Hypnotherapie

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Wat is hypnotherapie?

Hypnotherapie is een therapievorm waarin gewerkt wordt met hypnose. Deze therapie is inmiddels regulier en wetenschappelijk bewezen.
Hypnose is een zeer diepe vorm van ontspanning.
Hierdoor bereiken we de persoonlijke, diepere niveaus van het onderbewustzijn. Deze ontspannen toestand maakt het mogelijk om problemen aan de oppervlakte te krijgen en zo mogelijk ook op te lossen. Hypnose is een vaardigheid die de mens van nature bezit en die geoefend kan worden door training tijdens een hypnotherapiesessie.

Hoe werkt hypnotherapie?

Door de toestand van verhoogde concentratie en diepe rust is er gemakkelijker toegang tot het onderbewustzijn.
Daar ligt vaak de sleutel tot het oplossen van bepaalde problemen zoals (faal)angst, stress, slapeloosheid of pijn.
Met behulp van hypnotherapie kan iemand los komen van bepaalde vaste (negatieve) denkpatronen of belemmerende overtuigingen. Deze gedachten en gedragingen lijken soms zekerheid te bieden, maar geven vaak een soort schijnveiligheid die juist ook weer kan blokkeren.
Het ombuigen van deze negatieve gevoelens en gedragingen gaat makkelijker wanneer iemand in een diepe ontspanning is. Hypnotherapie kan hierbij uitkomst bieden.

Angst voor hypnose

Omdat mensen niet weten wat hypnose is, zijn ze er vaak bang voor: onbekend maakt onbemind. Het idee om de controle kwijt te kunnen raken, kan mensen belemmeren om gebruik te maken van deze vriendelijke manier van behandelen.

Maar als iemand onder hypnose is, heeft hij of zij zelf de volledige controle. Sterker nog: deze zelfcontrole is onmisbaar als iemand wil werken aan problemen.
Elke hypnose is feitelijk een vorm van zelfhypnose.
Er gebeuren nooit dingen die de patiënt niet wil en er zijn geen bijwerkingen. Als de patiënt eenmaal een hypnosesessie heeft meegemaakt, weet hij of zij dat het juist heel ontspannen aanvoelt en dat dit gevoel na afloop nog heel lang merkbaar kan blijven.

De therapeut

In het IJsselland Ziekenhuis heeft de medisch maatschappelijk werker - naast de opleiding 'Maatschappelijk Werk en Dienstverlening' - ook de opleiding tot hypnotherapeut gevolgd. Inmiddels heeft hij hier ruim 20 jaar praktijkervaring mee. Door gebruik te maken van deze vorm van therapie, is het mogelijk om patiënten juist het verschil te laten ervaren dat nodig is om problemen aan te kunnen pakken. Door te werken vanuit een meer ontspannen geest kan de patiënt vaker grenzen verleggen die anders niet bereikt zouden worden. Deze nieuwe inzichten geven helderheid en inzicht in de problematiek. Dit inzicht kan gebruikt worden om verandering in gedachten en gedrag mogelijk te maken.

Hoe kunt u zich aanmelden?

Om gebruik te kunnen maken van hypnotherapie moet uw specialist in het ziekenhuis een consult voor u voorschrijven met een duidelijke hulpvraag.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de heer E. Moleman, medisch maatschappelijk werker en hypnotherapeut, via het algemene nummer van het IJsselland Ziekenhuis: **010 – 258 5000**.



Meer lezen?

Kijk op www.medischehypnose.nl.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**