



'DE VICIEUZE CIRKEL DOORBREKEN

HYPNOTHERAPIE

Over hypnose doen nog altijd heel veel misvattingen de ronde. Dat je in trance helemaal weg bent van de wereld, bijvoorbeeld, en volledig overgeleverd aan de macht van je hypnotiseur. We vroegen twee therapeuten naar de waarheid.

Op de voelschaal

'Je reinste onzin,' zegt **hypnotherapeut Paul Koeck** van het Erickson Institute in Antwerpen. 'Hypnose is helemaal geen hocus pocus, maar een doeltreffend hulpmiddel bij bijvoorbeeld stress of depressie. Wie het ondergaat, bevindt zich allesbehalve in een slaaptoestand, maar in een toestand van verhoogde concentratie. Vergelijk het met in de ban zijn van een goed boek of een spannende film, dan verdwijnt ook al de rest in het niets. Als je in die toestand terecht komt, ben je verhoogd gevoelig voor suggestie. Precies dat laatste maakt hypnose zo effectief bij de behandeling van depressies,' zegt dokter Koeck. 'De negatieve, vastgeankerde associaties die je hebt - 'ik ben nergens goed voor' of 'ik zal nooit een job vinden' -, kunnen met hypnose worden veranderd of bijgestuurd. Het komt erop aan die vicieuze cirkel waarin je bent terechtgekomen te doorbreken en opnieuw de lichtpuntjes te ontdekken.' Concreet kan dat onder meer door gebruik te maken van beeldspraak. De patiënt krijgt bijvoorbeeld de suggestie dat hij in het bos tegen een stevige eik gaat staan en de energie van die boom in zich opzuigt. Bij een andere techniek vragen hypnotherapeuten aan hun patiënten zich te focussen op een stukje van hun lichaam dat zich wel oké voelt, bijvoorbeeld de knie of de teen, of ze gaan samen terug naar aangenamen herinneringen.

Paul Koeck ontwikkelde ook een eigen techniek, *hypnotic scaling*, waarbij hij patiënten een soort voelschaal van 0 tot 10 aanleert. '0 staat voor 'ik zit op mijn diepste', 10 voor 'ik ben oké'. Onder hypnose gaan we samen van onderen naar boven en kijken we wat je voelt en denkt als je op de verschillende hoogten of diepten zit. Zo leer je op de duur te kiezen op welk niveau je wilt zitten.'

Ondersteunende techniek

Psychotherapeut Wilfried Van Craen gebruikt hypnotherapie als ondersteunende techniek binnen de cognitieve gedragstherapie, een specifieke aanpak van depressies. 'Bij cognitieve gedragstherapie ligt de nadruk enerzijds op activering, anderzijds op het anders gaan kijken naar de dingen,' zegt Van Craen. 'Wie depressief is, trekt zich terug en heeft geen zin meer om nog onder de mensen te komen. Met als resultaat dat je geen leuke dingen meer meemaakt en nog minder energie hebt. Stapsgewijs stellen therapeut en cliënt samen een activeringsprogramma op om meer energie op te doen. Even nefast bij depressies is de manier waarop je de wereld bekijkt. Je hebt het gevoel dat je niet deugt als moeder, als collega, je hebt een negatief zelfbeeld en hebt geen perspectief op verandering. Die blik moet veranderen, wil je jezelf opnieuw waardevol voelen.'

Hypnose is een aanvullend hulpmiddel om je kijk op de wereld bij te stellen, aldus Van

Craen, omdat hypnotherapeuten via positieve suggesties kunnen inwerken op je onderbewuste. Zo worden je negatieve gedachten doorbroken, verdwijnt je lusteloosheid en krijg je opnieuw een stabiel zelfgevoel. Eén goede raad: wil je met psychotherapie starten, vraag dan advies aan je huisarts. Hij of zij zet je graag op weg in je zoektocht naar een geschikte therapeut.

MEER INFO?

■ The Milton H. Erickson Institute of Antwerpen, Amerikalei 39-2, 2000 Antwerpen. Tel. 03/23798.98, fax 03/248.52.46, e-mail: info@erickson.be, website: www.erickson.be.

Een hypnotherapiesessie kost tussen € 40 en € 80.

■ De website van Wilfried Van Craen heet www.wilfriedvancraen.tk. Tel. 09/252.33.52.

■ De Vlaamse Wetenschappelijke Hypnosevereniging: www.whyp.be.

Last van stress en depressie? Met hypnotherapie kan je je visie op de wereld bijstellen

En echte depressie of gewoon een winterdipje? www.goeedgevoel.be Je komt het snel te weten met de depressiezelftest op onze website www.goeedgevoel.be.