

DE WONDERE WERELD VAN DE KINDERTHERAPEUT  
SCHATTEN UIT DE PRAKTIJK

Leesexemplaar



**De wondere wereld  
van de kindertherapeut**  
Schatten uit de praktijk

*Dominiek Huis in 't Veld-Verhoeven*

P E L C K M A N S

© 2022, Dominiek Huis in 't Veld-Verhoeven en Pelckmans Uitgevers nv  
pelckmans.be  
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op [www.reprobel.be](http://www.reprobel.be).




All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Bij de samenstelling van *De wondere wereld van de kindervertherapeut* hebben wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbers kunnen zich tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp: Nanja Toebak  
Vormgeving: Crius Group  
Illustraties: Shutterstock (p. 13, 311), iStock (p. 23, 43)

D/2022/0055/237  
ISBN 978 94 6401 915 5  
NUR 777

[pelckmans.be](http://pelckmans.be)

 [facebook.com/pelckmans.be](https://facebook.com/pelckmans.be)  
 [twitter.com/Pelckmans\\_be](https://twitter.com/Pelckmans_be)  
 [instagram.com/pelckmans.be](https://instagram.com/pelckmans.be)



# INHOUD

Voorwoord	9
Dankwoord	II
<b>1 De wereld van een breinbaas</b>	<b>13</b>
• Inleiding	15
• Breinbaas Academy	17
<b>2 De wereld van hypnose</b>	<b>23</b>
• Hypnose als techniek bij lichamelijke en psychische klachten	25
• Script: ademhaling en de veilige plek/fijne plek	30
• De kracht van taal	33
• Praktijkvoorbeelden	38
<b>3 Verzamelde schatten</b>	<b>43</b>
• AD(H)D uitleggen met behulp van aansprekende metaforen	45
• Alertheidssmileys	49
• Beelddenken	52
• Biopsychosociaal model	60
• Blind onder het springtouw door	66
• Boegiemans	68
• Codes	70
• Creatief kennismaken	72
• Defusie-oefening	75
• D-KEFS Tower Test	77
• Dobbelsteenvoetbal	81
• Drie huizen-oefening bij scheiding	84

• Eiland	89
• Executieve functies	92
• Ex-partner-pet versus ouder-pet	96
• Exposure in vivo	100
• Fietsbell	103
• Film van de toekomst	105
• Geleide meditatie	109
• Gewoontedieren	112
• Glas vol prikkels	115
• Gras groeit niet harder door eraan te trekken	120
• Handwerk	122
• Hersenen en emoties	124
• Het geitje en de wolven	130
• Holistische theorie	131
• Ik ben oké	135
• Ik in beeld	137
• Imaginaire rescripting	143
• Integratief zandspel	146
• Interactiekraling	150
• Kleurrijk kunstwerk	153
• Krassen en bouwen	155
• Kwaliteitenknuffel	160
• Kwaliteitenmemory	163
• Kwaliteitsloffen	165
• Kwaliteitenstapel	167
• Laat maar gaan	170
• Leerkuil	171
• Lichaamsgericht werken: de kracht van groning	174
• Lichaamsgericht werken: een regulatiekaart maken	178
• Lichaamsgericht werken: eerste hulp bij boosheid en ontploffingen	182
• Lichaamsgericht werken: ervaren van lichaamssensaties en loslaten van spanningen	185
• Lichaamsgericht werken met ademhaling	189
• Lichaamsomtrek met pittenzakken	191
• LosVast	194
• Magnetenoefening	197
• Mattenspel	199

• Metafoor voor het conflict	202
• Netwerk: hooligans versus supporters	207
• Niet Jouw Taak!	211
• Omgaan met twee huizen	214
• Ons eiland	218
• Op één lijn	220
• Opgeruimd hoofd	221
• Opvoedtrap	225
• Op zoek naar netwerk in het theater	229
• Ouderbegeleiding AD(H)D: het SGG-schema en andere handige dingen	232
• Pad der verwerking na een scheiding	238
• Pleister tegen tranen	242
• Psychologieposters hoogbegaafdheid	244
• Rust in je hoofd	247
• Schatten van het gezinssysteem: op zoek naar steunfiguren en verminderen van de last van loyaliteiten	251
• Sensomotorische informatieverwerking (zintuiglijke informatieverwerking)	255
• Simpel setje	259
• SOLK: gebruik van metaforen	261
• Stop-oefening	264
• Streepjescode bij ASS	266
• Tafelopstelling	269
• Van chaos naar rust	273
• Van wie is de rugzak?	276
• Verbinding in de groep	278
• Verbinding tekenen	280
• Verborgen gevoel	283
• Vergeving	286
• Verschillende soorten agressie herkennen en hanteren	289
• Via archetypen een gezonde persoonlijkheidsontwikkeling voeden	294
• Voetbalveld	298
• Waarden als ouder en eigen ouderschap	300
• Wij zijn de groten, jullie zijn de kinderen	305
• Zorgenparkeerplaats	308
• Zorgentreiteraars	310
Auteurs	314







