



## **Behandeling van het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)**

Ofwel Irritable Bowel Syndrome (IBS); Spastische Darm; Spastisch Colon.

In deze folder:

1. Introductie
2. PDS behandeling d.m.v. hypnotherapie
3. Het darmmanagement programma
4. Wat is hypnotherapie?
5. Het onbewuste
6. Waarom werkt hypnotherapie bij PDS?
7. De behandeling
8. De therapeut
9. Praktische informatie
10. Contact

### **Introductie: Prikkelbare Darm Syndroom**

PDS of spastische dikke darm is een veel voorkomende stoornis van het maag-darmkanaal. De belangrijkste symptomen zijn buikpijn en problemen met de stoelgang (obstipatie of diarree of beide). Tevens kunnen allerlei bijverschijnselen optreden, zoals misselijkheid, moeheid, slaapproblemen, lage rugpijn en hoofdpijn. Medicijnen en dieetvoorschriften geven niet altijd het gewenste resultaat.

Leven met PDS is geen pretje en wordt vaak door de omgeving te weinig begrepen. Voor sommige PDS-patiënten betekent dit, dat ze ernstig beperkt worden in hun sociale leven.

### **PDS behandeling d.m.v. hypnotherapie**

Behandeling van het Prikkelbare Darm Syndroom met hypnotherapie is in 1980 in Engeland ontwikkeld door Dr. Peter J. Whorwell, internist in het Academisch Ziekenhuis van Manchester. Duizenden PDS-patiënten werden door hem met succes behandeld in de speciale PDS- polikliniek.

### **Het darmmanagement programma**

In samenwerking met enkele docenten van de Nederlandse Academie voor Psychotherapie te Amsterdam is deze methode verder ontwikkeld tot het "darmmanagement-programma".

Van de patiënten die dit behandel- programma hebben gevolgd heeft 80 tot 85 % baat bij de methode: zij zijn klachtenvrij of melden een belangrijke vermindering van de klachten.

Steeds meer maagdarmspecialisten verwijzen PDS-patiënten naar een hypnotherapeut.



## **Wat is Hypnotherapie?**

Hypnotherapie is een vorm van psychotherapie, waarbij gebruik wordt gemaakt van hypnose of trance. Trance is een heel ontspannen toestand waarbij je tegelijkertijd heel geconcentreerd en alert bent. Veel mensen kennen trance in het dagelijks leven: bv. wanneer ze verdiept zijn in een spannende film of boek, waardoor ze alles om zich heen vergeten. Bij hypnotherapie ben je verdiept in jezelf. En het woord zegt het al: verdiept, diep in jezelf, in je onbewuste.

## **Het onbewuste**

In trance kan heel gemakkelijk contact worden gemaakt met het onbewuste. Het onbewuste is dat enorme reservoir, waaruit we een glimp kunnen opvangen als we dromen, of ons plotseling iets herinneren, waarvan we dachten dat we het vergeten waren. Ook de darmwerking is onbewust.

## **Waarom werkt hypnotherapie bij PDS?**

De darmen reageren, net als de rest van het lichaam, op emoties. Bijna iedereen kent wel het misselijke gevoel vlak voor een examen, of de vlinders in de buik bij verliefdheid. Omgekeerd kan lichamelijk ongemak ons geestelijk welbevinden beïnvloeden: we worden somber of sneller geïrriteerd.

We kunnen onze darmen niet op een directe manier controleren of beïnvloeden. Met hypnotherapie kun je leren het maag-darmkanaal te stimuleren om op een natuurlijke en ontspannen manier te werken. Dit maakt hypnotherapie tot een zeer effectieve behandelwijze bij PDS-klachten.

## **De behandeling**

Het darmmanagementprogramma is een combinatie van hypnotherapeutische behandeltechnieken en lichaams oefeningen.

De lichaams oefeningen (waaronder ademtechnieken) die in de sessies worden aangeleerd, kunnen worden ingezet om krampen te verminderen, winderigheid tegen te gaan, de stoelgang te reguleren en meer ontspanning te bereiken.

Tijdens de behandeling wordt o.a. aandacht besteed aan:

- lichamelijk herstel van de klachten
- het vergroten van zelfvertrouwen en
- stressbestendigheid
- Het opheffen van emotionele en
- gedragsmatige blokkades

Het programma bestaat uit een intakegesprek en 14 wekelijkse sessies (ongeveer 3 maanden), waarbij de individuele klachten als uitgangspunt worden genomen. Mensen die langer dan 3 maanden last hebben van de symptomen en bij wie door de huisarts of specialist de diagnose PDS is gesteld, komen in aanmerking voor de behandeling.



## De Therapeut

Mijn naam is Damiët Oppenoorth (geb.1956), ik ben getrouwd en heb twee zoons. Na de 4-jarige beroepsopleiding Integratieve Psycho-Hypnotherapie aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Amsterdam heb ik de aanvullende opleiding voor PDS-therapeut gevolgd.

## Praktische informatie

De kosten van de therapie bedragen € 95,-- per sessie. De intake is € 80,--.

U kunt bij uw zorgverzekering informeren of u voor hypnotherapie verzekerd bent (alternatieve geneeswijzen). Ook zijn sommige werkgevers bereid om de kosten te vergoeden.

## Contact

Damiët Oppenoorth

Roghorst 208

6708 KT Wageningen

tel. 0317-418381

[www.psycho-hypnopraktijk.nl](http://www.psycho-hypnopraktijk.nl)

[info@psycho-hypnopraktijk.nl](mailto: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.