

# Hypnotherapie via beeldverbinding

Door Jos Olgers

Het zal in het begin van de Jaren Tachtig zijn geweest dat een hypnotherapeut mij het volgende vertelde. Hij had een cliënt die niet naar zijn praktijk toe kon komen en vroeg of hij via de telefoon behandeld kon worden. Het ging niet om een ernstige klacht, dus besloot deze collega dat te doen. Gedurende de sessie kreeg hij ineens de stem van de vrouw van zijn cliënt aan de lijn. Zij vertelde hem, dat haar man in slaap gevallen was. Onverstoorbaar als deze therapeut was, vroeg hij de vrouw om haar man te wekken. Dat lukte maar deels. De man bleef wat suffig, ook toen hij zijn therapeut aan de lijn kreeg. Er zat niets anders voor hem op, dan op zijn fiets te stappen en naar het huis van zijn cliënt te rijden. Deze ervaren collega besloot eerst weer rapport met hem te maken, zodat ze met elkaar konden communiceren. Daarna verdiepte hij de hypnose, zodat hij de cliënt weer gemakkelijk uit trance kon suggereren. Voor de therapeut was deze extra fietstocht 'eens maar nooit meer'.

Met dit verhaal in mijn achterhoofd luisterde ik in 2006 met enige scepsis naar allerlei Amerikaanse Voice Dialogue trainers. Zij vertelden in de pauze van een internationale Voice Dialogue bijeenkomst enthousiast over hun ervaringen met het gebruik van het geven van sessies en onderwijs via het beeldscherm. Ik kon haast niet geloven dat je op afstand sessies kon geven. Nog geen 15 jaar verder loopt de hele wereld rond met een beeldscherm in zijn broekzak. Het coronavirus dwingt ons nu bij te spijkeren op het geven van hypnotherapie via een beeldscherm. Dit sluit aan bij de wens van veel therapeuten om op een veilige en bruikbare manier via het beeldscherm therapie te kunnen geven. Er zijn praktische aandachtspunten om een sessie een comfortabele inbedding te geven.

1. Zintuigen: praktijkruimte versus beeldscherm
2. Voorzorgsmaatregelen
3. Wanneer de beeldschermverbinding toch uitvalt

Foto: Roger Bradshaw



## 1. Zintuigen

De overdracht van gegevens vindt plaats op het audiovisuele terrein; horen en zien. Zintuigen als voelen, ruiken en proeven zijn niet de essentie van deze vorm van overdracht.

### Zien

Goed zien wat er gebeurt is belangrijk. Vooraf kies je voor een standaard opstelling. Je ziet de hele mens of je ziet alleen zijn gezicht of bovenkant.

- Heel mens: dan zie je vooral alle houdingsveranderingen goed. Je kunt zien of de voeten van iemand onrustig beginnen te bewegen, of dat hij misschien zijn handen tot een vuist balt of een vuist zich juist weer ontspant. Veranderingen in de ademhaling of een gespannen ineenkrimping.
- Alleen het gezicht: er is veel dat je behoorlijk goed kunt waarnemen. Denk hierbij aan alle gezichtsuitdrukkingen, huidverkleuringen, trillingen van oogleden, verkleuring van het oogwit, hartslag in de nek, de betekenis van het openen en sluiten van de mond enzovoort. Beide instellingen tegelijkertijd zijn technisch haalbaar, maar in de praktijk van alle dag niet reëel. Je zult als therapeut per cliënt en per sessie een bewuste keuze moeten maken wat je wilt zien.

### Horen

Over het algemeen zal 'horen' de minste problemen opleveren. Hoe beter de microfoon en luidspreker zijn, hoe nauwkeuriger emotionele uitingen gehoord en op waarde geschat kunnen worden. Als therapeut zul je er rekening mee moeten houden dat hetgeen je aan lading waarneemt, mogelijkterwijs door de elektronica is vervormd. Trek niet onmiddellijk je conclusies, maar vraag eerst of het klopt wat je aan lading denkt waar te nemen. Behalve wanneer het er dik bovenop ligt, en dit door beeld of woorden ondersteund wordt.

### Voelen

Het gevoel (lichamelijk, emotioneel en energetisch) is misschien wel het grootste gemis wanneer een sessie via het beeldscherm plaatsvindt.

- Eerste afstemming: Wat dacht je van het gevoel van de handdruk bij binnenkomst, of het afstemmen op elkaar om even te voelen hoe iemand erbij zit? Misschien stapt iemand terneergeslagen, opgewonden, boos of gehaast binnen. Deze dingen vallen vaak meteen op wanneer iemand de praktijk instapt. Dit mis je wanneer het contact pas voor het beeldscherm begint. Daarom is het belangrijk vooraf goed op elkaar af te stemmen, zodat beiden alle informatie hebben die ze live ook gehad zouden hebben.
- Fysieke aanraking: Dit is niet de kern van hypnotherapie. Veel hypnotherapeuten zijn daar binnen de uitoefening van hun vak zelfs heel voorzichtig mee. Toch zul je een oplossing moeten vinden voor die dingen die anders zo gewoon zijn, zoals het aanreiken van een tissue wanneer bij iemand de tranen uit zijn ogen rollen. Je kunt je cliënt attent maken op een lichamenlijk gevoel dat er bij hem speelt, en dat gevoel als anker installeren. Mogelijk kun je gebruikmaken van een auditief of een gedachte anker. Werken via het beeldscherm kan een bron zijn van creatieve nieuwe mogelijkheden; hoe vergaar je informatie, biedt je troost of ontwikkel je nieuwe manieren om een anker te 'zetten'.
- Energetische waarneming: Bijzonder genoeg lijkt juist deze, soms slecht begrepen vorm van 'voelen', het minst onder het beeldscherm. Het is alsof emoties vrij makkelijk via het beeldscherm bij de ander kunnen binnenkomen. We leven en beleven mee. Het is even niet belangrijk of dit nu komt door spiegelneuronen of gebeurt door intuïtieve afstemming. De meeste therapeuten zullen in staat zijn mee te resoneren met het gevoel van de cliënt. Wanneer dat gebeurt, blijft het zoals altijd wel noodzakelijk om na te vragen of hetgeen de therapeut voelt binnenkomen een gevoel van zijn cliënt is, van zichzelf of van beiden.
- De cliënt is onbereikbaar: Je kunt hierbij denken aan cliënten die in slaap vallen of in een hele diepe trance schieten. Dit wordt verderop besproken.

