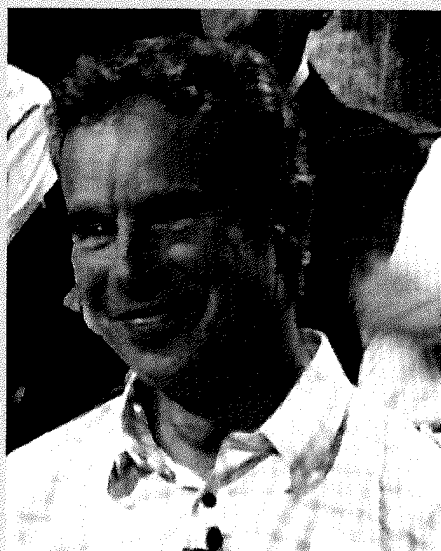


# 2009: het jaar van de wetenschappelijke doorbraak van hypnotherapie



Prof. dr. Jan M. Keppel Hesselink,  
arts-hypnotherapeut

Er is vanuit de reguliere onderzoekers veel belangstelling voor de waarde van hypnose bij een veelheid van aandoeningen.

Teth  
Tijdschrift NBVH  
maart 2010

## Hypnotherapie van alternatief naar regulier

Hypnose of hypnotherapie heeft in het jaar 2009 de overgang gemaakt van 'alternatief' naar 'regulier'. Allereerst promoveerde in Nederland de kinderarts Dr Arine Vlieger uit het Antonius ziekenhuis in Nieuwegein op een mooi proefschrift over hypnose, aan de Universiteit van Amsterdam. De titel van het proefschrift: "*Complementary therapies in paediatric gastroenterology. Prevalence, safety and efficacy studies*". In dat proefschrift aandacht voor de waarde van hypnose bij onbegrepen buikklachten bij kinderen. In een studie die uitgebreid aandacht vond in de media vond Arine en medewerkers dat hypnotherapie bij onbegrepen buikklachten bij kinderen een zeer zinvolle invalshoek is. Ook vond Arine dat veel kinderen in Nederland, vooral kinderen met een chronische of levensbedreigende aandoening naast een kinderarts ook een genezer uit het alternatieve circuit bezoeken. Vooral homeopathie en kruidengeneeskunde zijn daarbij populair. Zij vond dat minder dan de helft van de ouders het gebruik van alternatieve of complementaire geneeskunde (CAM) met de kinderarts bespreekt, en ze pleitte voor meer openheid. Het resultaat van dit proefschrift is dat anno 2009 meer reguliere kinderartsen kinderen met onbegrepen buikklachten gaan verwijzen naar gecertificeerde hypnotherapeuten. Veel van die kinderartsen zien hypnotherapie echt niet meer als 'alternatief', maar als een welkome aanvulling op de reguliere behandelwijzen. In dit artikel sommen we enkele onderzoeksrichtingen op, die tot resultaat hadden publicaties over de zin en de effecten van hypnotherapie in het jaar 2009.

## Veel artikelen in peer reviewed journals over hypnotherapie

In 2009 verschenen er een groot aantal publicaties op het gebied van de hypnose en hypnotherapie. In Pubmed, de grootste online medische databank van de wereld, vinden we met het simpele keyword 'hypnosis' in 2009 al meer dan 200 publicaties in peer-reviewed tijdschriften. Daarvan zijn wel een aantal niet specifiek gericht op hypnose en hypnotherapie, maar toch.

Op basis van die simpele search het volgende. Eerst sommen we een aantal medische aandoeningen op, waaruit blijkt dat hypnose zinvol kan zijn. Vervolgens noemen we enkele publicaties die gewijd zijn aan zelfhypnose. Tenslotte staan we

stil bij de biologische effecten van hypnose, en hoe die te meten zijn. Samen-vattend blijkt uit deze drie onderwerpen dat hypnotherapie geheel volwassen is geworden!

