

Hypnose bij Aanhoudende Lichamelijke Klachten en Functioneel-neurologische- symptoomstoornis

Marleen Tibben
Regiomanager Expertisecentra
Functionele Bewegingsstoornissen
NL Mental Care Group

Ingeborg Visser
Inhoudelijke leidinggevende bij
Jeugd & Gezin online
GGZ-NHN

Disclosure/belangen spreker

Geen belangenverstrengeling

Geen (potentiële) belangenverstrengeling

Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties¹

- Sponsoring of onderzoeksgeld²
- Honorarium of andere (financiële) vergoeding³
- Aandeelhouder⁴
- Andere relatie, namelijk ...⁵

Bedrijfsnamen

-
-
-
-

- 10:30 – 10:45 kennismaking
- 10:45 – 11:15 Wat is ALK en FNS
- 11:15 – 11.45 Inleiding hypnose
- 11.45 - 12.45 Oefenen met inductie, verdieping en veilige plek incl.pauze
- 12:45 - 13:00 terugkoppeling vanuit oefenen
- 13:00 – 14:00 Pauze
- 14:00 – 14:30 Taalgebruik bij hypnose, interventie en deductie
- 14.30 – 16:00 Oefenen met taalgebruik, interventie en deductie en pauze
- 16:00 - 16:15 terugkoppeling
- 16:15 – 16:30 terugkijken op wat je hebt geleerd, wat neem je mee en ga je oefenen

Inleiding Aanhoudende Lichamelijke Klachten

- 85%-95% van de algemene bevolking geeft aan in de afgelopen twee weken minstens één lichamelijke klacht te hebben gehad
- Life time; Chronische pijn 44%
- Lage rug 27%
- Schouders 21%
- Nek 21%
- Functionele buikklachten 70%
- PDS 10-25%
- 33% geeft aan voortdurend moe te zijn

Aanhoudende lichamelijke klachten zijn klachten die

- minstens enkele weken duren
- het functioneren kunnen beperken of lijdensdruk veroorzaken
- in de context van een (adequaat behandelde) ziekte of waarbij na adequaat medisch onderzoek geen somatische medische verklaring gevonden wordt.

Bij het aanhouden van de lichamelijke klachten kunnen zowel biologische, psychologische als sociale factoren een rol spelen.

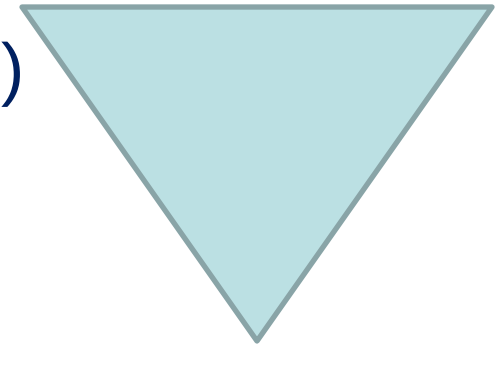
- Chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS)
- Fibromyalgie
- Lage rugpijn
- Syndroom van Tietze
- Prikkelbare darmsyndroom / IBS
- Chronisch regionaal pijnsyndroom (CRPS)
- Whiplash
- Bekkeninstabiliteit

ALK kortdurend

ALK chronisch (> 6 mnd of langer dan
verwachte tijd bij herstel voor beschadiging of ziekte)

ALK chronisch & beperkend (= sss)

ALK chronisch & invaliderend (= ADL afh)



- *Overgrote deel van de patiënten met ALK voldoet niet aan de criteria voor een somatisch symptoomstoornis.*
- *‘Chronisch’ zegt overigens iets over hoe lang het al duurt en niet over dat het chronisch blijft aanhouden in de toekomst*

Inleiding functioneel-neurologische-symptoomstoornis

In de DSM-5 wordt er gesproken over een **functioneel-neurologische-symptoomstoornis (FNS)**:

- Er is sprake van een of meerdere symptomen op het gebied van motorische of sensorische functies.
- De symptomen worden niet veroorzaakt door een neurologische of andere lichamelijke ziekte.
- De symptomen kunnen niet beter verklaard worden door een andere psychische stoornis.
- De klacht veroorzaakt ernstige lijdensdruk, of leidt tot beperkingen in het sociaal of beroepsmatig functioneren, of in het functioneren op andere terreinen.

