

HELPT DAT ECHT, HYPN@SE?

5 lezeressen getuigen

Hypnose, het blijft intrigeren. Deze vijf lezeressen zochten hun heil bij een hypnotherapeut, de ene met meer succes dan de andere.

Lies probeerde haar overtollige kilo's kwijt te spelen met een denkbeeldige maagband

Lies (28): "Dat ik moest afval- len, werd er al van kleins af aan stevig ingedramd. Ik was altijd het mollige meisje van de ben- de en deed er alles aan om wat kilo's kwijt te spelen. Op mijn zevende werd ik naar mijn eer- ste dieetkamp gestuurd, en later stortte ik me van het ene dieet in het andere. Het was haast een obsessie. Maar wat ik ook deed, het resultaat op de weegschaal bleef uit.

Het was een vriendin van mijn mama die over hypnose ver- telde. Jaren geleden ging ik voor het eerst naar een hyp- notiseur om mijn eetlust weg te nemen, zonder succes. Ach- teraf gezien denk ik dat ik ge- woon te jong was om onder hypnose te gaan. Het enige wat door mijn hoofd spookte bij het horen van die monoto- ne stem was: niet lachen, Lies, niet lachen! Terwijl het me de eerste keer ontbrak aan ver- trouwen, had ik de tweede keer hoop op overschot. Een kennis van me had een denk- beeldige maagband laten plaatsen en was zo op enkele weken tijd maar liefst tien kilo kwijtgeraakt. Dat zou mijn red- ding zijn. Ik herinner me nog goed dat ik me in een leren zetel mocht nestelen, en het me verbaasde hoe snel ik 'weg' was. Ik zag mijn hand op en neer gaan, zonder dat ik zelf iets deed. Nadien moest ik me inbeelden dat ik in een zwarte kamer zat, en moest ik mijn grootste hindernis een vorm geven. Het werd een grote, dikke pestkop, die ik in een

hoekje moest proberen te duwen. Intussen werd de denkbeeldige maagband aan- gebracht. De therapeut legde haarfijn uit wat er gebeurde: hij ging zogezegd met een camera naar mijn buik, om vervolgens een elastiek rond mijn maag te doen. Na vijf tellen werd ik weer 'wakker'. 's Avonds zat ik aan tafel en had ik effectief na vijf happen genoeg. Maar dat effect ver- dween al even snel als het kwam. Uiteindelijk viel ik net geen vijf kilo af... De zoveelste teleurstelling. Na al die mis- lukte pogingen om gewicht te verliezen leerde ik mijn lijf gewoon te accepteren. Om niet meer voor extremen te gaan, maar simpelweg blij te zijn met wie ik ben."

" 'S AVONDS HAD IK NA VIJF HAPPEN GENOEG, MAAR DAT EFFECT VERDWEEN AL EVEN SNEL ALS HET KWAM"

Renata overwon haar angst voor narcose

" 'HET LIJKT WEL ALSOF JE NAAR DE KERMIS GAAT', ZEI DE VERPLEEGSTER TOEN ZE ME KWAM HALEN VOOR MIJN OPERATIE"

Renata (51): "Dat ik bang was om niet meer wakker te worden na de ingreep, vertrouwde ik mijn therapeut toe. Ik stond voor een zware operatie aan mijn maag en darmen, maar door de angst voor de narcose schoof ik die telkens voor me uit. Ik zou niet de eerste zijn die na een ingreep sterft, toch? 'Mis- schien moet je eens onder hypnose gaan', zei mijn therapeut. 'Ik kan je helpen.' Ik moet toegeven: in het begin was ik sceptisch. Alsof een paar loze woorden me van mijn diep- gewortelde angst zouden kunnen afhelpen? Maar ik wilde het een kans geven, het ging tenslotte om mijn gezondheid. Drie sessies lang praatte hij op me in. Dat als ik naar het operatiekwartier werd gebracht, het zou voe- len alsof ik naar de kermis ging. Heel ont- spannen, gelukkig zelfs. Ik kan het nog altijd moeilijk geloven, maar toen de verpleegsters me op de grote dag kwamen halen, was ik de rust zelve. Dat het een succes was, bleek jaren later opnieuw, toen ik geopereerd werd aan mijn elleboog. Het moment dat ze me kwa- men halen, zat ik gezellig te keuvelen met mijn dochter. Een van de verpleegsters zei uit het niets: 'Je bent zo vrolijk, het lijkt wel alsof je naar de kermis gaat.'"

