



# Hypnotherapie bij kinderen

Tilly van Dijk, hypnotherapeut bij Vlinderconsult

**Wat doe je als je kind elke dag buikpijn heeft en er geen oorzaak kan worden gevonden? Hypnotherapie blijkt uitermate effectief bij onverklaarbare buikklachten.**

Toen mijn jongste zoon zeven jaar was, kreeg hij flinke buikklachten; buikpijn met harde en pijnlijke ontlasting. Uiteraard gingen we eerst naar de huisarts en later naar de kinderarts, maar die konden geen medische oorzaak vinden voor de klachten. Hij kreeg een laxeermiddel mee om de ontlasting soepel te maken en te houden. Dat lukte wel, maar de buikpijn bleef. Behoorlijk frustrerend voor hem, want hoe kon dit? Niets aan de hand en toch zo'n pijn in zijn buik! Langzamerhand kwamen we erachter dat het te maken had met school. Hij had het, om diverse redenen, niet naar zijn zin in de klas. Kortom, de oorzaak bleek spanning te zijn. Uiteindelijk is hij naar een andere school gegaan, waar hij het prima naar zijn zin had. De buikpijn verdween en zijn ontlasting werd weer normaal.

### Spanninggerelateerde buikpijn

In die tijd ben ik me meer gaan verdiepen in wat hypnotherapie kan betekenen als buikpijn spanninggerelateerd is. Ik kwam uit bij een wetenschappelijk onderzoek uit

2007 van dr. Benninga, dr. Vlieger en hypnotherapeut mevr. Frankenhuys. In dit onderzoek toonden ze aan dat hypnotherapie effectief kan zijn bij kinderen met het Prikkelbare Darm Syndroom en onbegrepen buikklachten. Ik besloot mij hierin te specialiseren. Ik merk in mijn praktijk dat circa 80 % van de kinderen geheel of gedeeltelijk buikpijnvrij is na de zesde sessie. Dit komt overeen met de resultaten uit het hierboven genoemde onderzoek.

### Oorzaken van buikpijn

Bij buikpijn die plotseling ontstaat, is de oorzaak vaak een irritatie of infectie van de maag of darm, een blaasontsteking, een blindedarmonsteking of een buikgriep. Buikpijn die langer bestaat, ontstaat vaak door verstopping of door een overgevoeligheid voor gluten (coeliakie) of andere stoffen. Erfelijkheid kan ook een rol spelen. Twee van de meest voorkomende oorzaken van chronische buikpijn bij kinderen zijn niet medisch te verklaren buikklachten (ook wel onbegrepen buikklachten genoemd) en PDS. Daarnaast kunnen kinderen overgevoelig

reageren op spanning en emoties. Drukke, stress en zorgen geven ook spanning in de darmen. Deze kinderen krijgen vaak de diagnose PDS. De klachten kunnen een grote invloed hebben op het dagelijks leven. Kinderen gaan minder naar school, doen minder aan sport en slaan ook leuke activiteiten liever over.

### Verbeeldingskracht

Hypnotherapie is een kortdurende en probleemoplossingsgerichte therapie. Wanneer een kind komt voor hypnotherapie heeft er al (medisch) onderzoek plaatsgevonden. Er is met het kind gesproken, allerlei tips en trucs zijn uitgetoetst, en toch blijven de klachten aanwezig. Onbewuste en onderliggende overtuigingen zitten het kind in de weg om het anders te gaan doen. Hypnotherapie werkt juist met het onbewuste om de klachten aan te pakken en blijvend positief te veranderen. Kinderen maken zelf vaak al actief gebruik van hun verbeeldingskracht. Het kind is 'hier', maar in gedachten en spel 'daar'. Hij zit op het klimrek, maar dit is voor hem een

