

Wat is hypnose?

U bent vaker onder hypnose dan u denkt!

Denk maar eens aan al die keren dat u dagdroomde, of misschien weet u nog hoe u opging in die ene speciale film of dat boek...

Een dergelijke ervaring wordt een alledaagse of spontane trance genoemd. Prikkels van buitenaf zijn op dat moment even minder voelbaar. U zet ze als het ware op een zijspoor. Dit type trance wordt gebruikt bij hypnotherapie. Zo kunt u geconcentreerd bezig zijn met wat in u leeft. Er ontstaat ruimte om bezig te zijn met uw problemen en deze aan te pakken.

Wat is hypnotherapie?

Hypnotherapie is een behandelmethodede bij klachten van psychische en psychosomatische aard. Het gebruik van trance vormt de spil van deze therapie. Daarnaast maakt de hypnotherapeut gebruik van andere gangbare therapievormen waarvan de werking is aangetoond.

In hypnotherapie wordt hypnose therapeutisch ingezet. Een hypnotische staat (trance) wordt doelbewust opgewekt als therapeutisch middel. In tegenstelling tot hetgeen tijdens theaterhypnose gebeurt, behoudt u altijd de controle over uzelf.

In deze therapie leert u op een andere manier dan u gewend bent naar uzelf luisteren. Daardoor komt u dichterbij uw onbewuste gevoelens en overtuigingen. Hierdoor kunt u nieuwe inzichten krijgen en deze op uw eigen manier toepassen in uw dagelijks leven en zo uw doelen verwezenlijken.

Waarvoor hypnotherapie?

Een greep uit de mogelijke toepassingen:

- o Afleren van ongewenst gedrag
- o Angsten, fobieën
- o Burn out
- o Concentratie- en geheugenproblemen
- o Depressieve gevoelens
- o Emotionele uitbarstingen
- o Inzicht krijgen in eigen mogelijkheden
- o Nervositeit en spanning
- o Pijnklachten
- o Psychosomatische klachten, bijvoorbeeld maag- en darmklachten, hyperventileren
- o Seksuele problemen
- o Slaapproblemen
- o Stress
- o Trainen van vaardigheden
- o Traumaverwerking
- o Versterken en/of ondersteunen van een genezingsproces

Hoe werkt een hypnotherapeut?

De therapeut begint altijd met een intakegesprek. Alle belangrijke informatie wordt door de cliënt aan de therapeut verstrekt. Daarna wordt naar aanleiding van uw hulpvraag een doel geformuleerd en wordt het behandelplan besproken. Om uw doelen te kunnen bereiken is uw eigen motivatie belangrijk.



Wij gaan er van uit dat u, in geval van lichamelijke klachten, een arts hebt geraadpleegd voordat u met hypnotherapie van start gaat. Hypnotherapeuten zijn altijd bereid tot overleg met uw behandelend arts. Dat overleg vindt uiteraard alleen plaats met uw goedkeuring. De hypnotherapeut is gehouden aan een zwijgplicht, dus alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld.

Hypnotherapie in de 21e eeuw

Hypnose en hypnotherapie worden niet alleen door hypnotherapeuten toegepast. Ook medisch specialisten zoals chirurgen, anesthesisten, radiologen, artsen en tandartsen maken er gebruik van. In de geestelijke gezondheidszorg maken psychiaters, psychologen en psychotherapeuten met regelmaat gebruik van hypnose.

Hypnotherapeuten werken indien nodig of gewenst samen met artsen. Hypnotherapeuten zijn opgeleid voor en gespecialiseerd in het werken met therapeutische hypnose. Om die reden doen artsen met regelmaat een beroep op hen. De NBVH juicht deze werkwijze toe.

Vergoedingen door zorgverzekeraars

De zorgverzekeringsmaatschappijen welke hypnotherapie vergoeden, erkennen de NBVH als beroepsvereniging. Het is dus goed mogelijk dat u recht heeft op een vergoeding voor de hypnotherapie behandelingen. U moet dan wel aanvullend verzekerd zijn voor alternatieve geneeswijzen. De hoogte van de vergoeding verschilt per zorgverzekeraar en per pakket. Kijk uw eigen verzekeringspolis na als u wilt weten hoe dat voor u is geregeld.

Voor wie?

Hypnotherapie is zeer goed inzetbaar voor zowel volwassenen als voor kinderen.

Bij sommige ziektebeelden echter is hypnotherapie niet geschikt. Zeer ernstige psychiatrische aandoeningen zijn een contra-indicatie om met hypnose te werken.

Is hypnotherapie een alternatieve geneeswijze?

Hypnotherapie is geen vervanging van reguliere medische hulpverlening, maar veeleer een aanvulling daarop. Hypnotherapie zou daarom beter een complementaire therapie genoemd kunnen worden: aanvullend, compleet makend.

Hypnotherapie en daarbij gebruikte technieken kunnen goed samengaan met vele andere vormen van complementaire therapie en reguliere psychologische en psychiatrische begeleiding.

Waar vindt u een goede hypnotherapeut?

Op de website van de NBVH vindt u een hypnotherapeut bij u in de buurt. De therapeuten die hier staan geregistreerd voldoen allemaal aan de hoge kwaliteitseisen van de beroepsvereniging. U kunt ook bellen naar de NBVH: 0344 - 655064.

Contactgegevens NBVH

NBVH
Postbus 86
4000 AB Tiel
e-mail: info@hypnotherapie.nl

Meer informatie over onze vereniging, het vakgebied en het register van erkende hypnotherapeuten vindt u op onze website: www.hypnotherapie.nl

Deze brochure wordt u aangeboden door:



nbvh
Nederlandse
Beroepsvereniging
van **Hypnotherapeuten**