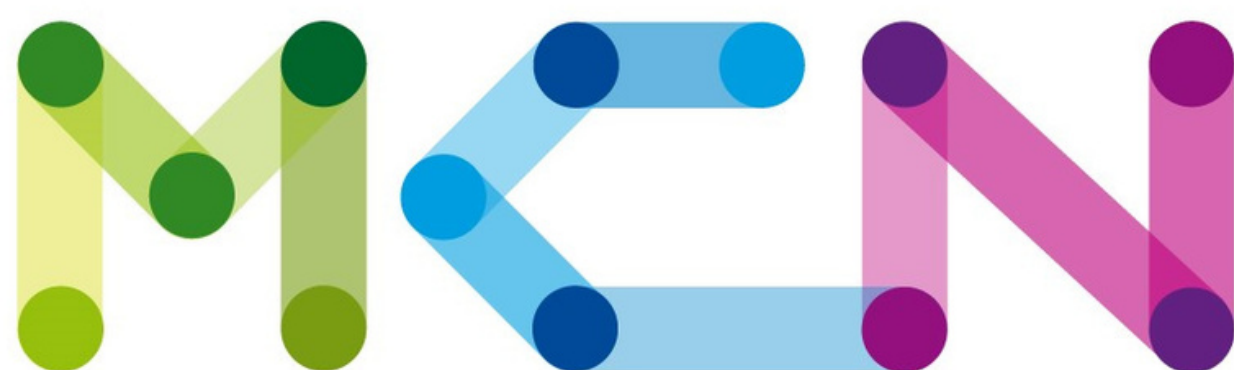




Klinische Hypnose

Wat is het? Wanneer kan het helpen? Wat kunt u verwachten?



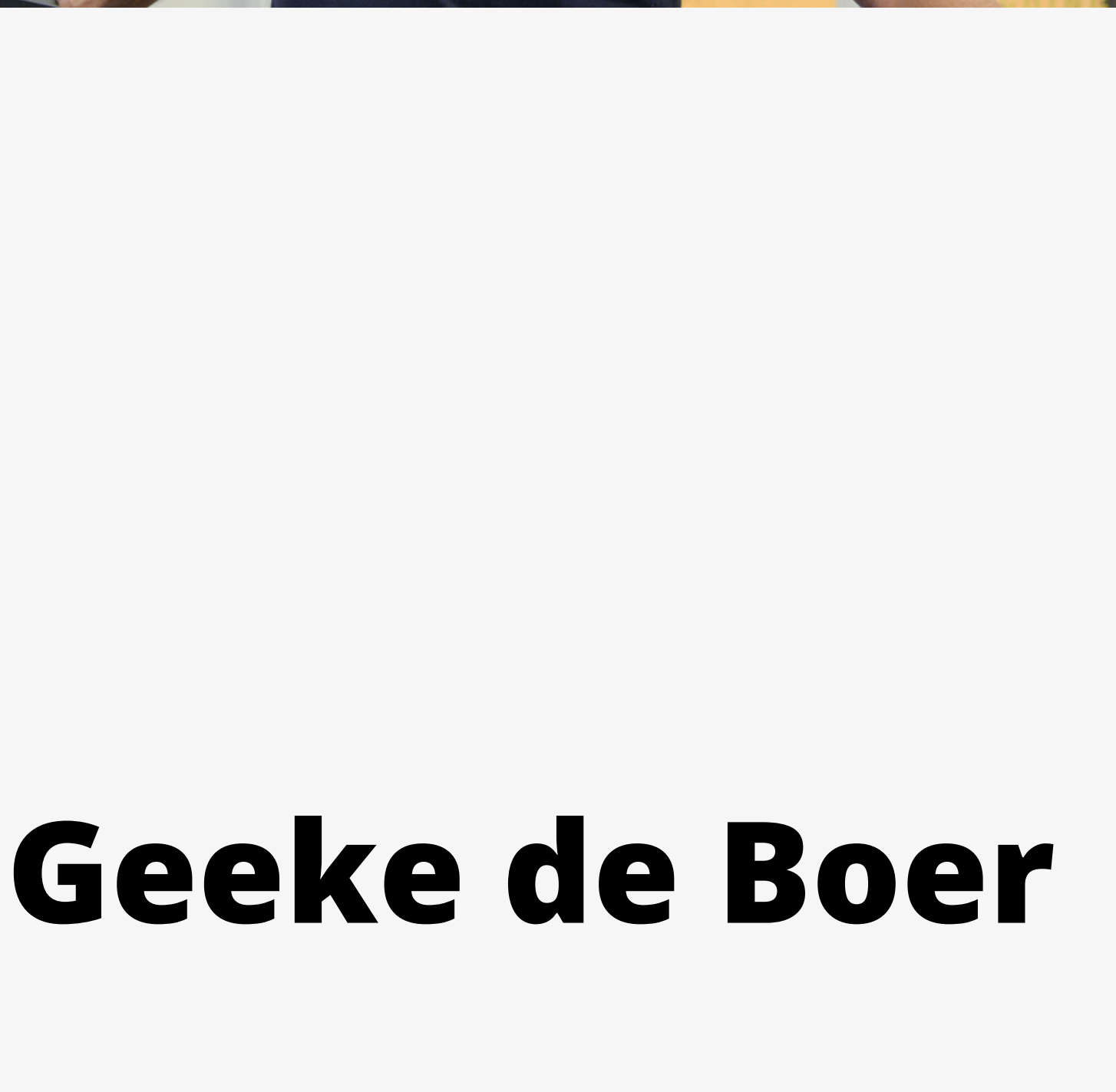
Welkom bij Hypnotherapie MCN !

