De kracht van taal en afleidingstechnieken

IBD patiëntendag 3 oktober 2026





Elroly Groeneveld

Verpleegkundige en therapeut medische hypnose UMCG

Oprichter en docent Skills4Comfort

Eigenaar Hypnoord

-Hoe werkt angst?

-Wat is helpend aan nonverbale en verbale communicatie?

-Wat kunnen taal en afleidingstechnieken doen om uw/je pijn, angst en stress te verminderen?

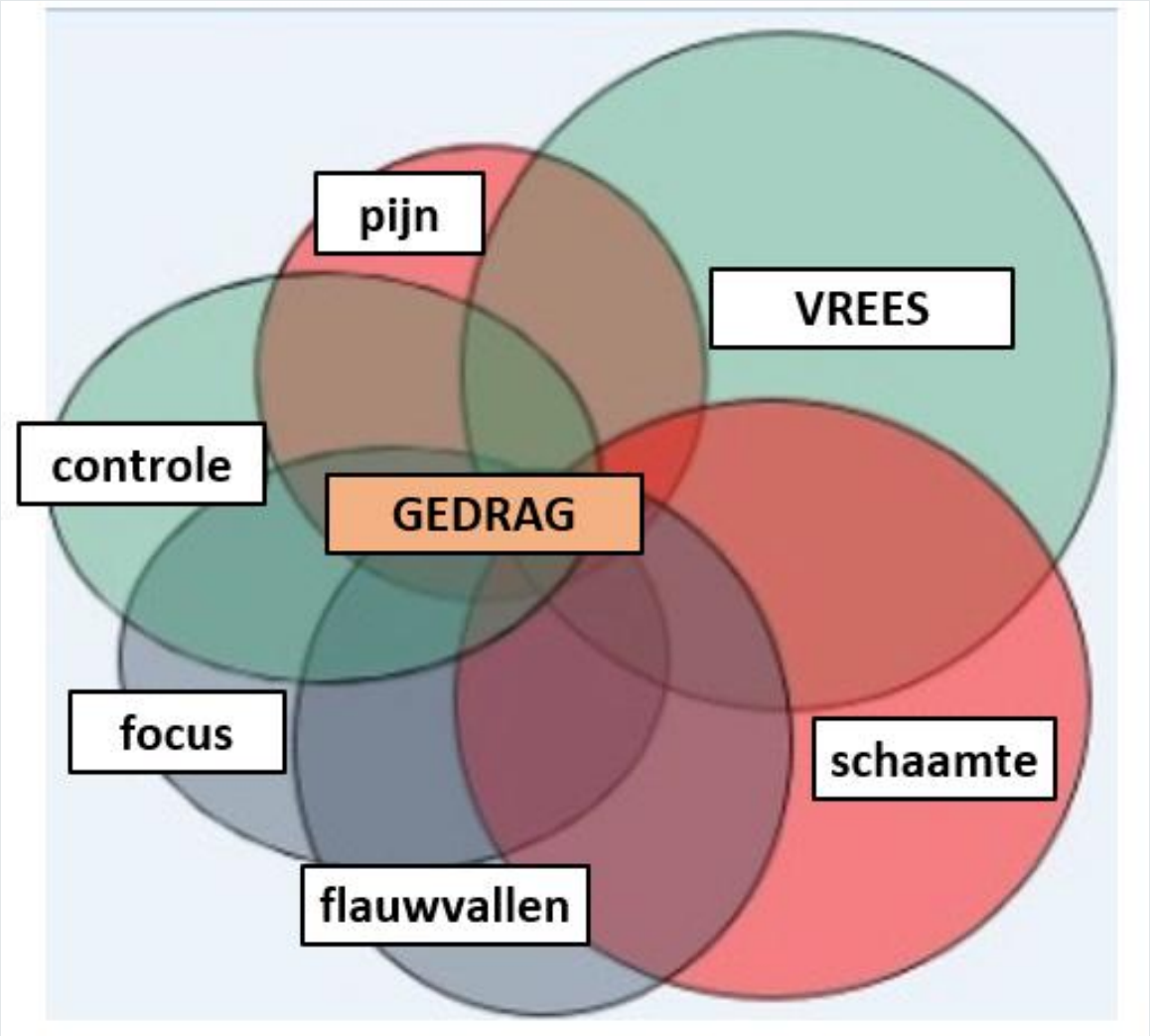


Wie is er angstig voor een prik?





