

# Medische Innovatie

Neurowetenschapper  
**Bart De Strooper:**

"Wetenschappers krijgen niet altijd de steun die ze zouden moeten krijgen."

## ROBOTICA P04

Sneller revalideren dankzij staprobot.

## ZORGTRAJECT P05

De patiënt komt steeds meer centraal te staan.

## GEZONDHEID P11

Het belang van magnesium voor ons lichaam.

© FOTO: FRANKYVERDIJKT



Het Kenniscentrum voor Hypnose  
& Hypnotherapie in België

### Therapie:

Stoppen met roken, vermageren, angsten,  
stress, pijn, allergieën ...

### Opleidingen:

Internationaal Register HypnoTherapeut,  
Zelfhypnose ...



[www.hypnosecentrum.be](http://www.hypnosecentrum.be)  
[www.hypnoseschool.be](http://www.hypnoseschool.be)

Aarschot - Gent - Antwerpen



# “Hypnotherapie helpt voor iedereen die het toelaat”

Hypnose ontstijgt steeds meer haar mysterieuze reputatie en groeit richting gewaardeerde therapeutische methodiek. Rob De Groof, zaakvoerder van HypnoseCentrum.be en van de European Hypnosis Academy, vertelt waarom deze nieuwe invulling terecht is en dus meer aandacht verdient. **Tekst:** Sijmen Goossens

**E**en universele, vaste omschrijving van wat hypnose exact inhoudt, is er vooralsnog niet. De Groof: “In de VS spreekt de wetgeving over ‘het passeren van de kritische factor’, waarbij aanvaardbare suggesties worden opgenomen. Dat dekt volgens mij vrij goed de lading. Bij hypnose gaat het erover dat het onderbewustzijn wordt aangesproken, zonder dat de kritische en rationele invloed van het bewustzijn zich laat gelden. Het onderbewustzijn is een soort harde schijf, waarop werkelijk alles wat we meemaken en al dan niet bewust leren, wordt opgeslagen, zonder hiërarchie of waardeoordeel. Hier zit alleen data. Aan de hand van die data wordt onze persoonlijkheid gecreëerd: wie we zijn, wat we doen, onze goede maar ook onze slechte gewoontes. Vaak zijn er zaken die we op een bewust vlak anders willen zien, maar door de aanwezigheid van de kritische factor kunnen we die opgeslagen informatie niet zomaar wijzigen. Bij hypnose wordt die kritische factor gepasseerd, zodat door suggestie nieuwe regels ontstaan.”

## Nieuwe info voor het onderbewustzijn

“Veel issues die ons functioneren belemmeren, zijn genesteld in het onderbewustzijn. Denk aan: pijn die geen echte functie heeft - zoals fantoompijnen of uitstralingspijn - verslavingen, bepaalde vormen van obesitas, enz. Door de kritische factor gedeeltelijk of volledig uit te schakelen, krijgt een hypnotherapeut rechtstreeks toegang tot het onderbewuste. Door daar nieuwe informatie aan toe te voegen of gerichte suggesties te doen, wordt het materiaal waarop het onderbewustzijn zich baseert fundamenteel veranderd en wijzigt het gedrag. Dat onderbewustzijn aanspreken gebeurt kortdurend en helder - het wordt weleens vergeleken met het inpraten op een jong kind. Wanneer dat gebeurt is, zijn de resultaten vaak specta-

culair. Een mooie illustratie is de ‘virtuele maagring’: onder hypnose wordt de aanwezigheid van een maagring gesuggereerd, waardoor een persoon nadien het volledige eetpatroon aanpast, omdat zijn onderbewustzijn deze maagring nu als echt ervaart.”

**“ Het onderbewustzijn is een soort harde schijf, waarop werkelijk alles wat we meemaken en al dan niet bewust leren, wordt opgeslagen, zonder hiërarchie of waardeoordeel.**

**Rob De Groof**

Zaakvoerder HypnoseCentrum.be

## Zinvol bij alles wat het lichaam zelf manipuleert

“Uiteraard zijn er zaken en ziektebeelden waarop het bewustzijn geen invloed kan uitoefenen en hypnose dus niet aangewezen is. Een beenbreuk, bijvoorbeeld, zal niet veranderen door hypnotherapie. Wat wel mogelijk is, is het genezingsproces versnellen door onbewust belemmerende factoren weg te nemen. Wanneer een voetballer zijn been breekt bij een tackle kan hypnose, door de cliënt het traumatische event te laten herbeleven, het verhaal wat herschrijven. Uit onderzoek blijkt dat dat het herstellingsproces versnelt. Ook voor bepaalde allergieën blijkt hypnose efficiënt: sommige allergieën zijn niet fysiek te verklaren, andere worden door het bewustzijn uitvergroot. Hypnose kan dan zelfs fysieke symptomen wegnemen of de allergie terugdringen tot de echte lichamelijke proportie.”