Heeft u interesse in de mogelijkheden van hypnotherapie en wat deze therapie voor u kan betekenen? Of wilt u alvast voordat u op uw eerste afspraak komt meer weten wat u kunt verwachten? Lees dan verder. Hier vindt u uitleg over wat hypnose is en vooral ook wat het niet is. We hopen ook wat mogelijke misverstanden over deze elegante behandelwijze te ontkrachten maar ook onze enthousiasme met u te delen. Ook kunt u links vinden naar sites met bruikbare informatie.

De hypnotherapeuten van HypnoMCN



Dick Sier

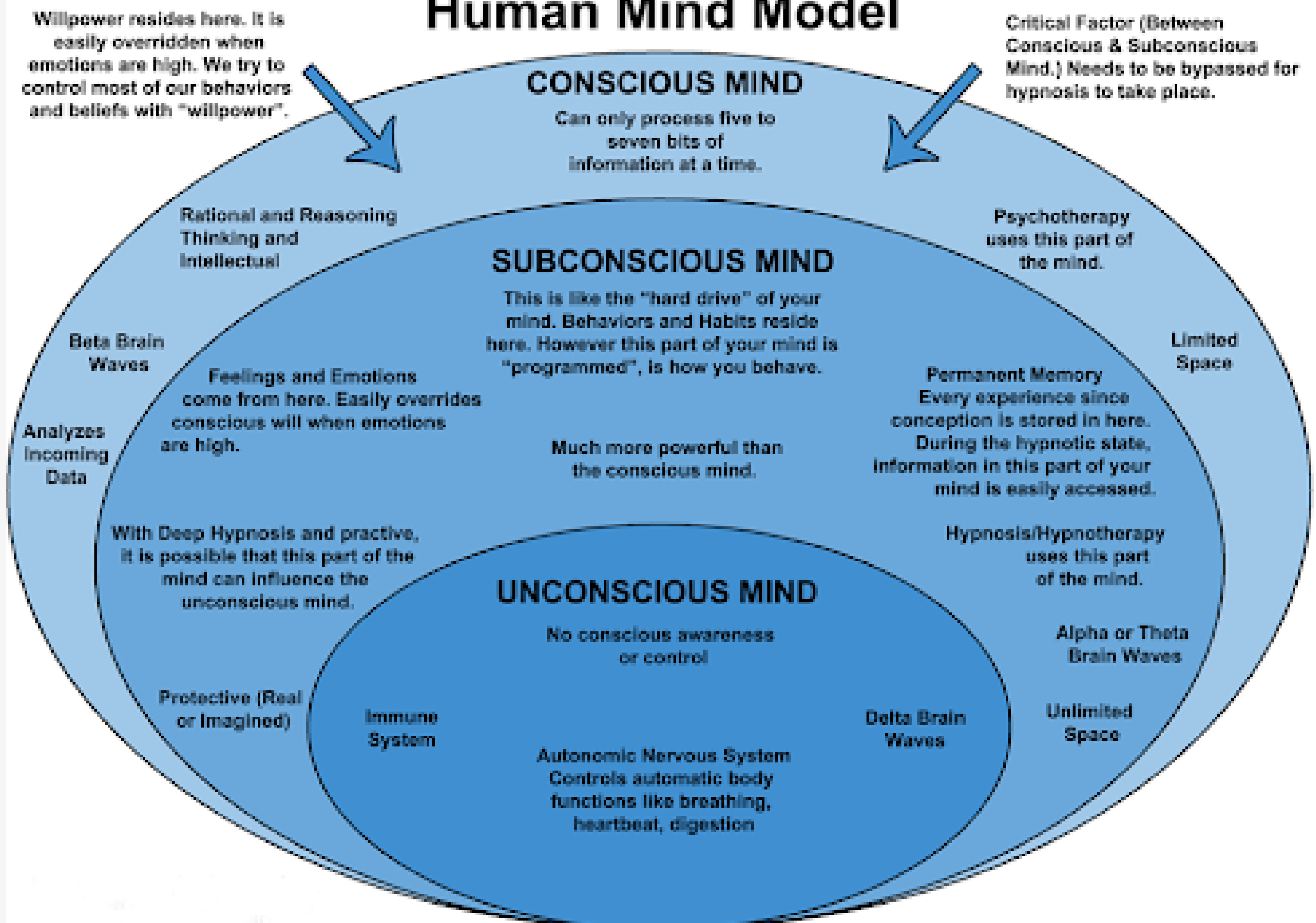


Geeke de Boer



Azad Khan

Human Mind Model



Hypnotherapie richt zich op het onderbewuste deel van ons brein. Uw therapeut zal u meer hierover uitleggen bij uw eerste bezoek!



Wat is hypnotherapie?

Hypnose is een prachtig hulpmiddel bij de behandeling van heel wat psychische en psychosomatische klachten. Hypnotherapie is een goede methode om problemen aan te pakken waar we bewust aan willen werken, maar waar onze bewuste wil tekort schiet om het gestelde doel te bereiken. Door het bewuste en het onbewuste beter op elkaar af te stemmen, kunnen we het gestelde doel bereiken. Om contact te maken met het onderbewuste (je innerlijk) wordt doelbewust gebruik gemaakt van een 'trance'. In trance kom je bij (oor-)zaken terecht die in het onderbewuste zijn opgeslagen en waarvan je soms het bestaan nauwelijks wist of niet bewust was. D.m.v. suggesties of therapeutische interventies worden de oorzaken van de klachten bestreden of worden obstakels, die je belemmeren om bepaalde vaardigheden van jou verder te ontplooien of te ontwikkelen, opgeruimd. Begeleid door je therapeut krijg je meer controle en inzicht over je onbewuste 'doen en laten' en word jij je meer bewust van jouw kwaliteiten of talenten. Voor de meeste mensen is hypnose een aangename, ontspannende ervaring.

