



Praktijk Tranceforma

*hypnotherapie, EMDR, NLP
bedrijfstraining & -coaching*

Ina Mennega
(integraal hypnotherapeut)

Wat is hypnotherapie?

Dagelijks verkeert ieder mens vele malen in een hypnotische toestand. Het lezen van een spannend boek of dagdromen, zijn bijvoorbeeld bekende trance-ervaringen. In dit soort situaties worden prikkels van buiten, zoals geluiden en bewegingen, minder belangrijk. Hypnotherapie is een bijzondere vorm van psychotherapie waarbij gebruik gemaakt wordt van hypnose om tot betere en snellere resultaten te komen.

In deze vorm van kortdurende therapie wordt gebruik gemaakt van verhoogde concentratie die sterk naar binnen is gericht. Het is een bewustzijnstoestand die tussen waken en slapen in zit en wordt trance genoemd. Tijdens trance leert men het meest direct en stelt men zich open voor verandering. Men is ontvankelijker voor “onbewuste lessen” en is minder gefixeerd op gedachten. Achtergronden van patronen en problemen zijn tijdens een hypnose-sessie te achterhalen en kunnen worden omgezet in constructiever gedrag en een positievere (levens)houding.

Informatie voor verwijzers

Iedereen die zich kan concentreren is in principe hypnotiseerbaar. Openheid en bereidheid zijn hierbij twee belangrijke factoren. Hypnotherapie geeft een goed resultaat bij diverse psychische- en psychosomatische klachten. Tevens kan een groot aantal lichamelijke klachten langs psychische weg positief worden beïnvloed. In communicatie richt de therapeut zich zowel tot het bewuste als het onbewuste. Door gebruik te maken van trance en suggestie wordt het zelfherstellende vermogen van de cliënt geactiveerd. Met behulp van hypnotherapie kan de duur van een ziekteperiode aanzienlijk worden verkort, zodat een cliënt weer sneller aan het arbeidsproces kan deelnemen.

De mogelijkheden van psychodynamische therapie & hypnotherapie op een rij:

- omgaan met spanningen, oplossen van psychische problemen (nervositeit, angsten en fobieën)
- verwerken van trauma's, afleren van ongewenst gedrag (o.a. verslavingen)
- oplossen van slaapproblemen (slapeloosheid, nare dromen)
- faalangst (o.a. examenvrees)
- oplossen van psychosomatische klachten (hyperventilatie, maag- en darmklachten, Prikkelbare Darm Syndroom)
- oplossen van seksuele problemen
- opheffen of verzachten van allerlei lichamelijke klachten (o.a. allergieën)
- versterken en versnellen van genezingsprocessen
- opheffen of verzachten van pijn (reuma, fibromyalgie, migraine enz.)
- verbeteren van concentratie en geheugen (studie-, werk-, sportprestatie)
- trainen van lichamelijke en sociale vaardigheden
- inzicht krijgen in de eigen persoonlijkheid en mogelijkheden

Manier van werken

In de hypnotherapie vormt het diagnostische gesprek een belangrijke voorbereiding op de behandeling. In dat gesprek wordt o.a. gebruik gemaakt van motiverende technieken. Doel is om samen met de cliënt duidelijk te krijgen wat zijn probleem is, wat hij wil bereiken en hoe hij zijn hulpbronnen kan mobiliseren. Hypnotherapie is vooral geïndiceerd bij klachten die bij gebruik van behandelvormen die alleen met het “bewuste” werken, níet verdwijnen.

Hypnotherapeutische methoden zijn erop gericht klachten te verkennen, onderliggende conflicten te bewerken, terug te gaan naar de oorzaak van de klacht of een zelfhelende houding te bevorderen en de placebo-respons op te wekken. Recent psycho-neuro-immunologisch onderzoek wijst uit dat psychische “kracht” en richting een rol spelen bij het uitbreken en voortduren van klachten. Zo beïnvloedt moedeloosheid het limbisch systeem, waardoor de lichamelijke afweer verzwakt en ziekten ontstaan. Hoop (en suggestie) doet dus klachten verminderen.

In het diagnostische kennismakingsgesprek wordt tevens een inschatting gemaakt van het aantal benodigde sessies. Aangezien met hypnotherapie op korte termijn goede resultaten kunnen worden geboekt, zal het aantal sessies veelal liggen tussen de 8 à 12 sessies van 1 tot 1,5 uur. Eén en ander zal o.a. afhankelijk zijn van de aard van de klacht en de openheid van de cliënt.

Praktijk Tranceforma

Ina Mennega (psychodynamisch therapeut, hypnotherapeut & coach)

Spadelaan 54

7331 AL Apeldoorn

055 5403006 / 06 27353431

tranceforma@planet.nl

www.tranceforma.nl