### **Hypnose zinvol: van blaas-functie stoornissen tot pijn bij brandwonden**

Er is een heel aantal uiteenlopende aandoeningen waarvoor aanwijzingen zijn dat hypnose zinvol is. In 2009 vinden we artikelen in de vakliteratuur die dit steunen over :

1. de overactieve blaas [1],
2. postoperatieve onrust bij kinderen [2],
3. pijn en vermoeidheid bij kanker [3],
4. IBS [4] en IBS bij kinderen [5] en andere functionele buikklachten [6, 7],
5. pijn en stress bij brandwonden [8],
6. temperomanidubalair disfunctie [9],
7. fibromyalgie [10],
8. pijn en stress tijdens vaccinaties bij kinderen [11],
9. inductie van anesthesie bij kinderen [12] na een lumbale punctie, bloedafname of een anderszins chirurgische ingreep [13, 14, 15],
10. chronische pijn bij MS patiënten [16], en
11. bij bevallingen [17].

Ook bij kanker heeft hypnose waarde.

Bijvoorbeeld:

1. tegen de vermoeidheid tijdens chemokuur behandelingsprotocollen [18],
2. bij opvliegers na borstkankerbehandelingen [19],
3. bij negatieve emoties tijdens bestralingsprotocollen [20] en
4. bij de ernstige bijwerking van een droge mond (xerostomie) na kankerbestralingen [21].

### **Zelfhypnose ook waardevol**

Dan bestaat er ook nog een techniek die we zelfhypnose noemen, waarbij de patiënt zelf leert om zich in een hypno-staat te brengen, en om tijdens die staat invloed en doorgaande invloed uit te

oefenen op bijvoorbeeld depressieve gevoelens. [22] Maar ook bij ernstige somatische aandoeningen als dwarslaesie, kan zelfhypnose een rol spelen. [23]

### **Effecten van hypnose ook meetbaar op orgaaniveau: hersenen, hart en spieren**

Ook waren er een aantal studies waarbij gekeken werd naar de invloed van hypnose op de hersenfuncties. Opvallend daarbij is dat de effecten van hypnotherapie via een aantal moderne neurofysiologische methoden goed meetbaar zijn en ook duidelijk afbeeldbaar. [24, 25] Daarnaast is de invloed van hypnose op andere orgaanfuncties, zoals het functioneren van het hart aantoonbaar. [26] Verder is aangetoond dat pijnprikkels tijdens hypnotherapie de corticale velden van de hersenen niet activeren. [27, 28]

### **De hypno-staat is een bijzondere staat van bewustzijn**

Recent wees de hypnotherapeut Menderop dat de bewustzijnsstaat tijdens hypnose duidelijk te onderscheiden valt van de normale bewustzijnsstaat. De hypnotische trance heeft dus bijzondere karakteristieken. Dat wisten we al, maar nu is dat ook met behulp van moderne beeldvormende technieken aanschouwelijk gemaakt. De hypnotische trance is daarom ook geschikt voor een bijzondere en meer intensieve vorm van leren. Daarvan kan dus goed gebruik gemaakt worden in de kliniek. Mende zegt:

*Hypnotic trance has special qualities as a distinctive state of awareness with the patterns of brain activities characteristic only for the hypnotic trance, setting it aside from the waking state, relaxation, sleep and even meditation. The studies performed by Ulrike, Amir Raz, Pierre and other prominent researchers produced some very clear evidence in that direction. Hypnosis allows for intensified experiential learning and can be utilized to facilitate therapeutic progress in many applications. (in: Contemp. Hypnosis 26(3): 179-184 (2009))*

Zo zijn er in vaktijdschriften tegenwoordig steeds meer plaatjes te zien van hoe de hersenen zich gedragen tijdens de hypno-staat, bijvoorbeeld zichtbaar gemaakt met de fMRI methode. Dan kan je bijvoorbeeld zien dat pijnlijke prikkels onder hypnose de hersenschors niet zo activeren als pijnprikkels bij proefpersonen die niet onder hypnose zijn.