Hypnotherapie is zowel geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar als voor volwassenen.

Wat hypnose niet is

Een aantal feiten en misverstanden op een rijtje:

- Hypnose is geen slaap - je hoort alles en dat moet ook wel omdat de therapeut met je moet kunnen communiceren.
- Je hoeft niets te vergeten - je zult je na afloop meestal alles kunnen herinneren, soms kiest je onbewuste er echter voor om iets niet te onthouden.
- Je verliest geen controle - sterker nog: je hebt in trance veel meer controle over je gevoel en gedachten. Daarbij kun je te allen tijde uit het proces stappen.
- Als je in hypnose gaat voelt die niet alsof je in hypnose gaat - wat je wel kan verwachten is dat je je heel ontspannen voelt.
- Je vertelt niet je donkerste geheimen - je vertelt niets wat je niet wil vertellen.
- Je kunt er niet 'inblijven' - een diepe trance zal vanzelf overgaan in slaap en van daaruit word je gewoon wakker.
- Je doet niets wat je niet wil - medische hypnose is geen showhypnose waar mensen allerlei gekke dingen doen. Dit doen zij alleen omdat ze daartoe bereid zijn!

Bij o.a.:

Medisch

- Opvliegers
- Prikkelbare darm syndroom
- hyperventilatie. ● hoofdpijn, rugpijn; ● chronische pijn ● fibromyalgie

Verwerking van emotionele conflicten

- traumaverwerking; ● angsten, fobieën (vlieg angst, spinnenvrees, angst voor MRI-scan, lift vrees)
- rouwverwerking;
- agressiestoornissen.

