënten, en met conventionele intraveneuze bewuste sedatie (enkel medicatie), bij 137 patiënten, bij plastische ingrepen onder lokale verdoving. De hypnosedatie blijkt een zeer efficiënte techniek, om de intra- en postoperatieve pijn en angst in de plastische chirurgie onder lokale anesthesie te verminderen. (10)

In de voorbije 20 jaar, werd hypno-analgesia uitgebreid bestudeerd. Analgesia is zeker één van de meest karakteristieke fenomenen, die bij hypnose optreden. Meta-analyse van 18 studies, toont een matig, tot uitgesproken hypno-analgetisch effect, wat de effectiviteit van hypnotische technieken bij hanteren van pijn bevestigt. (11) Met behulp van hypnose, worden

chirurgische ingrepen onder lokale verdoving mogelijk, zoals schildklieroperaties, plastische ingrepen, en worden de nadelen van algemene anesthesie vermeden.

Het woord pijn wordt in de communicatie vermeden, omdat het de aandacht op pijn richt; de suggesties wijzen de weg naar de gewenste veranderingen : meer comfort, ruimte voelen, verandering van temperatuur, warmte, gevoelloosheid.

C/ Invloed op perceptie.

Angst en de ‘negatieve zelfhypnose’, waarmee een patiënt het kabinet kan binnenkomen, leidt tot een grotere gevoeligheid en een meer uitgesproken stressrespons op geluiden; het geluid van de tandartsboor, roept het beeld op van een booreiland, met reuze toestellen; het geluid van een bel, lijkt een bomalarm. Angstige patiënten verliezen perspectief. Met behulp van hypnose kunnen patiënten aanwezige zaken uit hun bewuste waarnemingsveld verwijderen : negatieve hallucinatie. Zo kan men in diepe hypnose, een aantal zeer hypnotiseerbare patiënten doofheid suggereren, zodat ze niets horen van wat er aan geluiden aanwezig is. Voor de meeste patiënten geeft men suggesties om de geluiden op afstand te houden, of als minder belangrijk voor de patiënt te laten worden. Bij het ‘utiliseren’ van geluiden gebruikt men wat er gehoord om het in het voordeel van de patiënt te laten werken door er een andere betekenis aan te geven, of patiënt aan andere dingen te laten denken, die gelijkaardig klinken.

Terwijl u diep in hypnose bent, kan u nog steeds mijn stem horen, en andere geluiden kan u gebruiken om dieper en dieper in hypnose te gaan. U kan geluiden horen die u herinneren aan bepaalde ervaringen, water dat stroomt, kabbelende beekjes, een watervalletje, en in de verte een of ander toestel dat draait, een motor die het water helpt wegstromen, een motorbootje waarmee u langs de kust vaart, wat het ook maar is, aangenaam wegdromen.

Door de aanwezige geluiden te gebruiken als stimuli, die andere herinneringen en ervaringen vrijmaken, verliezen ze hun dreiging. De patiënt blijft rustiger tijdens de behandeling, en gebruikt het geluid in zijn voordeel.

In hypnose kunnen patiënten zich ook dingen voorstellen die er niet werkelijk aanwezig zijn wat men ‘positieve hallucinatie’ noemt. Verschillende zintuiglijke ervaringen kunnen opgeroepen worden, door bepaalde beelden te suggereren.

Terwijl je hier in de stoel zit, kan je denken aan bloemen..er zijn ontzettend veel soorten bloemen, met hun eigen kleuren en hun eigen geuren...tussen de verschillende soorten rozen, zijn er merkwaardige geurverschillen...ik weet niet welke geur jij verkiest..hoe prettig het is om die geur vast te stellen, en de verschillen tussen die geuren op te merken...

Een van de indrukwekkende beelden uit hypnoseshows, zijn ongetwijfeld de ‘smaakveranderingen’; misschien heeft ook u hypnoseshows gezien, waarin mensen met smaak een citroen opeten, na de suggestie dat hen een sappige, rijpe perzik wordt gegeven. Dit soort suggesties heeft geen enkele zin, en maakt proefpersonen nodeloos belachelijk, naast het risico dat ze hebben op schade.

Als u in hypnose aan heerlijke gerechten denkt, is de kans zeer groot dat uw speeksel begint te stromen, wat voor een tandartsbehandeling niet zo bijster interessant is.