# VOORWOORD

door Dominiek Huis in 't Veld-Verhoeven

Met genoegen en trots ligt *De wondere wereld van de kindervertherapeut* voor jullie, het vervolg op het succesvolle *De speeltuin van de kindervertherapeut*. In dit boek staan weer allerlei schatten die ik het afgelopen jaar heb gevonden op mijn ontdekkingstocht. En zoals het op een goede ontdekkingstocht moet gaan, weet je vooraf niet wat je zult vinden. Ik heb me verwonderd over wat er op mijn pad is gekomen. Zie daar de inspiratie voor de titel.

Het was een bewogen jaar, voor de hele wereld. Een bewogen jaar met onder meer door het schrijven van dit boek veel lichtpuntjes voor mij. Van contacten met bekenden, (ex-)collega's, vrienden van heel vroeger tot enthousiaste onbekende therapeuten, die direct begrepen wat de bedoeling was en hun kennis wilden delen. Het lezen van de prachtige bijdragen die zij mij stuurden, ieder vanuit zijn eigen passie en kennis, was een voorrecht. Lange teksten, korte maar krachtige teksten, metaforen, praktisch en theoretisch, wetenschappelijk, uit de eigen praktijk en spiritueel, het zit er allemaal in. Ik ben zo trots als een strandjutter die zijn gevonden voorwerpen in een museum etaleert.

Net als in *De speeltuin* is dit boek er om je te inspireren. Het breidt je mogelijkheden uit om in een traject met het kind tot 'rapport' te komen. Dat magische, hypnotische moment, waarbij je met het kind of de jongere tot een samenwerking komt, dat moment dat het vertrouwen voelbaar is, dat je een kern raakt, een inzicht verwerft, een resultaat bereikt of voelt dat er verandering gaat komen. Dat er hoop is, inzet en bereidheid. Daar werk je naartoe, elke kennismaking en elk gesprek, waarbij we met oprechte interesse en nieuwsgierigheid en alles wat we in onze rugzak hebben, de samenwerking opzoeken. Waar we de ambassadeurs zijn voor mogelijkheden en veranderingen. Hoe klein ook. Onlangs had ik een intake met een 10-jarig meisje, dat

vanwege angsten niet alleen kon slapen. Ik legde haar uit dat er al veel kinderen bij mij waren geweest die eerst niet en toen wel goed konden slapen. Dat er een oplossing is en dat we die samen gaan zoeken. Ik bedacht spontaan een oefening en die paste perfect bij haar. Ik hoorde haar bij het naar buiten gaan tegen haar vader zeggen: "Ik zou hier morgen al terug willen komen."

Het boek start met een eigen ontwikkelde schat, mijn online academy, gevolgd door speciale aandacht voor hypnose, een onderwerp dat mij ontzettend heeft geïnspireerd en dat na de cursus bij Cure & Care Development niet meer weg te denken is uit mijn dagelijkse praktijk. In hoofdstuk 2 komen de specialisten in hypnotherapie aan het woord. In het laatste deel volgen, op alfabetische volgorde, alle andere verzamelde schatten.

Ben je na het lezen van dit boek geïnspireerd en heb je een idee dat je wil uitwerken? Of heb je een mooie methode of werkwijze, een waardevolle ervaring met een bepaalde oefening of kennis die je wil delen? Misschien heb je wel iets nieuws opgezet? Er zijn meerdere manieren om elkaar te blijven informeren en ik ga alvast graag met jullie in gesprek via LinkedIn of [info@breinbaasacademy.nl](mailto:info@breinbaasacademy.nl).

Ik wens jullie ontzettend veel leesplezier, inspiratie en verwondering.



# DANKWOORD

Mijn dank gaat uit naar alle mede-auteurs die op mijn pad zijn gekomen, die hebben geluisterd naar mijn vraag en de vertaling hebben gemaakt vanuit hun eigen kennis en kunde. Die tijd hebben geïnvesteerd, wilden inspireren en informeren. Hoewel we elkaar niet persoonlijk kennen, zijn we tot een prachtige samenwerking gekomen en is het geheel van onze delen, iets om enorm trots op te zijn.

Een eervolle vermelding voor mijn voormalige collega Katinka Smits die in het prille begin uitgebreid met mij heeft gesproken en enthousiast meerdere bijdragen heeft ingeleverd. Bijzonder is ook de samenwerking met Floortje van Gastel, wij hebben vroeger bij elkaar in de klas gezeten en na elkaar uit het oog te zijn verloren, is zij nu een van de hofleveranciers geworden en heeft ze prachtige oefeningen over onder meer echtscheidingsproblematiek bijgedragen.

