

# Boeken

## Medische Hypnotherapie

Jos Olgers (medische red. Geert Smits, arts)

Zwerk Uitgevers (2012) ISBN 9789077478424



**“Als ik voor mijn huis energie wil bezuinigen, is het eerste waaraan ik denk: Hoe kom ik aan zo goedkoop mogelijke energie? Het duurt dan even voordat ik erbij stil sta dat ik het snelst iets verdien door te ontdekken waar ik in huis de meeste energie verlies. Hier moest ik aan denken toen ik dit boek bijna voltooid had. (...) Daarom geef ik een uitleg over het altijd aanwezige zelfhelende vermogen, dat bij iedere behandeling een rol speelt.”**

Met deze aanhef begint het eerste hoofdstuk van dit boek. In de vorige Teth werd door Olgers al een tipje van de sluier opgelicht over de strekking ervan, die wordt beschreven door de subtitel: Behandeling met behulp van hypnose van klachten als migraine, astma, hoge bloeddruk, allergieën en PDS. Het is een mooi, kloek boek geworden, qua afmeting, leesbaarheid en volledigheid. Er is een uitgebreide bibliografie, en de noten en bronvermeldingen worden steeds onder aan de bladzij weergegeven. Dat leest prettig en voorkomt vervelend zoeken en geblader. We mogen Olgers feliciteren met deze belangrijke uitgave in ons eigen taalgebied.

De opzet wordt overzichtelijk door de inhoudsopgave die direct een goede naslagfunctie heeft. Het boek bestaat uit 14 hoofdstukken waarvan 2 niet gericht zijn op specifieke klachten. Het eerste hoofdstuk gaat over versterken van de behandeling, en belicht de hele situatie rondom de cliënt, zoals het zelfhelend vermogen (en placebowerking), de omstandigheden, de therapeutische houding en verschillende factoren die het effect versterken. Het laatste hoofdstuk geeft een overzicht van algemene hypnotherapeutische behandelwijzen ingedeeld in diverse hoofdgroepen die bij meerdere klachten ingezet kunnen worden.

De 12 overige hoofdstukken behandelen klachten en aandoeningen uit de psychosomatiek: Hoge bloeddruk; Allergieën; Hooikoorts; Astma; Pijnbestrijding; Spanningshoofdpijn en Migraine; Bevallende zonder pijn; Zwangerschapsmisselijkheid;

Psychosomatiek van de spijsvertering; PDS; Functionele dyspepsie en Maagzweer.

Ieder hoofdstuk is opgebouwd uit verschillende componenten. Allereerst informatie over de specifieke klacht: wat is het; wat zijn fysiologische aspecten; wat is de achtergrond. Bij sommige aandoeningen, zoals hypertensie, wordt hier nog een flinke hoeveelheid medische informatie gegeven. Vervolgens de psychologische componenten ofwel de emotionele en psychische invloed.

Dan volgt het hoofdstuk Hypnotherapeutische behandeling. Olgers benoemt deze hoofdstukken als het aanreiken van een leidraad, het scheppen van een kader. Het is wel wat meer dan dat! Vele voorbeelden illustreren de betreffende problematiek (casuïstiek), behandelroutes, methodiek, voorbeelden van korte en/of langere visualisaties, toegepaste ontspanningsoefeningen, voorbeelden van relevante suggesties toe te passen door de therapeut, naast de suggesties voor zelfhypnose die door de cliënt thuis zijn te herhalen. Aandacht voor contra-indicaties ontbreekt niet en af en toe is er nog een specifieke toevoeging, zoals een voorbeeld van een intakeformulier.

Deze hoofdstukken bevatten een schat aan informatie die niet alleen kennis verschaffen maar ook aanzetten tot denken en tot het ontwikkelen van eigen variaties. Alles is in een toegankelijke stijl geschreven. Wij hebben een eenzaam beroep, en door dit boek open te slaan voelt het haast alsof iemand tegen je praat en zegt: “Weet je wat; je kunt het ook zo doen, en wat dacht je hiervan, dit is ook een goede methode.”

Door het boek heen staan kaders waarin theoretische onderwerpen of onderzoeksresultaten worden beschreven. In opleidingen in hypnotherapie wordt regelmatig verwezen naar vrij oude literatuur, terwijl juist in ons vak de plek die wij in het hele spectrum innemen de afgelopen decennia sterk is veranderd. Dat is hier niet het geval. Met name bij de zeer somatisch getinte aandoeningen, zoals PDS, is de literatuur- en bronverwijzing zeer volledig, divers en up-to-date.

Dit boek is bestemd voor ervaren hypnotherapeuten die bekend zijn met algemeen geldende contra-indicaties. Verder stelt Olgers dat, wanneer een cliënt zich met een lichamelijke klacht nog niet heeft laten onderzoeken door een arts of specialist, dan moet dit gebeuren alvorens de hypnotherapie kan starten. “Hypnotherapie mag en kan nooit een noodzakelijk geachte behandeling door een arts vervangen. Samenwerking, waar mogelijk, met andere behandelaars biedt de grootste kans op genezing.”

Dit boek is een must, in iedere Nederlandse hypnotherapiepraktijk en op iedere literatuurlijst.