Angst - Pijn - Gedrag



Pain perception model, Amy Baxter

Gedrag van patiënt wordt beïnvloed door:

- angst
- verwachting voor pijn
- lichamelijke reactie, bang voor flauw vallen,
- alles wat nieuw is / spannend is
- integriteit/ controle verlies: iets gaat het lichaam in

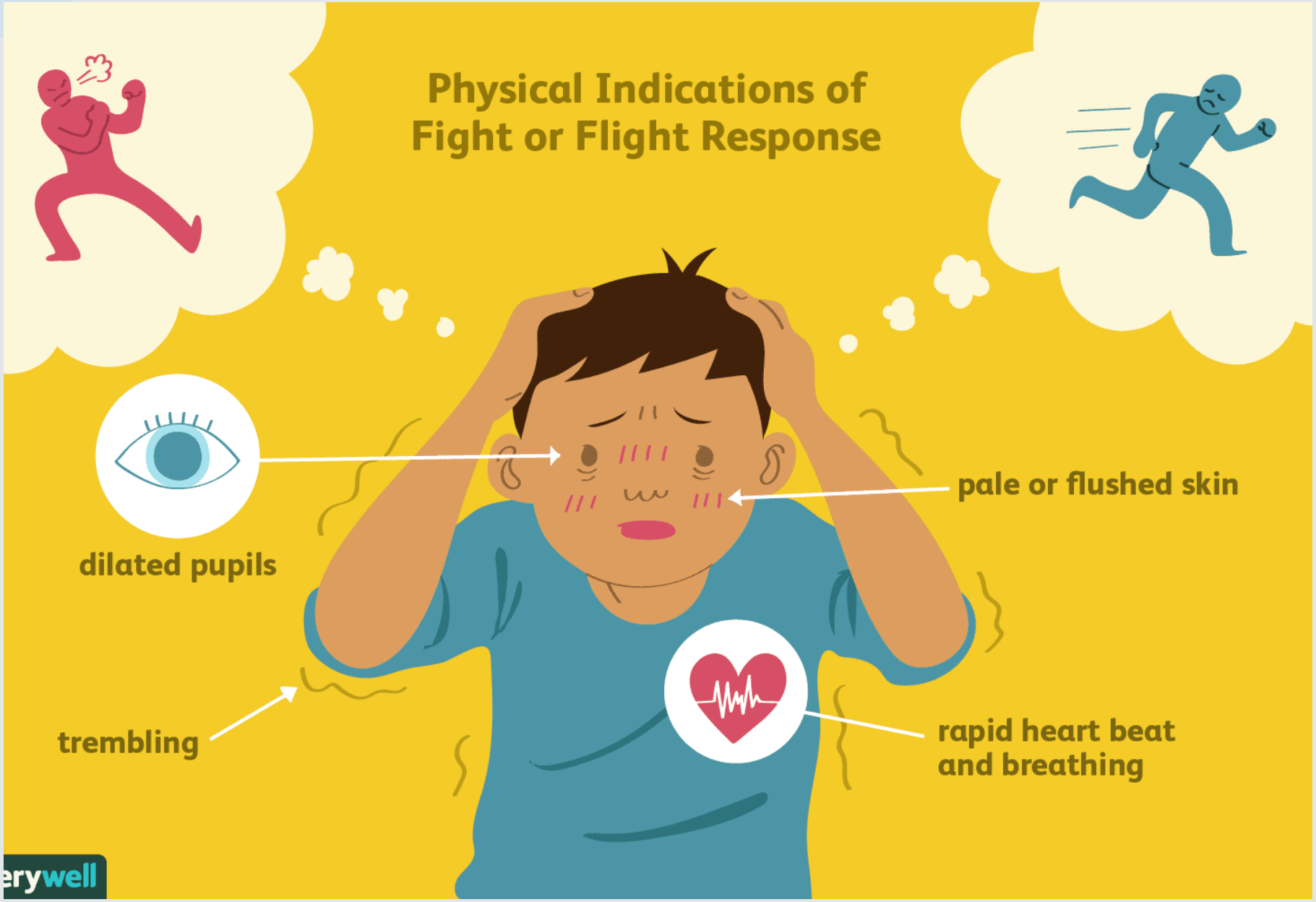
Dit gedrag is dus vaak niet een keus.

