

Hypnose is het beste medicijn

Ode

VOOR INTELLIGENTE OPTIMISTEN

Barbara Marx Hubbard en het
begin van bewuste evolutie

Bezuinigingen op kunsten:
Er is leven na de subsidie!

Ode's ideale
cadeautip
voor de
feestdagen
KJK OP
PAGINA 12

Leven zonder leiders

Waarom volgelingen de oplossingen
hebben voor onze sociale en
politieke problemen



WWW.ODE.NL
€ 7,75
NOVEMBER 2011 NR. 141



BP 8 7 10966 426456

VOOROUER WORDEN | PAG. 72

Gezondheid

Suggestie

Hypnose is een natuurlijke therapie die helpt
bij bevallingen, pijn, huiduitslag
en een prikkelbare darm –
zonder bijwerkingen!

DOOR HANNY ROSKAMP

is het beste medicijn

TOEN IK BEGON MET HYPNOSE leefde het, overigens verkeerde, idee dat een prikkelbare darm het gevolg was van spastische spiersamentrekkingen', zegt Peter Whorwell, internist bij het Whytenshaw-ziekenhuis in Manchester, Engeland. 'We dachten dat de achtergrond psychisch was, het gevolg van stress. Ik wist dat hypnose spieren ontspande en wilde het daarom proberen bij patiënten die nergens op reageerden. Inmiddels weten we dat de onderliggende mechanismes ingewikkelder zijn, maar hypnose bleek een effectieve behandeling.'

Whorwell begon 25 jaar geleden op grond van een 'verkeerde aanname' zijn prikkelbare darmpatiënten te hypnotiseren. In het begin was het niet veel meer dan het inzetten van een ontspanningstechniek, gericht op het tot rust brengen van de geest. Later perfectioneerde hij de methode. 'Bij minder stress zouden de klachten afnemen, meende ik', zegt Whorwell. 'De therapie was dus niet gericht op de darm. Mijn patiënten werden er wel rustiger van, maar hun conditie verbeterde niet veel. Na verloop van tijd probeerde ik de hypnotische suggesties rechtstreeks op de darm te richten. Dat had het gewenste effect.'

Whorwell hield zijn experimenten geheim, want wat hij deed was controversieel en dat is het in feite nog steeds. Zijn collega's lichtte hij pas in nadat hij kon bewijzen dat hypnose werkzaam was. Dat was toen hij zijn resultaten publiceerde in

gerenommeerde tijdschriften als *Gut* en *The Lancet*. Hypnose wordt desondanks amper serieus genomen door de reguliere medische wereld, maar de wetenschap laat steeds vaker zien dat het minstens zo effectief is bij de behandeling van een aantal aandoeningen als de reguliere aanpak met bijvoorbeeld medicijnen.

Bestond er een Nobelprijs voor alternatieve geneeswijzen, dan zou Peter Whorwell er beslist een verdienen. Controverse was niet de enige hobbel die hij moest nemen. Het hoogst haalbare wetenschappelijke bewijs voor nieuwe medicijnen of behandelingen wordt verkregen door een dubbelblind placebogecontroleerd onderzoek. Dat wil zeggen dat de behandelaar niet weet welke behandeling hij of zij heeft verstrekt en dat ook de patiënt niet weet welk medicijn is voorgeschreven: de echte behandeling of een placebo.

Die aanpak is helaas niet haalbaar voor hypnosetherapie. Mensen zijn zich er altijd bewust van dat ze onder hypnose worden gebracht. Whorwell koos voor de op één na beste benadering: 'Anders zou je nooit een nieuwe behandeling kunnen ontwikkelen. Dat zou idioot zijn. Wij hebben door de jaren heen hypnose steeds vergeleken met een behandeling waarbij de patiënt een gesprek kreeg en medicijnen, al dan niet een nepmedicijn.'

Zijn resultaten zijn indrukwekkend. Bij een van zijn eerste studies koos Whorwell dertig patiënten die op geen enkel medicijn

reageerden. Hij gaf ze in drie maanden tijd zeven hypnosessies. Ter ondersteuning van de behandeling luisterden ze thuis elke dag naar hypnosetapes, waarop dezelfde suggesties stonden. De controlegroep kreeg als behandeling normale gesprekstherapie. De hypnotherapie bleek extreem effectief, terwijl de gesprekstherapie nauwelijks invloed had op de klachten. De pijnklachten namen drastisch af en de proefpersonen gaven aan zich veel beter te voelen. Maar ook bijkomende klachten als misselijkheid, rugpijn en problemen bij het plassen verbeterden aanzienlijk.

