

Hypnotherapie en AD(H)D

Herken je dat? Je wil zo graag iets in jezelf veranderen maar wat je ook probeert, het lijkt wel zelfsabotage. Het lukt gewoon niet. In dat geval heb je last van patronen die in je onderbewustzijn zijn verankerd. Daar kun je met je bewuste denken niet direct bij komen. Wil je dat toch, overweeg dan eens hypnotherapie. Want onder hypnose kun je veranderingen in je onderbewustzijn realiseren. Klinkt misschien raar en ongrijpbaar, maar het is concreter dan je denkt.

TEKST:
SASKIA EVERTSEN*

Je persoonlijke opslagplaats

Stel je voor dat je alles wat je meemaakt zou onthouden, plus alles wat je daarvan vindt. Geen beginnen aan. Toch zijn je herinneringen opgeslagen, diep weg in je onderbewustzijn. Dat geldt ook voor je normen en waarden, je overtuigingen, je zelfbeeld en je verwachtingen over mensen. Ongemerkt stuur je vanuit deze persoonlijke opslagplaats bijna al je gedrag, emoties en reacties aan. Je denkt er niet over na, het meeste gebeurt gewoon. Juist dat automatisme maakt het zo lastig om te veranderen. Volgens neurowetenschappers wordt 88 tot 98 procent van je gedrag bepaald door je onderbewustzijn.

Van jongs af aan anders

Als kind leer je continu van de mensen om je heen en van de situaties die je meemaakt. Zo leg je tijdens je eerste jaren de basis voor jouw persoonlijke pakket aan overtuigingen, de manier waarop je dingen beleeft en je gedragspatronen. Daarom kom je in therapieën vaak uit op gebeurtenissen uit je jeugd. Als je AD(H)D hebt, merk je vaak van jongs af aan dat je 'anders' reageert of bent dan anderen. En dat leg je vast in je onderbewustzijn.



Hoofd en lichaam

Je onderbewustzijn stuurt ook je onbewuste lichamelijke reacties aan. Probeer het maar eens: het water loopt je in de mond als je intensief aan je lievelingseten denkt, je spierspanning stijgt als je terugdenkt aan een ruzie. Je hoofd en lichaam zijn één systeem waarin alles op elkaar reageert. Dat geldt ook voor de bij AD(H)D belangrijke neurotransmitters en executieve functies. De regulering daarvan verloopt anders wanneer je meer of minder spanning hebt.

HYPNOSE IS GEWONER DAN JE DENKT

Dagelijkse kost

Elke hypnotherapeut vertelt het: zonder dat je het weet, ben je geregeld in hyp-



SASKIA EVERTSEN

nose. Als je dagdroomt bijvoorbeeld, in hyperfocus bent of helemaal opgaat in Netflix. Of wanneer je tijdens het rijden opeens denkt 'hé, ben ik hier al?' Want hypnose is een staat van bewustzijn waarin:

- je aandacht gefocust is;
- je je omgeving minder waarneemt;
- je meer vatbaar bent voor suggestie (lees: meegaat met wat in de film gebeurt, of meegaat met wat de hypnotherapeut zegt).

The place to be

Hypnose wordt toegepast bij psychische en lichamelijke klachten. Via je onderbewustzijn heb je namelijk direct toegang tot datgene wat het probleem veroorzaakt. Daardoor is je onderbewustzijn *the place to be* om letterlijk te ervaren hoe jij kunt en wilt verande-

ren, en dat ook te dóen.

Je sluit ook aan op de wisselwerking tussen je hoofd en je lichaam. Je weet wel, je spierspanning die stijgt als je alleen al dénkt aan je to-do lijst. Met hypnose maak je de verandering die je wilt compleet, integreer je die in je hele systeem.

Hypnotherapie in een notendop

Heb je weleens show-hypnose gezien? Leuk, maar het lijkt niet op wat je meemaakt bij een hypnotherapeut. Het belangrijkste is dat je weet dat je gewoon controle houdt tijdens een hypnose-sessie.

Terwijl je in hypnose gaat, schuif je je gewone denken naar de achtergrond. Je bent dan in trance en helemaal

gefocus, maar je kunt wel communiceren met de hypnotherapeut. Hoe 'diep' je gaat verschilt per persoon, net als hoe snel je in hypnose bent. De een is zó weg, een ander gaat geleidelijk in trance.

Als je in trance bent, kun je je laten verrassen door de mogelijkheden van je eigen onderbewustzijn. Je hebt een rijker voorstellingsvermogen en je 'weet' op een andere manier.

Hypnose is een zachte en tegelijk krachtige methode. Doordat je bezig bent met jouw ervaringen, overtuigen, emoties en gedachten zoals die in je onderbewuste zijn opgeslagen, heb je veel sneller grip op de manier waarop je jezelf in de weg zit. De hypnotherapeut begeleidt dit en zorgt dat je ballast opruimt en dat je onderbewustzijn goed begrijpt wat wel de bedoeling is.

WAT HEB JE AAN HYPNOTHERAPIE BIJ AD(H)D?

Belemmerende overtuigingen veranderen

Het belangrijkste effect van hypnotherapie heeft wat mij betreft te maken

met de onderstroom in jezelf.

