



**De Samenwerkende PDS-therapeuten**

# 'De baas over je darmen'

Hypnotherapie  
bij kinderen  
met buikpijn



## **Chronische buikpijn bij kinderen**

Ongeveer 5 tot 20% van de kinderen in Nederland heeft last van chronische buikpijn. Vaak in combinatie met harde of juist zachte ontlasting. Een vervelende aandoening die vaak veel invloed heeft op verschillende gebieden van het dagelijks leven, zoals: stemming, omgang met andere kinderen, schoolprestaties en schoolverzuim.

Bij de meeste kinderen worden, na onderzoek door de huisarts of kinderarts, geen afwijkingen in de darmen gevonden. We spreken dan van 'functionele buikpijn' of van 'het prikkelbare darm syndroom'. Bij kinderen met prikkelbare darmen reageren de darmen overgevoelig op allerlei prikkels zoals voedsel, spanning en emoties. Medicijnen of voedingsadviezen helpen uw kind vaak onvoldoende. Als ouders krijgt u vaak het advies dat uw kind er maar mee moet leren leven.

## **Effectieve behandeling met hypnotherapie**

Uit het onderzoek (2007) van kinderartsen M. Benninga en A. Vlieger, in samenwerking met hypnotherapeut C. Frankenhuys, blijkt dat hypnotherapie bij kinderen met prikkelbare darmen zeer effectief is. Vervolgonderzoek uit 2012 toont aan dat 70% van de kinderen ook op lange termijn, na vijf jaar, pijnvrij is gebleven.

## **Wat is hypnose?**

Bij hypnose en hypnotherapie wordt door sommige ouders en kinderen gedacht aan een enge man met donkere ogen, die je met een heen en weer zwaaiend horloge in een soort diepe slaap brengt. Daarin zou je alles doen wat de hypnotiseur je vertelt te doen. Dit is echter 'televisiehypnose' en heeft niets te maken met hypnose zoals die wordt toegepast in de medische wereld. Hypnose of trance is eigenlijk een heel alledaags verschijnsel dat je het beste kunt vergelijken met dagdromen. En daar zijn kinderen heel goed in! Je bent dan heel geconcentreerd en tegelijkertijd diep ontspannen.



## **Hypnotherapie bij prikkelbare darmen**

Samen met de therapeut doet uw kind allerlei verbeeldingsoefeningen terwijl het hierbij heel ontspannen is. Zo kan het zich bijvoorbeeld een pijnlijke buik voorstellen als een warme, zachte buik. Deze gedachtebeelden hebben invloed op de darmwerking. Veel mensen herkennen dit principe uit het volgende voorbeeld: als je alleen maar denkt aan je lievelingsgerecht, loopt het water al in je mond. Het gedachtebeeld is voldoende om, in dit geval, je speekselklierorgaan aan het werk te zetten. Dit vermogen om het lichaam te beïnvloeden met gedachtebeelden is in hypnose nog vele malen groter. Daarnaast leert uw kind verschillende ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Alle oefeningen zijn er op gericht de overgevoeligheid van de buik te verminderen.

## **Het behandelprogramma**

Het programma bestaat uit een intakegesprek met de ouders en het kind. In dit gesprek vraagt de therapeut naar de buikpijngeschiedenis van uw kind en geeft uitleg over de behandeling. De behandeling bestaat uit zes consulten in een periode van drie maanden. Uw kind wordt aangemoedigd de oefeningen ook thuis te doen, opdat het resultaat van de behandeling optimaal is. Onze ervaring is dat kinderen dat meestal met veel plezier doen, omdat ze het leuke oefeningen vinden en ervaren dat ze steeds meer regie over hun eigen buik krijgen.

## **Voor wie?**

Het programma 'De baas over je darmen' is bedoeld voor kinderen van 6 tot 18 jaar. Om voor deze behandeling in aanmerking te komen, is een schriftelijke diagnose van een huisarts of specialist nodig. Als er sprake is van meervoudige problematiek en naast de chronische buikpijn psychische of sociale problemen worden geconstateerd die om behandeling vragen, wordt u doorverwezen naar een kindertherapeut.

## Therapeuten

U kunt voor het behandelprogramma 'De baas over je darmen' terecht bij gespecialiseerde PDS-therapeuten met een kinderaantekening. Zij zijn aangesloten bij de landelijke vereniging 'Samenwerkende PDS-therapeuten' en werken in praktijken verspreid over Nederland. Deze therapeuten hebben minimaal een driejarige opleiding tot hypnotherapeut gevolgd met een aanvullende PDS-specialisatie. De PDS-therapeuten met een kinderaantekening volgden een extra bijscholing om deskundig uitvoering te kunnen geven aan het wetenschappelijk onderzochte hypnoseprotocol voor kinderen met chronische buikklachten. Aan de bijscholing werkte C. Frankenhuis mee als gastdocent. Alle therapeuten zijn lid van een beroepsvereniging die bij- en nascholing verplicht.

## Kosten en vergoeding

De kosten van een consult verschillen per praktijk. U kunt deze informatie opvragen bij de therapeut in uw regio. Hypnotherapie wordt in veel gevallen geheel of gedeeltelijk vergoed door uw zorgverzekeraar. Deze kan u informeren welke regeling voor u geldt.

## Informatie en afspraken

Voor meer informatie kunt u terecht op onze website: [www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl). Hier vindt u gelijk een overzicht van alle aangesloten PDS-therapeuten. Voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de therapeut in uw regio. U kunt ook bellen naar ons algemene informatienummer: 06 26 13 07 83

