



Hypnotherapeute Ann Roete helpt kinderen ontspannen, vaak via verhalen of spelletjes.

Een knoop in je maag

Hypnose verlost kinderen

Kinderen met buikpijn waarvoor geen medische oorzaak wordt gevonden, kunnen in het UZA worden behandeld met hypnose. 'De kinderen nemen zelf de controle over hun pijn terug', vat hypnotherapeut Ann Roete samen. Een verhaal van stress, knopen en hoe ze te ontwarren.

Denkt u bij hypnose aan mensen die gekke toeren uithalen nadat een hypnotiseur hen diep in de ogen heeft gekeken? Over dat soort hypnose gaat het dus niet. 'Wij passen medische hypnose toe. We brengen de patiënt in diepe ontspanning en leren hem zijn pijn of een ander probleem zelf te beheersen, of we brengen hem zo tot rust voor een operatie of behandeling', zegt pijnverpleegkundige Ann Roete, die in 2011 in het UZA met hypnotherapie bij kinderen begon.

Hypnotherapie wordt op pediatrie ingezet bij kinderen met chronische buikpijn zonder lichamelijke oorzaak. 'Vaak heeft zo'n kind ooit een serieuze infectie gehad en heeft dat een heel systeem in gang gezet van pijnklachten die al optreden als het kind er nog maar aan denkt. Vaak zijn ze al maanden of jaren op zoek naar een oplossing. Ze krijgen van de dokters te horen dat het tussen hun oren zit, en dat klopt ook. Maar dat betekent niet dat je er niks kunt aan doen.'

Angst voor de pijn

Stress blijkt telkens een heel belangrijke factor. Een kind voelt alle spanning in zijn buik. Het

van buikpijn

kan die zenuwen of stress niet goed benoemen en dus heeft het buikpijn. 'Stress doet zo'n kind verkrampen: de darmen verkrampen, de ademhaling blokkeert ... en zo krijg je natuurlijk ook echt buikpijn. Vaak is dat het mechanisme: angst voor de pijn leidt juist tot pijn.'

De basis van de hypnotherapie zijn ontspanningstechnieken. 'Al in de eerste sessie oefen ik met de kinderen de buikademhaling. Zo krijgen ze meer zuurstof binnen, maar door zich op hun ademhaling te concentreren, denken ze ook minder aan de pijn en komen ze tot rust. Ademhalingstechnieken kunnen ze bovendien op elk moment en op elke plaats inzetten. Ik heb het met de kinderen ook over de *blijve stoffes* en de *spanningsstoffen* in hun lichaam. Met als belangrijkste boodschap dat ze die stoffes zelf aanmaken en dus zelf de controle hebben.'

Op naar de controlekamer!

In de volgende sessies werkt Ann specifiek op het probleem van het kind, vaak via verhalen of spelletjes. 'Ik begeleid hen in een verhaal van ontspanning dat ze nadien zelf kunnen gebruiken. Als ze in diepe ontspanning zijn, geef ik ze

specifieke opdrachten. Bijvoorbeeld om hun ingewanden te zien als een glijbaan, met een moeilijke bocht die soms heel de boel doet opstropen. Hun lichaam moet een nieuw automatisme krijgen: het moet op moeilijke momenten juist gaan ontspannen in plaats van nog extra te verkrampen.'

De nog levendige fantasie van kinderen is een goeie hulpbron. 'Ik vertel hen bijvoorbeeld dat



Een kind kan zenuwen
of stress niet goed
benoemen en dus heeft
het buikpijn.

ze met een camera op tocht kunnen gaan in hun lichaam. Heel interessant is wat ze dan allemaal tegenkomen. Een knoop? Hoe kunnen we die losmaken? Een

meisje zag bijvoorbeeld een grote steen met scherpe hoeken, maar als ze er met haar handen over wreef, dan werd die rond als een stuk zeep. En uiteindelijk kon ze hem ver weggooiden. Zo ontdekken kinderen zelf hun probleem en zoeken ze zelf een oplossing. Ik stuur ze ook vaak naar de controlekamer in hun hoofd, naar de computer die hun buik bestuurt. Die krijgt pijnboodschappen door terwijl er eigenlijk niks aan de hand is. Ik leer hen hoe ze die boodschappen kunnen veranderen, of hoe ze de spanningsmeter van hun buik zelf kunnen bedienen. En dat werkt.'

Tussen de sessies door oefenen de kinderen thuis hun ademhaling en hun ontspanningsverhaal. 'Eerst op momenten dat ze geen last hebben, om het dan te kunnen toepassen op momenten dat ze wel last hebben. Op de duur kan enkele keren goed ademen al genoeg zijn om in ontspanning te geraken. Eens je de technieken onder de knie hebt, kun je ze ook inzetten in andere stresssituaties,

tijdens examens bijvoorbeeld of als je bang bent voor de tandarts of een prik.' Overigens maakt het UZA momenteel ook werk van positieve patiëntcommunicatie. 'De manier waarop een patiënt wordt toegesproken door artsen en verpleegkundigen, kan immers tot meer of juist minder spanning leiden, ook bij volwassenen.'

Halleluja

De resultaten van de hypnotherapie zijn erg goed. In Nederland blijkt 85% van de buikpijnpatiëntjes er volledig of gedeeltelijk mee geholpen te zijn. 'Zelf heb ik intussen 38 kinderen behandeld. Het werkt, en vaak zelfs heel snel. Zo heb ik een meisje van 11 behandeld dat niet meer naar feestjes of op uitstap durfde, omdat ze bang was weer ziek te worden. De ouders kwamen ten einde raad bij mij aankloppen met een totaal verkrampd kind. Ik ga nooit vergeten hoe het meisje de eerste sessie besloot met een welgemeende *halleluja*. Ze kon zelf amper geloven hoe goed ze zich voelde.' ☺

INFO Mevr. Ann Roete, T 03 821 58 42, dienst pediatrie T 03 821 32 51



Frederik (17): 'Rust in plaats van pijn'

'Zo'n drie jaar geleden had ik heel veel last van krampen en buikpijn. Stressmomenten waren het ergst. Soms kon ik bijna niet meer bewegen van de pijn. De dokters vonden niks. Het zat in mijn hoofd, zeiden ze. Gelukkig is mijn ma nogal ondernemend. Zij heeft beslist om naar het UZA te gaan. Daar hebben ze opnieuw onderzoeken gedaan, maar toen daar niks uitkwam heeft Dr. Van de Vijver voorgesteld om hypnotherapie te volgen bij Ann Roete. Ik vond het eerst nogal een vaag verhaal, maar de resultaten in Nederland waren wel overtuigend. Volgens mij moet je er ook wel in geloven als je wil dat het werkt. Tijdens die sessies bracht Ann mij via verhalen in diepe rust. Geleidelijk aan kon ik dat ook zelf. Daardoor is ook mijn onderbewuste tot rust gekomen. Ik ben nu in het algemeen veel rustiger en daardoor zijn die pijn aanvallen fel verminderd. Eigenlijk creëerde ik zelf stress waarmee ik mijn eigen lichaam pijn deed. Nu ben ik in staat om mijzelf tot rust te brengen en dan gaat ook de pijn weg.'