

Inhoud

1	Inleiding en indeling	17
2	Hypnotherapie bij pijnbestrijding	23
2.1	Wetenschappelijk onderzoek	24
2.2	Historische achtergrond	26
2.2.1	John Elliotson (1791-1868)	27
2.2.2	James Esdaile (1808-1859)	28
2.2.3	Esdaile's behandelingen	30
2.2.4	Thomas Carstairs	33
2.3	Pijn als symptoom: een waarschuwing	34
2.4	Onderzoek van de pijnervaring	36
2.4.1	Uitleg intakeformulier pijnbestrijding	36
2.4.2	Intakeformulier pijnbestrijding (Med. Hypnotherapie)	37
2.5	Belangrijke punten bij de behandeling	38
2.5.1	Hoeveel pijn weghalen	38
2.5.2	Trancediepte en pijnbestrijding	38
2.5.3	De waarde van zelfvertrouwen	39
2.6	Hypnotherapeutische behandeling (overzicht)	39
2.7	Esdailestaat	42
2.7.1	De stuporeuze toestand van de Esdailestaat	43
2.7.2	Volledige gevoelloosheid in de Esdailestaat	44
2.7.3	Bruikbaarheid van de Esdailestaat	45
2.7.4	Verdieping om in de Esdailestaat te komen	47
2.7.5	Rapport via ideomotorische communicatie	53
2.7.6	Test of de Esdailestaat bereikt is	54
2.7.7	Manieren om weer terug te komen	55
2.8	Verankeren van een verdoofd gevoel uit het verleden	62
2.9	Tintelende, verdoovende gevoelens naar de pijnplek brengen	63
2.10	Metaforen	66
2.11	Suggestieve opbouw verdooving via trancefenomenen	68
2.12	Controle over de pijn	69
2.12.1	Pijn verminderen door de pijn eerst te vergroten	70
2.12.2	Het volumeknopje	71
2.12.3	Spelen met het beeld van de pijn (pijnsubstitutie)	71
2.12.4	Veranderen van submodaliteiten (pijnsubstitutie)	74

2.12.5	Afleiden en dissociatie	74
2.12.6	Spelen met tijd (tijdsvervorming)	77
2.12.7	Verplaatsen van de pijn	78
2.13	Uitgronden van de pijn	79
2.14	Stopzetting van de pijn doorgifte	79
2.15	Minder pijn door ontspanning	80
2.15.1	Suggesties in de deductie	80
2.15.2	Ontspanning, helende energie en controle	81
2.16	Warmte	81
2.16.1	Warmte verdrijft de pijn	81
2.16.2	Genezende warmte bij rugpijn (verbatim)	83
3	Hoofdpijn (algemeen)	89
3.1	Veroorzakers van hoofdpijn	91
3.2	Huisarts	92
3.3	Hormonale schommelingen	92
3.4	Behandelroutes	92
3.5	Historisch	93
4	Algemene hypnotherapie bij hoofdpijn en migraine	97
4.1	Verandering van submodaliteiten	98
4.2	Spelen met het beeld van de pijn	99
4.2.1	Stressreductie als pijnbestrijding	101
4.2.2	Opwekken van positieve gevoelens	102
4.2.3	Toegepaste relaxatie (applied relaxation)	103
4.3	Metaforen en visualisaties	106
4.3.1	Afstand nemen van spanningen	106
4.3.2	Duikreflex (zwemmende dolfijnen)	107
4.3.3	Samenvloeien van uitersten	109
4.4	Passes en handoplegging t.b.v. hoofdpijn en migraine	109
4.4.1	Magnetische passes	110
4.4.2	Strijkbewegingen langs het hoofd	111
4.4.3	Handoplegging	113
4.4.4	Pijn wordt gerieflijke warmte	113
4.4.5	Rust stroomt uit de handen van de therapeut	114
5	Spanningshoofdpijn	115
5.1	Spanningshoofdpijn in kaart gebracht	115
5.2	Oorzaken van episodische en chronische spanningshoofdpijn	118
5.3	Voorkomen is beter dan genezen	120