U kan het beter over een Nederlandse boeg gooien. U kan uw patiënt in hypnose een historisch relaas opdienen in de vorm van een metafoor verhaal, waar hij geboeid kan naar luisteren.

Destijds werd Holland geteisterd door talrijke overstromingen; er waren regelmatig overstromingen; dorpen en velden liepen onder; hier en daar ontdekten de Hollanders hun geweldig talent. Zij werkten vernuftige plannen uit, waarmee de dijkenbouwers de drooglegging van grote gebieden realiseerden : sindsdien blijft het water binnen de perken, het land is droog en makkelijk te bewerken; u kan tevreden uitrusten, na het grote werk, waar hier en daar gepeuterd en geboord werd...en dan heeft men alles mooi opgevuld en verfraaid; u kan wegdromen in het mooie landschap en genieten van het mooie, droge landschap. Het begint er steeds mooier en fraaier uit te zien. Ik wou dat ik u kon laten mee genieten van het prachtige beeld. Alle gaatjes en openingen zijn zorgvuldig opgevuld. De dijken zijn stevig gebouwd. U kan steeds meer genieten van het prachtige mooie landschap. (Uit de persoonlijke verhalen van Nicole Ruysschaert 2002)

Via dit metafoor verhaal, waarin indirecte suggesties verweven zijn over ‘drooglegging’, wordt de speekselvloed beïnvloed. Volgens de suggesties kan speekselvloed, traansecretie, zweetsecretie worden beïnvloed. (12) Het dijkwerk, peuteren, en boren op het landschap, helpt de patiënt, om de behandeling buiten zichzelf te plaatsen, en vanop een zekere afstand te beleven (zie ook dissociatie). Het genieten van het resultaat, brengt de patiënt in een prettige toestand, en laat hem al tijdens de behandeling genieten van het resultaat van zijn tandartsbehandeling.

In hypnose, is er een veranderd tijdsbesef, of een tijdsdistortie . Met behulp van gerichte suggesties, kan dit effect nog versterkt worden.

Soms kan je zo verdiept zijn in iets, dat je verwonderd voelt over hoe snel de tijd vliegt. Je had de indruk, dat je nog maar net begonnen was met iets, en toen je terug opkeek, was er al een uur voorbij. Sommige kinderen maken dat mee, als ze met hun geliefde speelgoed bezig zijn. Andere mensen zijn zo gefascineerd door hun computer, dat ze de tijd vergeten. Een half uur kan zo kort lijken, alsof het slechts enkele seconden duurt. Terwijl je hier behaaglijk in de stoel zit, en ik ondertussen aan het werk ben, kan jij zo opgaan in jou ervaringen dat de tijd voorbijvliegt.

Met behulp van dergelijke informatie, lijkt de tijd veel sneller vooruit te gaan. Wanneer u de patiënt na de behandeling vraagt hoelang deze duurde, geeft hij een verkeerde tijdsinschatting. De patiënt reageert zeer verwonderd dat de behandeling zo snel voorbijging, en vraagt zich in het uiterste geval zelfs af of de behandeling wel helemaal uitgevoerd is.

Dissociatie is een hypnotisch fenomeen, waarbij ‘barrières’ tussen verschillende perceptiesystemen worden ervaren. Bij sterk hypnotiseerbare patiënten, komt dissociatie spontaan voor tijdens hypnose.

Sommige patiënten kunnen in gedachten op ‘reis’ gaan, en hun lichaam in de stoel laten, en ‘die’ tanden laten verzorgen.

Via gerichte suggesties, kan dissociatie of afstand nemen tijdens de behandeling bevorderd worden : de patiënt droomt prettig weg, terwijl hij zijn tanden of ‘die’ tanden, die precies niet van hem zijn, in de stoel voor verzorging achterlaat. Hij heeft ondertussen tijd om zijn aandacht op andere dingen te richten.

D/ Invloed op motoriek.