" Kinderen kunnen overgevoelig reageren op spanning en emoties. "



piratenboot. Bij hypnotherapie maakt de therapeut gebruik van deze natuurlijk aanwezige verbeeldingskracht door middel van verbeeldingsoefeningen. Het kind leert om zelf een positieve verandering teweeg te brengen. Zo krijgt het grip op zijn of haar eigen problemen en heeft het de regie dus zelf in handen. Deze zelfcontrole bevordert zowel lichamelijk als emotioneel welbevinden en/of herstel. Hypnotherapie is mogelijk vanaf de leeftijd dat kinderen goed aanspreekbaar zijn, vanaf ongeveer vier jaar. De hypnotherapie wordt aangepast aan de leeftijd en de ontwikkeling van het kind. Bij oudere kinderen zal de therapie er dus iets anders uitzien dan bij jongere kinderen. Hoe jonger, hoe spelenderwijs er gewerkt wordt.

#### Hypnotherapeut versus hypnotiseur

Hypnotherapie wordt vaak verward met toneelhypnose en de hypnotherapeut met een hypnotiseur. Een hypnotherapeut heeft een drie- tot vierjarige beroepsopleiding gevolgd. Hij of zij heeft kennis van problemen, oorzaken en veranderingsprocessen. Een hypnotherapeut maakt gebruik van op het kind afgestemde werkvormen. Bij hypnotherapie houd je altijd de controle, er is nooit verlies van eigen wil of eigen bewustzijn. Dit alles is niet het geval bij toneelhypnose. Hypnose kan goed vergeleken worden met dagdromen. Bij dagdromen ben je heel ontspannen en tegelijkertijd heel geconcentreerd. Je raakt niet 'weg', maar je maakt juist alles heel bewust mee. Lichaam en geest werken met elkaar samen en beïnvloeden

" Kinderen vinden deze oefeningen leuk en doen ze met plezier, omdat ze zich er prettiger door voelen. "

elkaar. Hypnotherapie maakt gebruik van ontspanning, verbeeldingskracht en verbeeldingsoefeningen om onbewuste patronen los te laten. De kracht van de geest wordt gebruikt om veranderingen in het lichaam te bewerkstelligen. Emoties worden verwerkt, spanning wordt losgelaten en klachten verdwijnen. Het kind krijgt weer rust, stabiliteit, zelfvertrouwen en plezier.

#### Het behandelprogramma

De meeste kinderen worden doorverwezen door een (kinder)arts. Om voor behandeling in aanmerking te komen, is een schriftelijke bevestiging nodig van de huisarts of specialist dat er geen medisch verklaarbare oorzaak (meer) is van de klachten. De behandeling bestaat uit circa zes consulten gedurende drie maanden.

De hypnotherapeut geeft uitleg over de behandeling en bespreekt wat er van jou als ouder en van je kind wordt verwacht. Je kind leert allerlei manieren (ademhalings-oefeningen, ontspanningsoefeningen, visualisaties) waarmee hij zich makkelijk kan ontspannen en zijn buik weer rustig kan krijgen.

Er wordt samen met de ouder(s) gestart en afgerond om te vertellen hoe het gaat, maar de oefeningen vinden in principe alleen

met het kind plaats. Het idee erachter is dat je kind zelf de controle gaat krijgen over zijn of haar buik. Thuis oefent het kind verder, zo is het resultaat van de behandeling optimaal. Tijdens de hypnotherapie leert je kind zelf zijn darmen beter onder controle te krijgen. Pijn en stress worden minder en verdwijnen zelfs vaak helemaal. Je kind kan zijn dagelijkse leven weer oppakken en krijgt meer zelfvertrouwen. De ervaring is dat kinderen deze oefeningen leuk vinden en met plezier doen, omdat ze zich er prettiger door voelen. Deze oefeningen hebben immers een gunstige invloed op de darmwerking. Wat is het fijn om te zien dat kinderen, ook na jarenlange buikklachten, blij en ontspannen met een fijne buik weer door het leven kunnen gaan!



Kijk voor meer informatie op  
[www.vlinderconsult.nl](http://www.vlinderconsult.nl)  
[www.hypnosevoorkinderen.nl](http://www.hypnosevoorkinderen.nl)  
[www.hypnosebijbuikpijn.nl](http://www.hypnosebijbuikpijn.nl)