Anja stopte met roken dankzij hypnose

Anja (46): “Ik was een jaar of vijftien toen ik samen met een vriendin voor het eerst een sigaret opstak in het park. Wat stoerdoenerij, je kent dat wel. (lacht) Maar voor ik het wist, kon ik niet meer zonder. Doorheen de jaren ben ik wel meermaals gestopt: tijdens mijn zwangerschap, nadat ik mijn vriend leerde kennen... Maar toen mijn relatie twee jaar geleden op de klippen liep, was ik onmiddellijk weer vertrokken. Tot ik me enkele maanden geleden weer aan het daten waagde. Ik voelde meteen dat ik als rookster maar weinig kans maakte. De man van vandaag wil geen vrouw die naar sigaretten ruikt, of die tijdens een etentje meer-

zitten in een comfortabele fauteuil en werd ik gehypnotiseerd. De vrouw praatte minutenlang op me in: ‘Roken is slecht. De geur van een brandende sigaret doet je niets meer. Vanaf nu ben je geen ex-rookster, maar een niet-rookster.’ Niet hélemaal overtuigd stapte ik naar buiten en reed ik in een roes naar huis. Thuis merkte ik dat de onweerstaanbare drang naar een sigaret helemaal verdwenen was. Zelfs de rook die mijn beste vriendin in mijn gezicht blies toen we met een glaasje wijn samen op een terras zaten, deed me niets. Ik heb haar dan ook subtiel aangespoord om zelf eens naar een hypnotherapeut te gaan. (lacht)

“IK WIST DAT HET OP EIGEN KRACHT NIET ZOU LUKKEN. ÉÉN TEGENSLAG EN IK ZOU WEER EEN SIGARET OPSTEKEN”

maals naar buiten moet voor een nicotineshot. Wilde ik echt de liefde mislopen door een verslaving die slecht is voor mijn gezondheid en me ook nog eens een fortuin kost? Het was tijd om te stoppen, maar ik wist dat het me op eigen krachten niet zou lukken. Eén tegenslag en ik zou sowieso weer een sigaret opsteken. Toen dacht ik aan een verhaal dat ik in Libelle had gelezen, van lezeres Wendy, die onder hypnose ging en al twee jaar geen sigaret meer aangeraakt had. Enkele dagen later zat ik al bij de therapeut. Onderweg naar daar had ik nog nog eentje opgestoken, want het kon misschien wel de laatste zijn. Na een kort gesprek mocht ik gaan

Met succes, want een week later ging ze al onder hypnose en gooide ze haar pakje de vuilnisbak in. Nu, maanden later, praten we er nóg over. Hoe onwerkelijk het eigenlijk is om op een uur tijd de klik te maken. Al denk ik wel dat je de juiste doelen voor ogen moet hebben om het te doen lukken. Als mijn dochter me naar de hypnotherapeut had gestuurd omdat ik altijd naar sigaretten stonk, dan had het meer als een verlies gevoeld. Nu heb ik het puur voor mezelf gedaan, zoals het hoort. Soms hoor ik de stem van de therapeute nog door mijn hoofd galmen, en denk ik met een lach: ze had gelijk. Ik ben geen ex-rookster, maar een niet-rookster.”

Martine raakte verlost van haar menopauzeklachten na een bezoek aan een hypnotherapeut

Martine (52): “Ik ben zelf hypnotherapeut, uiteraard geloof ik dus sterk in de kracht van hypnose. Zo hielp ik een jongedame haar skiangst overwinnen, verloste ik een oudere man van zijn pollenallergie en stapte een kettinkroker mijn praktijk uit zonder sigaretten. Misschien was hypnose dan ook de oplossing voor mijn menopauzeklachten? Vooral de opvliegers en het nachtelijke zweten waren bij mij behoorlijk pittig. Op slechts een paar tellen voelde ik de hitte door mijn lijf stromen en besepte ik niet meer wat er rond mij gebeurde. Ik probeerde een natuurlijk middelje van bij de apotheker, maar nog steeds leek het alsof de grond in brand stond als er een opvlieger zat aan te komen. Vriendinnen raadden me aan om hormonen te nemen, maar dat wilde ik mijn lijf besparen. Pas toen dacht ik aan hypnose. Zelf had ik nog nooit eerder een cliënte in de overgang gehad, maar als het chronische pijn kan wegnemen, waarom dan geen ‘simpele’ menopauzeklachten? Niet veel later lag ik uitgestrekt in de zetel bij een collega-therapeut die zich toespitste op menopauzeklachten. ‘Als je een opvlieger voelt opkomen, denk je aan een ijsblokje en voel je hoe je lichaam onmiddellijk afkoelt.’ Twintig minuten, meer had ze niet nodig om dat idee in te prenten. Sindsdien heb ik geen last meer van opvliegers of nachtelijk zweten, integendeel. Eén koude rilling en ik voel de hitte letterlijk uit mijn lijf stromen. Als hypnotherapeut hoop ik vrouwen in de menopauze voortaan een duwtje in de rug te geven, door op een veilige en vooral doeltreffende manier de denkbeelden in hun onderbewustzijn opnieuw te programmeren. Meer dan dat is het niet. Geen duistere magie, geen theater, geen hocus pocus. Het is een kwestie van je innerlijke kracht te activeren en te versterken, om zo de beste versie van jezelf te zijn.”

