

## Medische hypnotherapie en katalepsie

### Wat is hypnotherapie

Medische hypnotherapie is een therapievorm die individueel aangeboden wordt. Het is een variant van hypnotherapie, wat gebruik maakt van hypnose. Hypnose is te vergelijken met dagdromen, maar dan met een specifiek doel. Bijna iedereen kent dit al uit het dagelijkse leven: je droomt wat weg tijdens het autorijden en ineens ben je al op de plek van bestemming. Onderweg heb je allerlei handelingen (goed) uitgevoerd in de auto, maar in gedachten wasje even ergens anders. Dit is al een vorm van spontane hypnose (trance). Ofje gaat zo op in een film of serie, datje niet doorhebt dat het ineens een uur later is.

Hypnose is dus een toestand van geconcentreerde aandacht, waardoor je je losmaakt van de omgeving en je opgaat in een innerlijke wereld. Het maakt gebruik van ontspanningstechnieken en je (soms onbewuste) voorstellingsvermogen. Hierin behoud je altijd zelf de controle het is niet mogelijk dat de therapeutje iets laat doen watje niet wilt. Het is in die zin niet te vergelijken met toneelhypnose.

### Medische hypnotherapie binnen het ETZ

Op onze afdeling zetten we medische hypnotherapie altijd naast ander behandelingen/technieken in, zoals cognitieve gedragstherapie (CGT). Vaak maken we gebruik van medische hypnotherapie om specifieke klachten te verminderen, zoals functionele neurologische klachten of chronische pijnklachten. Deze behandeling vindt veelal individueel plaats, waarbij de behandelaar wekelijks of tweewekelijks met u op de afdeling oefent. Het is ook de bedoeling dat er thuis geoefend wordt. Daarom worden de sessies vaak (deels) opgenomen, zodat het oefenen thuis makkelijker wordt.

### Wat is katalepsie

Katalepsie is een behandeltechniek die veelal wordt ingezet bij functioneel neurologische klachten. Het is een techniek waarin we klachten zoals spierverzwakkingen oftremoren/trillingen kunnen behandelen. Deze behandeling vindt individueel plaats en is ook vaak een onderdeel van een behandeling waarin ook andere technieken worden toegepast, bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie (CGT) of hypnotherapie. Bij katalepsie stimuleren we de spieren op een bepaalde manier, zodat deze stijf worden. Door de stijfheid die ontstaat, kan iemand het aangedane lichaamsdeel weer makkelijker en beter gebruiken. Hierdoor kunnen functioneel neurologische klachten op den duur verdwijnen.

### Katalepsie binnen het ETZ

Ook deze behandeling vindt individueel plaats, waarbij de technieken eerst op onze afdeling worden aangeleerd. Uw behandelaar maakt daarvoor afspraken met u. Vaak vragen we ook of er na een aantal afspraken een huisgenoot of gezinslid kan meekomen, zodat die ook met u kan oefenen en de behandeling kan ondersteunen. Het is ook namelijk de bedoeling dat patiënten thuis hiermee oefenen.