Sindsdien behandelt Whorwell honderden patiënten volgens een gestandaardiseerde methode, het zogeheten Whorwell-protocol. Inmiddels zijn ook in Nederland hypnotherapeuten opgeleid die met het Whorwell-protocol werken. Renny Freriks is zo'n hypnotherapeut en is betrokken geweest bij het opzetten van de Vereniging van Nederlandse Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)-therapeuten, zo'n tien jaar geleden. 'Mijn ervaring is dat mensen erg goed op de behandeling reageren, vrijwel zonder uitzondering', zegt Freriks. 'Het slaat bij vrijwel iedereen aan. Hoe het werkt, weten we niet, maar behalve dat de meeste cliënten klachtenvrij worden, neemt hun kwaliteit van leven enorm toe.'

Zo'n 80 tot 95 procent van de mensen die met hypnose is behandeld, raakt volledig van zijn klachten af. Het resultaat houdt volgens onderzoeken bovendien


één tot vijf jaar aan bij het merendeel van de patiënten. Whorwell denkt overigens niet dat hypnose PDS geneest: 'Mensen worden geboren met de aanleg voor PDS en dat kun je nooit wegnemen. Maar we zorgen er wel voor dat de klachten sterk verminderen.'

HYPNOSE IS SIMPELWEG een kwestie van 'ga in een ontspannen houding liggen met uw ogen dicht, adem diep in en diep uit, stel u voor dat uw ledematen steeds lomer en zwaarder worden' Eigenlijk is het niet eens zo anders dan mediteren. Bij

meditatie worden de gedachtes vrijgelaten of zo veel mogelijk tot zwijgen gebracht. Bij hypnose worden de gedachtes gestuurd door de stem van de hypnotherapeut. Die nodigt zijn cliënt bijvoorbeeld uit om zich voor te stellen dat hij of zij aan het strand loopt op een mooie zonnige dag. Of – in het geval van een medische hypnose – dat de cellen van zijn immuunsysteem in paraatheid worden gebracht. Of dat hij zijn darm opdracht geeft om tot rust te komen. Hoe de cliënt dat doet, moet hij of zij helemaal zelf weten.

Maar het positieve is dat er niet alleen een genezend effect uitgaat van hypnose, maar ook een leereffect. Als je eenmaal een bepaald bewustzijn over het lichaam hebt ontwikkeld, raak je dat daarna niet snel meer kwijt.

Smadar Wit (21) had al twee jaar lang extreem veel last van een prikkelbare darm. Met name de pijnklachten waren voor haar onverdraaglijk en de medicijnen van de huisarts hielpen ook al niet. Van de specialist mocht ze meteen door naar de hypnosetherapeut. Ze kreeg daar elke drie weken een sessie. Ze rondde de behandeling twee jaar geleden af, inclusief het gewenste resultaat. 'Eigenlijk merkte ik na de eerste behandeling meteen al verschil. Ik besepte toen pas hoe veel stress ik onbewust in mijn lichaam had zitten. De klachten zijn nu weg. Alleen als ik een



Hypnotherapie 'slaat bij vrijwel iedereen aan. Hoe het werkt, weten we niet, maar behalve dat de meeste cliënten klachtenvrij worden, neemt hun kwaliteit van leven enorm toe'

RENNY FRERIKS, HYPNOTHERAPEUT EN OPRICHTER VAN DE VERENIGING VAN NEDERLANDSE PDS

stressvolle periode heb, komen de klachten deels terug. Maar omdat ik nu weet hoe ik ermee om moet gaan, duren ze heel kort. Ik gebruik verder geen medicijnen.'

PDS komt erg vaak voor. De schattigen lopen uiteen van 5 tot 20 procent van de Nederlandse bevolking. Iemand met het prikkelbare darmsyndroom wordt meestal niet behandeld. De huisarts adviseert iemand gezond te eten en zich vooral geen zorgen te maken. Soms krijgt iemand het advies wat meer vezels te gebruiken of een krampwerend pilletje te nemen. PDS is immers geen levensbedreigende aandoening. Pas als mensen heel veel last hebben en PDS hun leven beheerst – wat geldt voor ongeveer 5 procent van de patiënten – dan worden ze doorverwezen naar de specialist. Het enige middel dat die tot voor kort kon voorschrijven, was een antidepressivum.

