

De kracht van ontspanning

Ontspanning via hypnotherapie kan effectiever zijn dan medicijnen slikken. Het verhoogt de weerstand, waardoor de kwaal afneemt.

Tekst: Dominique Prins **Foto:** Hollandse Hoogte

Komt een vrouw bij de dokter: "Dokter, ik heb al jaren buikpijn en last van mijn darmen. Medicijnen helpen niet en de artsen kunnen niets vinden." De dokter trekt een la open en haalt er een cd'tje uit. "Alstublieft, probeert u deze eens." Tevreden vertrekt de patiënte met de cd in haar hand.

Vreemd? Voorlopig misschien nog wel, maar ook weer niet zó vreemd. Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat hypnose of - zoals de deskundigen het noemen - hypnotherapie, een succesvolle aanpak kan zijn bij verschillende aandoeningen. Of de oefeningen, uitgevoerd met behulp van een cd, even effectief zijn als hypnotherapie in de spreekkamer, moet nog blijken. Amerikaans onderzoek biedt aanwijzingen dat dit inderdaad het geval is.

Kinderarts professor Marc Benninga van het AMC in Amsterdam is gespecialiseerd in maag-, darmen leverziekten. Hij verdiepte zich vijf jaar geleden voor het eerst in het verschijnsel hypnose. Hij sprak Peter Whorwell, een Britse arts die al jarenlang met succes hypnotherapie toepast bij volwassenen met het prikkelbare darmsyndroom. Sceptisch als Benninga was, besloot hij onderzoek te gaan doen naar het effect van hypnotherapie bij kinderen met onverklaarbare buikpijn. De resultaten waren verbluffend: zelfs bijna vijf jaar later blijkt de hypnotherapie nog steeds beter te werken dan de reguliere aanpak met medicijnen en speciale voedingsvoorschriften.

En toch is hypnose nog steeds een omstreden onderwerp. Het wordt gezien als alternatief, en het effect zou uitsluitend 'tussen de oren' zitten. Benninga begrijpt daar niets van: "Ik doe al tien jaar onderzoek, en steeds als het over hypnose gaat, staat de pers op de stoep. In de westerse wereld vinden we het erg moeilijk om een beetje 'out of the box' te denken. Kritisch zijn is prima; ik ben er groot voorstander van om eerst volgens de regels van de wetenschap te onderzoeken of een therapie werkt. Dan pas heb je recht van spreken. Maar als dat vervolgens inderdaad zo blijkt te zijn, zou ik er niets mee mogen doen omdat het een aanvullende therapie is? Terwijl ik wel de briljante witte jas mag uithangen door pillen voor te schrijven die slechts marginaal werken?"

Ook Ingrid Mehrtens, psycholoog, hypnotherapeut en voorlichter van de Nederlandse Beroepsvereniging voor Hypnotherapeuten zucht eens diep wanneer de kritiek ter sprake komt: "In de Verenigde Staten wordt al sinds de jaren '30 van de vorige eeuw onderzoek gedaan naar de effecten van hypnotherapie. Daar wordt het serieus genomen. De bedenkingen in Nederland gaan vaak over wat ik 'toneelhypnose' noem; mensen die verlekkerd in een citroen bijten, omdat ze is wijsgemaakt dat het een appel is. Maar dat heeft niets te maken met de vormen van hypnotherapie die in de gezondheidszorg worden ingezet."

Critici die beweren dat het effect van hypnotherapie alleen maar 'tussen de oren' zit, krijgen van Benninga overigens helemaal gelijk: "We komen er steeds meer achter dat brein en lichaam veel meer samenhangen dan we dachten. We weten allemaal dat gevoelens en gedachten lichamelijke reacties kunnen opwekken. Als je rijexamen moet doen, kun je van de zenuwen diarree krijgen, of je hart gaat sneller kloppen. En als je verkering uit gaat, voel je dat ook in je buik. Elke gewaarwording heeft effect op je organen."

Uit onderzoek naar placebo's (nepmedicijnen) blijkt dat deze de aanmaak van endorfinen (natuurlijke pijnstillers) kunnen stimuleren. "Het feit dat je iets goeds verwacht, zorgt al voor veranderingen in je lichaam," stelt Benninga. "Op een MRI-scan is zelfs te zien hoe de pijncentra in de hersenen daardoor veranderen."

Het lichamelijke effect van hypnotherapie heeft dan ook niets te maken met hocus-pocus, maar is simpelweg een voorbeeld van hoe je met bepaalde gedachten lichamelijke processen kunt beïnvloeden.

