



Hypnotherapie en Psychotherapie bij Psychische en Lichamelijke klachten

In deze folder:

1. Introductie
2. Wat is hypnotherapie?
3. Waarvoor hypnotherapie?
4. De therapie
5. De therapeut
6. Praktische informatie
7. Contact

Wat is Hypnotherapie?

Hypnotherapie is een vorm van psychotherapie, waarbij gebruik wordt gemaakt van hypnose, ook wel trance genoemd.

Trance is een toestand van diepe ontspanning en naar binnen gerichte aandacht, die we allemaal wel kennen uit het dagelijks leven:

Iedereen heeft wel eens momenten dat hij even alles om zich heen vergeet als hij verdiept is in een boek, of intens meeleeft met een film. Ook kennen de meeste mensen wel momenten, dat ze bijvoorbeeld op de fiets zaten en ongemerkt al op de plaats van bestemming waren aangekomen, diep in gedachten verzonken. Ze zijn dan in een lichte trance.

In de Hypnotherapie wordt gericht gebruik gemaakt van deze toestand, om je te helpen in contact te komen met je onbewuste, terwijl je gewoon controle blijft houden over je eigen doen en laten.

Herinneringen, trauma's en oude gevoelens kunnen diep weggestopt zijn en door er contact mee te maken kunnen ze alsnog worden verwerkt.

Hypnotherapie is een kortdurende intensieve therapie, die sterk ontspannend werkt. Er wordt zowel gebruik gemaakt van gesprekstechnieken als van beelden en verhalen om gemakkelijker in contact te komen met het onbewuste.

Ook andere psychotherapeutische technieken kunnen worden toegepast.



Waarvoor Hypnotherapie?

Hypnotherapie kan worden toegepast bij vele psychische en lichamelijke klachten zoals:

- stress, slaapproblemen, faalangst, nervositeit, burnout,
- angsten, fobieën, trauma's,
- rouwverwerking,
- stoppen met roken, nagelbijten, eetproblemen
- versterken en versnellen van genezingsprocessen
- begeleiding bij levens bedreigende ziektes, bv. aids en kanker
- verlichting bij belastende onderzoeken en behandelingen
- hyperventilatie, chronische pijnklachten, maag- en darmklachten
- pijnbestrijding, in tandarts- praktijken enz.

Ook kun je van hypnotherapie gebruik maken om:

- zelfvertrouwen en zelfwaardering te versterken
- meer inhoud en richting te geven aan je leven
- je onbewuste mogelijkheden te ontdekken
- innerlijke groei te bevorderen

De therapie

In een intakegesprek wordt gekeken of hypnotherapie je aanspreekt en een geschikte methode voor je is om je probleem aan te pakken. Daarna wordt in overleg een aantal sessies afgesproken van 1½ uur. Het benodigde aantal is afhankelijk van de cliënt en zijn/haar klacht.

De therapeut helpt de cliënt d.m.v. een eenvoudige ontspanningstechniek in trance te gaan, waarna, afhankelijk van de problematiek, gebruik kan worden gemaakt van verschillende technieken om het probleem aan te pakken.



De Therapeut

Mijn naam is Damiët Oppenoorth (geb.1956), ik ben getrouwd en heb twee zoons. Na een opleiding in het inrichtingswerk heb ik gewerkt in de crisisopvang, begeleid wonen, en met kinderen met een verstandelijke beperking.

Ik heb de 4-jarige beroepsopleiding Integratieve Psycho-Hypnotherapie gevolgd aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Amsterdam. Ik heb een eigen praktijk voor Hypnotherapie en Psychotherapie en ben gespecialiseerd PDS-therapeut (PDS of IBS: Prikkelbare Darm Syndroom, ook bekend als spastische dikke darm). Daarnaast begeleid ik mensen met kanker en andere ernstige ziekten, waarvoor ik de opleiding Psycho-Oncologische Hulpverlening heb gevolgd. Voor dit laatste en voor PDS-therapie kunnen aparte folders worden aangevraagd.

Praktische informatie

Een intakegesprek kost € 80,--

Elke volgende sessie kost € 95,--

per sessie, contant te betalen na elke sessie.

Een aantal ziektenkosten- verzekeringen vergoedt de kosten van de behandeling. Zonodig is huisbezoek mogelijk.

Voor meer informatie en/of het maken van een afspraak kun je contact opnemen.

contact

Damiët Oppenoorth

Roghorst 208

6708 KT Wageningen

tel. 0317-418381

www.psycho-hypnopraktijk.nl

info@psycho-hypnopraktijk.nl

Lid van de Nederlandse Beroepsvereniging Van Hypnotherapeuten (NBVH), lidnummer: 04055.

Lid van de SRBAG, lidnummer: 113020.

AGB-code: 030186.

Kvk nummer: 09199712.