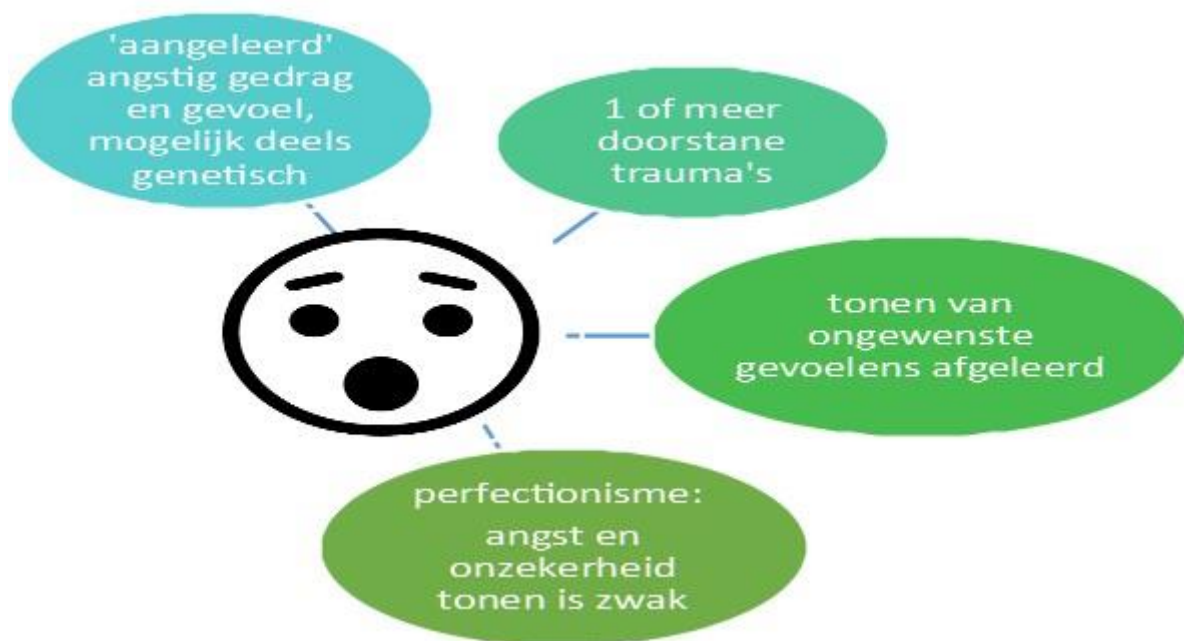


# Hypnotherapie bij angstklachten, helpt dat en hoe werkt het?

Op de NBVH-website wordt vaak gezocht naar hypnotherapie voor de behandeling van angst. Is dit inderdaad een geschikte therapie voor deze klachten en hoe werkt dat dan? Uit meerdere onderzoeken komt naar voren dat hypnotherapie een versterking is op regulier aangeboden behandelingen bij angstklachten. Hypnotherapeuten kunnen ook gedragstechnieken aanbieden en juist deze combinatie blijkt zeer effectief. In hypnotherapie kunnen vaardigheden worden versterkt om met angst om te gaan door verandering van denkpatronen, vergroting van de flexibiliteit en het leren omgaan met stress en problemen. Vooral bij heftige angst ervaar je eigenlijk een vorm van trance, omdat je op dat moment sterk bent gericht op je eigen binnenwereld. Hypnotherapie kan ook hierom effectief zijn (zie ref.1)

