

## REDUCE-PDS

### Behandeling met hypnotherapie

U heeft als één van de behandelingen van uw PDS gekozen voor behandeling met *hypnotherapie*. Voor een goed begrip van deze behandeling is het van belang dat u de algemene informatie leest, die u gekregen heeft. Hierdoor krijgt u inzicht in de vele mechanismen die bij PDS een rol spelen. U begrijpt dan beter waarom vezels soms goed kunnen helpen. Deze informatie is ook aan uw huisarts gestuurd om hem/haar in te lichten over de achtergrond en wetenschappelijke kennis die aan deze behandeling ten grondslag ligt. De literatuurlijst aan het einde is bedoeld om uw huisarts en de geïnteresseerde lezer nader te informeren. Hypnotherapie valt in de categorie: Behandeling *zonder* pillen.

#### Over de achtergronden van hypnotherapie

*(teksten ontleend aan informatiefolder van Samenwerkende Hypnotherapeuten)*

In de tachtiger jaren van de vorige eeuw werd door de grondlegger van darmgerichte hypnotherapie, Professor Peter Whorwell, in Engeland ontdekt dat onbehandelbare PDS goed reageerde op deze vorm van bewustzijnstherapie. Hij heeft sinds die tijd veel onderzoek naar deze vorm van behandeling van PDS gedaan en talloze publicaties geschreven. Het staat inmiddels wetenschappelijk vast dat deze darmgerichte hypnotherapie werkzaam is bij 70 tot 80% van de moeilijk behandelbare PDS-patiënten.

#### Wat is hypnotherapie?

Hypnose (of trance) is sterk geconcentreerde aandacht. Zo kunt u een boek lezen of een film zien en er zo in opgaan dat u uw omgeving vergeet en niet hoort wat er in uw nabijheid gebeurt of gezegd wordt. Tijdens een hypnose bent u in een diepe, ontspannen toestand en toch ook bewust aanwezig. U kunt volgen wat uw therapeut zegt en wat er in uw omgeving gebeurt. Tijdens de hypnotherapeutische behandeling leert u om zich ontspannen te concentreren op uw innerlijke wereld. U ontdekt daarbij de kracht van het onderbewuste. De hypnotherapeut werkt met beelden als symbolen om reacties van het menselijk lichaam zichtbaar te maken en vorm te geven. Denken aan aantrekkelijke voeding bij voorbeeld, maakt dat uw speekselklieren gaan functioneren. Dit vermogen van ons zenuwstelsel wordt door de hypnotherapeut gebruikt om de nare lichamelijke reacties van emoties, angsten en denken te beïnvloeden met rustgevende beelden en geluiden. Tijdens de behandeling worden gesprekken afgewisseld met hypnose. Er is daarbij aandacht voor de lichamelijke beleving van uw klacht en de invloed hierop van emoties, denken en gedrag. Hypnotherapie geeft u inzicht in uzelf en uw klachten.

#### Waarom werkt hypnotherapie bij PDS?

Onze buikorganen worden bestuurd door het autonome zenuwstelsel. Het woord autonoom betekent dat wij daar geen invloed op hebben zoals bijvoorbeeld wel op onze beenspieren en armen. In de algemene informatie is uitgelegd hoe intensief informatie tussen hersenen en darmen wordt uitgewisseld. Ontspanning heeft een positieve invloed op de darmwerking waardoor (te) heftige reacties kunnen worden verminderd. Bij hypnotherapie leert u van uw

therapeut door met opgeroepen rustgevend beelden uw maagdarmkanaal te beïnvloeden. U kunt De bedoeling is dat na verloop van tijd uw darmen ontspannen en u deze normaal (zonder krampen) kan laten functioneren. Hypnotherapie kan daarom een zeer effectieve behandeling voor PDS zijn.

## Behandeling met hypnotherapie

De behandeling bestaat uit een intakegesprek en een aantal consulten van gemiddeld een uur. Tijdens het eerste gesprek wordt alle voor de therapie noodzakelijke informatie verzameld. De daarop volgende consulten werkt u aan het opbouwen van hypnotische vaardigheden om de spanningen en gevoeligheid van uw darmen te verminderen. Ook leert u anders met stressvolle situaties om te gaan. Hierdoor verminderen de stimulerende prikkels naar uw darmen, waardoor de krampen en pijn kunnen afnemen. De hypnotherapeut stimuleert u om zelf een actieve en betrokken rol bij de behandeling te spelen. Daarbij kunnen persoonlijke voorkeuren en doelen worden meegenomen.

## Effect van hypnotherapie

Het is niet te voorspellen of en wanneer u verbetering zult ondervinden. Sommigen bereiken dit reeds na enkele consulten terwijl anderen meer tijd nodig hebben en soms zelfs verlenging van de behandeling vragen. Voor de meeste patiënten zijn 12 tot 14 consulten voldoende.

## Meer informatie en een afspraak

Wanneer u vragen heeft of meer informatie wenst over het hypnotherapie programma, kunt u bellen met het informatienummer van de samenwerkende Hypnotherapeuten: tel. 06 26 130 783 of kijken op internet: [www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl). Op deze website staan alle geregistreerde PDS-hypnotherapeuten die in Nederland zijn ingeschreven per regio vermeld. Voor een afspraak kunt u zich rechtstreeks tot ieder van de aangesloten therapeuten richten. Belangrijk te vermelden is dat hypnotherapie niet altijd vergoed wordt. Let er op dat u dit navraagt bij uw zorgverzekeraar alvorens voor deze behandeloptie te kiezen.

## Restklachten

Het is heel goed mogelijk dat hypnotherapie succesvol blijkt te zijn, maar dat er nog wel klachten overblijven. Wanneer een behandeloptie wel deels effectief blijkt maar niet alle klachten oplost kan er later eventueel ook gekozen worden verschillende behandelopties te combineren. Daarnaast is het helaas zo dat niet altijd alle klachten van PDS kunnen worden opgelost en dat u een deel hiervan zult moeten accepteren.

## Literatuur

Voor meer achtergrondinformatie voor u en uw huisarts voegen we hier een korte lijst van boeken en artikelen toe.

### Behandeling-specifiek

- Website Samenwerkende PDS Therapeuten Nederland: [www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl)  
Tel. 06 26 130 783
- Lindfors. Patiënt satisfaction after gut-directed hypnotherapy in IBS. Neurogastroenterol Motil 2013;25:169
- Simren. Long-term effects of hypnotherapy in patients with refractory IBS. Scand J Gastroenterol 2012;47:414
- Gerson. Group hypnotherapy for IBS with long-term follow-up. Int J Clin Exp Hypn 2013;61:38
- Benninga. Gut-directed hypnotherapy for functional abdominal pain or IBS in children: a systematic review. Arch Dis Child 2012 (epub ahead of print)

### Algemeen

- DarmEHBO. Een nuttig boek voor patiënten met chronische darmklachten. Tevens meer dan 100 tips en recepten. Huiskamp en Lebbink. Uitgeverij Solide boeken.  
[www.darmehbo.nl](http://www.darmehbo.nl)
- Website van de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging: [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl)

## Vragen en contact

Heeft u vragen naar aanleiding van de informatie? Neem contact op met de polikliniek Maag, darm- en leverziekten (MDL) ☎ **(036) 868 8616** (bereikbaar van 8.30 - 17.00 uur).