Vaak door een eerdere ervaring of verwachting ontstaan.

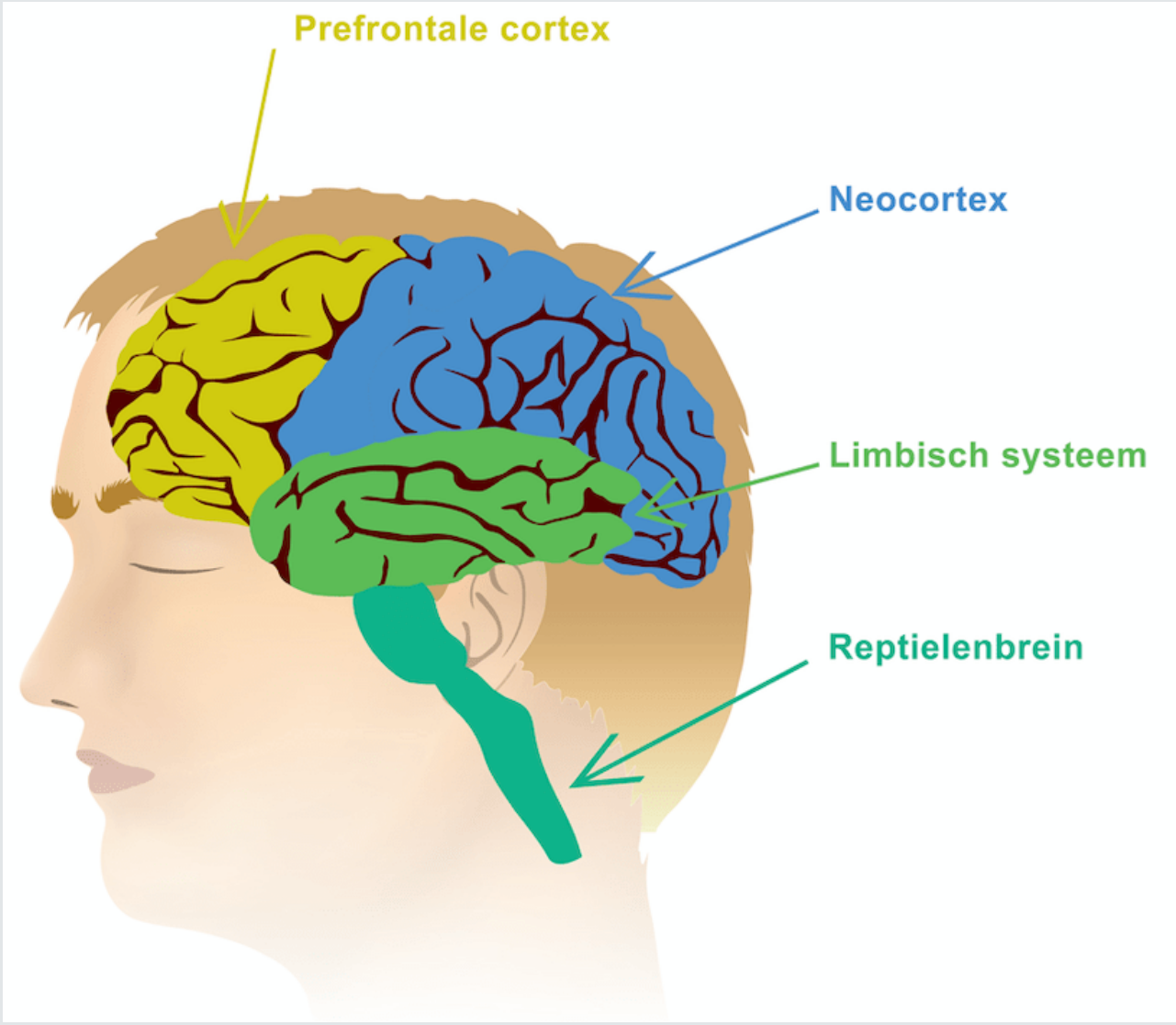
Copyright © Skills4Comfort 2026

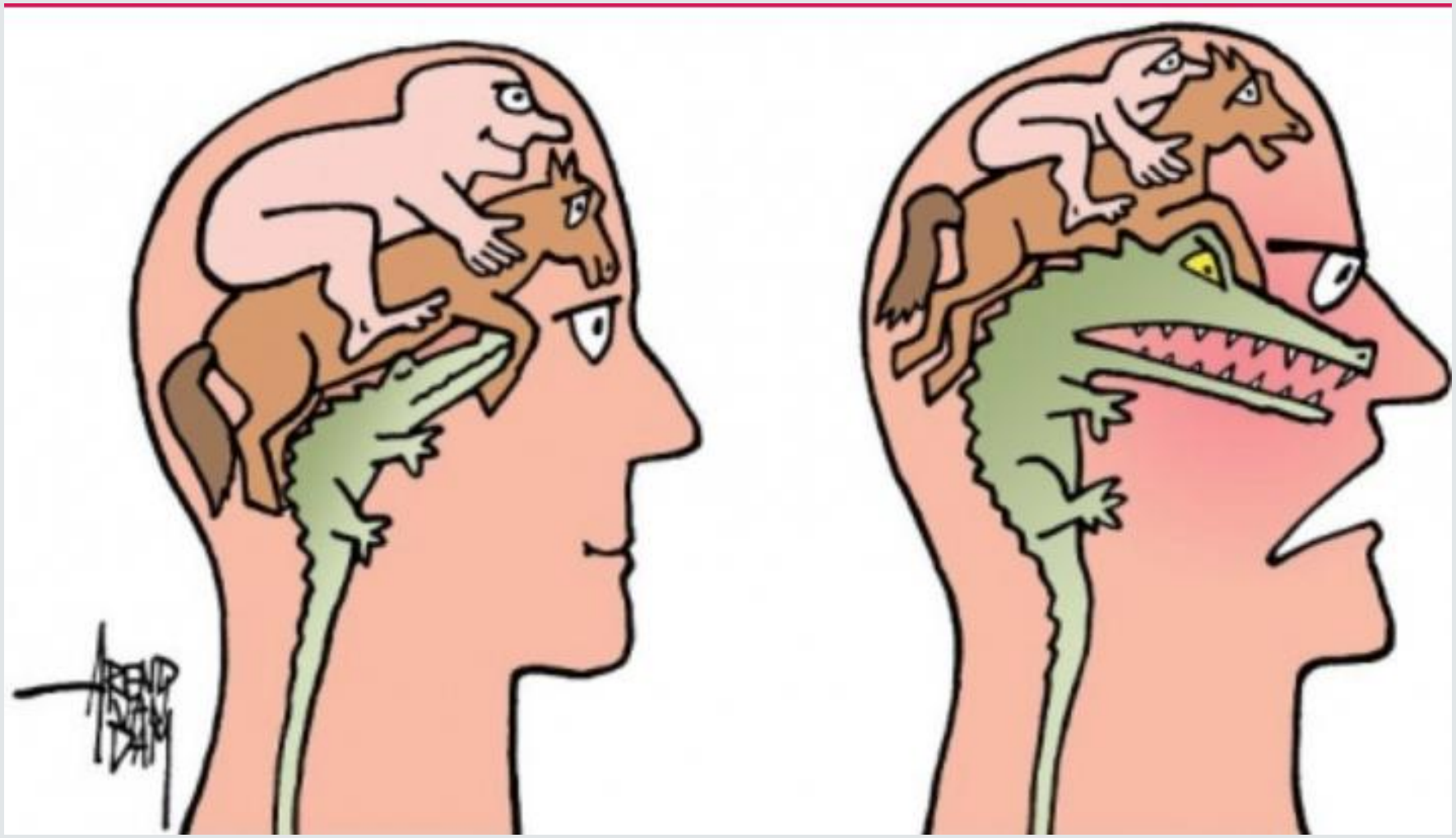
Angst

- Normale reactie in context van een reële dreiging
- Gaat gepaard met lichamelijke verschijnselen door activatie autonoom zenuwstelsel