Ik heb bewondering voor het mooie werk van mijn hypnose-docenten, die zowel in het ziekenhuis als daarbuiten hypnose op de kaart zetten en zo helpen de ziekenhuiservaring van vele kinderen te verbeteren en hulpverleners de tools daarvoor in handen te geven. Ook zetten ze zich in voor Oekraïense vluchtelingen door hypnose voor hen beschikbaar te stellen op de website [www.voice4comfort.com](http://www.voice4comfort.com).

Bedankt, Monique Samsen, die mooi werk doet met Act4kids en het een eer vond om mee te werken. Dat genoeg is geheel wederzijds. Ilona Stremmelaar die als allereerste twee prachtige tekenwerkvormen kwam brengen. Anneke Coolen-van Zutphen die op Instagram onder @anneke\_schrijft liefdevolle gedichtjes deelt. Mijn ex-GZ-opleidingsgenootjes, Sanne Wouts met haar creatieve posters, de enthousiaste Janneke Hendriks, Bart Klompen en Maaïke Dortmans, fijn dat jullie erbij waren. De simpele maar doeltreffende werkvormen van Kijkvorm. Trots ook op de bijdrage van de Vlaamse Katelijne Van Lommel, bekend van haar boek *Sprekende harten, strijdende zwaarden*, een aanrader. En nogmaals, alle anderen.

Dank aan mijn uitgever voor deze mooie kans en alle ondersteuning, Nancy, dank voor jouw steun en ons altijd fijne contact. Soms kom je mensen tegen waarmee alles vanzelf gaat en daar ben jij er een van.

Dit alles was niet mogelijk geweest zonder mijn lieve man Jasper, die alles thuis draaiende heeft gehouden terwijl ik achter de computer zat. Hij heeft mij alle ruimte gegeven om mijn dromen waar te maken en ondertussen maken we samen nieuwe. Hulde en liefde voor jou!

Mijn lieve zus en broer Iris en Jochem, mijn geweldige moeder en Dick, mijn lieve schoonfamilie, Leo, Ans en Susanne. Mijn trouwe vriendinnen die alles volgen, willen weten, adviseren en als cheerleaders de boel aanmoedigen. En natuurlijk mijn twee eigen kleine breinbazen Bo en Valentijn, die de grootste bron van inspiratie en vreugde zijn. Ik heb geluk met jullie.

Dominiek Huis in 't Veld-Verhoeven



**1**

**DE WERELD  
VAN EEN  
BREINBAAS**



Een breinbaas is een kind dat krachtig in het leven staat.  
Een kind dat weet dat hindernissen overwonnen kunnen worden.

Nederland heeft de breinbaas leren kennen door Marten Toonder,  
de geestelijke vader van Ollie B. Bommel. Een van de vele woorden die hij  
aan de Nederlandse taal heeft toegevoegd.





## INLEIDING

Ik ben een weekendje weg met mijn 10-jarige zoon. Als we gaan slapen, blijkt hij zijn knuffel te zijn vergeten.

De impact die dit heeft, verbaast me enigszins en we komen in gesprek waarom Woef zo belangrijk voor hem is. Hij zegt:

"Je weet toch dat ik soms bang ben voor aliens en zo. Woef maakt beschermklagen om mij heen, eerst van staal, dan van stenen en dan hete lava. In de laatste laag kom je in een gevecht met die bokser, Rico Verhoeven. Zo kan er nooit iemand bij mij komen en kan ik rustig slapen."

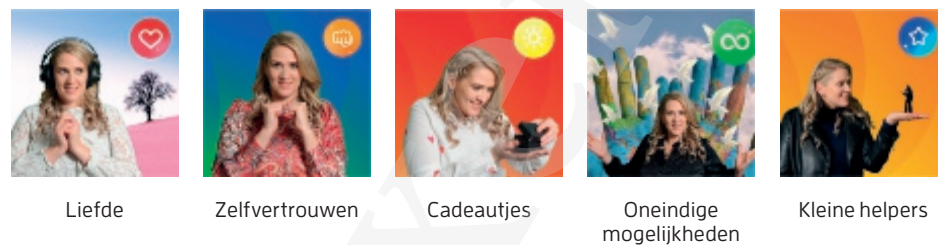
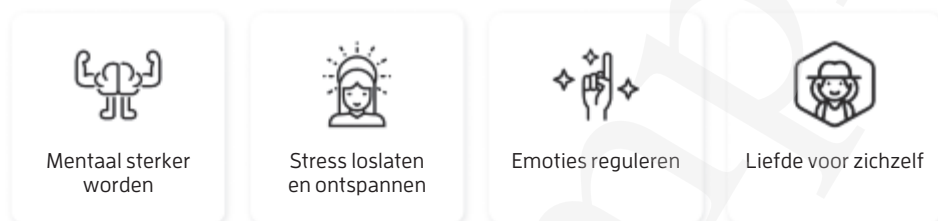
De verbeeldingskracht van kinderen als medicijn tegen angsten. Het is dát precies wat we als hypnotherapeuten voor kinderen kunnen betekenen.

