

Sluit je ogen

Als je IBD hebt en ook prikkelbare darmsyndroom (PDS) dan kan hypnotherapie helpen om je klachten te verminderen. Wanneer kan deze therapie jou helpen en hoe werkt het?

Ruim een derde van de mensen met IBD heeft ook prikkelbare darmsyndroom (PDS)', vertelt Zlatan Mujagic, MDL-arts in het MUMC+. 'Dan is er een stoornis tussen de hersenen, het ruggenmerg, de zenuwen rond de darmen, en het maag-darmkanaal. Ook als je IBD rustig is, kun je ernstige klachten hebben, zoals diarree, obstipatie, opgeblazen

gevoel, buikpijn, vermoeidheid, of misselijkheid. Dat is vaak PDS.' PDS kan verschillende oorzaken hebben: ontstekingen die de zenuwen hebben beschadigd, gevoeligheid voor voedsel, stress en zelfs trauma's van vroeger. 'Dan is het niet gek dat veel IBD-patiënten ook PDS hebben', aldus de Mujagic.

Drukke snelweg

Eerder bleek uit wetenschappelijk onderzoek dat hypnotherapie heel goed helpt bij PDS. Tot driekwart van de mensen heeft er baat bij. Kleinere onderzoeken laten zien dat hypnotherapie ook helpt als je IBD en PDS hebt. Darmgerichte hypnotherapie is er speciaal voor mensen met buikklachten. Hierdoor verdwijnen of verminderen de klachten, of mensen

naar je hersenen gestuurd, terwijl er normaal gesproken maar zeer zelden een zwaailicht en sirene nodig is. Hierdoor worden de prikkels versterkt. Met hypnotherapie gaan we de therapie kunnen ook stress, angst en trauma's worden behandeld. Dit heeft op lange termijn een positieve invloed op de PDS en IBD. Het is een traject van een aantal maanden, met hypnosesessies, gesprekken, ademhaling- en ontspanningsoefeningen en zelfhypnose oefeningen als huiswerk.



Zlatan Mujagic

'Met visualisaties beïnvloeden we je onderbewuste, waardoor je klachten echt verminderen'



Dorota Kooij

leren er beter mee om te gaan. 'In ons lichaam loopt er bij wijze van spreken een drukke snelweg van je darmen rechtstreeks naar je hersenen', vertelt Dorota Kooij, hypnotherapeut, gespecialiseerd in de behandeling van PDS en voorzitter PR-Commissie Samenwerkende PDS-therapeuten. 'Bij PDS lijkt het alsof er voortdurend auto's met sirenes en zwaailichten over deze snelweg rijden. Alle prikkels vanuit je darm worden rechtstreeks

Stap voor stap

Sommige mensen vinden het spannend om onder hypnose te gaan, maar je houdt altijd de controle en kunt elk moment stoppen. Bij het intakegesprek geef je aan welke klachten je hebt. Tijdens een hypnotherapie sessie ga je lekker zitten of liggen', vervolgt Kooij. 'Met behulp van mijn stem laat ik je volledig ontspannen. Je komt in een lichte trance, ofwel ontspanning. Prikkels

van buitenaf vervagen en je bent helemaal op jezelf gericht. Je schakelt je bewuste gedachten even uit. Vergelijk het met dagdromen of helemaal opgaan in een film. Dan neem ik je mee in mijn verhaal, geheel gericht op jouw klachten. Ik bied je suggesties. Bijvoorbeeld als je vaak een vervelend gevoel of pijn hebt, dan kan de suggestie zijn dat je je darmen ziet als een rivier. Wild razend, met grote rotsblokken. Allerlei obstakels die de rivier onrustig maken. Langzaam neem ik je dan mee in een visualisatie met al je zintuigen en bouwen we samen een nieuw beeld van een rustige rivier. Er zijn allerlei visualisaties die we kunnen inzetten om buikklachten, stress en angstklachten te verminderen. We beïnvloeden hiermee je onderbewuste, waardoor je klachten echt verminderen.'

Wanneer hypnotherapie?

'Als patiënten naast IBD ook prikkelbare darmklachten hebben, bespreek ik altijd wat de beste aanpak is. Soms is het voldoende om bepaalde voeding te vermijden of eventueel medicijnen te gebruiken, maar patiënten kunnen ook baat hebben bij hypnotherapie', zegt Mujagic. Hun klachten verminderen of ze kunnen er dankzij de hypnotherapie beter mee omgaan. Ook krijgen patiënten handvatten om met acute klachten om te gaan. 'Het lijkt er zelfs op dat de kans op een opvlaming vermindert. Hier wordt nog volop onderzoek naar gedaan.'

Verwijzing en vergoeding

'Vaak vergoeden aanvullende zorgverzekeringen een gedeelte van de therapie', vertelt Kooij. 'Zorg er wel voor dat je altijd een therapeut kiest die is aangesloten bij het netwerk PDS-

Diepe ontspanning geeft inzichten

Anna (33) heeft colitis ulcerosa en bleef klachten houden.

'Mijn colitis was best goed onder controle, toch ik had minstens om de dag enorme buikpijn-aanvallen, die wel drie uur konden duren. Na uitgebreid onderzoek waarbij ze niets konden vinden, was de conclusie uiteindelijk PDS. Mijn darmontstekingen hebben mijn prikkelverwerking in mijn darmen waarschijnlijk verstoord. Ik kon pijnmedicatie krijgen, echter vanwege de onvoorspelbaarheid van mijn klachten wilde ik dit liever niet. Toen stelde mijn arts hypnotherapie voor. Ik vond een hypnotherapeut gespecialiseerd in de PDS bij mij in de buurt. Tijdens het eerste gesprek werden mijn klachten en mijn dagelijks leven in kaart gebracht. Daarna volgden nog vijf sessies met ook oefeningen voor thuis. Ik voelde me heel ontspannen tijdens de sessies. Mijn hypnotherapeut nam me elke keer mee op reis, met een rustige, monotone stem. Je bent er de hele tijd bij, maar raakt in een diepe ontspanning en je kunt zonder oordeel op een afstand naar jezelf kijken. Ik heb vooral baat bij de inzichten die ik hierdoor kreeg. De onbewuste gedachten en eisen die ik aan mezelf stel, de hoop op genezing en te weinig tijd om echt te ontspannen. Daarnaast leerde ik hoe ik bij een hevige buikpijnaanval kan ontspannen en kan omgaan met de pijn. De koliekaanvallen zijn nu nog maar eenmaal per week en duren maximaal een uur. Ik gebruik dagelijks wat ik heb geleerd in de hypnotherapie, door beter voor mezelf te zorgen, milder te zijn, te accepteren en zo nodig te ontspannen.'



Anna Soederhuizen

Therapeuten. Zij zijn gespecialiseerd in hypnotherapie bij PDS bij IBD en hebben medische kennis over en ervaring met mensen met IBD. 'Je kunt hiervoor het beste een verwijzing van je huisarts of MDL-arts vragen, met daarop vermeld de diagnose PDS bij IBD in remissie of klachten die excessief lijken in verhouding tot de resterende IBD-ziekteactiviteit. Crohn & Colitis NL verkent momenteel hoe zij verder kunnen samenwerken met de PDS-therapeuten. 'Bespreek je klachten met je arts en vraag door als je PDS hebt. Want deze klachten zijn (gedeeltelijk) te behandelen', besluit Mujagic.

Website Samenwerkende PDS-therapeuten

