



Praktijk Tranceforma

*hypnotherapie, EMDR, NLP
bedrijfstraining & -coaching*

Ina Mennega
(integraal hypnotherapeut)

Opbouw PDS darmmanagement programma volgens dr. Michael Mahoney

- verwijsbrief waaruit de diagnose PDS blijkt van huisarts of specialist (niet ouder dan 3 maanden)
- eerste consult: intake
- tekenen behandelovereenkomst
- bericht van therapeut aan huisarts
- 5 (of 6) behandelingsconsulten gedurende 3 maanden
- afrondingssessie: evaluatie behandeling
- afspraak voor follow-upgesprek over 3 maanden
- verslag van therapeut aan huisarts
- resultaten worden anoniem gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek

Prikkelbaar Darmsyndroom

Veel mensen hebben wel eens last van darmproblemen. Iedereen kent het verschijnsel wel om vaker naar het toilet te moeten voor een examen of bij een belangrijke gebeurtenis. Er zijn echter ook mensen die voortdurend overgevoelige darmen hebben zoals een ander gauw hoofdpijn heeft, overgevoelige bronchiën of bijvoorbeeld een huid die snel met uitslag reageert. Dit kan leiden tot verstrekende psychosociale gevolgen zoals verlies van zelfvertrouwen. Darmproblemen kunnen mensen belemmeren in hun dagelijkse functioneren. Voor sommige mensen wordt het zelfs moeilijk om hun werk te blijven doen.

Het kenmerkende van het Prikkelbare Darmsyndroom is dat organisch alles in orde blijkt te zijn, zodat er geen medische oorzaak is aan te wijzen. Klachten kunnen zijn: obstipatie, diarree, krampen, pijnen, winderigheid, opgezette buik of voortdurende aandrang. Het gevolg hiervan kan zijn gevoelens van neerslachtigheid, vermoeidheid of onzekerheid. Heel vervelende klachten die vaak leiden tot stress, terwijl stress de darmen weer negatief beïnvloedt. Zo komen mensen met PDS vaak in een vicieuze cirkel terecht.

Hoewel er krampwerende en kalmerende middelen, pijnstillers en dergelijke worden voorgeschreven, blijkt: een probaat middel is niet op de markt.

Wel is gebleken dat voor sommigen een dieet de klachten soms positief kan beïnvloeden, bijvoorbeeld door vezelrijk te eten, maar voor anderen werkt dit juist weer niet.

Een heel andere manier om je darmproblemen aan te pakken is hypnotherapie.

Praktijk Tranceforma, Ina Mennega, 055-5403006 / 06-27353431

Spadelaan 54, 7331 AL Apeldoorn www.tranceforma.nl & www.bevrijdvanstress.nl

Hypnotherapie

Hypnotherapie is een vorm van therapie waarbij ook gebruik wordt gemaakt van hypnose. Uit wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat hypnotherapie de werking van de darmen gunstig beïnvloedt. Het samentrekken en ontspannen van de darmen en ook de mate van gevoeligheid worden gunstig beïnvloed door hypnotherapie. Sommige mensen schrikken nog bij het woord trance of hypnose. Dat is echt niet nodig. Hypnose is een vorm van geconcentreerde aandacht. Te vergelijken met een situatie die zich wel eens voordoet als je bijvoorbeeld geboeid een boek leest en iemand komt de kamer binnen. Je reageert niet op de persoon die je iets vraagt, maar je realiseert je wel dat de ander in de kamer is. Of als je bijvoorbeeld in de auto zit of in de trein en je denkt opeens: "Hé zijn we al hier?". Een soort weg mijmeren in een dagdroom waarbij de tijd verstrijkt, zonder dat je er erg in hebt. Dat zijn uitingen van trance zoals we die allemaal meermalen per dag meemaken. Je houdt daarbij de volledige controle. Mensen doen in hypnose nooit iets tegen hun wil. Op deze manier kun je in trance het onbewuste inschakelen om te bereiken wat je wilt: bijvoorbeeld een soepele, natuurlijke werking van je darmen!

Diagnose

Om de behandeling te kunnen starten is het van belang dat je in het bezit bent van een recente schriftelijke diagnose Prikkelbaar Darmsyndroom, vastgesteld door huisarts of specialist. Dit is ter bescherming van jou en de therapeut. Met recent wordt bedoeld niet ouder dan drie maanden.

Het Mahoney protocol bij PDS (aangepast methode van dr. Whorwell)

In Engeland werkt prof. dr Peter J. Whorwell van het Academisch Ziekenhuis in Manchester al jarenlang met hypnotherapie bij darmproblemen. Zo werden door hem in 1984 al uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek gepubliceerd over het effect van hypnotherapie bij PDS. Bij het overgrote deel van de behandelde cliënten verdwenen de klachten volledig (80-85%), een kleine groep bemerkte aanzienlijke verbeteringen en bij een nog kleinere groep bleef verbetering uit.

In mijn praktijk werk ik met zowel de verkorte versie van de methode van dr. Whorwell (het "Mahoney-protocol") als met de langere behandelwijze voor meervoudige PDS problematiek. Welke van de twee behandelwijzen voor de cliënt het meest geschikt is hangt o.a. af van de ernst van de klachten en wordt in de intake besproken.

Het "Mahoney-protocol" is door Michael Mahoney (hypnotherapeut) vanuit het Guardian Medical Centre te Warrington (Engeland) ontwikkeld en wordt met succes toegepast bij enkelvoudige PDS problematiek. Met enkelvoudige PDS problematiek wordt bedoeld dat cliënten voornamelijk klachten hebben die gerelateerd zijn aan het maag- en darmstelsel zoals diarree, obstipatie, hoofdpijn, rugpijn, opgeblazen buik, oprispingen, buikpijn en krampen. De klachten hebben voor de cliënt enorm veel impact en kunnen het dagelijkse leven ernstig beïnvloeden.

De behandelingsmethode volgens Mahoney is gebaseerd op klassieke hypnotherapie (diepe trance en passieve imaginaties) en moderne hypnotherapie (actieve imaginaties), waarin de cliënt in vijf tot zes sessies leert met behulp van deze technieken zichzelf op de PDS-klachten

Praktijk Tranceforma, Ina Mennega, 055-5403006 / 06-27353431

Spadelaan 54, 7331 AL Apeldoorn www.tranceforma.nl & www.bevrijdvanstress.nl

te coachen. De cliënt wordt als het ware de manager van zijn darmen. Vandaar dat het ook wel het PDS- darmmanagement programma wordt genoemd.

Lichamelijke oefeningen maken tevens deel uit van de behandeling. Deze lichaams oefeningen zijn specifiek op de klacht gericht. Bij obstipatie bijvoorbeeld geef ik andere oefeningen dan voor diarreeklachten. De oefeningen zijn ook gericht op het verhelpen van ongemakken als krampen, obstipatie, winderigheid, oprispingen, borrelende/opgezette buik en toiletaandrang. Hierdoor nemen de klachten sterk af, dan wel verdwijnen ze, en neemt de kwaliteit van het leven enorm toe.

De lichaams oefeningen kunnen zittend, liggend of staand gedaan worden en er is geen goede conditie voor nodig. Iedereen kan ze uitvoeren en ervaart ze als prettig.

Ervaar voor jezelf wat deze methode voor je kan betekenen.