In mijn werk als GZ-psycholoog zag ik ze steeds jonger voorbijkomen. Kinderen met faalangst, ontevredenheid over hun uiterlijk, het gevoel niet te voldoen of er niet bij te horen. Mijn wil om een tegengeluid te laten horen, is daar ontstaan. Minder bezig zijn met de buitenwereld en meer naar binnen keren. Om kinderen te verbinden met hun eigen sterke bron en een gevoel van meesterschap mee te geven. Op de meest effectieve manier, namelijk rechtstreeks vanuit het onderbewustzijn. Daar verankeren dat ze mooi en bijzonder zijn, dat ze ertoe doen en dat iedereen zijn eigen unieke bijdrage heeft in deze wereld. Je hoeft er niets voor te bereiken, er niet op een bepaalde manier uit te zien, aan voorwaarden te voldoen, het IS er al. Je bent een prachtig persoon, van binnen en van buiten.

Uit dit verlangen en deze missie is de Breinbaas Academy ontstaan.

## Word baas over je eigen brein!

In de Breinbaas Academy leren kinderen:





## Breinbaas Academy

<b>Auteur</b>	Dominiek Huis in 't Veld-Verhoeven
<b>Doel van de oefening</b>	Versterken van de mentale gezondheid
<b>Doelgroep en leeftijdsindicatie</b>	8-12 jaar In najaar 2022: cursussen voor jongeren en specifieke aanvullende modules
<b>Indicatie</b>	De Breinbaas-cursussen hebben een preventief karakter, ze zijn niet bedoeld ter vervanging van (hypno)therapie. Wel gebruik ik het zelf als aanvulling in mijn therapietrajecten, het is een mooie basis die elk kind gegund is om ook bij toekomstige situaties te kunnen inzetten.
<b>Contra-indicatie</b>	In principe geen, maar ik heb enkele kinderen met autisme gehad, die er minder baat bij hadden.
<b>Setting</b>	Bij de kinderen thuis
<b>Duur</b>	5 x 10 minuten per dag in een cyclus van 2 keer, daarna naar behoefte
<b>Materiaal</b>	5 luisteroefeningen ( <a href="http://www.breinbaasacademy.nl">www.breinbaasacademy.nl</a> )

## Beschrijving van de oefeningen

In de Breinbaas-fundamentcursus zitten vijf luisteroefeningen, hierna breinavonturen genoemd, gebaseerd op meditatie- en hypnosetechnieken. In de breinavonturen leren kinderen zichzelf in een ontspannen staat te brengen en door ademhalingstechnieken, positieve affirmaties en hypnotische suggesties versterken we hun mentale gezondheid.

In een maatschappij die zo snel gaat en zoveel eisen stelt, weet een breinbaas altijd terug te keren naar zijn eigen veilige basis. We moeten onze kinderen leren dat de sleutel van binnen ligt. Dat daar de gouden pot staat waar oneindig veel veerkracht, zelfvertrouwen en liefde te halen is.

Opbouw van de oefeningen:

### 1. Liefde

Centraal in deze oefening is het gegeven dat je goed bent zoals je bent. Dat je een bijzonder persoon bent en dat iedereen iets komt brengen in deze wereld, al weet je nu misschien nog niet wat dit is. Kinderen leren een rustige buikademhaling en leren dat er een speciaal gedeelte in hun brein is, wat ze ijzersterk gaan maken.

### 2. Zelfvertrouwen

Na het oefenen van de ademhaling gaan de breinbazen aan de slag met het visualiseren van een fijne veilige plek. Daarna fantaseren ze zich naar een rivier waar ze het verkrijgen van meer zelfvertrouwen koppelen aan het drinken van water. We leggen de kinderen uit dat zelfvertrouwen van binnenuit kan komen en niet afhangt van prestaties.

### 3. Cadeautjes

De kinderen gaan dieper in de ontspanning om zich vervolgens in een bioscoopzaal te wanen waar ze kijken naar de film van hun toekomst. Daarbij ontvangen ze allerlei positieve eigenschappen als cadeautjes. Verder installeren we een beschermcirkel die positieve eigenschappen dicht bij ze houdt en wat ze niet meer willen erbuiten.

## Ervaringen

### 4. Oneindige mogelijkheden

Dit breinavontuur bevat een spier aan- en ontspanoefening en daarna een verhaal over een jongen die gebruik maakte van zijn eigen breinkracht en zo de toekomst creëerde die hij voor ogen had. Gebaseerd op een waargebeurd verhaal. De kinderen leren hun eigen helpende gedachten te vinden en op te roepen.