5.4	Psychosomatische componenten	121
5.5	Hypnotherapeutische behandeling van spanningshoofdpijn	122
5.5.1	Werkvelden	122
5.5.2	Interventie- of breekpunten	123
5.5.3	Ontspanningsoefeningen	123
5.5.4	Suggestieve therapie	123
5.5.5	Gedragsverandering en spanningshoofdpijn	124
5.5.6	Zeven vragen van LeCron	124
5.5.7	Overlevingsmechanisme	126
6	Cervicogene hoofdpijn	129
6.1	Cervicogene hoofdpijn in kaart gebracht	129
6.2	Hypnotherapeutische behandeling van cervicogene hoofdpijn	132
6.2.1	Overbelasting van de nek	133
6.2.2	Forward head posture	134
6.2.3	Onverwachte gebeurtenis	137
6.2.4	Energie scheiden met een gebeurtenis	137
7	Clusterhoofdpijn	143
7.1	Clusterhoofdpijn in kaart gebracht	144
7.2	Hypnotherapeutische behandeling (algemeen)	149
7.2.1	Persoonlijke ervaringen van patiënten	151
7.2.2	Het proces van de clusterhoofdpijn	155
7.3	Psychosociale behandeling	157
7.3.1	Acceptatie dat er aanvallen kunnen zijn	157
7.3.2	Niet gaan zitten wachten op een aanval	158
7.3.3	Verkennen welke mogelijkheden het leven wel heeft	158
7.3.4	Voorkomen van een sociaal isolement	159
7.4	Hypnotherapeutische werkwijzen en technieken	159
7.4.1	Vulkaanmetafoor	161
7.4.2	Voorkomen aanval met posthypnotische suggestie	163
7.4.3	Weg laten stromen van overbodige spanningen	167
7.4.4	Schakels aan de ketting van de voortekenen	169
7.4.5	Communicatie vanuit de pijn	172
7.4.6	De pijn bewust ontmoeten	174
7.4.7	Pijnvrij na beginnende clusterhoofdpijn	175
7.4.8	Pijnvrij in de Esdailestaat	176
7.4.9	Isolatie in diepe hypnose van de pijnplek	176

8	Migraine	183
8.1	Migraine in kaart gebracht	183
8.2	Migraine verdieping	188
8.2.1	Soorten migraine	188
8.2.2	Fasering van de migraine	190
8.2.3	Gevoeligheid voor migraine	193
8.2.4	Prikkels ofwel uitlokkers	195
8.2.5	Fysiologische oorzaak	204
8.3	Hypnotherapeutische behandeling	205
8.3.1	Goed onderzoek als basis van de behandeling	206
8.3.2	Structuur van de behandeling	206
8.4	Behandeling rond de prikkels die migraine veroorzaken	209
8.4.1	Stressreductie	212
8.4.2	Prikkeldoorgifte en de plexus solaris	213
8.4.3	Innerlijke demper	214
8.4.4	Veranderen oude patroon en aangeleerde gedrag	214
8.5	Pijnbestrijding	219
8.5.1	Algemeen migraine script	221
8.5.2	Tegenhouden van een aanval (script)	229
8.5.3	Meet- en regelkamer	231
8.5.4	Visualisatie van de aderen	232
8.5.5	Pijnbestrijding en harmoniseren bloedstroom	232
8.5.6	Aandacht naar beneden verplaatsen	233
8.5.7	Een koel hoofd en warm lichaam (div. visualisaties)	234
8.6	Leren omgaan met de pijn	239
8.6.1	Afstemmen op het anders gaan leven	240
8.6.2	Algemene angstreductie	241
8.6.3	Oproepen van een lichte migraineaanval	241
9	Zenuwpijnen (neuralgie, neuropathische pijn)	243
9.1	Zenuwpijnen (algemeen) in kaart gebracht	244
9.2	Hypnotherapeutische behandeling van zenuwpijnen	257
9.2.1	Chronische pijn en stress en de gevolgen daarvan	259
9.2.2	Intake	261
9.2.3	Vermoeidheid	264
9.2.4	Behandeling van de route van de zenuwpijn	264
9.2.5	Allegorie en (hypno)therapeutische metafoor	266
9.2.6	Reparatie verstoorde zenuw	267
9.2.7	Absorberen van de zenuwprikkel	267

9.2.8	Verstoren van de prikkeldoorgifte	272
9.2.9	Behandeling van de afzonderlijke zenuwpijn	272
9.2.10	Op meerdere fronten inzetbare technieken	273
9.2.11	Tintelingen en prikkend gevoel	275
9.2.12	Gevoelloos of doof gevoel	286
9.2.13	Van een branderig naar een koel gevoel	291
9.2.14	Van een koude plek naar een warm gevoel	295
9.2.15	Jeuk	301
9.2.16	Zeurend gevoel	301
9.2.17	Hypergevoelig of schrijnend gevoel	302
10	Gordelroos en postherpetische neuralgie	305
10.1	Gordelroos in kaart gebracht	306
10.2	Postherpetische neuralgie in kaart gebracht	313
10.3	Psychosomatiek van gordelroos	317
10.3.1	Uitingsvormen van het wakker geworden virus	318
10.3.2	Psychosomatiek van een virus	318
10.3.3	'Uitbarsting van te lang onderdrukte kreten'	319
10.3.4	Gordelroos: grensconflict en contactuele problemen	320
10.3.5	Gehechtheden	322
10.4	Psychosomatiek van de postherpetische neuralgie	323
10.5	Hypnotherapeutische behandeling	324
10.5.1	Pijnbestrijding (virtuele injectie)	326
10.5.2	Activeren van het zelfhelend vermogen	328
10.5.3	Ontspanning, egosterkte, ruimte voor binnenwereld	332
10.5.4	Ruimte geven aan de binnenwereld	332
10.5.5	Werken met de invloed van het virus	334
10.5.6	Onderzoek naar en het verbreken van de hechting	335
10.5.7	Energie scheiden met het virus	338
11	Aangezichtspijn	339
11.1	Aangezichtspijn in kaart gebracht	339
11.1.1	Soorten aangezichtspijn	339
11.2	Trigeminusneuralgie (TN)	342
11.2.1	Trigeminusneuralgie in kaart gebracht	342
11.3	Aangezichtspijn bij multiple sclerose (TN-MS)	346
11.3.1	Het verschil tussen TN en TN-MS	346
11.3.2	Aangezichtspijn bij multiple sclerose in kaart gebracht	348
11.4	Glossopharyngeus neuralgie (GFN)	351
11.4.1	Glossopharyngeus neuralgie in kaart gebracht	351

11.5	Postherpetische neuralgie (PHN)	354
11.6	Occipitalis neuralgie (ON)	354
11.6.1	Occipitalis neuralgie in kaart gebracht	354
11.7	Atypische aangezichtspijn (PIFP)	359
11.8	Psychosomatiek van de aangezichtspijn	363
11.9	Hypnotherapeutische behandeling van aangezichtspijn	363
11.9.1	Geschiedenis hypnotherapie en aangezichtspijn	364
11.9.2	Onderzoek naar effectiviteit hypnotherapie bij PIFP	366
11.9.3	Hypnotherapeutische interventies bij aangezichtspijn	367
11.9.4	Warme handen (bloedcirculatie en ontspanning)	367
11.9.5	Affirmatie bij aangezichtspijn	368
11.9.6	Zelf de macht over de pijn nemen (Schulz-Stübner)	368
11.9.7	Tandenknarsen	369
11.9.8	Chronisch aangespannen kaakspieren en kaakkleem	376
11.9.9	Controle loslaten en aanspannen van kaakspieren	379
11.9.10	Virtuele micro-vasculaire decompressie	379
12	Hernia en ischias	383
12.1	Verschillen en overeenkomsten tussen hernia en ischias	384
12.2	Hernia in kaart gebracht	385
12.3	Ischias in kaart gebracht	391
12.4	Psychosomatiek	393
12.4.1	Onderdrukte emoties en spierspanningsyndroom	394
12.4.2	Hernia als metafoor voor innerlijke processen	395
12.4.3	Overlevingsmechanisme	396
12.4.4	Psychosomatisch effect van een operatie	397
12.4.5	Verlamingsverschijnselen	397
12.5	Hypnotherapeutische behandeling	398
12.5.1	Historisch	399
12.5.2	Pijnbestrijding	403
12.5.3	Overlevingsmechanisme en onderdrukte emoties	404
12.5.4	De stabiele boom (hypnotische metafoor)	404
12.5.5	Betrokken deelpersonen	408
12.5.6	Van overbelasting naar preventie	411
13	Fantoompijn	413
13.1	Fantoompijn in kaart gebracht	414
13.2	Uitwerking soorten en oorzaken van fantoompijn	427
13.2.1	Reorganisatieproblemen lichaam na amputatie	428
13.2.2	Pijngeheugen (herinneringen rond de amputatie)	429

