

I N F O R M A T I E O V E R

Medische hypnose voor kinderen en jongeren

In deze folder lees je meer over medische hypnose. Je krijgt uitleg over wat medische hypnose is, hoe het je kan helpen en hoe het wordt toegepast. Medische hypnose kan helpen bij klachten waarbij het lichaam uit balans is, zoals prikkelbare darm syndroom (PDS), pijnklachten (zoals buikpijn of spanningshoofdpijn) en slaapproblemen.

Wat is Medische hypnose?

Hypnose wordt ook wel “*dagdromen met een doel*” genoemd. Je maakt je los van je omgeving en richt je aandacht naar binnen. Het is vergelijkbaar met het gevoel van dagdromen of ergens helemaal in opgaan, waardoor je je omgeving even helemaal vergeet. Bijna iedereen heeft wel eens een hypnotische ervaring, zoals wanneer je zo geconcentreerd bent dat je niet merkt dat iemand de kamer binnenkomt. Bij medische hypnose leer je jezelf, door middel van geleide fantasie, concentratie en ontspanningsoefeningen, in een staat van diepe focus te brengen. In deze staat ben je extra gevoelig voor suggesties van buitenaf. Je leert dan hoe je met je eigen gedachten of fantasie controle kunt krijgen over je klachten en deze kunt verminderen. Het is wetenschappelijk bewezen dat lichaam en geest elkaar voortdurend beïnvloeden. Hypnose maakt gebruik van de kracht van de geest om veranderingen in het lichaam te bevorderen.

Hoe helpt Medische hypnose?

Kinderen en jongeren kunnen van nature goed schakelen tussen de realiteit en hun verbeelding, waardoor medische hypnose bij hen vaak extra goed werkt. Ons brein heeft moeite om te onderscheiden wat echt is en dingen die je je voorstelt. Stel je maar eens voor dat je op een zure citroen bijt. Proef je iets zuurs? Of stel je voor dat je een zware baksteen op je schouder legt. Voel je je schouder al zwaarder worden? Dit mechanisme wordt gebruikt bij medische hypnose. Je krijgt bijvoorbeeld de oefening om je buik voor te stellen als warm en zacht, terwijl je heel ontspannen bent. De reactie op deze behandeling is snel en het helpt naast klachtvermindering om je zelfvertrouwen, zelfstandigheid en zelfcontrole te vergroten.

Hoe ziet een behandeling medische hypnotherapie in het ziekenhuis eruit?

De therapie bestaat meestal uit drie tot vijf sessies. Samen met je psycholoog doe je verschillende oefeningen. Je hebt en houdt zelf volledig de controle. Om het effect van de behandeling zo groot mogelijk te laten zijn, krijg je oefeningen mee voor thuis. Hoe meer je oefent, hoe makkelijker het gaat en hoe beter het resultaat!

Medische hypnose heeft effect op verschillende aandoeningen:

Prikkelbare darm syndroom

Dit is veruit de meest voorkomende oorzaak van buikklachten en een afwijkend poeppatroon bij kinderen en jongeren. Er spelen twee problemen naast elkaar:

1. De darm beweegt niet zoals het hoort. Te snelle beweging zorgt voor dunne ontlasting of diarree. Te langzame beweging kan voor pijnlijke of weinig ontlasting zorgen. Vervelende, knijpende beweging kan zorgen voor krampende pijn.
2. Een prikkelbare darm geeft veel sneller en vaker pijnprikkels af naar de hersenen. Als de darm bijvoorbeeld een beetje uitgerekt wordt, zoals bij het laten van een windje, wordt dit als pijn ervaren, terwijl het bij een normale darmfunctie geen pijn zou veroorzaken. Het zogenaamde pijnfilter in de hersenen is in de war. De hersenen horen namelijk goed het verschil te weten tussen pijnprikkels waar je op moet reageren of niet. Een voorbeeld hiervan is de pijn aan je hand als deze dicht bij vuur komt: dan moet je pijn voelen zodat je je hand snel terugtrekt. Daarnaast komen er vele andere prikkels in je hersenen, waar je hersenen niets mee hoeven te doen. Denk hierbij aan je billen, die nu waarschijnlijk signalen geven dat je op een stoel zit. Nu je dit leest kun je het voelen, maar je wordt er normaal gelukkig niet steeds mee lastig gevallen! Je hersenen hebben een filter die regelt welke prikkels vanuit je lijf bewust opgemerkt worden en welke niet. Bij prikkelbare darmsyndroom werkt dat filter niet goed. Je hersenen krijgen dan allerlei prikkels vanuit je

darmen binnen, die gesignaleerd worden als pijnlijk en gevaarlijk, terwijl ze dit niet zijn.