### 5. Kleine helpers

De kinderen blazen bellen weg met wat ze los willen laten en blazen mooie wensen en gedachten de wereld in. Hiermee leren ze dat ze deel uitmaken van een groter geheel. Ze maken daarna kennis met hun eigen kleine helper die ze kunnen inzetten om hun emoties te reguleren.

Voor de lancering van Breinbaas heb ik de breinavonturen aan tientallen kinderen laten horen. Ik heb van ouders gehoord dat de kinderen er rustig van werden en konden ontspannen en dat het een fijn terugkerend moment van de dag was.

Ik heb zelf ervaren dat sommige therapietrajecten minder lang duurden dan de verwachting was, waardoor de breinavonturen een katalysator leken voor groei en verandering. Het gaat echt om de vaardigheid tot zelfregulatie en regie nemen over je eigen functioneren.

Een 12-jarige jongen met slaapproblemen, die nog dagelijks bij zijn moeder sliep en altijd met tegenzin en een onveilig gevoel in bed stapte, kwam bij mij voor hulp. Na een serie breinavonturen was het onveilige gevoel weg, na een aantal weken luisterde hij er niet meer naar, want hij zei nu zijn eigen verhaaltjes te verzinnen in bed (missie geslaagd!). Ik heb dit aangevuld met specifieke hypnotherapiesessies en zo kon hij binnen no time, en met de liefdevolle aansturing van zijn ouders, hele nachten doorslapen.

Een 11-jarig meisje werd aangemeld omdat ze zich enorm irriteerde aan geluiden van anderen. Dit zette de onderlinge verhoudingen thuis flink op scherp, met name tijdens het eten. Muziek luisteren hielp iets, maar zeker niet genoeg. Ze luisterde naar de breinavonturen, waarbij ik haar vooraf heb uitgelegd dat het luisteren veranderingen teweeg kan brengen van binnenuit, waardoor je in je realiteit dingen anders kunt gaan ervaren. Na twee weken ging het haar al stukken beter af en toen we samen in een live sessie ook nog een bescherm-bubbel om haar geïnstalleerd hadden waar de geluiden op af-ketste en we met onze verbeeldingskracht de situatie aan tafel hadden geoefend (dus lachend aan tafel zitten en zien dat de geluiden je niet meer raken), kon ze daarna weer gezellig aan tafel zitten. Moeder vroeg haar: "Wat staat er voor magie op die tape?"

Ik ken een meisje dat een aantal zware operaties heeft moeten doorstaan en nog een behoorlijke tijd last zou hebben van de gevolgen daarvan. Ik heb haar ter ondersteuning de brein-avonturen opgestuurd. Ze vertelde me later: "Soms zie ik het niet meer zitten, maar dan luister ik naar een verhaaltje en dan heb ik mijn hoop weer terug."

### Referenties of aanbevolen literatuur

Ran D. Anbar: *Changing Children's Lives with Hypnosis, a journey to the center*, een arts die zijn jarenlange werk met kinderen in het ziekenhuis beschrijft.

Lynn Lyons: *Using Hypnosis with Children*, een bekende expert met eveneens veel praktijkervaring die een uitgebreide en praktische uiteenzetting heeft gemaakt van haar talrijke werk met kinderen, jongeren en hypnose.

Lynda Hudson: *Scripts & Strategies in Hypnotherapie with Children*, een klinisch werker gespecialiseerd in hypnose bij kinderen.

## // KORTINGSCODE //

Gebruik de code **WondereWereld35** voor 35% korting op de aanschaf van een Breinbaascursus.

Gratis de eerste luisteroefening ontvangen?  
Stuur een mail naar [info@breinbaasacademy.nl](mailto:info@breinbaasacademy.nl).

Breinbaas Academy denkt graag met mee over een persoonlijk, op maat gemaakt aanbod voor organisaties, gemeentes of andere instellingen voor jeugdhulp.

De basiscursus is uitermate geschikt om kinderen preventief aan te bieden, maar ook als aanbod om een wachttijd te overbruggen.

Ben je therapeut en wil je dat jouw cliënten toegang krijgen tot het breinbaas aanbod of wil je het gebruiken tijdens je sessies? Neem dan contact op via bovengenoemd emailadres, er zijn zeker mogelijkheden!







