

# Hypnose op recept: voorbeeld van een behandeling

Tom, 17 jaar, heeft al zes jaar last van buikpijn, verstopping en vermoeidheid. Hij slaapt ongeveer drie uur per nacht. Hij is bij diverse (kinder)artsen geweest en is ter observatie in het ziekenhuis opgenomen. Hij krijgt de diagnose PDS (prikkelbare darm syndroom). Sinds een jaar gaat hij niet meer naar school. De laatste kinderarts in de rij is Dr. Arine Vlieger en zij verwijst hem naar Carla Frankenhuis voor hypnotherapie.

Tom heeft tevens een aan autisme verwante stoornis waarvoor hij lange tijd uitgebreid begeleid is. Zijn ouders begeleiden hem met bewonderenswaardig veel geduld, aandacht en creativiteit. Tom is gek van computers en is er superhandig mee.

## Het recept voor Tom

Zoals bij iedere cliënt leert, de therapeute Tom als eerste de buikademhaling en bijbehorende gedachten om zichzelf tot rust te kunnen brengen.

Vervolgens laat zij hem in trance naar zijn hersencomputer gaan en zich voorstellen dat hij de documenten en mappen doorzoekt om te kijken wat er in de prullenbak kan worden weggegooid. Dan kan hij met een virusscanner de hersen-PC opschonen en een speciale map voor gezondheid te maken.



Op de hersencomputer

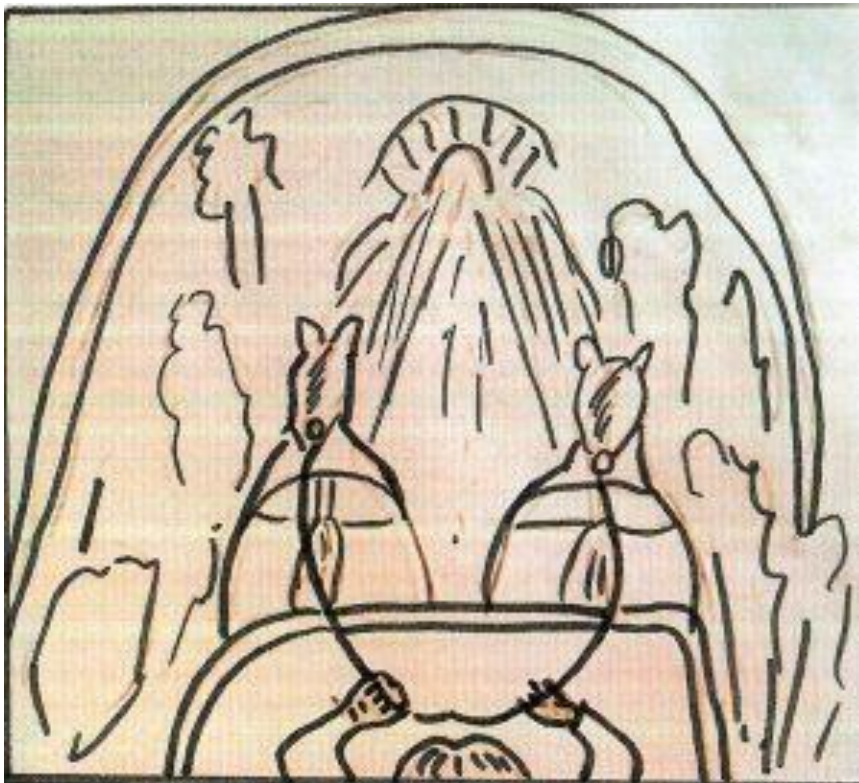
Hij maakt deze map groen en stopt er onder andere beweging in. Hij doet namelijk al een jaar niets meer aan sport en is 8 kilo aangekomen. Ook maakt hij een speciale slaapmap en gebruikt een map om zijn gedachten te ordenen.

## Huiswerk

Als huiswerk moet hij halve dagen naar school gaan en overdag – ook op school – regelmatig de ademhalingsoefening doen, een week lang geen televisie kijken na acht uur, rond tien uur in bed wat muziek luisteren en dan een oefening van de CD luisteren en zelfhypnose doen.

## Vervolgconsulten

Tijdens het tweede consult vertelt Tom dat hij het huiswerk heeft gedaan, nu vijf à zes uur 's nachts slaapt en dat hij zich rustiger voelt. Hij heeft veel met de computermetafoor geoefend. Als hij in trance naar een favoriete plek kan gaan, vertelt hij bij de autismevereniging een koetsiersopleiding te hebben gevolgd en in gedachten rijdt hij nu met een koets met twee bruine paarden.



Tom houdt de teugels stevig in handen

Er wordt dankbaar gebruik gemaakt van deze prachtige metafoor en Tom mag de teugels stevig in handen houden, hij bepaalt waar hij naartoe rijdt, en het tempo. Hij zit stevig op de bok en hoort het geluid van de paardenhoeven.

Op de vraag of hij zich kan voorstellen dat hij met dit rijtuig door zijn darmen rijdt, maakt hij onmiddellijk enthousiast een beeld. Door met het rijtuig door de darmen te gaan, kan hij zelf zorgen dat het er weer goed gaat voelen. Links zie je hoe Tom met de koets door zijn darmen rijdt.

## Tenslotte

Tom is in totaal vijf keer geweest en slaapt nu goed, heeft weer energie, heeft vrijwel geen buikpijn meer en is inmiddels geslaagd voor het VMBO. Hij gebruikt zelfhypnose zodra hij merkt dat het nodig is.

Bron: NBVH