

## Moderne hypnotherapie

Moderne hypnotherapie is een prettige, effectieve, vaak kortdurende therapievorm.

Hierbij wordt hypnose gebruikt als hulpmiddel om tot therapeutische verandering te komen.

Een belangrijk kenmerk van de moderne hypnotherapie is de gerichtheid op innerlijke, vaak onbewuste mogelijkheden, en het doelgericht gebruik ervan voor haalbare doelen. Hypnotherapie wordt o.a. toegepast bij:

- Gedragsproblemen, zoals een gebrek aan assertiviteit.
- Dwangmatige problemen, zoals roken en andere ongewenste gewoonten.
- Stressgevoelige (lichamelijke) klachten en chronische pijnklachten.
- Emotionele problemen, zoals verwerking van rouw en andere pijnlijke gebeurtenissen.
- Klachten van depressieve aard, onzekerheid, en minderwaardigheidsgevoelens.
- Angsten zoals, fobieën en paniekstoornissen.

## De hypnose

Hypnose laat zich goed omschrijven als "*een innerlijk, naar binnen gerichte aandacht, waarin u zover opgaat, dat u zich losmaakt van de omgeving en opgaat in een eigen innerlijke werkelijkheid*".

Doordat u uw aandacht op een ontspannen wijze naar binnen leert te richten, ervaart u de hypnose als een prettige ontspanning en rust. In de middeleeuwen werd het veel toepasselijker 'fascinatie' genoemd.

Spontane hypnotische trancemomenten en verschijnselen komen regelmatig in het dagelijks leven voor, vaak zonder dat u het opmerkt. Iedereen kan dan ook hypnose ervaren en het doelgericht leren toepassen.

Hypnose is *niet*, zoals veel mensen denken, een toestand van slaap, bewusteloosheid, of van helemaal weg zijn. Al bent u nog zo diep in hypnose, en gaat u nog zo

intens in iets op; u weet tegelijkertijd wat er met u gebeurt en waar u in werkelijkheid bent. U kunt ieder moment wanneer u dat wilt weer uit de hypnose terugkomen.

Net zoals bij het kijken naar een spannende film; u zit er helemaal in alsof u het zelf meemaakt. Toch blijft u zich ervan bewust dat u naar een film kijkt, waar u ieder moment mee kunt stoppen.

## Voordelen van therapeutische hypnose

- Met hypnotherapie bent u niet enkel met uw 'denken' bezig, maar ook met hoe u innerlijk iets ervaart; hoe iets eruit ziet, klinkt en voelt. Dit geeft meer diepgang aan uw ervaringen.
- In hypnose heeft u toegang tot een groter gebied van uw innerlijk, zodat u veel beter kunt werken met wat onbewust in u leeft.
- In hypnose kunt u bepaalde aspecten van uw ervaring versterken of juist afzwakken. In feite beschikt u in hypnose over een grotere innerlijke controle dan gewoonlijk.
- Door de ontspannen naar binnen gerichte aandacht heeft u een betere toegang tot uw probleemoplossende vermogens, ook wel innerlijke hulpbronnen genoemd. Elke herinnering of voorstelling, met de daarmee gepaardgaande gevoelens, gedachten, gedragingen en gezichtspunten, welke meehelpt aan een oplossing kan een hulpbron zijn.

## De therapeutische werking

Uitgangspunt is om u te helpen met het zoeken naar hetgeen u ergens al weet, kunt, of inziet.

U was echter nog niet in staat dit te gebruiken op het terrein van uw problemen. Zo leert u uzelf, uw problemen en mogelijkheden anders te gaan zien en anders te gaan ervaren.

Met andere woorden, het gaat om een herorganisatie van

levenservaring. Het opnieuw leggen van associatieve verbanden op zodanige wijze dat problemen geen problemen meer zijn.

## Hypnotherapeutische technieken

Wanneer u eenmaal in hypnose bent geleid, wordt u vervolgens begeleid in het werken met bepaalde technieken.

De keuze van de technieken is afhankelijk van uw individualiteit, problematiek en uw doelen.

Enige voorbeelden:

U kunt zich naar een probleemvrije toekomstige situatie verplaatsen, om vandaar 'terug te kijken' naar wat belangrijk was in het bereiken van uw doelen. Ook kunt u imaginair contact maken met een adviserende, 'vitale oudere zelf', die al heel lang geleden uw huidige problemen heeft opgelost.

U maakt al dan niet symbolisch, contact met uw innerlijke kracht, of inspiratie.

U gaat op zoek naar positieve momenten in uw levensgeschiedenis, zoals momenten van creativiteit, eigenwaarde, durf.

U beleeft ze opnieuw, waarbij u de positieve gevoelens met de daarbij behorende gedachten en gedragingen leert te versterken.