Eén van de aangename aspecten van hypnose is dat een aantal reacties heel gemakkelijk, vanzelf, onwillekeurig optreden. In een tijdperk waar iedereen voor alles inspanning en moeite moet doen, betekent dit een welgekomen verademing. Bij het gebruik van handlevitatie als inductiemethode, stelt de patiënt met verbazing vast dat zijn hand licht wordt, en als vanzelf omhoog beweegt. Beelden die de patiënt zich voorstelt, sturen zenuwimpulsen naar de betrokken spieren en hebben invloed op de motoriek, wat we ideomotorische bewegingen noemen. Katalepsie is een hypnotisch fenomeen waarbij de patiënt of een lidmaat in een bepaalde houding gefixeerd blijft, tot er een suggestie gegeven wordt dat de houding kan veranderd worden.

E/ Invloed op geheugen

Na een diepe hypnose treedt in uitzonderlijke gevallen amnesie op : patiënten herinneren zich helemaal niets van de behandeling, noch van wat er gezegd werd, noch van wat er gebeurd is. De meeste patiënten vertonen een partiële amnesie : ze herinneren zich bepaalde aspecten van de inductie of de behandeling hebben een lacune in hun geheugen voor andere aspecten. Anderzijds staat hypnose algemeen bekend als middel om het geheugen te verbeteren, en toegang te krijgen tot bepaalde herinneringen die in de gewone waaktoestand uit het bewustzijn geweerd worden. Dit noemen we hypermnesie. De leeftijdsregressie waarbij patiënten regresseren naar een jongere leeftijd, waarbij bijvoorbeeld volwassenen zich als kleuter gedragen, of duimen of met een kinderlijke stem spreken, is meestal het effect van suggesties die deze ervaring uitlokken. Slechts in zeer uitzonderlijke gevallen, treedt een hypermnesie of regressie spontaan op. Voor de tandarts is het is belangrijk om dit fenomeen te herkennen, en de patiënt op deskundige wijze tot het hier en nu terug te brengen.

F/ Invloed op bloedverlies

Een van de zeer nuttige hypnotische fenomenen, in de chirurgie is de gunstige invloed op bloedverlies. In een pilootstudie, onderzocht Enqvist de effecten van hypnose op somatische responsen, tijdens maxillofaciale chirurgie, en ging hij na hoe de patiënten herstelden. Een groep kreeg preoperatief hypnotische suggesties : ze luisterden naar een tape met een hypnotische inductie, en kregen nadien instructies voor relaxatie en zelfhypnose, directe en indirecte suggesties en metaforen om een beter genezingsproces te bekomen, behoud van bloeddruk tijdens de ingreep, minder bloedverlies tijdens de ingreep, en een sneller herstel. De preoperatieve hypnotische suggesties bleken effectief bij het reduceren van bloedverlies, en bij het bevorderen van postoperatief herstel. (13)

5. Contra indicaties en Risico's bij het gebruik van hypnose.

Een eerste algemene regel, om risico te vermijden is 'schoenmaker blijf bij uw leest' : De hypnose is een 'techniek', binnen het vertrouwde werkdomein, en vindt daar zijn toepassing. Problemen waar u niet mee vertrouwd bent, of waarbij u de nodig kennis, techniek of apparatuur mist, behandelt u niet, en ook niet met hypnose ! Een patiënt die bang is voor hypnose, of een aantal misvattingen daarover heeft, wordt eerst goed voorbereid en krijgt de nodig uitleg, om te voorkomen dat een waardevolle techniek in diskrediet zou worden gebracht en de cliënt zich een 'mislukking' voelt. In de moderne hypnose is respect voor de inbreng van de patiënt en het stimuleren van zelfwerkzaamheid essentieel.

Hypnosedeskundigen die zichzelf willen bewijzen via hypnose, of zich verliezen in almacht of machtfantasiën, zitten duidelijk op een verkeerd spoor. In een context van negativiteit, misprijzen van de omgeving, collega's, familie wordt het werk met hypnose sterk bemoeilijkt, wat de effectiviteit ondermijnt.

De kracht van de techniek, en de hypnotische fenomenen kunnen zeer uitzonderlijk, een zeker risico inhouden. Dissociatie, één van de hypnotische fenomenen, kan bij daartoe voorbestemde personen met een psychiatrische problematiek (dissociatieve stoornis), ernstige vormen aannemen, en leiden tot uiteenvallen in een aantal deelaspecten of deelpersoonlijkheden. Bepaalde patiënten verliezen realiteitsbesef, waarbij grenzen tussen realiteit, imaginatie, en droom vervagen en ze hun imaginaties tijdens hypnose voor realiteit aanzien. Sommige patiënten volgen de suggesties niet op, en grijpen de gelegenheid of hypnotische toestand aan als een vrijgeleide tot 'acting out', of uitageren van bepaalde impulsen. Andere cliënten komen slechts moeizaam uit hypnose, omdat ze de toestand prettig vinden en eventueel 'regresseren', in deze imaginaire wereld, en het goede gevoel willen koesteren. (14) De positieve invloed en mogelijkheden, overheersen de 'nevenwerkingen'. Werken met hypnose geeft algemeen genomen meer voordelen, en zelden nadelen. Met een degelijke opleiding in hypnose wordt het werken met hypnose verantwoord en veilig.

