

ALTERNATIEVEN uitgelicht

Soms heb je het gevoel dat je met alleen medicatie niet genoeg vooruitgang boekt, of je bent ontevreden over de behandelwijze. Sommige IBD-patiënten gaan dan op zoek naar alternatieven. Crohniek verdiepte zich in hypnotherapie en homeopathie.

18

Onbewuste processen veranderen met **HYPNOTHERAPIE**

‘Met hypnotherapie kun je leren om onbewuste processen te veranderen’, vertelt hypnotherapeut Marianna Rácz, die veel patiënten met Crohn, colitis en prikkelbare darmsyndroom in haar praktijk behandelt. Zij geeft een voorbeeld: ‘Als je een chronische darmziekte hebt,



MARIANNA RÁCZ

kunnen je darmen, maag of lijf reageren met spanning, krampen of misselijkheid. Als je met angst op de misselijkheid reageert, word je nog misserlijker. Zo ontstaat een automatische, aangeleerde reactie die je onbewust in stand houdt; zelfs wanneer de ontsteking onder controle is met medicatie. Met hypnotherapie pakken we het onbewuste mechanisme aan, het automatisme achter de klacht.’

Hoe werkt hypnotherapie?

Na een eerste gesprek gaat de hypnotherapeut aan de slag. ‘Hypnose of trance is niets anders dan een vorm van sterk geconcentreerde aandacht, terwijl je diep ontspannen bent. Zoals bijvoorbeeld dagdromen of helemaal in een boek of film opgaan. Je bent hierbij het meest ontvankelijk voor suggesties. Als je aan je lievelingsgerecht denkt, loopt

het water je al in de mond. Dit vermogen om het lichaam te beïnvloeden met innerlijke beelden is met hypnose nog veel groter. Zo kun je je in trance voorstellen hoe het is wanneer je pijnlijke buik verandert in een warme, zachte buik, terwijl je heel ontspannen bent. Deze innerlijke beelden hebben invloed op de darmwerking.’

De behandeling is gericht op lichamelijk herstel van de klachten; pijnvermindering, herstel van de stoelgang, maar ook het vergroten van energie, stressbestendigheid en zelfvertrouwen. Afhankelijk van waar iemand last van heeft en wat hij/zij wil bereiken. Meestal komen cliënten zes keer voor een behandeling om de twee weken. Daarna vaak nog een paar keer met wat langere tijd er tussen.

Het verstoorde evenwicht herstellen met HOMEOPATHIE

De homeopathische artsen van het Homeopathische Artsencentrum Utrecht zien hun patiënten met Crohn of colitis meestal voor het eerst als reguliere medicijnen niet voldoende helpen of als mensen veel last hebben van bijwerkingen. Maar ook vermoeidheid kan een reden zijn een homeopaat te bezoeken.

Jan Scholten is al 36 jaar homeopaat en heeft al veel IBD-patiënten kunnen helpen. Hij legt uit hoe homeopathie werkt. 'Bij auto-immuunziektes zoals Crohn of colitis gaat het om het herstellen van het verstoorde evenwicht. De homeopathische middelen zorgen dat de balans in het lichaam terugkomt en de symptomen verdwijnen. Deze middelen, kleine korrels, zijn gemaakt van natuurlijke materialen zoals mineralen, planten, dieren, maar soms ook van virussen, bacteriën of chemische middelen.

Welk middel?

Omdat er zoveel middelen zijn, moet de homeopaat de patiënt goed leren kennen. 'Het gekozen middel hangt van verschillende factoren af zoals de hevige

heid van de klachten, de voorafgaande stressperiode, de algemene levensloop en de persoonlijkheid van de patiënt.' Het eerste consult duurt daarom vaak één à anderhalf uur. Meestal krijgt iemand meteen een middel mee. Als dit aanslaat, verminderen de klachten al snel. 'Een van mijn patiënten met colitis ulcerosa had al 25 jaar geen klachten. Tot deze vanwege stress weer terugkeerden. Hij nam meteen contact op en kreeg een middel voorgeschreven. De volgende dag had hij al veel minder klachten en na een week voelde hij zich weer als vanouds. Anders dan bij reguliere medicatie, hoeft je niet je leven lang homeopathische middelen te gebruiken. Meestal komen patiënten vier of vijf keer op consult, gemiddeld om de vier tot zes weken.'

Homeopathie en reguliere medicatie

De combinatie van homeopathische en reguliere middelen kan volgens Scholten geen kwaad. 'Bij patiënten die stabiel zijn, maar veel last van vermoeidheid hebben, kan een homeopathisch middel uitkomst bieden.' Ook



Fotograaf Joris Aben

JAN SCHOLTEN

wanneer iemand af wil van zijn medicatie, bestaan er volgens Scholten mogelijkheden. 'Belangrijk is wel dat dit altijd in overleg met de reguliere arts gebeurt.'

Vergoeding

Homeopathie zit niet in het basispakket, maar wordt vaak wel door aanvullende zorgverzekeringen (deels) vergoed.

Meer informatie:

www.homeopathie-utrecht.nl,
www.vereniginghomeopathie.nl en
www.nvkh.nl

Kwaliteit en vergoeding

Rácz volgde een vierjarige opleiding en specialiseerde zich daarna gedurende een jaar in Crohn, colitis en prikkelbare darm-syndroom. Zoek een geregistreerde therapeut die een hypnotherapie-opleiding heeft gedaan bij een erkend instituut en lid is van een beroepsvereniging. Want alleen dan kun je zeker zijn van kwaliteit en komen behandelingen voor vergoeding in aanmerking.

Meer informatie: www.mariannaracz.nl, www.hypnotherapie.nl en www.pds-therapeuten.nl

'Ik voel enorme energie stromen'

Esmée van Ewijk (35) heeft colitis ulcerosa. Ondanks haar medicatie bleven haar buikpijnklachten. En ook stress was bij haar een veroorzaker van meer buikklachten. Dankzij hypnotherapie gaat het nu veel beter. 'Ik merkte het effect al na één behandeling, ik voelde me meteen veel rustiger. Mijn pijnklachten zijn minder geworden, ik slaap veel beter en heb veel minder stress. Hoewel ik me altijd voorneem om wakker te blijven tijdens de hypnotherapie, ben ik meteen zo ontspannen dat ik voor mijn gevoel in slaap val. Als ik word wakker gemaakt, voel ik meteen een enorme energie stromen. Dat ik mij beter voel, komt door de medicatie, maar het grootste resultaat boekte ik toch dankzij hypnotherapie.'