Vervolgens leert u ze opnieuw te gebruiken tijdens lastige situaties in het heden.

U leert een positiever zelfbeeld te ontwikkelen, om vervolgens van daaruit te handelen.

Indien uw klachten er aanleiding toe geven, leert u contact maken met conflicterende kanten in uzelf.

U leert te ontdekken waar ze een signaal van zijn en ze vervolgens te integreren, zodat u helemaal, onbelemmerd achter uw keuzen en gedragingen kunt staan.

### *Werken met het verleden:*

Wanneer het nodig is om met pijnlijke jeugdervaringen te werken, zijn er ook hier diverse mogelijkheden. Zo kunt u vanuit een rustig, ontspannen gevoel, als een volwassen toeschouwer, terug kijken naar het kind dat u vroeger was.

Een situatie waarin u als kind bijvoorbeeld voor het eerst belemmerende overtuigingen over uzelf ontwikkelde. Overtuigingen zoals: 'er is iets mis met me', 'ik ben niet goed genoeg', 'ik ben machteloos, het heeft geen zin om voor mezelf op te komen'. U kunt dan als volwassene alsnog het kind dat u vroeger was gaan helpen om tot een corrigerende ervaring te komen.

### **EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing)**

Naast, of in combinatie met hypnotherapie werk ik regelmatig met EMDR.

EMDR is een methode waarmee snel en diepgaand beladen herinneringen en trauma's verwerkt kunnen worden.

Bij EMDR richt u zich op beelden van beladen gebeurtenissen, waarbij u tegelijk afgeleid wordt door sets van ritmische bewegingen die de therapeut met zijn vingers maakt en die u met uw ogen volgt (in plaats van oogbewegingen kan men ook alternierende toontjes in een koptelefoontje gebruiken).

Per set oogbewegingen verandert uw beleving. De aanvankelijke beladen gevoelens worden meestal vrij snel neutraal, of zelfs spontaan positief. Vaak melden cliënten tijdens EMDR stromen van nieuwe, positieve inzichten over zichzelf, de gebeurtenis, hun eigen rol erin, hoe het nu anders kan (zonder dat hier ook maar een suggestie voor werd gegeven door de therapeut).

In de begindagen werd EMDR vooral gebruikt bij de behandeling van posttraumatische stress stoornissen

(PTSS).

Op het gebied van traumaverwerking is er geen methode waarover zoveel wetenschappelijk onderzoek is gepubliceerd als EMDR.

Bij behandeling van PTSS komt als een van beste methoden, die momenteel voor handen is, EMDR uit de bus.

Naast de behandeling van PTSS, heeft EMDR een steeds groter toepassingsgebied gekregen; onder meer bij stressklachten, allerlei paniekstoornissen, fobieën, verslavingen.

### **Praktische informatie**

Het eerste consult is een intake gesprek, waarin uw problemen en doelen worden verduidelijkt

Het benodigde aantal consulten varieert gemiddeld tussen de vier à twaalf keer.

Een consult duurt ongeveer anderhalf uur en vindt in het algemeen (in het begin) een maal per week plaats.

Desgewenst, kunnen na verloop van tijd de consulten met langere tussenposen plaatsvinden.

### **Wat u van mij kan verwachten**

- Een gedegen en brede aanpak
- Een moderne werkwijze en benadering, met een focus op innerlijke kracht en (onbewuste) mogelijkheden
- Deskundigheid
- Jarenlange ervaring.
- Gespecialiseerd in onzekerheidsproblematiek en klachten van depressieve aard
- Zorg en nazorg.
- Persoonsgerichte werkwijze

*Adres:*

*Ladogameerhof 277*

*1060 RG Amsterdam*

*E-mail: [hypemdr@xs4all.nl](mailto:hypemdr@xs4all.nl)*

*URL: [www.hypnotherapiedelfin.nl](http://www.hypnotherapiedelfin.nl)*

*Telefoon: 020 684 71 39*



*Beroepsbeoefenaar Europees geregistreerde psychotherapie /ECP (EuropeanRegistered/European Certificate of Psychotherapy)- houder, approved EMDR-Practitioner, hypnotherapeut*

## **PRAKTIJK VOOR EMDR EN MODERNE HYPNOTHERAPIE**

*Lid van:*

Lid Nederlands Gilde Voor Health Counselling en Psychotherapie – Nederlands Gilde Van Hypnotherapeuten (NGVH),

Kamer voor Europees Geregistreerde Psychotherapie, Vereniging EMDR Nederland, Belgisch Instituut voor Psychotraumatologie en EMDR (BIPE)

*Geregistreerd bij:*

Europeese Associatie voor Psychotherapie (EAP),

Nederlandse Associatie voor psychotherapie (NAP)