### **Hypnose: een waardevolle techniek die veelbelovend voor de toekomst is!**

Experts die hun hele leven in de hypnose werkzaam zijn, geven aan dat er op dit gebied nog vrij veel onbekend is, en dat er nog veel te onderzoeken valt. [29] Om aan te geven hoe hedendaagse onderzoekers uit academische milieus tegen hypnotherapie aankijken, gaan we wat dieper in op een publicatie uit de Universiteit van Hartford (VS) uit 2009. [13]

Psychologen van deze universiteit publiceerden in dit jaar een overzichtsartikel met als titel: *The effectiveness of hypnosis for reducing procedure-related pain in children and adolescents: a comprehensive methodological review.*

In dit artikel geven de auteurs aan dat de hypnose de periode waarin het gezien werd als een soort circusactiviteit al lang ontgroeid is, en dat hypnose een bijzondere bijdrage kan leveren aan de hedendaagse geneeskunde. Zoals de auteurs het zelf stellen in de inleiding van hun stuk:

*Hypnosis holds great promise as a tool for alleviating the pain and discomfort experienced by children and adolescents undergoing invasive medical procedures. Once associated with stage shows and fringe therapies, hypnosis has been proven to be a very effective intervention for relieving pain in adults.*

Ze noemen hypnose dus meteen in hun inleiding al een 'heel effectieve interventie voor de behandeling van pijn.' En zowel acute als chronische pijnsyndromen zijn via hypnose te behandelen.

*(...) qualitative reviews of the use of hypnosis with clinical pain have recently concluded that hypnosis is an effective treatment for alleviating both acute and chronic pain conditions..*

.....  
Omdat er al zo veel aanwijzingen zijn dat hypnotherapie zinvol is bij volwassenen, richten de psychologen zich verder op de bewijzen die er zijn dat hypnose ook zinvol is bij kinderen en adolescenten. In de tweede helft van dit decennium is volgens de schrijvers duidelijk geworden dat dit inderdaad ook zo is:

*Over the better part of the last decade, there has been a steady stream of controlled studies of the use of hypnosis for reducing procedure-related pain in children and adolescents. Reviews of this literature have generally pointed towards the utility of hypnosis.*

.....  
Vervolgens bespreken ze een groot aantal studies rond het onderwerp proceduregerelateerde stress en pijn bij kinderen. Dat is dus de ellende die kinderen ervaren als ze een lumbaal punctie krijgen, een vaccinatie, een beenmergonderzoek, een blaasonderzoek etc. Opvallend is hoe eensluidend de resultaten van al dat onderzoek op dit gebied is:

*With almost uniform consistency, hypnosis and hypnotic-like imagery have been shown to be more effective than no treatment, standard medical care, or attention control conditions in alleviating the discomfort associated with bone marrow, lumbar punctures, voiding cystourethograms, the Nuss procedure, and post-surgical pain.*

.....  
De conclusie van het onderzoek is dat hypnose bij kinderen een duidelijk bewezen nut heeft bij het verminderen van stress en pijn bij kinderen die medische ingrepen en onderzoek moeten ondergaan. Dat hypnose daarbij beter is dan de standaard behandelingen en dat

hypnose dan ook vaker overwogen zou kunnen worden in de kliniek.

.....  
*In sum, empirical research has demonstrated the utility of hypnosis for reducing the pain and discomfort experienced by youngsters undergoing a variety of invasive medical procedures. It is a relatively time-efficient treatment that has proven to be more effective than standard medical care or control conditions....*

.....  
Samenvattend is door al deze studies die in het overzicht uit 2009 besproken worden, duidelijk geworden dat we hypnotherapie niet meer kunnen opvatten als een niet bewezen alternatieve methode. Er is vanuit de reguliere onderzoekers veel belangstelling voor de waarde van hypnose bij een veelheid van aandoeningen. Ook is er duidelijk geworden dat hypnose biologisch meetbare effecten heeft in het zenuwstelsel en op orgaanniveau.

Er is vanuit de reguliere onderzoekers veel belangstelling voor de waarde van hypnose bij een veelheid van aandoeningen. Ook is er duidelijk geworden dat hypnose biologisch meetbare effecten heeft in het zenuwstelsel en op orgaanniveau.

## **Grote waarde hypnotherapie voor 21ste eeuw**

Tenslotte citeren we graag Mende, als hij de waarde van hypnose voor de 21ste eeuw beschrijft. Hij meent dat de integratie van hypnose in main-stream psychotherapie en geneeskunde niet moeilijk is, als men in gaat zien dat het om simpele basale psychologische mechanismen gaat, en dat de effecten van hypnose ook eenvoudig te onderzoeken zijn. Dat dit zo is, blijkt al uit het vele onderzoek dat in 2009 uitgevoerd en beschreven is.