6/ Hypnose voor de tandarts.

"It's a wise hypnotist, who knows who is hypnotizing whom".

De hypnosedeskundige, die weet wie wie hypnotiseert is een wijs man !

Terwijl u als tandarts aandachtig met uw patiënt bezig bent, en uw blikveld vernauwd is tot die kleine mondholte, bent ook u 'gefocussed'. De aandacht richten, is één van de eerste stappen, bij het induceren van hypnose. U kan alle voordelen van een positieve hypnose ook voor uzelf laten werken. De suggesties die u aan uw patiënt geeft, zijn ook werkzaam voor uzelf en helpen ook u om rustig te werken.

Gemotiveerde tandartsen, met een hoge werkdruk, hebben een verhoogd risico op burnout. Er is een hoge werkdruk, met urgenties, eisende patiënten, onvoorziene complicaties in het verloop van de behandeling. Het gebrek aan controle op de reacties, en het tijdsintensieve werk om angstige, gespannen patiënten in een toestand te brengen, die een behandeling mogelijk maakt, of het weerbarstige kind tot medewerking te motiveren, zijn uitermate stresserend.

Chronische stress, gebrek aan recuperatie, gebrek aan controle, onevenwicht tussen inzet en beloning, verhogen het risico op burnout. Dr. Ronald Gorter, concludeert in zijn studie naar oorzaken van burnout bij tandartsen, dat burnout de resultante is van stress met overstimulatie of intellectuele of creatieve onderstimulatie. (15,16)

Hypnose biedt een aantal positieve perspectieven : de tijdsinvestering voor de hypnose, wordt grotendeels teruggewonnen door een vlotter en aangener verloop van de behandeling. Bovendien biedt hypnose een waaier van recuperatiemethoden om te herstellen van chronische stress. (17) Hypnose bevordert de creativiteit, wat een belangrijk tegengewicht vormt, voor de eentonige herhaling van een aantal routineprocedures.

Conclusie : Hypnose een effectief hulpmiddel in de praktijk voor de patiënt en voor de tandarts.

Hypnose wordt grondig wetenschappelijk bestudeerd, en krijgt steeds meer plaats in de medische wereld, wereldwijd. Hypnose is een natuurlijke behandeling, een krachtige techniek, die heel wat voordelen biedt en zelden bijwerkingen geeft. Zoals u in dit artikel heeft kunnen ontdekken, betekent werken met hypnose een nieuw perspectief. Uw patiënten genieten van een comfortabele en ontspannen behandeling, en terwijl u hen een extra meerwaarde aanbiedt, ervaart u zelf ook de positieve effecten. U ontwikkelt effectieve recuperatiemethoden en creativiteit, wat u beschermt tegen burnout.

Referenties.