“ÉÉN KOUDE RILLING, EN IK VOEL DE HITTE LETTERLIJK UIT MIJN LIJF STROMEN”

Hille overwon haar spinnenfobie

Hille (33): “Twintig jaar lang zapte ik elke kerst snel weg als mijn favoriete kinderfilm ‘Home Alone’ op de buis was. Het idee alleen al dat ik naar de tarantula van Kevins gemene broer Buzz moest kijken, deed mijn hart op hol slaan. Maar na een bezoek aan een hypnotherapeut overwon ik mijn angst voor spinnen. Nu zijn het mijn ouders die een kreet slaan als de harige spin in beeld komt. (lacht) Spinnen zijn nooit mijn favoriete huisgenoten geweest, maar op mijn twaalfde veranderde die lichte afkeer in pure angst. Als ik nog maar het woord ‘spin’ geschreven zag staan of in de krant toevallig op een foto van een tarantula botste, brak het zweet me uit en schoot mijn hartslag de hoogte in. De angst was zo groot dat ze me met geen stokken in het reptielenhuis in de dierentuin kregen en ik een trip naar Thailand maar bleef uitstellen. Helaas was er geen ontkomen aan. Zag ik ze niet overdag, dan wel ’s nachts in mijn dromen. Hoe ouder ik werd, hoe vaker ik badend in het zweet wakker werd na alweer een vreselijke nachtmerrie. Soms begon ik in bed zelfs te hallucineren en zag ik plots honderden spinnen over mijn lakens kruipen. Twee jaar geleden kwam de grote ommekeer. Ik snakte zo naar een goede nachtrust en een reis naar een exotisch land, dat ik komaf wilde maken met mijn angsten. Ik had twee opties: cognitieve gedragstherapie of hypnose. Het eerste is een therapie waarbij je geleidelijk aan met je angsten geconfronteerd wordt: van kijken naar foto’s tot een spin over je hand laten kruipen. Van het idee alleen al kreeg ik een heuse paniekaanval. Dan maar hypnose! Ik herinner me nog goed dat de hypnotherapeut me vertelde dat ik op slechts twee sessies mijn angsten zou kunnen overwinnen. Ik kon niet anders dan met mijn ogen draaien. Hij had duidelijk geen flauw idee hoe ernstig het was. Wat aarzelend ging ik in een zachte fauteuil zitten, waarin ik

niet veel later helemaal wegzank terwijl de man zachtjes op me inpraatte. ‘Een vogelspin, dat is een spin met vleugels die niet kan vliegen door z’n acht poten. Als je voortaan aan een spin denkt, dan zie je er eentje voor je met een afropruik.’ Het klinkt belachelijk, maar het was doeltreffend. Vóór ik naar huis ging, zei ik tegen mijn therapeut dat mijn vrienden me ongetwijfeld met beelden van spinnen zouden confronteren, als test. ‘Wil je het eens proberen?’ Op zijn telefoon zocht hij enkele foto’s op en duwde daarna het toestel in mijn handen. Met dichtgeknepen ogen hield ik zijn gsm voor me, maar ik voelde me nog steeds heel rustig. Terwijl ik vroeger de telefoon meteen door de kamer zou gesmeten hebben, scrolde ik nu probleemloos door alle foto’s. Wat later ging ik voor een tweede keer onder hypnose, al was dat vooral om zeker te zijn dat mijn onderbewustzijn alles nauwkeurig had opgeslagen. Opnieuw praatte de man rustig op me in. Dat vogelspinnen vleugels hebben en dat ze een afropruik dragen. Ik denk dat ik toen pas écht besepte hoe belachelijk het allemaal klonk. Tegelijk was ik onder de indruk dat het effectief

“NU ZIJN HET MIJN OUDERS DIE EEN KREET SLAAN ALS DE HARIGE SPIN IN ‘HOME ALONE’ IN BEELD KOMT”

hielp. Al zal niet iedereen met een spinnenfobie geholpen zijn met een kwinkslag. Humor werkt voor mij om dingen makkelijker te relativieren, maar sommigen hebben misschien een meer serieuze aanpak nodig, of concrete handvaten om hun angst te overwinnen. Enkele weken na die tweede hypnose ben ik met een vriend naar de Antwerpse Zoo gegaan, als dé ultieme test. Zonder aarzelen ben ik het reptielenhuis binnengewandeld om de tarantula’s te bewonderen. Dat hebben we nadien op café gevierd, natuurlijk. Vorig jaar heb ik zelfs in de wilde Afrikaanse natuur gekampeerd, goed wetende dat het daar krioelt van de spinnen. Maar wie kan er nu in hemelsnaam schrik hebben van een spin met een afropruik?” (lacht)

3

VRAGEN AAN DE HYPNOSE-EXPERT

Dr. Nicole Ruyschaert is psychiater en pr-verantwoordelijke van de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging. Naast haar jarenlange ervaring in de klinische praktijk geeft ze ook opleidingen en supervisies in hypnose.