In de DSM-5 dient FNS getypeerd te worden met:

- Zwakte of paralyse
- Abnormale bewegingen
- Slikproblemen
- Spraakproblemen
- Convulsies of bewustzijnsverlies
- Pijn of Gevoelsverlies
- Zintuiglijke problemen
- Een gemengd beeld

- 16% van alle patiënten op de poli neurologie voldoet aan diagnose FNS
- FNS ook vaak op SEH
- $V > M$ piekleeftijd 37-50 jaar

(Stone 2009, Edwards 2012, Anderson 2019)

- Vermoeidheid 78%, N=181 Gelauff, 2018
 - Angst 20-45% Stone, 2010, Kranack, 2011, Zutt, 2017
 - Depressie 38-60% Stone, 2010, Kranack, 2011, Zutt, 2017
 - Pijnklachten 46-64% Steinrueke, 2024
 - Mictieklachten 20% Batla, 2016
-
- **Cave combinatie met organische aandoening**
 - 10-15% heeft ook organische klachten (Hinson, 2006)
 - 34% van de Parkinsonpatiënten heeft FNS, waarvan 25% prodromaal (Wissel, 2018)

Bij neurologisch onderzoek op zoek naar positive signs!

- Inconsistentie
- incongruent
- Afleidbaarheid (entrainment bij tremor)
- Trage willekeurige bewegingen die veel inspanning kosten
- Gefixeerde positie van hand of voet (vaak met pijn)

Wat is Hypnose?

Een staat van bewustzijn die gepaard gaat met gefocuste aandacht en verminderde waarneming van de omgeving waarbij een grote bereidheid bestaat suggesties op te volgen en waarbij veranderingen in de perceptie plaats kunnen vinden.

- Zelfhypnose; je raakt nooit de controle kwijt
- Geen slaaptoestand; aandacht is geconcentreerd
- Veranderende bewustzijnstoestand
- Selectieve aandacht
- Verhoogde concentratie
- Veranderende tijdsbeleving
- Toegenomen suggestibiliteit

Werken met hypnose vereist een actieve, flexibele houding

Hypnose wordt gekenmerkt door een aantal fenomenen:

- Diepe relaxatie
- Mogelijkheid om een verandering in perceptie te ervaren
- Mogelijkheid voor het geven van 'posthypnotische suggesties'.

- Mindfulness: zet je brein in de neutraal stand (zonder oordeel observeren).
- Mediteren: draait om mentale stilte. Je probeert in een andere staat van bewustzijn te komen door je te focussen op het hier en nu.
- Hypnose: zet je brein in de vooruitstand, dagdromen met een doel.

- Absolute contra-indicatie is er niet
- Psychose
- Als het niet binnen je expertise is

- Officieel vanaf zes jaar
- Bij jongere kinderen suggesties verweven in een verhaal of spel (storytelling)

Hypnose werkt beter bij kinderen

- Kinderen schakelen makkelijker tussen realiteit en verbeelding, levendige fantasie en creatieve verbeelding.
- Kinderen tussen zes en veertien jaar zijn sterk hypnotiseerbaar en gevoeliger voor suggesties.

Psychologische interventies bij buikpijn

- geruststelling
- psycho-educatie
- ontspanningstechnieken
- hypnotherapie
- cognitieve gedragstherapie

Hypnose bij buikpijn

Kinderarts MDL Marc Benninga, kinderarts dr. Arine Vlieger en (hypno)therapeut Carla Frankenhuis hebben onderzoek verricht naar hypnotherapie bij kinderen met buikpijn.