2

# DE WERELD VAN HYPNOSE





## Hypnose als techniek bij lichamelijke en psychische klachten

### Auteurs

Carla Frankenhuis, Arine Vlieger en Linda Kersten

### Wat is hypnose?

Hypnose is een toestand van sterk geconcentreerde aandacht, waardoor je je losmaakt van de omgeving en opgaat in je innerlijke wereld. In die toestand, die trance wordt genoemd, is het bewustzijn veranderd. Het is te vergelijken met dagdromen of de staat die men ervaart tijdens meditatie. In deze ontspannen toestand met gefocuste aandacht staat men meer open voor suggesties. De therapeut gebruikt deze trance dan ook om door middel van herhalende suggesties ongewenst gedrag, vervelende gevoelens of gedachten te veranderen. Hypnose kan worden toegepast in een individuele sessie met een therapeut, via groepsessies en door middel van standaard hypnose-oefeningen die online verkrijgbaar zijn.

Het is bekend dat lichaam en geest elkaar sterk beïnvloeden. Hypnose maakt gebruik van de kracht van de geest en de verbeelding om veranderingen in het lichaam te bewerkstelligen. Voor sommige klachten kan één hypnosessie voldoende zijn, zoals bij acute pijn of ter voorbereiding op een medische ingreep. Voor langer bestaande klachten zijn vaak meerdere sessies nodig en dient de cliënt tussentijds te oefenen. Dit laatste noemen we zelfhypnose. Juist die frequente herhaling van suggesties voor verandering leidt uiteindelijk tot het gewenste doel. Hypnose wordt dan ook wel beschouwd als een manier om jezelf te 'herprogrammeren'. Een voorbeeld van een dergelijke suggestie is bijvoorbeeld: hoe vaker je in gedachten naar deze fijne plek gaat, hoe meer je zult merken dat je lichaam zich meer en meer ontspant en daardoor zullen je buik en je hoofd weer fijn gaan aanvoelen.

## **Introductie van de oefening**

Het voordeel van deze techniek is dat kinderen meer grip krijgen op hun problemen en zelf meer de regie in handen hebben. Deze autonomie bevordert zowel lichamelijk als emotioneel welbevinden en/of herstel en verhoogt het zelfvertrouwen. Hoe vaker het kind oefent, des te beter en gemakkelijker het zal gaan. Het is een techniek die kinderen ook jaren later nog kunnen toepassen, indien zich nieuwe problemen voordoen.

De kracht van (herhaaldelijke) suggesties, gericht op de gewenste uitkomst, maakt de oefening hypnotisch. Het induceren van de trance kan lijken op een ontspanningsoefening. Ontspanning kan een gewenste uitkomst van de hypnose-sessie zijn, maar dat hoeft niet. En dat laatste is bij ontspanningsoefeningen altijd wel het geval.

Een belangrijk verschil met meditatie en zeker de mindfulnessmeditatie is dat bij de laatste wordt aangeleerd om zonder oordeel naar klachten te kijken. Het brein wordt als het ware in een neutrale stand gezet ('zijn met datgene wat zich aandient'). Bij hypnose worden daarentegen suggesties gegeven voor het bereiken van het gewenste doel.

Ter kennisneming van de (hypnotische) taal volgt bij 'Beschrijving van de oefening' een script. Om te begrijpen hoe de taal is opgebouwd, hoe de hypnotische trance in de praktijk werkt en uit welke fasen hypnose bestaat, is scholing vereist (zie aanbevolen scholing).

Hoe meer je getraind bent in – en geoefend hebt met – hypnotisch taalgebruik en het gebruik van hypnotische technieken, hoe meer je in staat bent om op maat hypnotische suggesties te formuleren en de cliënten te helpen zichzelf te helpen, richting de gewenste uitkomst.

**Doel van de oefening**

Omdat het een script betreft, kan de oefening desgewenst voor verschillende doeleinden ingezet worden. Zoals:

- Ego-versterking. Omdat er veel suggesties gegeven worden in relatie tot zelfregie en zelfcontrole, ervaart de cliënt ergens invloed op te hebben en dat is heel helpend in bijvoorbeeld een medische setting (waarin het afhankelijk is van anderen en eventuele apparatuur).
- Gemakkelijker inslapen. De suggesties zijn onder andere gericht op ontspanning.
- Helpende focus. De cliënt leert zich te focussen op datgene wat helpend is, zodat datgene wat niet helpend is meer naar de achtergrond verdwijnt. In geval van een medische procedure leert een cliënt bijvoorbeeld om zich te focussen op een fijne plek, zodat de dokter kan doen wat nodig is en het kind ondertussen zo ontspannen en rustig mogelijk kan blijven.

**Doelgroep en leeftijdsindicatie**

Kinderen vanaf ongeveer 6 jaar, adolescenten en volwassenen. In het algemeen wordt gesteld dat hypnose ongeveer vanaf 6 jaar toe te passen is. Het script kan desgewenst in taal iets aangepast worden naar het ontwikkelingsniveau van het kind.

**Indicatie**

Zeer uitgebreide mogelijkheden, variërend van acute angst en pijn, tot chronische klachten als angst, depressieve klachten, chronische pijn, conversie en andere psychosomatische klachten.