Mehrtens: "Neem mindfulness, een vorm van meditatie. Dat valt ook onder hypnotherapie en levert aantoonbaar resultaten. op bij klachten als depressie, hoge bloeddruk en hartklachten."

Ze is blij dat ook reguliere artsen steeds meer aandacht besteden aan het effect van hypnotherapie: "Alle critici worden ingehaald door de wetenschap. Die toont nu aan dat de aanpak echt werkt."

Van mensen onder hypnose brengen is geen sprake bij hypnotherapie. Het gaat om visualisatieoefeningen, concentratieoefeningen en ademhalingsoefeningen. Allemaal hulpmiddelen om in een staat van volledige ontspanning te raken en op die manier (vermoedelijk) het immuunsysteem te beïnvloeden.

In de Verenigde Staten wordt op dit moment veel onderzoek gedaan naar de rol van de darmflora bij het ontstaan van verschillende ziekten. Dat zou aanknopingspunten kunnen opleveren voor het belang van

hypnotherapie bij nog veel meer aandoeningen, zegt kinderarts Benninga: "Je zou je kunnen voorstellen dat de darmflora onder invloed van stress verandert. Misschien levert ontspanning door hypnotherapie wel een heel nieuwe balans in de darmflora op, en treedt daardoor een verbetering op bij verschillende lichamelijke aandoeningen."

Dat de samenhang tussen lichaam en geest steeds breder wordt geaccepteerd, blijkt ook uit het congres voor huisartsen dat op 4 oktober plaatsvindt. Dat congres heeft als thema 'Heel de mens' en gaat onder meer over 'integrative medicine', de Engelse term voor therapieën die zich op lichaam en geest richten. Meertens: "Erg he? We lopen in Nederland zo achter op dat gebied, dat we er niet eens een Nederlandse term voor hebben."

Met de twee grote onderzoeken die Benninga de komende jaren uitvoert, hoopt hij nog meer inzicht te krijgen in het mechanisme achter hypnotherapie.

Het is volgens hem de enige manier om duidelijkheid te krijgen in de eeuwigdurende discussie over de werkzaamheid van aanvullende therapieën. "De literatuur die hierover bestaat, is nog steeds flinterdun. Zolang dat niet meer wordt, geef ik kwakzalverbestrijders groot gelijk. Hypnotherapie is geen wondermiddel. Je moet uitzoeken wanneer het wel en niet werkt. Het is net als met antibiotica: niet elke soort werkt goed bij een longontsteking."

Er zijn aanwijzingen dat hypnotherapie ook heilzaam is bij klachten als migraine, psoriasis en bedplassen. Maar met aanwijzingen alleen kan Benninga niets: "Je zult mensen bereid moeten vinden studies te doen. Alleen maar het gevoel hebben dat het werkt, is niet genoeg."

Toch durft hij zich wel aan een voorzichtige toekomstschets te wagen: "Stel dat 60 procent van de kinderen in ons onderzoek beter wordt, zonder dat er een pil of speciale voeding aan te pas komt. Dat zou de gezondheidszorg heel veel geld schelen."

Een besparing die nog groter kan worden als ook de tweede studie positieve resultaten oplevert. In deze studie wordt gekeken of een cd met hypnotherapie-oefeningen even effectief is als behandeling door een therapeut zelf.

"Stel dat met behulp van een cd ook 60 procent beter wordt. Zo'n cd kost 50 cent. Het zou, heb ik berekend, de gezondheidszorg 5 miljard euro schelen."

En zo blijkt het scenario aan het begin van dit verhaal dus toch niet zo vreemd. Misschien heeft de huisarts over tien jaar wel een complete collectie schijfjes in zijn bureaula: voor elke klacht een andere cd.

Begripsverwarring

Hypnotherapie wordt nogal eens verward met EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), maar volgens kinderarts professor Marc Benninga gaat het om geheel verschillende behandelmethoden.

"EMDR heeft vooral zin bij het verwerken van een eenmalige, traumatische gebeurtenis waarbij sprake was van een acuut stressmoment."

Bij EMDR wordt iemand gevraagd zich de traumatische gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen, terwijl een therapeut zorgt voor een afleidend beeld en/of geluid. De cliënt volgt het beeld met de ogen en hoort intussen via een koptelefoon geluiden.

Hoe EMDR precies werkt, is nog niet duidelijk, maar verondersteld wordt dat de aanpak leidt tot een versnelde informatieverwerking.

Ook zou met deze behandelmethode een wisselwerking tussen de twee hersenhelften worden bevorderd, waardoor verstand en gevoel beter met elkaar kunnen samenwerken.