Physical Indications of
Fight or Flight Response
dilated pupils
pale or flushed skin
trembling
rapid heart beat
and breathing
erywell




Prefrontale cortex
Neocortex
Limbisch systeem
Reptielenbrein



Valse vechten-, vluchten- of bevriezenreactie

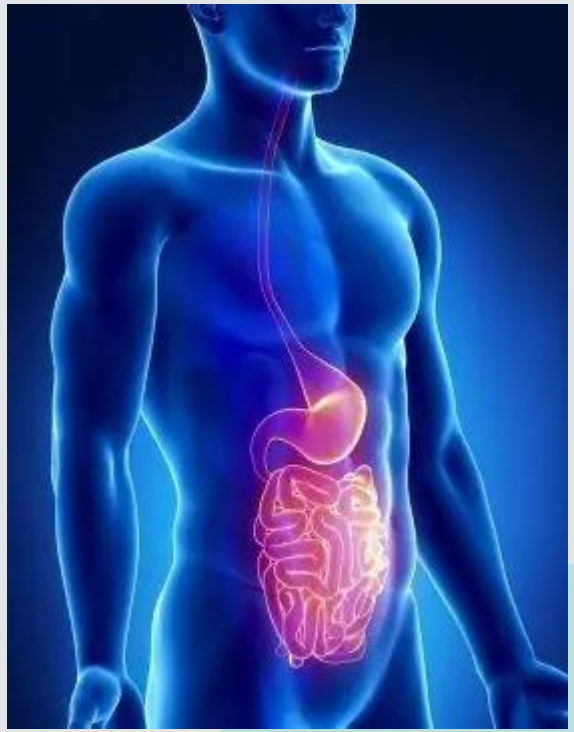
- Gaat meer over de **verwachting** van gevaar dan het daadwerkelijke gevaar
- Bang voor onbekende (niet weten wat er komen gaat)
- Lichaam reageert op de vecht- vlucht of bevriesrespons

Wat zie je als patiënt?