.....  
*Hypnosis can be easily integrated in mainstream psychotherapy and medicine by looking at the processes underlying hypnosis: these are all basic psychological processes. Whether it is communication, attention or perception: all of these processes are researchable, explicable and very exciting. If the healthcare community and the public find out more about these processes, they will know more about hypnosis – without taking away the ‘magic’ flavour hypnosis has. (in: Contemp. Hypnosis 26(3): 179–184 (2009)*

---

## **Referenties**

- [1]: Hartmann KE, McPheeters ML, Biller DH, Ward RM, McKoy JN, Jerome RN, Micucci SR, Meints L, Fisher JA, Scott TA, Slaughter JC, Blume JD. I Treatment of overactive bladder in women. I *Evid Rep Technol Assess (Full Rep)*. I 2009 Aug;(187):1-120, v.
- [2]: Faulk DJ, Twite MD, Zuk J, Pan Z, Wallen B, Friesen RH. I Hypnotic depth and the incidence of emergence agitation and negative postoperative behavioral changes. I *Paediatr Anaesth*. I 2009 Nov 23. [Epub ahead of print]
- [3]: Kwekkeboom KL, Cherwin CH, Lee JW, Wanta B. I Mind-Body Treatments for the Pain-Fatigue-Sleep Disturbance

- Symptom Cluster in Persons with Cancer. *J Pain Symptom Manage*. 2009 Nov 7. [Epub ahead of print]
- [4]: Hefner J, Rilk A, Herbert BM, Zipfel S, Enck P, Martens U. [Hypnotherapy for irritable bowel syndrome—a systematic review] *Z Gastroenterol*. 2009 Nov;47(11):1153-9. Epub 2009 Nov 6.
- [5]: Williams A, Stein M. The incidence and importance of cricopharyngeal achalasia in elderly patients with obstructive airways disease. *Ann N Y Acad Sci*. 1991;629:440-1.
- [6]: Miller V, Whorwell PJ. Hypnotherapy for functional gastrointestinal disorders: a review. *Int J Clin Exp Hypn*. 2009 Jul;57(3):279-92.
- [7]: Galili O, Shaoul R, Mogilner J. Treatment of chronic recurrent abdominal pain: laparoscopy or hypnosis? *J Laparoendosc Adv Surg Tech A*. 2009 Feb;19(1):93-6.
- [8]: Berger MM, Davadant M, Marin C, Wasserfallen JB, Pinget C, Maravic P, Koch N, Raffoul W, Chiolerio RL. Impact of a pain protocol including hypnosis in major burns. *Burns*. 2009 Oct 30. [Epub ahead of print]
- [9]: Abrahamsen R, Zachariae R, Svensson P. Effect of hypnosis on oral function and psychological factors in temporomandibular disorders patients. *J Oral Rehabil*. 2009 Aug;36(8):556-70.
- [10]: Derbyshire SW, Whalley MG, Oakley DA. Fibromyalgia pain and its modulation by hypnotic and non-hypnotic suggestion: an fMRI analysis. *Eur J Pain*. 2009 May;13(5):542-50. Epub 2008 Jul 23.
- [11]: Hoffenberg SI, Rybin VO, Efimenko AN, Kurochkin IN, Tkachuk VA. The 65-kDa protein from pig heart. A new substrate for Clostridium botulinum ADP-ribosyltransferase (exoenzyme C3). *FEBS Lett*. 1991 Nov 18;293(1-2):59-61.
- [12]: Yip P, Middleton P, Cyna AM, Carlyle AV. Non-pharmacological interventions for assisting the induction of anaesthesia in children. *Cochrane Database Syst Rev*. 2009 Jul 8;(3):CD006447.
- [13]: Accardi MC, Milling LS. The effectiveness of hypnosis for reducing procedure-related pain in children and adolescents: a comprehensive methodological review. *J Behav Med*. 2009 Aug;32(4):328-39. Epub 2009 Mar 3.
- [14]: | | |
