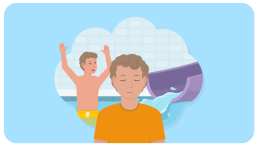
Hypnopoli

Laten we beginnen!

Hypnotherapie



Je lichaam heeft wel eens ergens last van. Denk bijvoorbeeld aan de griep of een verkoudheid. Je hebt dan bijvoorbeeld last van hoofdpijn, buikpijn of misselijkheid.

Sommige langdurige klachten kun je niet met bijvoorbeeld een pil of operatie behandelen. Daarom heeft de kinderarts hypnotherapie voorgesteld. Je gaat dan aan de slag met jouw klachten. Hypnotherapie lijkt op dagdromen.

Hier lees je meer over wat hypnotherapie is en hoe het jou kan helpen.

Wat is hypnotherapie?

Video

Video voice-over

Je hebt pijn. Daarom krijg je binnenkort hypnotherapie.

Om hypnotherapie te begrijpen gaan we eerst wat uitleggen over pijn. Pijn kan je vergelijken met een alarm. Het waarschuwt ons als er iets gebeurt waardoor er een reactie komt.

Jouw brein is gevoeliger en denkt sneller dat het pijn voelt.Het alarm gaat dan af, ook al is het niet nodig. Hypnotherapie kan hierbij helpen.

Hypnotherapie lijkt op dagdromen. Met speciale oefeningen maak je je eigen dagdroom. In die droom stop je allemaal positieve boodschappen voor je

hersenen. Dit helpt je hersenen om minder gevoelig te worden. Hierdoor kunnen je klachten minder worden.

Belangrijke informatie

Belangrijk

Jij bent de baas

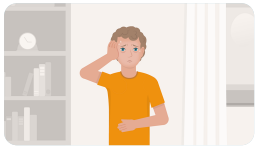
Denk je bij ‘hypnose’ aan een slingerend horloge dat jou in een diepe slaap brengt? Dat is niet hoe hypnotherapie werkt.

Bij hypnotherapie breng je jezelf in trance (een soort dagdromen). De hypnotherapeut helpt jou hierbij. Jij bent de baas. Het is dus geen hypnose zoals je het in de films ziet.

Voel ik na de behandeling nooit meer pijn?

Hypnotherapie zorgt er niet voor dat je brein nooit meer pijn voelt. Pijn voelen is soms namelijk heel belangrijk. Bijvoorbeeld als je per ongeluk een hete pan aanraakt. Door de pijn trek je je hand snel terug.

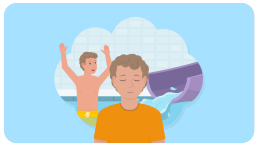
Waar kan hypnotherapie bij helpen?



Hypnotherapie kan helpen bij veel verschillende problemen, zoals:

- Lichamelijke klachten waarvan de oorzaak niet duidelijk is
- Laag zelfvertrouwen
- Concentratieproblemen
- Angsten (zoals prikangst en faalangst)
- Misselijkheid en spugen
- Slaapproblemen

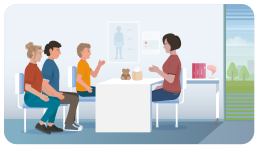
De kracht van hypnotherapie



Kinderen hebben veel fantasie. Ze kunnen dingen goed voor zich zien. Ook zijn ze goed in creatief denken. Deze dingen zijn nodig voor hypnotherapie. Daarom vinden veel kinderen hypnotherapie erg prettig. Hierdoor werkt een behandeling met hypnotherapie bij kinderen vaak erg goed.

De eerste kennismaking

Kennismaken



Wil je hypnotherapie proberen? Dan nodigt de hypnotherapeut jou en je ouders of verzorgers uit om kennis te maken.

Duur van het gesprek

Het gesprek duurt ongeveer één uur.

Doel van het gesprek

Het doel van het gesprek is om jou beter te leren kennen. De hypnotherapeut wil graag weten wie jij bent en hoe hij of zij jou het beste kan helpen. Daarom stelt de therapeut je vragen, zoals:

- Wie ben je?
- Wat zijn je hobby's?
- Wat maakt jou vrolijk?
- Hoe voel je je?
- Welke klachten heb je?
- Wat doen deze klachten met jou?
- Zijn er nog andere dingen waar je last van hebt?
- Wat zou je graag willen, waar kan ik jou bij helpen?

Soms kan de hypnotherapeut niet helpen

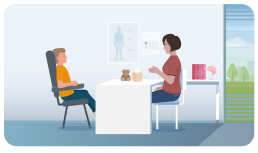
Soms kan de hypnotherapeut jou niet helpen. Als dat zo is, gaat de hypnotherapeut samen met jou overleggen wie er wel kan helpen. Soms overlegt hij/zij daarbij met een collega.

Beslissen

Na de kennismaking beslissen jij, je ouders en de hypnotherapeut of hypnotherapie geschikt is. Zien jullie het allemaal zitten? Dan kun je aan de slag.

Aan de slag met hypnotherapie

Langskomen op de poli

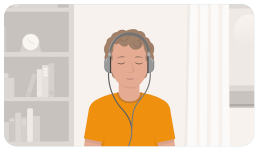


Wil je aan de slag met hypnotherapie? Dan kom je in het begin elke week naar de poli voor een afspraak.

Duur van een afspraak

Een afspraak duurt ongeveer 30 minuten.

Thuis oefenen



Na de sessies geeft de hypnotherapeut jou de oefeningen mee als huiswerk. Je moet dus thuis ook oefenen. Dit doe je elke dag. Een oefening duurt ongeveer 10 minuten.

Hoe vaak heb je therapie?

De meeste kinderen hebben drie tot zes afspraken nodig.