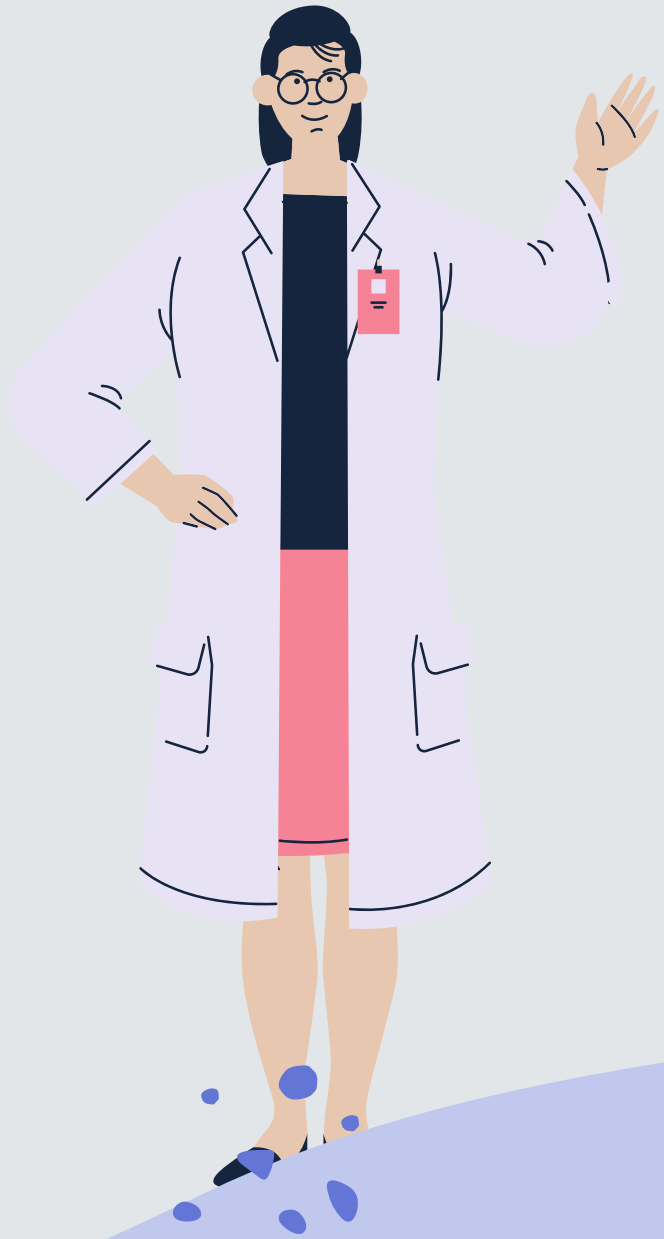


Beïnvloeden van angst en pijn

1. Non-verbale communicatie: attitude & contact

2. Verbale communicatie: focustaal met suggesties voor gewenste effect

3. Focus verleggen/ afleiden/ ontspanningsoefeningen etc



Communicatie : non verbaal





Angst = besmettelijk

Vertrouwen=aanstekelijk

Zonder rapport is het contact *kansloos*…

Knikken
Ademhaling
Nazeggen
Stemvolume & stemhoogte
Lichaamshouding
Oog contact
Overeenstemming vinden
Spiegelen



Of course I'm listening to your expression of spiritual suffering. Don't you see me making eye contact, striking an open posture, leaning towards you and nodding empathetically