1 Wat is hypnose precies?

Dr. Nicole Ruyschaert: “Hypnose is een toestand van veranderd bewustzijn, waarin je brein heel actief aan het werk is. Met een specifieke hypnotische inductiemethode ga je in hypnose en ontplooi je een sterke focus waarbij bepaalde zones van je brein actiever worden, terwijl andere juist gedempt worden. Als je aan ontspannende situaties denkt, dan volgt je lichaam met een algemene relaxatie. Denk je aan actie en sterke ervaringen, dan komt je lichaam in een meer weerbare modus en kun je je voorbereiden op confrontaties. In hypnose versterkt je verbeelding en wat je oproept, beïnvloedt je lichaam. Je komt in contact met innerlijke hulpbronnen, zoals leerervaringen en succesmomenten, die je een krachtig gevoel kunnen geven waarmee je meer grip kunt krijgen op bijvoorbeeld pijnklachten, angst, nieuwe uitdagingen, traumatische herinneringen of vastgeroeste gewoontes.”

2 Voor wie kan het interessant zijn?

“Bijna iedereen is vatbaar voor hypnose, als je een goede vertrouwensband hebt met de therapeut, en de hypnose aangepast is aan jou als uniek persoon. Het toepassingsdomein van hypnose is trouwens heel breed. In de medische wereld kan het gebruikt

worden om pijn te bestrijden: niet alleen acute, maar ook chronische pijn. Het ontspannen gevoel dat je in hypnose ervaart en de specifieke imaginaties die je oproept, kunnen het leed verzachten, maar kunnen je ook helpen om de perceptie van pijn te veranderen, waardoor je er beter mee kunt omgaan. Ook wie aan astma of het prikkelbaredarmsyndroom lijdt of wie huidproblemen heeft, kan geholpen zijn met hypnose. Binnen de psychotherapie is het dan weer een ideaal hulpmiddel om mensen met angsten en fobieën, eetstoornissen, verslavingen of een gebrek aan zelfvertrouwen te behandelen. Het is dan vaak een eerste stap naar gedragsverandering en een betere regulatie van emoties.”

3 Is hypnose dé mirakeloplossing?

“Het is geen wondermiddel, waarbij je al na één sessie verlost bent van je angst of je verslaving. Een klacht of een slechte gewoonte vloeit meestal voort uit een onderliggend probleem. Denk maar aan een traumatische gebeurtenis. Zolang je die niet hebt verwerkt, geraak je niet verder. Enkel een goede therapeut die grondig zoekt naar wat aan de basis ligt, kan een behandelplan op maat opstellen om niet alleen de symptomen, maar ook de wortels aan te pakken. Als je in handen bent van een goed geschoolde behandelaar, ben je veilig en is de kans op bijwerkingen minimaal.”

HOE VIND JE EEN BETROUWBARE THERAPEUT?

Een professionele hypnotherapeut vinden is niet gemakkelijk. Dat weet Erik de Soir, traumapsycholoog en voorzitter van de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging. “In mijn praktijk zie ik genoeg patiënten die al honderden euro’s hebben uitgegeven zonder resultaat. Uit die frustratie is een werkgroep ontstaan in de schoot van de Hoge Gezondheidsraad om komaf te maken met de verkeerde beeldvorming rond hypnose en om mensen in contact te brengen met de juiste beoefenaars binnen de gezondheidssector die een degelijke opleiding hebben gehad.”

Waarop moet je letten als je onder hypnose wilt?

Hypnotherapeut is geen officieel erkend beroep. Iedereen kan dus het bordje van ‘hypnotiseur’ aan zijn voordeur hangen. Kijk goed na of je therapeut wel de juiste opleiding heeft gehad: een master in de psychologie of geneeskunde, of een bachelor in de gezondheidszorg, gekoppeld aan een langdurige opleiding als psychotherapeut.



Een niet-medisch geschoolde hypnotherapeut rekent meestal flink door. Als je 150 à 200 euro voor één sessie moet neertellen, moeten je alarmbellen afgaan. Doorgaans kost een hypnose-sessie in het kader van psychotherapie 50 tot 80 euro per uur.

Op zoek naar een betrouwbare hypnotherapeut? Op vhyp.be vind je een overzicht van hypnotherapeuten die aangesloten zijn bij de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging.