



Dr Maria Willemsen
Dermatologie

Tel. 02-270.34.80
Broekstraat 28
1860 St.-Brixius-Rode
www.dermatologiewillemsen.be
praktijk@dermatologiewillemsen.be

Wat is Medische hypnose ?

Rond hypnose bestaan er veel misverstanden omdat deze techniek (mis)bruikt wordt door toneelhypnotiseurs. Dit type hypnose heeft echter niets te maken met de medische (zelf)hypnose techniek die door artsen, tandartsen of psychologen gebruikt wordt.

Hypnotherapie is niet mystiek of magisch. Het lokt een veranderde bewustzijnstoestand uit waarin het lichaam ontspannen is en de aandacht meer naar binnen gericht. Deze bewustzijnsverandering is een normaal en natuurlijk verschijnsel van onze menselijke geest. Het is geen slaap. Je kan het vergelijken met dagdromen of zo erg opgaan in een spannend boek dat men de omgeving vergeet. Stel je zit in de film en je buurman eet popcorn en maakt lawaai. Dat is vervelend . Maar eens de film begint en je erin opgaat, vergeet je erop te letten.

Tijdens deze sterke concentratie zijn personen veel ontvankelijker voor bepaalde suggesties waardoor er specifieke beelden opgeroepen worden. Beelden kunnen dingen in het lichaam aanpassen. Zo kan iemand een pijnlijke injectie haast niet of helemaal niet voelen, door zich levendig in te beelden dat hij of zij de hand in een bak met ijsblokjes dompelt. Om deze reden wordt binnen de geneeskunde hypnose vaak aangewend in de aanpak van pijn en wordt het gebruikt bij operaties.

Ook voor talrijke dermatologische aandoeningen is het nut aangetoond. Hypnose voor huidziekten kan op talrijke manieren gebruikt worden:

- Men leert zich beter leren ontspannen. Een hypnose toestand, of een toestand bereikt met zelfhypnose is erg aangenaam.
- Er kunnen suggesties gegeven worden om pijn, ontsteking en jeuk te verlichten. Patiënten met jeuk kunnen zich voorstellen dat ze een strandwandeling maken en een fris briesje voelen. Ze voelen minder jeuk.
- Suggesties kunnen helpen om minder aan de huid te peuteren, de haren uit te trekken of op nagels te bijten.
- Hypnose kan gebruikt worden om je zelfvertrouwen te verbeteren.

Hypnose houdt geen enkel risico in indien het gebeurt in het bijzijn van iemand die er degelijk voor opgeleid is.

De meeste mensen zijn er vatbaar voor. De motivatie en het vertrouwen in de arts is het allerbelangrijkste. Daarom raad ik mensen aan om contact op te nemen met een hypnotherapeut die degelijk opgeleid is en een achtergrond heeft als hulpverlener.

Meestal worden er 6 sessies gepland. Het voornaamste doel van de sessies is om patiënten zelfhypnose aan te leren.
De eerste sessie is er enkel een kennismaking.

Wenst u enkele voorbeelden te lezen, surf dan wat in de publicatie lijst onderaan.