- oefenen spiegelen











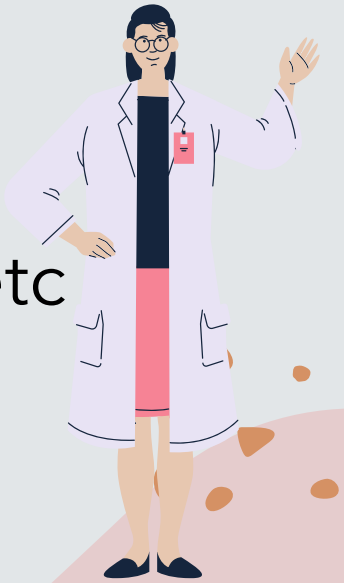


Beïnvloeden van angst en pijn

1. Non-verbale communicatie: attitude & contact

2. Verbale communicatie: focustaal met suggesties voor gewenste effect

3. Focus verleggen/ afleiden/ ontspanningsoefeningen etc



Woorden kunnen schade toebrengen en helend werken







Deze foto van Onbekende auteur is gelicentieerd onder CC BY-SA

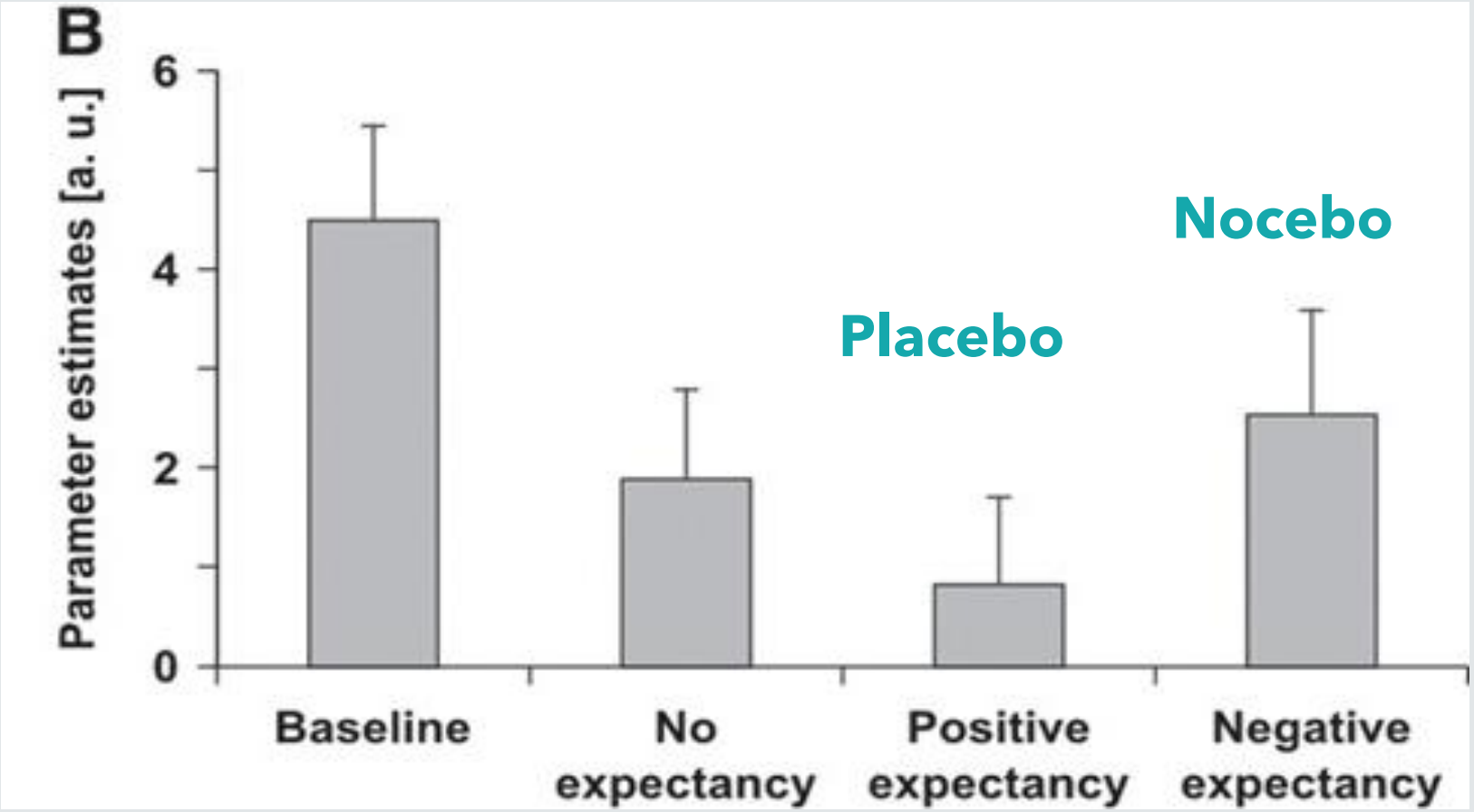

1 VOICE

De invloed van woorden op het lichaam



Effect van suggesties op placebo effect

Suggestie dat er een zeer krachtige pijnstiller wordt gegeven leidt tot minder pijn dan niets specifieks zeggen (*Bingel, Sci Transl Med 2011)*



Voorbeelden placebo (woorden met een positieve associatie)

"Deze zalf verdooft je/mijn huid, **zodat** het bloedonderzoek gemakkelijker gaat"

"Ik geef je deze opdracht/ ik volg deze opdracht **zodat** het bewegen gemakkelijker lukt"

"We doen dit onderzoek / we praten samen/ik overleg met de arts **zodat** we precies weten welke hulp jij nodig hebt"

Toepassen Focustaal bij u zelf

1. **Gebruik neutrale woorden**
2. **Richting een positieve uitkomst/ Focus**
3. **Keuze (dat geeft grip en rust)**
4. **Positief afsluiten**

1. Gebruik neutrale woorden

Wie heeft iemand wel eens iets horen zeggen dat je dacht…. Aï?



2. Richting een positieve uitkomst / focus

Wat doet focus ???

Wat wil je wel bereiken en wat meer? (dus niet wat je niet wil)

Waar denk je aan als je dit ziet?



Suggesties gericht op het gewenste doel?

Misselijkheid

Benauwdheid

Pijn

Stress

Bang

Jeuk

oefenen

Rustige huid

Meer lucht, gemakkelijker ademhalen

Verzachtend, verdovend

Rustiger hoofd, helpende gedachten

Zelfvertrouwen

Rustige maag

3. Geef je kind/partner/u zelf een keuze

Wil je zelf eerst iets vertellen of wil je dat de arts je eerst onderzoekt?