**Contra-indicatie**

Wanneer sprake is van een psychose

**Setting**

Individueel

**Duur**

Ongeveer 20 minuten

**Materiaal**

Het script 'De veilige plek'  
Pen en papier (voor het maken van aantekeningen)

## **Beschrijving/ werkwijze van de oefening**

Het script 'De veilige plek' kan voorgelezen worden aan de cliënt. Voeg voldoende stiltes in, lees in een langzaam tempo en blijf de cliënt volgen door goed te observeren wat er gebeurt. Op de tweede pagina staat een instructie; er worden twee vragen gesteld: *Waar ben je?* en *Hoe is het daar voor je?* Schrijf de woorden van de cliënt op en voeg deze woorden in, in het stuk dat volgt. Het advies is om vooraf het script een aantal keren door te nemen, zodat je vertrouwd raakt met het taalgebruik.

## **Ervaringen**

Het script wordt als laagdrempelig en fijn ervaren door hulpverleners. Cliënten merken dat ze vaardigheden leren, waardoor ze zelf kunnen zorgen dat ze zich zowel mentaal als fysiek beter kunnen voelen: weer zelf de regie in handen hebben.

## **Scholing/sites**

- Bij Cure & Care in Arnhem wordt de cursus 'Hypnose bij kinderen in de medische setting' aangeboden: een driedaagse basiscursus en een driedaagse vervolgcursus (zie [www.curecare.nl](http://www.curecare.nl)).
- Bij het Wenckebach Instituut voor Onderwijs en Opleiden (Universitair Medisch Centrum Groningen, UMCG) wordt de basiscursus 'Hypnose bij kinderen in de medische setting' aangeboden.
- Via [www.hypnosebijbuikpijn.nl](http://www.hypnosebijbuikpijn.nl) kan een thuisbehandeling besteld worden voor kinderen met buikpijn. Deze website is in het beheer van de Stichting Hypnose voor kinderen ([www.hypnosevoorkinderen.nl](http://www.hypnosevoorkinderen.nl)). Op deze site vind je meer informatie over wat hypnose wel en niet is en waarvoor je het kunt gebruiken.  
Op de site staat een lijst met therapeuten waarnaar verwezen kan worden.  
Ook zamelt de Stichting geld in voor wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van hypnose bij medische aandoeningen.
- Voor een training in non-verbale communicatie en suggestief taalgebruik, gericht op pijn- en angstreductie, wordt verwezen naar de eendaagse training Skills4Comfort ([www.skills4comfort.nl](http://www.skills4comfort.nl)).

## Referenties

### Wetenschappelijke onderzoeken

Documentaire 'Hypnose op recept' van NPO

Vlieger, A. M. et al. (2007). Hypnotherapy for children with functional abdominal pain or irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. *Gastroenterology*, 133(5), 1430-1436.

Rutten, J. M. T. M. et al. (2017). Home-Based Hypnotherapy Self-exercises vs Individual Hypnotherapy With a Therapist for Treatment of Pediatric Irritable Bowel Syndrome, Functional Abdominal Pain, or Functional Abdominal Pain Syndrome: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Pediatr.*, 171(5), 470-477.

Jong, M. C. et al. (2019). Hypnotherapy or transcendental meditation versus progressive muscle relaxation exercises in the treatment of children with primary headaches: A multi-centre, pragmatic, randomized clinical study. *Eur J Pediatr.*, 178(2), 147-154.

## Script: ademhaling en de veilige plek/fijne plek

\* *Cursieve tekst: niet om voor te lezen*

### INDUCTIE

"Ik ben hier om jou te helpen, zodat jij je prettiger en rustiger gaat voelen. En omdat je je fijner en rustiger gaat voelen, kun je gemakkelijker doen wat goed voor je is en jezelf helpen."

"Je kunt luisteren naar mijn stem en meegaan met je aandacht en fantasie in de woorden en zinnen die ik zeg, zodat je meer en meer in gedachten op reis kunt gaan. Hoe meer je in gedachten mee op reis gaat, hoe meer je zult merken dat je jezelf op deze manier kunt helpen. Je kunt verbaasd zijn dat je alleen dat hoort wat goed voor je is, als een filter datgene eruit halend wat helpend is voor jou. En de geluiden die je hoort, kunnen je helpen om je fijne ervaring te verdiepen en te versterken."

### VERDIEPING

"Als je wil, mag je je ogen nu of zo meteen dichtdoen, want met je ogen dicht is het nog makkelijker om beelden te maken ... Leg je handen maar op je buik ... en adem in en uit, zoals je altijd doet ... en voel hoe je handen met je buik rustig omhoog en omlaag gaan ... en merk maar dat terwijl je luistert naar mijn stem, je ademhaling steeds rustiger wordt. *(Neem de tijd om te zorgen dat dit ook lukt.)* En terwijl je rustig door blijft ademen, ga ik je vragen om je voor te stellen dat je aan het bellen blazen bent. Misschien gebruik je een bellenblaas of zie je iets anders voor je ... Jij doet het op jouw manier."