Recentelijk is echter een multidisciplinaire richtlijn gepubliceerd, waarin ook hypnosetherapie als behandeling wordt genoemd. Nog lang niet alle specialisten maken daar gebruik van. Maag-darm-leverarts André Smout van het AMC is een van de eersten die het openlijk opneemt voor hypnose én die zijn patiënten doorverwijst naar de hypnotherapeut: 'Het lijkt erop dat de therapie even effectief of effectiever is dan het meest effectieve medicijn dat we nu hebben, een antidepressivum. Dat blijkt uit een recente meta-analyse.'

Bekend is dat buikklachten sterk reageren op emoties, spanning en ontspanning. Maar eigenlijk heeft niemand een idee van hoe hypnosetherapie werkt. Wat Smout betreft, is dat niet zo belangrijk, zolang zijn patiënten er maar baat bij hebben. 'Natuurlijk is er een enorme wisselwerking tussen geest en darmen', zegt Smout. 'Op de een of andere manier zal hypnotherapie daarop ingrijpen. Van anti-depressiva hebben we overigens ook slechts een vaag idee van hoe die werken.'

Er gaat een enorm placebo-effect uit van hypnose, alleen al doordat de arts veel

tijd met een patiënt doorbrengt en veel aandacht aan hem of haar besteedt. Whorwell heeft met objectieve meetapparatuur echter laten zien dat er lichamelijke veranderingen optreden als gevolg van de hypnose. Zo ontdekte hij dat hypnose de darmperistaltiek verbeterde en de gevoeligheid van het slijmvlies verminderde. Bovendien vond hij aanwijzingen dat de onderliggende ontsteking afneemt, die waarschijnlijk ook een rol speelt. Whorwell: 'We hebben in mijn laboratorium gemeten dat de gevoeligheid van de darm afneemt. En er is overtuigend bewijs dat hypnose de darmspieren ontspant en dat het de pijn prikkel vermindert die vanuit de darm wordt afgegeven aan de hersenen. Het is duidelijk dat het op verschillende fronten werkt, terwijl een medicijn meestal maar op één front actief is. Alleen hoe dat neurochemisch werkt, weten we niet.'

Inmiddels is er enig inzicht in wat er in de hersenen gebeurt bij iemand die door hypnose minder gevoelig is voor pijn-prikkels. Uit fMRI-scans is gebleken dat verschillende centra in de hersenen die te maken hebben met pijn, een verlaagde activiteit laten zien. Met name de linkerhelft van de thalamus wordt minder actief. Andere delen van de hersenen komen tijdens een sessie (tijdelijk) in actie.

Therapeuten die met hypnose werken, weten dat sommige mensen zich extreem

makkelijk in trance laten brengen en dat anderen amper hypnotiseerbaar zijn. Psychologen van de universiteit van South Wales bedachten onlangs dat dit iets te maken kon hebben met vertrouwen en ontspanning, die mede mogelijk worden gemaakt door het hormoon oxytocine. Hij behandelde een groep van veertig moeilijk hypnotiseerbare mannen met dit hormoon en probeerde ze daarna te hypnotiseren. Het bleek dat ze in een diepere trance konden raken. Dit wijst erop dat oxytocine een rol bij hypnotische trance speelt.

EEN GREEP UIT DE POSITIEVE ON-derzoeken die de afgelopen zeven jaar zijn gedaan, laat een veelzijdig beeld zien van de mogelijkheden van hypnose als medische behandeling. Wetenschappelijke tijdschriften onthullen dat hypnose waarschijnlijk in staat is uiteenlopende lichamelijke verschijnselen als jeuk, uitslag, honger (obesitas!) en pijn te beïnvloeden. Jaarlijks worden talloze kleine, maar bemoedigende studies gepubliceerd. Zelfs het immuunsysteem blijkt te profiteren van een kundig uitgevoerde trance.

Een ander gebied waar met hypnose doorbraken zijn bereikt, is kanker. Niet dat deze kwaadaardige ziekte te genezen valt met hypnose, maar de verlichting die patiënten ervaren is waardevol. Bovendien blijkt hypnose in staat om de vervelende bijwerkingen van chemotherapie – zoals misselijkheid en braken – te onderdrukken. En dat is belangrijk, aangezien sommige patiënten voortijdig de behandeling staken omdat ze de bijwerkingen van een chemokuur te ernstig vinden. Ook de angst en slaapproblemen die kankerpatiënten ervaren is effectief te behandelen met hypnose.

Hypnose blijkt zo effectief bij pijnbestrijding, dat het Amerikaanse National Institute of Health het als behandeling erkent. Alleen al uit een omvangrijke literatuurstudie van 27 experimenten waaraan in totaal 933 mensen deelnamen, blijkt het succes van medische hypnose bij verschillende pijnklachten. Van de proefpersonen had 75 procent zo veel baat bij hypnose, dat die het effect van morfine evenaart of zelfs overtreft, wat ook de oorzaak van de pijn is.