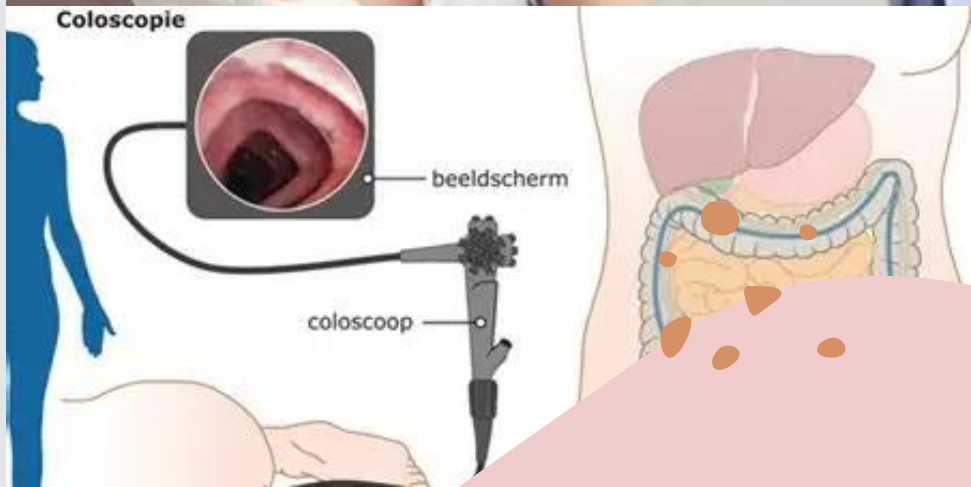
Wil je zelf op de behandeltafel gaan zitten of kan ik je/u helpen?

Zal ik a… of….b ?

Welke keuzes zijn er?







4. Positief afsluiten

(bedenk iets wat goed is gelukt of gegaan, want dat onthoudt je brein)



Je heb goed samen gewerkt met….

Je bent super gefocust bezig geweest of Ik ben gefocust geweest.

Wat fijn dat het lukte om mij dingen te vertellen, of ik ben blij dat ik u dingen heb kunnen vertellen.

Ik heb rustig kunnen luisteren, fijn dat dat is gelukt!

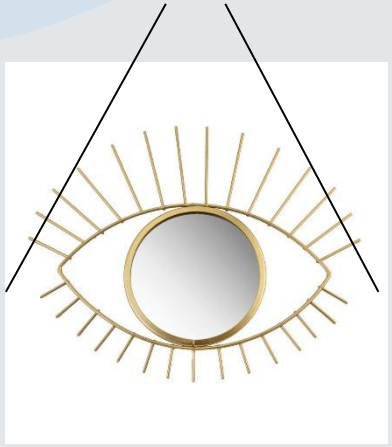
Beïnvloeden van angst en pijn

1. Non-verbale communicatie: attitude & contact

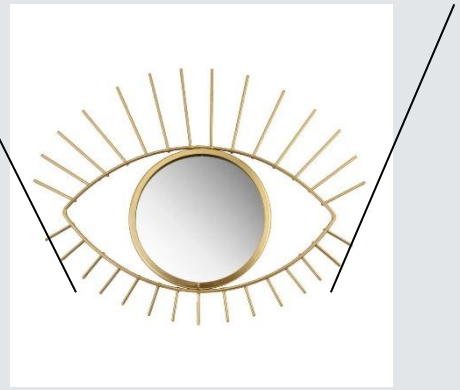
2. Verbale communicatie: focustaal met suggesties voor gewenste effect

3. Focus verleggen/ afleiden/ ontspanningsoefeningen etc





Focussen op iets anders bij ingreep…..



Blik breder maken bij vragen….

Andere woorden voor pijn

- Onplezierig
- Ongemak
- Oncomfortabel
- Onprettig

afleidingstechnieken



Poort theorie







BUZZY®

Taking the sting out of shots!





Waar zou je het allerliefste willen zijn?

Elroly leest een voorbeeld voor… u zult merken hoe lekker het is om even mee te doen!

(wat kan je doen voor een ingreep?)

(voorbeeld van mijn werk met IBD-Kinderen en rustiger buiken)





Samenvatting

1. Non-verbale communicatie: attitude & contact

2. Verbale communicatie: focustaal met suggesties voor gewenste effect

3. Focus verleggen/ afleiden/ ontspanningsoefeningen etc

Zelf een oefening ervaren : www.skills4comfort.nl onder kopje naslag

Contact: Elroly : e.m.groeneveld@umcg.nl

Oefeningen voor kinderen en volwassenen uit de Oekraïne en ook Engels:
www.voice4comfort.nl