



Hypnotherapie bij PDS

Het prikkelbare darmsyndroom en de gevolgen

Wanneer u het Prikkelbare Darm Syndroom - oftewel PDS - heeft, kan dit een behoorlijke impact op uw leven hebben. Sociale beperkingen, negatieve gevoelens en gedachten, pijn en vermoeidheid zijn veelvoorkomende gevolgen van PDS. Dit zou bijvoorbeeld kunnen leiden tot een verlies van kwaliteit van leven. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat stress van grote invloed is op de ervaren (pijn)klachten van PDS. Deze (pijn)klachten leiden vervolgens weer tot een toename aan stress. Het is belangrijk om deze neerwaartse spiraal te doorbreken.

Hypnotherapie, wat houdt dat in?

Bij hypnotherapie wordt gebruik gemaakt van diepe ontspanning, die u kunt bereiken door middel van allerlei oefeningen. Bij de oefeningen gebruikt u uw fantasie en beeldend vermogen. U leert door de oefeningen de pijnklachten (en eventuele lichamelijke gevolgen van stress) te verminderen en onbewuste processen, zoals de darmwerking, te beïnvloeden. Ter illustratie hoe onbewuste processen - zoals de darmwerking - beïnvloed kunnen worden door gedachtebeelden, wordt vaak het volgende voorbeeld gebruikt: denk maar eens heel beeldend aan een lekker gerecht of aan het nemen van een hap uit een zure citroen, dan zal je merken dat het 'watertanden' / de speekseltoename in gang wordt gezet.

Tijdens de hypnotherapie oefeningen bent u in een ontspannen toestand en tegelijkertijd bewust aanwezig. Het zorgt voor een diepe concentratie. Het is net alsof je helemaal opgaat in een boek en het lijkt of de geluiden om u heen u minder bereiken. U blijft controle houden over uzelf, u blijft zelf aan het roer. Als u het nodig vindt, kunt u onmiddellijk terug komen in het hier en nu.

De behandeling

Na een uitgebreide intake, die zowel schriftelijk als in de spreekkamer zal plaatsvinden, wordt in overleg met u een persoonlijk behandelplan opgesteld.

De behandeling bestaat niet alleen uit hypnotherapie oefeningen, maar ook uit therapeutische gesprekken, voorlichting, lichaamsgerichte oefeningen en ademhalings- / ontspanningsoefeningen.

Onderwerpen die besproken worden hebben veelal raakvlakken met onderstaande thema's:

- Lichaam (o.a. ontspanning, pijnstilling, peristaltiek, lichaamsbeweging)
- Mentaal (o.a. vergroten van de stressbestendigheid en het zelfvertrouwen)
- Emoties (o.a. angstreductie en ombuigen van de toekomstverwachting)
- Gedrag (o.a. leefpatroon, zoals voeding, vochtinname, slaap, balans tussen spanning en ontspanning en afbakenen van eigen grenzen)
- Sociaal (o.a. relaties, tijdsbesteding, persoonlijke omstandigheden)

Wat kunt u verwachten?

U krijgt ongeveer 6 afspraken. Afhankelijk van hetgeen er aan de orde komt, kunnen dit meer of wat minder afspraken zijn. De afspraken worden verdeeld over 3 maanden. Dit is namelijk de tijd die de darmen nodig hebben om nieuw gedrag aan te leren. De therapeut zal u hierin verder begeleiden. Tevens krijgt u oefeningen mee, deze worden voornamelijk digitaal opgestuurd.

Wat verwachten we van u?

Wij verwachten van u dat u dagelijks thuis de oefeningen doet. Dit is namelijk een voorwaarde voor het verkrijgen van een resultaat.