

Helende Krachten van Hypnose

Hypnose lijkt wat al te zweverig, niets voor kritische artsen. Kindergastro-enteroloog Marc Benninga ontdekte dat zo'n behandeling wel degelijk werkt. Een wetenschappelijk onderzoek toonde een en ander aan. „Ik had dit werkelijk niet verwacht”

Tekst: Arwen Kleynveld **Foto:** Marco Okhuizen

Hypnose doet denken aan alternatieve kwakzalverij. Toch maken ook serieuze artsen er gebruik van. Eén van hen is Marc Benninga. Hij behandelt kinderen met maag- en darmproblemen. Recent rondde hij, samen met kinderarts Arine Vlieger van het Sint Antoniusziekenhuis in Nieuwegein, een onderzoek af naar hypnose bij kinderen met onverklaarbare buikpijn. Het bleek fantastisch te werken!

P A S P O O R T

Marc Benninga

Geboren: 15 februari 1961 te Leiden.

Carrière: Geneeskunde UVA, 1990 oprichting poeppoli, 1994 promotie (obstipatie en fecale incontinentie bij kinderen), 1998 kinderarts, 2001 kindermaagdarmarts, 2007 hoofd afdeling kindergastro-enterologie Emma Kinderziekenhuis / AMC.

Privé: Getrouwd. Drie kinderen, twee meisjes (10 en 7 jaar), één jongen (8 jaar).



Hoe komt een medisch specialist ertoe zich in te laten met zo iets zweverige als hypnose? "Het begon acht jaar geleden op een congres in Frankrijk," vertelt Benninga. "Tijdens het diner zat ik naast een Britse se collega, Peter Whonvell. Deze maagdarmarts uit Manchester was specialist op het gebied van hypnotherapie bij volwassenen met het prikkelbare darmsyndroom, waar hij al in 1984 een onderzoek over publiceerde in The Lancet. De resultaten van hypnotherapie bij volwassenen waren geweldig.

Ik vroeg hem of hij dacht dat hypnose ook zou werken bij kinderen. Hij dacht dat het zelfs beter zou werken dan bij volwassenen, omdat kinderen meer fantasie hebben en daardoor makkelijker zijn te hypnotiseren."

Benninga besloot de proef op de som te nemen en hypnotherapie te proberen bij kinderen met onverklaarbare buikpijn. "Twintig procent van de schoolgaande kinderen in Nederland heeft last van chronische buikpijn. En bij meer dan tachtig procent daarvan kunnen we geen oorzaak vinden. Voor deze groep kunnen we eigenlijk heel weinig doen. Ze krijgen voorlichting over voeding en pijnstillers, echter met weinig resultaat."

Op het moment dat Benninga met het experiment begon, informeerde hij alle ouders van kinderen met onverklaarbare buikpijn over het onderzoek. "Iedereen was bereid mee te doen. In totaal hadden we een groep van vijftig deelnemers. Door middel van het trekken van een lootje werd bepaald in welke groep een kind werd ingedeeld. De helft van de kinderen kwam zes keer bij mij, waar ze de standaardbehandeling met controles en voorlichting over voeding, pijnstillers,

laxeermiddelen en medicatie kregen. De andere helft kreeg zes hypnosesessies bij Carla Menko-Frankenhuis, psychosociaal verpleegkundige en hypnotherapeut.”

Menko-Frankenhuis liet de kinderen de pijn visualiseren. Vervolgens gingen ze ermee spelen. De kinderen kregen ook een cd met zelfhypnoseoefeningen mee naar huis. Het belangrijkste onderdeel van haar werk was om de kinderen te leren wat ze zelf kunnen doen om de pijn niet meer alles te laten overheersen.

Het onderzoek duurde vijf jaar. De uitslag is op z'n minst verrassend. 85 procent van de kinderen die waren behandeld met hypnotherapie had niet of nauwelijks meer klachten. Slechts 25 procent van de kinderen die de traditionele behandeling hadden gehad rapporteerde een verbetering.

„Deze resultaten gelden niet alleen vlak na de behandeling, maar ook een jaar later nog. Het was dus niet zo dat de hypnotherapie alleen kort na de sessies hielp. Sterker nog, in mijn groep was een iets sterkere terugval dan in de hypnotherapiegroep. Het was gewoon eng. Ik ben nog nooit in mijn leven zo dik verslagen,” lacht Benninga. „Ik had het ook helemaal niet verwacht. Als arts sta je toch kritisch ten opzichte van alternatieve geneeswijzen.” Het onderzoek wordt binnenkort gepubliceerd in *Gastroenterology*, een toonaangevend blad op het gebied van maag-lever-darmklachten. Benninga hoopt dat met de verbluffende resultaten van dit onderzoek meer artsen overtuigd raken van het nut van hypnose. „De meeste artsen staan vaak kritisch tegenover therapieën die geen medisch-wetenschappelijke basis hebben. Dat is misschien de reden waarom het nooit is gelukt om subsidie te krijgen voor dit onderzoek. Toch gebeurt er wel iets. Op scans bij volwassenen is te zien dat pijnbeleving in de hersenen afneemt onder hypnose.”

Benninga zelf is na de verpletterende onderzoeksresultaten overtuigd van het nut van hypnose.

„Sterker nog, ik denk dat elk kinderziekenhuis in Nederland één of twee hypnotherapeuten in dienst zou moeten hebben. Hypnotherapie werkt namelijk niet alleen bij buikklachten, maar ook bij problemen als (prik)angst, bedplassen en pijn.”

'Twintig procent van de scholieren heeft last van chronische buikpijn'

Toch denkt Benninga niet dat we nu allemaal tegelijk naar een hypnotherapeut moeten gaan met onze klachten. Waarom dan niet? “Er lopen veel therapeuten rond die zich wel hypnotherapeut noemen, maar de juiste scholing ontberen,” zegt hij. “Mensen die er weinig van weten en meer schade aan kunnen richten dan dat ze behulpzaam zijn. Er zijn nog niet genoeg mensen die een goede opleiding hebben gehad. Hypnotherapie is een vak apart.”

Voor meer informatie over hypnotherapie kunt u kijken op www.NVVH.com

Aanvullende opmerking bij boven afgedrukt artikel (Frans Peeters: EAHP-office)

Veel hypnotherapeuten met een opleiding volgens de opleidingscriteria van de European Association for Psychotherapy (EAP) te Wenen, zijn aangesloten bij het Nederlands Gilde voor Health Counselling en Psychotherapie (NGVH) en geregistreerd bij de Nederlandse Associatie voor Psychotherapie (NAP)
Zie ook: www.ngvh.nl , www.eahp-hypno-psychotherapy.com en www.nap-psychotherapie.com