Aangeleerd probleemgedrag

- roken, nagelbijten, tandenknarsen
- eetproblemen w.o. overgewicht

Diverse lichamelijke klachten Klachten waarvoor de arts geen lichamelijke oorzaak kan vinden, maar die wel steeds terugkomen. ● depressie

- slaapproblemen ● vermoeidheidsklachten; ● nervositeit of onrust; ● stress, overspannenheid

Persoonlijke/transpersoonlijke ontwikkeling

- prestatieverbetering (bijvoorbeeld bij sport/studie/werk); Werkgerelateerde problemen ● stress, overspannenheid, burn-out

Wat kunt u verwachten tijdens de sessie?

Na het voorgesprek waarin de klachten en de wensen worden besproken, gaat u comfortabel liggen of zitten, waarna de sessie zal gaan beginnen. Het is belangrijk dat u bereid bent om in hypnose te gaan en de instructies van de hypnotiseur precies en direct opvolgt, zonder er over na te denken. Het kritisch/analytische deel van het brein ('gaat het wel werken', 'kan ik wel in hypnose', 'doe ik het goed?' en andere gedachten) moet even aan de kant. Focus u tijdens de sessie op de hypnotiseur, op het proces van ontspanning in uw lichaam en de sensaties die daarbij horen (voelen – niet denken).

Wanneer u gaat denken 'ben ik al in hypnose' dan gaat u niet in hypnose. Ga met de stem en de opdrachten mee en na afloop zult u beslist bewijs hebben dat u in hypnose bent geweest. Wanneer de hypnotiseur u tijdens de sessie vraagt om u zich iets voor te stellen: stelt u zich dit dan ook daadwerkelijk voor. Zie het, voel het, ruik het, proef het, beleef het, maak het waar. Hoe u dit doet en of het ook lukt, maakt voor het slagen van de sessie niet uit. Als u maar bereid bent om dit te doen. U kunt niets fout doen tijdens de sessie. Kunt u zich niet direct ontspannen dan is dat geen probleem, dat komt wel vanzelf. Kunt u zich geen voorstelling van iets maken of blijft u maar gedachten hebben, dan is dat niet erg.

Constaateer dat u denkt, laat het los en focus op de hypnotiseur. Wanneer u elke keer weer terugkeert naar de stem en de opdrachten, dan gaat u beslist in hypnose. Tijdens de sessie kunt u zich gewaarworden van bepaalde sensaties zoals tintelingen, een zwaar gevoel of juist heel licht, een rommelende buik of het warmer of kouder krijgen. Dit is voor iedereen weer anders en hoort er helemaal bij. Het kan heel goed zijn dat u deze sensaties niet krijgt. Laat het lichaam maar reageren zoals het doet. U gaat dus niet slapen en bent u ook niet buiten bewustzijn. U hoort de stem van de hypnotiseur en de omgevingsgeluiden en blijft deze ook horen. Het bewustzijn staat gewoon 'aan'. U bent gewoon 'bij'. De hypnotiseur heeft geen macht of controle over u en kan u nooit dingen laten doen die u in het dagelijks leven ook niet zou doen.

Na de hypnose sessie zal de therapeut tijdens een nagesprek bespreken wat u verder kunt verwachten, eventuele suggesties geven om zelf te oefenen en mogelijk een vervolg behandeling afspreken.

De therapeuten hebben naast klassieke hypnotherapie nog diverse andere behandelmethodes (waaronder Havening, NLP, VSDT). Het kan zijn dat er gekozen wordt voor een andere aanpak of in sommige situaties voor een gecombineerde aanpak.

Handige links

Wat is hypnotherapie én wat is het niet?
[Bekijk hier](#) de video met uitleg.

Mindfulness oefeningen

Hypnose en meditaties (Engels)

Lezing over medische hypnose (Engels) van
David Spiegel

Heeft u nog vragen?

Mail ons (info@fysiomcn.nl) of bel ons (020 6320220). Dan zullen wij contact opnemen.

Bij het maken van een afspraak graag aangeven dat het om hypnotherapie sessie gaat. Dan wordt er voor de eerste afspraak extra tijd ingepland.

Een verwijsbrief van uw arts is niet nodig, maar als u die heeft is dat prima.

Na de behandeling kunt u gewoon verder met uw dagelijkse activiteiten.

Wij raden u aan om ruim op tijd te komen zodat u even in de wachtkamer op adem kunt komen, zonder haast, en kalm aan het consult kunt beginnen.

Wij proberen zoveel mogelijk op tijd te werken maar het kan voorkomen dat een sessie met de vorige cliënt onverwacht wat meer tijd nodig heeft. Het kan dus zijn dat u even moet wachten.