- [De Vlieger legt uit...](#)

- Protocol van Hoogduin et al., 2017
- Hypnose, katalepsie-inductie en shaping-technieken
- Toepassen incompatibele respons
- Cue-conditioning
- 5-10 keer per dag oefenen

- Inductie
- Verdieping
- Interventie
- Post-hypnotische suggesties
- Deductie
- Nabespreken

- Inductie wordt gebruikt om rust, ontspanning en een naar binnen gerichte aandacht te laten ervaren zodat de patiënt open staat voor suggestie.

Verschillende manier van inductie:

- (Buik)ademhaling
- Oogrol
- Oogfixatie
- Handlevitatie
- etc

- Oefen in tweetallen:
 - de oogrol of oogfixatie
 - Veilige plek

Suggestief en Permissief taalgebruik

- Je kan verbaasd zijn hoe snel dat gaat...
- Je kunt merken, wanneer je zo ver bent...
- Ik ben benieuwd wanneer je buik weer beter gaat voelen...vandaag of morgen, of heel binnenkort
- NIET directief: Je gaat nu...Je moet....

- Kind/volwassene centraal:
“Voel maar eens hoe je je voelt als je daar bent”, “Jij kunt kiezen...”
of “Je mag als je daar klaar voor bent...”
- Empowering:
“Wat doe je wanneer jij ervoor zorgt dat.....beter voelt?” “Jij bent de baas over je eigen lichaam”

Gebruik de belevingswereld van het kind of volwassene

PIJN

Wordt in hypnotherapie:

- Ongemak
- Onplezierig gevoel
- Oncomfortabel
- Onprettig

- Gebruik WANNEER voor gewenst gedrag en resultaat
- En WANNEER jij je beter voelt,...
- WANNEER je je zelfhypnose doet....

EGO VERSTERKEN

Ga terug naar ervaringen van groei en ontwikkeling in het verleden:
leren lopen, praten, zwemmen etc

“Je weet al hoe je dat kan doen”

“Jij bent de baas over jouw lichaam”

- Gebruik ALS voor ongewenste resultaten die zich kunnen voordoen
- Als je nog eens hoofdpijn hebt....
- Als je spanning voelt...

Gebruik DE hoofdpijn in plaats van JOUW hoofdpijn (externaliseren)

- MAAR doet het voorgaande teniet, lijkt dan op een tegenstelling
- EN verbindt beide

Ik hoor dat je moeite hebt met het ongemak EN je kan het veranderen

- Positieve verwachting creëren, Truisme

Een gemeenplaats is een bewering die zo voor de hand liggend of vanzelfsprekend is dat ze nauwelijks het vermelden waard is

- Bv.
- Iedereen is uniek zoals hij/zij is
- Je kunt altijd nadenken over herinneringen
- En sommige herinneringen zijn levendiger dan andere
- De ene keer heb je meer zelfvertrouwen dan de andere keer

- Zintuigen betrekken (horen, zien, voelen, ruiken en proeven)
- Metaforen



Bedenk wat het doel is van de oefening: Ontspanning en/of pijnreductie en/of zelfvertrouwen etc.

- Luchtballon staat op het strand, in een weiland etc.
- Jouw speciale luchtballon, kleur(en), staat je naam erop?
- Beste ballonvaarder van Nederland begeleidt je
- Wie neem je mee of ga je alleen
- Er zijn zakken aan de mand en daar kun je alles instoppen wat je kwijt wil

Als je alles erin gestopt hebt stap je in de mand en maak je de zakken los (....En bij ieder touw dat je losmaakt valt er een zandzak op de grond. Omdat de zandzakken vallen, heb je nu de kracht om alles los te laten wat je wilt laten gaan. En je voelt je steeds prettiger en meer en meer opgelucht.....)

- Wegzweven: gebruik alle zintuigen
- Misschien een tussenlanding op een speciale plek, waar bv een geneeskrachtige bron is
- Post hypnotische suggesties geven
- Veilige landing
- Deductie

Nabespreken ervaringen luchtballon en/of regenboog



- Wat neem je mee uit deze dag?
- Wat ga je in de komende twee weken oefenen?