- [15]: Slack D, Nelson L, Patterson D, Burns S, Hakimi K, Robinson L. The feasibility of hypnotic analgesia in ameliorating pain and anxiety among adults undergoing needle electromyography. *Am J Phys Med Rehabil*. 2009 Jan;88(1):21-9.
- [16]: Hänninen T. [The responsibility for the selection of nurses with regard to the requirements of the profession] *Osterr Krankenpflegez*. 1991 Aug-Sep;44(8-9):26-8.
- [17]: Abbasi M, Ghazi F, Barlow-Harrison A, Sheikvatan M, Mohammadyari F. The effect of hypnosis on pain relief during labor and childbirth in Iranian pregnant women. *Int J Clin Exp Hypn*. 2009 Apr;57(2):174-83.
- [18]: Montgomery GH, Kangas M, David D, Hallquist MN, Green S, Bovbjerg DH, Schnur JB. Fatigue during breast cancer radiotherapy: an initial randomized study of cognitive-behavioral therapy plus hypnosis. *Health Psychol*. 2009 May;28(3):317-22.
- [19]: [No authors listed] Hypnosis helps reduce hot flashes in breast cancer survivors. *Harv Womens Health Watch*. 2009 Feb;16(6):3.
- [20]: Schnur JB, David D, Kangas M, Green S, Bovbjerg DH, Montgomery GH. A randomized trial of a cognitive-behavioral therapy and hypnosis intervention on positive and negative affect during breast cancer radiotherapy. *J Clin Psychol*. 2009 Apr;65(4):443-55.
- [21]: Schiff E, Mogilner JG, Sella E, Doweck I, Hershko O, Ben-Arye E, Yarom N. Hypnosis for postradiation xerostomia in head and neck cancer patients: a pilot study. *J Pain Symptom Manage*. 2009 Jun;37(6):1086-1092.e1. Epub 2009 Jan 31.
- [22]: Carlisle D. Life sentence. *Nurs Times*. 1991 Oct 23-29;87(43):38-9.
- [23]: Jensen MP, Barber J, Romano JM, Hanley MA, Raichle KA, Molton IR, Engel JM, Osborne TL, Stoelb BL, Cardenas DD, Patterson DR. Effects of self-hypnosis training and EMG biofeedback relaxation training on chronic pain in persons with spinal-cord injury. *Int J Clin Exp Hypn*. 2009 Jul;57(3):239-68.
- [24]: McGeown WJ, Mazzoni G, Veneri A, Kirsch I. Hypnotic induction decreases anterior default mode activity. *Conscious Cogn*. 2009 Dec;18(4):848-55. Epub 2009 Sep 25.
- [25]: Cojan Y, Waber L, Schwartz S, Rossier L, Forster A, Vuilleumier P. The brain under self-control: modulation of inhibitory and monitoring cortical networks during hypnotic paralysis. *Neuron*. 2009 Jun 25;62(6):862-75.
- [26]: Aubert AE, Verheyden B, Beckers F, Tack J, Vandenberghe J. Cardiac autonomic regulation under hypnosis assessed by heart rate variability: spectral analysis and fractal complexity. *Neuropsychobiology*. 2009;60(2):104-12. Epub 2009 Sep 21.
- [27]: Vanhaudenhuyse A, Boly M, Balteau E, Schnakers C, Moonen G, Luxen A, Lamy M, Degueldre C, Bricchant JF, Maquet P, Laureys S, Faymonville ME. Pain and non-pain processing during hypnosis: a thulium-YAG event-related fMRI study. *Neuroimage*. 2009 Sep;47(3):1047-54. Epub 2009 May 19.
- [28]: White D, Ciorciari J, Carbis C, Liley D. EEG correlates of virtual reality hypnosis. *Int J Clin Exp Hypn*. 2009 Jan;57(1):94-116.
- [29]: Watkins JG. Hypnosis: seventy years of amazement, and still don't know what it is! *Am J Clin Hypn*. 2009 Oct;52(2):133-45.
- [30]: Accardi MC, Milling LS. The effectiveness of hypnosis for reducing procedure-related pain in children and adolescents: a comprehensive methodological review. *J Behav Med*. 2009 Aug;32(4):328-39. Epub 2009 Mar 3.