## Veel soorten hypnose

“Er zijn vele manieren om hypnose toe te passen: zelfhypnose, indirecte en directe hypnose,... De snelste manier om het onderbewustzijn nieuwe informatie te geven, is directe hypnose door een hypnotherapeut. Cliënten zijn meestal in één tot drie sessies van hun probleem af. Zelfhypnose is natuurlijk handig, maar moet altijd starten met hypnose door een derde. Die moet dan bepaalde ‘ankers’ instellen, zodat de cliënt zichzelf in die toestand kan brengen.”

## Showhypnose vs. therapeutische hypnose

“Veel mensen beschouwen zichzelf als niet-hypnosegevoelig. Daarbij denken ze meestal aan de spectaculaire showhypnose, waarbij mensen allerlei rare dingen doen, niet gestoord door enige weerstand of kritische bedenking. Wat er in zo’n show gebeurt, is wel echt, maar zal inderdaad niet voor iedereen werken. Het grote verschil met hypnotherapie is dat de cliënt hier openstaat voor de hypnose; hij ervaart een probleem en wil er wat aan doen. Wanneer je zowel aan het publiek van een show als aan cliënten die hypnotherapie ondergingen vraagt hoe dit voor hen was, krijg je de meest uiteenlopende antwoorden. Het klassieke beeld, waarbij iemand helemaal van de wereld geraakt, is maar zelden juist. Vaak zijn mensen nog heel bewust en ‘wakker’ tijdens de hypnose. De intensiteit verschilt per individu.”

## Voor iedereen die het toelaat

“Hypnotherapie helpt voor iedereen die het toelaat. Dat is een belangrijke nuance. Mensen met verslavingen, bijvoorbeeld, worden vaak vooral door hun omgeving aangespoord en willen oppervlakkig wel veranderen, maar hebben soms zo’n grote weerstand dat hypnotherapie niet werkt. Als hypnotherapeut zorgen wij ervoor dat het onderbewuste gaat

doen wat de persoon op bewust vlak wenst. Maar als de cliënt op bewust vlak niet klaar is om zijn probleem los te laten, kan hypnose hem niet helpen.”

**“ Als de cliënt op bewust vlak niet klaar is om zijn probleem los te laten, kan hypnose hem niet helpen.**

## Opleiding hypnotherapie

“Als zaakvoerder van zowel het *HypnoseCentrum.be* als de *HypnoseSchool.be*, mag ik zeggen dat 80% van de therapeuten in België door mij werd opgeleid. In België is er geen officiële erkenning, maar onze opleiding is wel internationaal erkend. Tijdens een zevendaagse interactieve opleiding leren we cursisten belangrijke zaken, zoals hoe ze moeten communiceren met het onderbewustzijn, waarbij duidelijkheid cruciaal is (in de Engelstalige wereld noemt men het onderbewustzijn niet voor niets: *a bright child of nine*). Ook erg belangrijk is aandacht voor wat mensen in de plaats willen van hun huidige ongemak. We moeten het onderbewustzijn een alternatief geven. Vaak is dat zeer duidelijk: ‘geen pijn meer’ of ‘stoppen met roken’. Het kan ook zijn dat mensen niet meteen een alternatief hebben, en dan moet dat eerst worden uitgeklaard. Mensen zijn meestal enorm dankbaar en aangenaam verast wanneer je hen van een probleem afhelpt waarmee ze al jarenlang de hulpverlening afschrijven. Zulke ‘spectaculaire’ verhalen zijn best talrijk en zorgen voor doorverwijzing van nieuwe cliënten. Een welkome stap in de bredere erkenning van hypnotherapie als valabele hulpverleningsmethode.” ■