13.2.3	Stomppijn (fysieke restpijnen in het lichaam)	432
13.3	Psychosomatiek en bio-energetische aspecten	433
13.3.1	Psychosomatiek	434
13.3.2	Het oorspronkelijke bouwplan van plant, dier en mens	436
13.4	Hypnotherapeutische behandeling	438
13.5	Afscheid nemen en rouwverwerking	440
13.5.1	Afscheid nemen van het te amputeren lichaamsdeel	441
13.5.2	Rouwverwerking	443
13.6	Lichaam en geest leren zich aan te passen	445
13.6.1	Onverwerkte onderbewuste emoties	446
13.6.2	Dissociatie en disfunctioneren hersengebied	448
13.6.3	Heling van communicatie tussen stomp en hersenen	452
13.6.4	Ontdekkingsreis: herstel van de communicatie	453
13.6.5	'Bewustmaking' van het amputatiegebied	455
13.6.6	Behandeling van verkrampde en beknelde gevoelens	455
13.7	Reparatie van hetgeen nog niet geheeld is	457
13.8	Directe pijnbestrijding	458
13.8.1	Pijn weg laten lopen	459
13.8.2	Virtuele (para)medische behandeling fantoomdeel	464
13.8.3	Temperatuur visualisatie bij fantoomvoet of - hand	467
13.8.4	Armlevitatie en suggestieve toediening van morfine	469
13.8.5	Strijken over aanwezig en afwezig lichaamsdeel	470
13.8.6	Overdracht van fantoompijn naar levenloos object	472
13.8.7	Autogene training	473
13.8.8	Triggers	474
13.8.9	Veranderende cijfers veranderen het pijnniveau	475
13.8.10	Werken met tintelende gevoelens	475
13.8.11	Onderbreking van de doorgifte van de fantoompijn	476
13.8.12	Spiegeltherapie	476
13.9	Keuze en opbouw van diverse technieken (voorbeeld)	476
13.9.1	Aanleren zelfhypnose	478
13.9.2	Oefenpijn: pijnbestrijding met zelf opgeroepen pijn	480
13.9.3	Veranderende cijfers veranderen het pijnniveau	481
13.9.4	Werken met tintelende gevoelens	482
13.9.5	Onderbreking van de doorgifte van de fantoompijn	482
13.9.6	Helende beelden	484
13.10	EMDR (eye movement desensitisation and reprocessing)	484

14	Chronische gewrichtspijn	489
14.1	Diverse soorten chronische gewrichtspijn	492
14.2	Artritis	492
14.2.1	Artritis in kaart gebracht	493
14.3	Reumatoïde artritis	499
14.3.1	Reumatoïde artritis in kaart gebracht	499
14.4	Artrose	504
14.4.1	Artrose in kaart gebracht	505
14.5	Psychosomatiek	512
14.5.1	Geschiedenis	513
14.5.2	Stress	515
14.5.3	Karaktereigenschappen	515
14.5.4	Behandeling psychosomatische achtergronden	517
14.6	Hypnotherapeutische behandeling	519
14.6.1	Geschiedenis	519
14.6.2	Enkele suggesties bij gewrichtspijn	520
14.6.3	Versleten heup (Artrose script)	522
14.6.4	Pijn vermindering door positieve herinneringen	534
14.6.5	Visualisaties om in te breken in het ziekteproces	535
14.6.6	Body Lights	535
14.6.7	Basis exploratie van psychogene factoren	537
15	Fibromyalgie	541
15.1	Fibromyalgie in kaart gebracht	541
15.2	Psychosomatiek	547
15.2.1	Fibromyalgie en trauma's in de kindertijd	548
15.2.2	Fibromyalgie, stressreductie en pijnbestrijding	550
15.2.3	Objectief geen verbetering; subjectief wel verbetering	553
15.2.4	Auto-immuun problematiek en psychosomatiek	554
15.3	Hypnotherapeutische behandeling	555
15.3.1	Traumatische ervaringen gedurende de kindertijd	556
15.3.2	Stressreductie, ego-versterking en ontspanning	564
15.3.3	Pijnbestrijdende suggestieve teksten en beelden	565
15.3.4	Beïnvloeding doorgifte, selectie en prikkelinterpretatie	565
15.3.5	Een goed functionerend immuunsysteem	566
15.3.6	Ondersteuning dagelijks leven	566
16	Bevallen zonder last van pijn	567
16.1	Pijnbeleving, hormonen en angst tijdens de bevalling	568
16.2	Onderzoek	570

16.3	Voor- en nadelen van hypnose tijdens de bevalling	571
16.3.1	Voordelen	572
16.3.2	Nadelen ofwel aandachtspunten	572
16.4	Onderdelen van de behandeling	574
16.5	De behandeling	575
16.5.1	Structuur van de behandeling	576
16.5.2	Uitwerking behandelingsstructuur (praktijkvoorbeeld)	578
16.6	Ondersteuning	587
16.6.1	De betrokken partner	587
16.6.2	De verloskundige, arts of verpleegkundige	587
16.7	Aanvullende behandelingsmogelijkheden	588
16.7.1	Handschoenverdooving ter voorbereiding van bevalling	588
16.7.2	Ademhalingen tellen als afleiding tijdens de bevalling	589
16.7.3	Suggestie in de laatste fase van de bevalling	591
16.7.4	Verdoovingssuggesties voor de uiteindelijke bevalling	592
16.7.5	Pijnvrije bevalling	593
16.7.6	De verdovende hand	594
16.7.7	Alleen 'tijd' voor aandacht op de eerste weeën	597
	Bibliografie (band I)	601
	Index (band I)	613