De diepe ontspanning die je bereikt met medische hypnose heeft een positief effect op beide problemen. Wanneer je in diepe rust bent, bewegen de darmen beter en rustiger. Ook zijn de hersenen in diepe ontspanning veel beter in staat om onnodige prikkels weg te filteren en open te staan voor positieve suggesties die tijdens de oefeningen worden gegeven. Door veel te oefenen, wordt dit effect steeds sterker.

Pijnklachten

Bij bijvoorbeeld hoofdpijn span je de schouder-, nek- en hoofdspieren te stevig aan. Bij buikpijn span je juist je buikspieren stevig aan. Pijn kan ook te maken hebben met prikkels uit de omgeving. Bijvoorbeeld omgevingen met veel geluid-, licht- en sociale prikkels, zoals school. Als pijn er eenmaal is, zorgt de pijn zelf ook weer dat je je spieren aanspant. Dat noemen we de pijncirkel. Een behandeling met medische hypnose kan deze pijncirkel doorbreken.

Slaapproblemen

Ongeveer 15 tot 30% van de kinderen heeft last van slaapproblemen. Slaapproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Ze kunnen komen door aanleg of door een lichamelijke oorzaak. Ook angst en piekeren kunnen een rol spelen bij slaapproblemen. Daarnaast kan de reactie van ouders op de slaapproblemen ook een rol spelen. Slaapproblemen kunnen erg zwaar zijn. Voor kinderen en jongeren zelf én voor de ouders. Een goede nachtrust is erg belangrijk en wanneer je niet goed slaapt kan dit vervelende gevolgen hebben. Dit kan zorgen voor concentratiemoeilijkheden, sneller prikkelbaar zijn en lichamelijke klachten. Door hypnoseoefeningen leer je om rustiger en meer ontspannen te worden. Op die manier wordt het makkelijker om in slaap te vallen.

Wat kunnen jouw ouders doen om je te ondersteunen thuis

Je ouders en omgeving kunnen jou helpen door niet meer te vragen naar je klachten. Je mag af en toe wel over de klachten praten met je ouders, maar niet te vaak. Bij iedere vraag over jouw klachten kan er namelijk al een signaal naar de hersenen gestuurd worden die de hersenen interpreteren als pijnlijk.

Je ouders kunnen gebruik maken van helpend taalgebruik. Bijvoorbeeld door te zeggen hoe vaker je oefent hoe rustiger je buik wordt.

Je ouders kunnen helpen jou eraan te herinneren de medische hypnose oefeningen te doen.

Je ouders kunnen je wijzen op het doen van de oefeningen wanneer jij aangeeft last te hebben van de klachten.

Meer informatie op internet

Op deze [website](#) met informatie over medische hypnose en de wetenschappelijke achtergrond. Hier is ook de mogelijkheid om het thuisbehandeling pakket te bestellen en de vergoeding hiervan te bekijken. Er staan ook twee filmpjes op die je kunt bekijken.

Hier vindt u een [uitzending van 2Doc](#) over medische hypnose.

Hier vindt u een [jeugdjournaal aflevering](#) over medische hypnose.

Vragen stellen via BeterDichtbij app

Is er een vraag over de behandeling? Dan kan deze makkelijk aan de kinder- en jeugd psycholoog gesteld worden via de BeterDichtbij app. Via deze app kan er ook beeldbelcontact plaatsvinden met de kinder- en jeugdpsycholoog. Download de BeterDichtbij app gratis op je mobiele telefoon.

Heb je nog vragen

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen of zijn er nog onduidelijkheden dan kan je contact opnemen met de polikliniek Medische psychologie. De afdeling is alle werkdagen telefonisch te bereiken van 8.30 tot 16.30 uur op 020-634 6122.

Contactinformatie afdeling Medische Psychologie

De afdeling Medische Psychologie bereik je via route 2e etage-zuid

Afdelingen

Kinderpolikliniek

Telefoonnummer	020-634 6120
Openings- en bezoektijden	Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30
Route	60

Medische psychologie polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6206
Openings- en bezoektijden	van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 - 16.30 uur
Route	2e etage – zuid



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/medische-hypnose-voor-kinderen-en-jongeren/medische-hypnose-voor-kinderen-en-jongeren>

Deze download is gemaakt op 24-10-2026 om 11.05 uur.