

Workshop

De kracht van taal

Hypnosetechnieken en geruststellende scripts

Ann Roete

Comfortverpleegkundige (op rust) UZA



Wat is Hypnose ?

- Hypnose is een kunstmatig **opgewekte staat van veranderd bewustzijn**, ook wel **trance** genoemd, waarbij de concentratie sterk is en men zeer ontvankelijk is voor **suggesties**.
- Het is een diepe ontspanningstoestand tussen waken en slapen, waarin het onderbewustzijn directer toegankelijk wordt.
- Hypnose wordt toegepast om positieve veranderingen in gedachten, gevoelens en gedrag teweeg te brengen en kan helpen bij het omgaan met fysieke en mentale klachten.

Toepassingen van hypnose

Pijnmanagement: Het kan helpen bij het verminderen van acute en chronische pijn.

Psychische klachten: Het wordt ingezet bij angst, fobieën, trauma's en eetstoornissen.

Gedragsverandering: Het helpt bij het aanpakken van verslavingen, het verbeteren van slaap of het doorbreken van negatieve gedachtepatronen.

Prestatieverbetering: Het kan worden gebruikt om sportieve of werkgerelateerde prestaties te verbeteren.

Casus : meisje van 6 jaar

- Prikangst na Corona vaccinatie
- Vaccinatie gebeurde in grote zaal en onder extreme dwang
- Vraagstelling: Nu nog steeds herhalingen nodig van basis vaccinatie



Plan van aanpak

- Afspraak bij psychologe of gespecialiseerde verpleegkundige
- Doel : **vertrouwen opbouwen** en zelf technieken aanleren om volgende keren met prikangst om te gaan
- Enkele sessies zonder vaccineren tot kind er klaar voor is

Verloop sessies

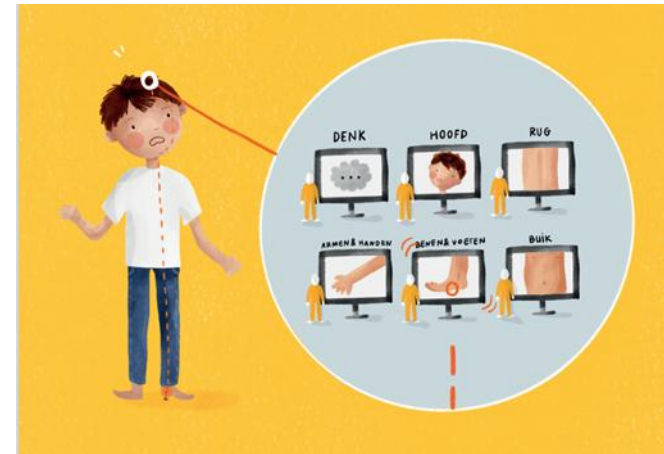
1. Anamnese: wat is er gebeurd ?

2. Uitleggen:

- we gaan samen naar een oplossing zoeken, toestemming van kind
- educatie: hoe werken de hersenen , wat is angst ,
waar ben je bang voor?

Filmpje van “Bas is elke prik de baas “

<https://youtu.be/VhTy8ODEWRQ>



3. Controle geven aan het kind:

Wat kunnen we doen om je te helpen:

- Verdovende pleisters of andere technieken
- Verdovende suggestie: ijsblokje, handschoenanesthesie
- *Filmpje Leona Kutner*
- *Script : suggestie verdoving met ijsblokje*



4. **Oefenen zonder prikken**: eerst in het ziekenhuis, nadien ook thuis
- Scripts opnemen of meegeven
 - Thuis oefenen en luisteren
 - Oefenen met pen
 - Procedure zelf doen op popje, kind bij ouders, ouders bij kind
 - Naaldje meegeven: opdracht: prikken in sinaasappel en sap optrekken
 - *Script voor bloedname of vaccin met of zonder lachgas*



Procedure uitvoeren

- Indien mogelijk zelfde persoon aanwezig of toch al op voorhand kennis laten maken met personen die de procedure gaan uitvoeren (vertrouwen doorgeven)
- Rustige omgeving
- Kan ook via Vr bril (hypnose scripts)



Nabespreking

- Was dit in orde op deze manier, of wat kan beter ?
- Bevraag KIND en ouders
- Regelmatig ademhalings oefeningen en relaxatie oefeningen blijven doen



Nuttige info

- Hoe medische hypnose pijn en andere klachten bij kinderen vermindert (UMCG medische publieks academie)
- Prik ! App
- Pijn en angst REM (WKZ Nederland)
- Hypnose bij buikpijn (scripts voor kinderen om thuis te beluisteren)

Bedankt en veel succes met de verhaaltjes !



Ann.roete@telenet.be