## Onbewuste patronen

Daarbij is hypnotherapie bij uitstek geschikt om de onderliggende onbewuste patronen en oorzaken te achterhalen en aan te pakken (zie ref.2). Onderstaand figuur geeft weer dat het meestal meerdere factoren zijn die ertoe kunnen leiden dat iemand chronisch lichte angst voelt en / of soms heftige paniek kan ervaren. Dat kan een eenmalig trauma zijn of een opeenstapeling van nare gebeurtenissen, en soms ook -deels- aangeleerd of aangeboren angstig gedrag en gevoel dat je tijdens je jeugd hebt meegekregen. Bij de meeste cliënten komt naar voren dat ze de negatieve emoties in hun dagelijks leven voortdurend negeren, iets dat bij uitstek onbewust gebeurt. Het is wellicht herkenbaar dat de vraag hoe we ons nu echt voelen niet altijd zo snel te beantwoorden is. Een jeugdtrauma of onveilige jeugd kan hiervan de reden zijn. Veel vaker komt voor dat er telkens te weinig of vooral negatieve aandacht werd geschonken aan angsten, boosheid of verdriet. Gaandeweg gaat iemand dan deze onprettige emoties bij zichzelf ook onderdrukken. Tot ze niet eens meer gevoeld worden. Dat kan jaren goed gaan, tot iemand opeens een burn out krijgt of een stresservaring heeft en dan paniekaanvallen begint te ontwikkelen.



Figuur 1 Onderliggende patronen en factoren

Angst om te falen heeft ook een verband met de neiging tot perfectionisme: goed willen presteren en het jezelf niet toestaan om bang of zenuwachtig te zijn. Want dat komt niet goed over. Dan worden deze gevoelens voortdurend onderdrukt, ook iets dat vaak onbewust werkt. Terwijl dat praatje wordt gehouden voor publiek kan de paniek opeens toch toeslaan. En naarmate iemand banger wordt voor deze momenten van paniek stijgt de kans dat angst ook echt wordt ervaren.

Wanneer na jaren een patroon is ontstaan om op een ontwijkende manier met gevoelens als angst, onzekerheid en verdriet om te gaan, kan het zover komen dat iemand deze gevoelens pas in een laat stadium opmerkt. Opeens wordt dan een hevige angst ervaren of zelfs een paniekaanval. Het gevoel dan geen controle over jezelf te hebben versterken de angst. Onderstaande figuur toont hoe een zelfversterkend patroon zich kan ontvouwen als steeds meer situaties worden vermeden waarin heftige angst en paniek kan worden ervaren. Door de opluchting dat de angst is uitgebleven lijkt dit te werken, maar het zelfvertrouwen neemt steeds verder af. Dan wordt iemand steeds minder in staat om lastige dingen te ondernemen. De kans dat angst wordt ervaren neemt toe naarmate er minder zelfvertrouwen is, zodat steeds meer situaties die voorheen nooit lastig waren worden vermeden en iemands leefwereld alsmaar kleiner wordt.

## Patronen doorbreken, vertrouwen herstellen



figuur 2. Zelfversterkend angstpatroon

Met hypnotherapie kan je het contact met beleefde emoties herstellen. Angst- en stressgevoelens hoeven dan niet meer zo te pieken om opgemerkt te worden en zo kun je meer in balans blijven. Ook kun je het zelfvertrouwen vergroten om je draagkracht versterken. Belemmerende gedachten en overtuigingen kunnen bewust worden en vervangen door zelfversterkende en helpende gedachten die je zelf formuleert. In de toestand van hypnose sta je veel meer open voor dergelijke positieve suggesties en juist daarom zijn ze vaak heel effectief. Ook kun je datgene wat je steeds blijft vermijden op een veilige manier ervaren en leren er stapsgewijs mee om te gaan. Tenslotte kun je meer grip ontwikkelen op de lichamelijke signalen bij angst en stress, zoals hartkloppingen, trillen, zweten en een veranderde ademhaling.

Angst is op zichzelf een nuttige emotie om je te attenderen op potentieel bedreigende omstandigheden en die motiveert en activeert om je in te stellen op toekomstige uitdagingen. Het wordt problematisch wanneer je een overmaat aan angst ervaart die in toenemende mate belemmerend werkt. Hoe eerder je hierbij hulp zoekt, hoe groter de kans dat je dit snel kunt oplossen. Ga je steeds meer dingen vermijden om nog een beetje rustig te voelen, dan is je wereld steeds kleiner en je probleem telkens groter geworden. Hopelijk biedt dit artikel je hoop en kracht om jezelf te helpen door je klacht met hypnotherapie te gaan oplossen!

Bron: NBVH