Voorals chronische aandoeningen

waarbij de arts met lege handen staat of aandoeningen waarbij sprake is van een grote psychosomatische component lijken interessante kandidaten voor behandeling met hypnose. Zoals chronische pijn op de borst, die niet het gevolg is van hart- of maagklachten. Deze aandoening is voor patiënten extreem stressvol. Whorwell stelde in 2006 samen met zijn collega's van het Whytenshaw-ziekenhuis in Manchester een protocol op, waarmee ze 28 patiënten behandelden. Althans, 15 van hen kregen 12 hypnosessies, de andere 13 kregen een placebomedicijn plus vier maanden lang gesprekstherapie. Wederom was het resultaat overweldigend. Van de patiënten die hypnotherapie kregen, had 80 procent veel baat bij de behandeling; bij de placebogroep was dit slechts 23 procent. De vrouwen hadden beduidend minder pijn, al bleef het aantal aanvallen gelijk.

En wat te denken van de meest pijnlijke ervaring die mensen kennen: de geboorte? Al sinds de jaren vijftig proberen hypnotherapeuten vrouwen te helpen die extreem bang zijn voor de pijn van de bevalling. Ze bereiden deze vrouwen op de geboorte voor met een aantal hypnotherapeutische sessies. Het mooie daarbij is dat hypnose zowel effect heeft op de pijn als op de stress en angst die de pijn kunnen versterken. Bovendien is het een natuurlijke methode, in tegenstelling tot bijvoorbeeld een ruggenprik, waar veel vrouwen toch moeite mee hebben. Inmiddels hebben wetenschappelijke onderzoeken laten zien dat hypnose niet alleen kan helpen tegen de pijn, maar ook dat deze geboortes waarschijnlijk sneller verlopen én met minder complicaties. Er zijn zelfs aanwijzingen dat er minder lichamelijke en psychische klachten optreden ná de geboorte.

Als we bedenken hoe veel er te winnen valt en hoe laag het risico is (geen bijwerkingen, geen negatieve effecten), dan is het wonderlijk dat hypnose niet tot de standaardbehandelingen van de arts behoort. Natuurlijk spelen kosten een rol. Hypnotherapie is tijdrovend. Pilletjes zijn vaak goedkoper (niet altijd!). Zo kosten de antidepressiva (amitriptyline)

die bij PDS worden voorgeschreven maar een paar euro per maand. Voor andere aandoeningen kan de berekening overigens gunstiger uitpakken.

In Nederland zit hypnotherapie bovendien niet standaard in de vergoedingen van de ziektekostenverzekeraars. Dat is misschien een drempel voor de consument. Maar onbekendheid en de alternatieve klank vormen waarschijnlijk nog de grootste belemmering. Smout: 'De bekendheid van deze therapie bij specialisten neemt toe, maar we komen van heel ver. Bij elk symposium, bij elke nascholing wordt er over hypnotherapie gesproken. Maar het is en blijft iets alternatiefs, iets nieuws. Het bijzondere is dat er publicaties zijn in reguliere tijdschriften, maar we zijn nog niet zo ver dat iedereen er voldoende van door-drongen is.'

In Engeland is dat volgens Whorwell niet veel beter. 'Het is nog steeds niet gebruikelijk dat iemand met PDS naar de hypnotherapeut wordt gestuurd. De belangrijkste belemmering is dat artsen niet op de hoogte zijn van de mogelijkheid of er niet veel vertrouwen in hebben. Het zou enorm helpen als er een nieuw en duur medicijn voor PDS op de markt zou komen.' ■

HANNY ROSKAMP, die over de menopauze schreef in de mei-editie van Ode, overwon met hypnose haar motorrij-examenvrees en een handvol existentiële angsten.

Waar vindt u een hypnotherapeut?

In Nederland zijn een aantal verenigingen van hypnotherapeuten actief. Bij PDS is het raadzaam naar een hypnotherapeut te stappen die lid is van de Samenwerkende Therapeuten PDS.

www.pds-therapeuten.nl

Voor andere aandoeningen kan men ook terecht bij de Nederlandse Vereniging voor Hypnose.

www.nvvh.cm

De leden van deze vereniging zijn allen ook ingeschreven bij het BIG-register, evenals onder andere artsen, fysiotherapeuten, psychologen, tandartsen, verloskundigen en verpleegkundigen. Daarnaast is er de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten.

www.hypnotherapie.nl