1. ALDEN, P.; HEAP, M.; Hypnotic Pain Control. Some Theoretical and Practical Issues. Int J.Clin Exp Hypn 1998 Jan; 46 (1)(62-76)
2. DE PASCALIS, V. ; Psychophysiological correlates of hypnosis and hypnotic susceptibility. Int J.Clin Exp Hypn 1999 Apr; 47 (2) (117-143)
3. CRAWFORD, H. ;Cognitive and psychophysiological correlates of hypnotic responsiveness and hypnosis. M.L Fass & D.P. Brown(Eds) Creative Mastery in hypnosis and hypnoanalysis : A festschrift for Erika Fromm(pp155-168) Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
4. VAN DYCK, R.; SPINHOVEN, P.; VAN DER DOES, J.W.; Hypnose en Hypnotherapie Bohn Stafleu Van Loghum. 1991. *Wanneer is in een therapie hypnose toegepast? 105-114*
5. WAXMAN, D. Hartland's Medical and dental Hypnosis. Baillière Tindall 1989. ISBN 0-7020-1323-4
6. ALDEN, P.; HEAP, M.; Hypnotic Pain Control. Some Theoretical and Practical Issues. Int J.Clin Exp Hypn 1998 Jan; 46 (1)(62-76)
7. VAN DYCK, R.; SPINHOVEN, P.; VAN DER DOES, J.W.; Hypnose en Hypnotherapie Bohn Stafleu Van Loghum. 1991. *Inductie, verdieping en beëindigen van hypnose. 141-151.*
8. SCHMIERER, Albrecht. 1997. Einführung in die zahnärztliche Hypnose. Quintessenz verlags-GmbH P 65-66
9. FEZLER, W.; Creative Imagery. Fireside. 1989. New York. 0-671-68238-5
10. FAYMONVILLE, M.E. ; FISSETTE, J. ;MAMBOURG, P.H. ; ROEDIGER, L. ; JORIS,J. ; LAMY,M. ; Hypnosis as Adjunct Therapy in Conscious Sedation for Plastic Surgery. Reg. Anesth. 20(2): 145-151, 1995.
11. MONTGOMERY G.; DUHAMEL K.; REDD W.H.; A meta-analysis of hypnotically induced analgesia. How effective is hypnosis ? Int. J.Clin Exp Hypn 2000 Apr; 48 (2)
12. WAXMAN, D. Hartland's Medical and dental Hypnosis. Baillière Tindall 1989. ISBN 0-7020-1323-4

13. ENQVIST, B., VON KONOW, L., BYSTEDT, H.; Pre- and perioperative suggestion in maxillofacial surgery : effects on blood loss and recovery. Int. J.Clin Exp Hypn. 1995 Jul; 43(3) : 284-94
14. BARBER, J. ; When Hypnosis Causes Trouble. Int. J.Clin Exp Hypn. 1998 Apr; 46(2) : 157-170
15. GORTER,RC., ALBRECHT G.,HOOGSTRATEN J., EIJKMAN MA.; Work place characteristics, work stress and burnout among Dutch dentists. Eur J Oral Sci 1998 Dec; 106(6): 999-1005
16. GORTER,RC., ALBRECHT G.,HOOGSTRATEN J., EIJKMAN MA.; Professional burnout among Dutch dentists Community Dent Oral Epidemiol 1999 Apr; 27(2): 109-16
17. RUYSSCHAERT, N.; Self-Hypnosis to modulate the Stress-Response. Hypnos. Vol. XXVII N°4 –2000.

Samenvatting.

Een tandheelkundige behandeling is dikwijls een stresserende ervaring, zowel voor de patiënt, als voor de tandarts. In dit artikel worden enkele voorbeelden gegeven van hypnose, hypnotische communicatie en hypnotische fenomenen en het nut ervan bij tandheelkundige behandelingen. Met behulp van hypnose blijkt een behandeling op een creatieve en aangename manier te verlopen, wat zowel voor de tandarts als voor de patiënt stressreducerend werkt.

Nicole Ruysschaert
Ondervoorzitster en Public Relations
Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose
Vereniging
Bestuurslid ESH (European Society of
Hypnosis)

Opleiding in Hypnose

De Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging (VHYP) organiseert regelmatig opleiding in hypnose.

De A-opleiding is een basisopleiding van 5 dagen waarin basistechnieken worden aangeleerd en ingeoeffend.

Om deel te nemen is een basisdiploma vereist als Arts, Tandarts, Psychiater, Psycholoog, of Licenciaat Menswetenschappen, met een klinische praktijk.

Na de basisopleiding kan de deelnemer kiezen voor een voortgezette opleiding, waarin de technieken worden uitgediept en verschillende indicatiedomeinen worden behandeld. Voor tandartsen omvat deze voortgezette opleiding 9 workshops en 6 practica, welke doorgaans op donderdag worden gegeven. Voor al deze activiteiten, wordt accreditering aangevraagd. Meer concrete informatie over een volgende opleiding kan u bekomen via de website www.vhyp.be of via het secretariaat vhyp@skynet.be of bij Marianne Schaerlaekens, verantwoordelijke voor de tandartsenopleiding.

VHYP

Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging

Secretariaat vhyp@skynet.be

Website <http://www.vhyp.be>