Bijvoorbeeld: zolang ergens diep in jou de overtuiging zit 'dat het toch niet gaat lukken', of dat jij zelf 'niet goed genoeg' bent, of je het 'weer verkeerd doet', is het een hele strijd om te veranderen. Dit geldt voor iedereen, maar met AD(H)D heb je hier vaak extra last van doordat je anders functioneert dan anderen. Ook voor jezelf raken je kwaliteiten nog weleens ondergesneeuwd als je telkens merkt dat de manier waarop je je gedraagt, je niet bepaald helpt in het leven. Hypnotherapie is zeer geschikt om dit soort overtuigingen in jezelf op te sporen, de emoties die erbij horen te verwerken en er daarna positieve overtuigingen over jezelf en je plek in de wereld voor in de plaats te zetten.

Focus en ontspanning

Hypnose heeft meer voordelen voor iemand met AD(H)D. Want eenmaal in trance, ben je gefocust én ontspannen. En dat is nou net waar we met AD(H)D graag méér van willen. Daarom is hypnose ervaren op zich al erg prettig, als je gewoonlijk van associatief denken of impulsief reageren aan elkaar hangt. Meestal kun je al na een paar sessies

de ontspanning en de focus 'ankeren' en deze 'staat van zijn' oproepen als je merkt dat je hoofd overuren maakt of dat je gestrest rondloopt.

Eén van de beste dingen waar hypnotherapie je mee kan helpen is dus dat het rustiger wordt vanbinnen. Vast niet altijd, maar je krijgt er veel meer controle over.

Goed voor je executieve functies

Hypnotherapie helpt ook prima bij impulsbeheersing en ondersteunt het veranderen van gedragspatronen. Want als je meer rust in je hoofd hebt, gaat je spanning omlaag. Dit heeft weer een positief effect op je executieve functies: je vermogen om te plannen en te organiseren, in actie te komen, te stoppen en alles wat daar tussenin zit. Kortom: je gedrag-in-uitvoering.

Comorbiditeit

Hypnotherapie kan ook heel effectief zijn bij depressie en angst, wat in verhouding vaker voorkomt bij mensen met AD(H)D. Let er wel op dat je een hypnotherapeut hebt die hier ook echt mee kan werken (lees de tips hieronder).

Ervaringen

"Wat je doet tijdens hypnose klopt gewoon en anders kun je het laten merken. Ik kon signalen geven en praten. Ik heb van alles gedaan, van gebeurtenissen van vroeger verwerken tot patronen doorbreken en mezelf sterker maken. Ik ben nu veel positiever over mezelf en mijn zelfvertrouwen is gegroeid. Ik kan me goed beheersen, ik snoep nog maar heel weinig, mijn kamer is behoorlijk goed opgeruimd, ik val lekker in slaap. Het fijnste is dat ik meer durf en meer rust heb. Het gaat nu super met mij, ik heb ook een leidinggevende baan gekregen! Dat had ik eerder niet aangekund."

Elske (25 jr.), horecamedewerker



"Ik liep vast op mijn werk en was daarbij depressief. Ik heb een paar hypnose sessies gehad, en een aantal andere dingen waaronder mindfulness voor ADHD. Dat sloot allemaal goed op elkaar aan en ik vond de afwisseling prettig. Ik ga niet gemakkelijk in hypnose weet ik nu, bij mij gaan dan alle alarmlichten aan. Desondanks heeft het mij wel wat opgeleverd. Zo weet ik nu veel meer over mijn grenzen en voel ze beter aan. Een bijzonder moment dat ik me herinner is toen ik in trance was en me intens sterk, licht en vrij voelde. Ik kan dat nu zo oproepen. Ik ben niet snel depressief meer en heb meer sturing over mijn gedrag. Dat is goed voor mijn werk en het allermeest voor thuis."

Lars (43 jr.), verzekeringsspecialist

Tips om een goede hypnotherapeut te vinden

Ben je benieuwd wat hypnotherapie voor jou kan betekenen, let dan op de volgende punten:

- Vraag de hypnotherapeut hóe deze AD(H)D behandelt, en wat hij/zij ervan af weet. Een goede hypnotherapeut vraagt waar jij last van hebt, vraagt door, en sluit daar op aan;
- Ga niet naar iemand die zich ergert aan jouw AD(H)D-eigenschappen;
- Vraag of de therapeut of coach met scripts werkt.

Dit zijn standaard-teksten die worden voorgelezen terwijl je in trance bent. Dat kan prima werken, maar meestal heb je meer maatwerk nodig;

- Er zijn hypnotherapeuten die alleen met **directe of indirecte hypnose** werken, of met allebei. Laat je uitleggen hoe dat zit;
- Verschillende opleidingen voor hypnose hebben eigen certificeringen, registraties en beroepsverenigingen. Goede initiatieven, maar ook wat misleidend. Met een opleiding van 8 dagen mag je je al 'international register hypnotherapeut' noemen. Psychologen hebben een vereniging die niet toegankelijk is voor andere hypnotherapeuten, enzovoorts. Kortom, laat je niet te veel leiden door wel of geen 'aangesloten bij-badges'. Kijk bijvoorbeeld wel naar de verdere opleiding van de hypnotherapeut (via LinkedIn);
- Het belangrijkste is natuurlijk dat je een klik hebt! Je kunt alleen in trance gaan als je vertrouwen hebt in je hypnotherapeut.

Werkt hypnotherapie?

Dat hypnotherapie werkt, blijkt wel uit het feit dat 17 Nederlandse ziekenhuizen hypnose gebruiken bij de behandeling van PDS, het prikkelbare darmsyndroom. Je kunt dit zien in '**Hypnose op recept**' van 2Doc.