"Met de lucht die je uitademt, blaas je via je lippen in gedachten een bel, en jij weet wel hoe hard je moet blazen om mooie bellen te blazen. Je kan harder blazen of zachter blazen. Of misschien zijn het allemaal kleine bellen, jij weet precies hoe je bellen wil blazen. Goed zo. En blaas dan vervelende gevoelens in die bel of bellen ... Blaas de dingen waar je een beetje minder van wil hebben maar uit je lijf en uit je hoofd ... Dat wat je kwijt wil ... waar je last van hebt ... niet-helpende dingen ... jij weet wel wat dat is. En merk maar hoe het voelt om meer en meer ruimte te maken vanbinnen en hoe je hoofd steeds rustiger wordt, meer en meer ruimte .... precies zoveel als goed en

prettig is voor jou op dit moment. Het is fijn om te merken dat je dat zelf kunt regelen. Maak het zoals het goed is voor jou. En geef maar een knikje met je hoofd wanneer je genoeg bellen hebt weggeblazen."

### **INTERVENTIE** met veilige/favoriete plek

"En dan vraag ik je om in gedachten naar een mooie plek te gaan ... een mooie, fijne en veilige plek ... Het kan een plek zijn die je kent ... of een fantasieplek. Neem de eerste de beste plek die in je opkomt. Het is er in ieder geval mooi en fijn ... Het is er veilig en perfect voor jou en alles wat jij wil, is daar en iedereen die jij uitnodigt, mag daar zijn. (Geef je cliënt de tijd.) Je bent er graag. Knik maar even wanneer je op jouw plek bent."

"Goed zo. Wanneer je om je heen kijkt, zie je allerlei dingen die ervoor zorgen dat jij daar zo graag bent. Kijk maar eens goed: de speciale kleuren ... hoe het daar ruikt ... en luister maar eens naar de geluiden die horen bij jouw speciale plek ... Een plek om op een speciale manier te dagdromen ... en je voor te stellen dat alles is zoals het goed voor jou is ... Voel maar hoe het is om op jouw favoriete plek te zijn. Je voelt je daar prettiger, fijner, met meer zelfvertrouwen."

*Suggesties:* "En hoe meer jij daar in gedachten bent, hoe sterker die fijne gevoelens worden, hoe beter je je gaat voelen. Laat die fijne gevoelens maar overal door je lichaam stromen zodat het nog sterker, nog fijner wordt."

*Vragen waar de cliënt is en hoe de cliënt zich voelt:* "En dan kun je zo blijven zitten, prettig ontspannen met je ogen dicht en mij vertellen waar je dan bent. Hoe is het daar voor jou?"

*Afstemmen op wat de cliënt zegt, woorden of zinnen herhalen en suggesties eraan koppelen:* als de cliënt bijvoorbeeld zegt: "Het is daar rustig", dan kun je zeggen: "Ja, heerlijk rustig en voel maar waar je dan de meeste rust voelt en hoe goed jou dat doet. Iedere keer dat je denkt aan deze plek zal je deze rust weer voelen."

*Als de cliënt bijvoorbeeld zegt:* "Het is er lekker warm", dan kun je zeggen: "Het is lekker warm, precies de temperatuur die jij prettig vindt. En merk maar hoe goed die warmte voor je is."

## POSTHYPNOTISCHE SUGGESTIE

*Bijvoorbeeld: "Iedere keer dat je in gedachten naar jouw favoriete plek gaat en ook iedere keer dat je eventjes denkt aan jouw speciale plek, zal je merken dat het makkelijker en makkelijker wordt om dit goede gevoel te hebben, om jezelf rustig te maken en je goed te voelen overal in je hoofd en in je lichaam, makkelijk en vanzelf. Je kunt gewoon in gedachten teruggaan naar deze plek, zodat je deze fijne gevoelens weer als vanzelf hebt. Altijd en overal wanneer jij het nodig hebt."*

## DEDUCTIE

*"En dan ga ik je nu vragen om weer met je aandacht terug te komen in de kamer waarin je deze oefening begonnen bent. Je doet je ogen open, rekt je uit, haalt een paar keer diep adem en bent weer helemaal fris en fit."*

*(Nadat je de client rustig de tijd geeft) "Hoe was het voor je?"*

*Of: "En dan kan je nu, met dit goede en rustige gevoel, lekker gaan slapen. En je kunt benieuwd zijn naar het fijne gevoel waarmee je morgen uitgerust wakker wordt."*