## 2. Voorzorgsmaatregelen

Er zijn twee soorten maatregelen die je kunt nemen om een mogelijk wegvallende verbinding zo goed mogelijk te pareren:

1. Ervoor zorgdragen dat dit wegvallen zo soepel mogelijk wordt opgelost.
2. De mindset (denkwijze) van de cliënt voorbereiden.

De kans is aanwezig dat de verbinding uitvalt. Het is verstandig hier op voorbereid te zijn. Met het verbreken van de verbinding is de cliënt ineens alleen, midden in een sessie. Er is niemand die hem op dat moment ondersteunt. Je zult er dus naar moeten streven zo snel mogelijk het contact met de cliënt te herstellen.



Foto: Content pixie

### Extra stand-by verbinding

Zorg dat er twee opties zijn om met elkaar verbonden te zijn: internet en telefoon.

Wanneer een van de twee uitvalt, kun je elkaar altijd nog via de andere bereiken. Wanneer de sessie via het internet verloopt, is de telefoon de stand-by verbinding; en omgekeerd. De kans bestaat dat iemand anders de therapeut of cliënt via de telefoon- of internetverbinding probeert te bellen. Dat zou storend zijn, wanneer dat niet opgelost zou kunnen worden:

- De therapeut legt zijn stand-by toestel in een andere kamer.
- De cliënt geeft zijn stand-by toestel aan een gezinslid die zich in een andere kamer bevindt. Wanneer dit nu niet mogelijk is, kies dan voor een toestel dat amper of niet gebruikt wordt.
- (red. de client kan de therapeut ook toevoegen als persoon die altijd mag storen, ook als de telefoon op niet storen staat, dit kun je vooraf even testen).

### Stand-by ondersteuning

Het is fijn wanneer er een derde persoon in de buurt is om hand- en spandiensten te verrichten wanneer de verbinding verbroken is. De aanwezigheid van zo iemand kan ook van pas komen wanneer de cliënt tijdens de sessie in slaap valt.

- Zorg dat de therapeut rond de sessie iemand (een gezinslid) kan bereiken die gebeld kan worden, zodat deze persoon een veilige haven voor de cliënt kan zijn.
- Zorg dat deze persoon altijd het huis in kan, wanneer hij gebeld wordt door de therapeut.
- De cliënt vertelt zijn huisgenoten hoe laat hij weer gestoord kan worden. Bijvoorbeeld vanaf 14 uur. Hij vraagt ze even bij hem te komen kijken wanneer hij zich een kwartier daarna nog niet heeft laten zien. Dit doen ze natuurlijk op een kalme manier, omdat je nooit zeker weet of de sessie ook afgelopen is.



- Hoewel de therapeut na elke sessie goed verifieert of zijn cliënt ook echt helemaal uit hypnose is, kan de cliënt (of een huisgenoot) altijd de therapeut even bellen wanneer hij:
  - nog niet helemaal wakker lijkt te zijn.
  - de cliënt niet (goed) bereikbaar is.

#### Omgevingsvoorwaarden

- Zorg ervoor dat er geen mensen onverwacht tijdens de sessie de kamer in komen lopen.
- Wanneer de cliënt vaker de neiging heeft om tijdens een sessie in slaap te vallen, zou je met hem kunnen overleggen of het een goed idee is, om gedurende de sessie een briefje bij het beeldscherm neer te leggen. Daar zou kunnen opstaan: "Wil je als ik in slaap gevallen ben mijn therapeut [naam: ....] bellen [nummer:....]?"

#### De mindset (denkwijze) van de cliënt

Er zijn twee momenten waarop de cliënt voorbereid kan worden op een instabiele verbinding waarbij het rapport op een veilige manier gehandhaafd blijft, zelfs wanneer de beeldverbinding wegvalt.

#### Wakende suggesties tijdens de voorbereidingen

Voor de sessie begint wordt tussen neus en lippen de volgende instructie gegeven.

- Het is fijn om straks goed voorbereid aan de sessie te kunnen beginnen.

Foto: Ketyi Balazs



- Wat we nu gaan doen waarborgt dat we altijd weten dat we in verbinding met elkaar zullen blijven, zelfs wanneer deze uitvalt.
- Ik weet van jou dat jij, omdat alles goed voorbereid is, dan rustig kunt wachten op het moment dat er weer contact met je gemaakt wordt. Jij kunt er zeker van zijn, dat ik alles doe om je zo snel mogelijk weer te kunnen spreken. Wij weten allebei dat, al valt de beeldverbinding weg, onze verbinding niet weg zal vallen.
- Wanneer je je af begint te vragen 'waarom heeft mijn therapeut nu al een hele tijd niets meer gezegd?', dan is dat voor jou het teken om onmiddellijk uit hypnose te komen.
- Ik verwacht niet dat de verbinding weg zal vallen, maar wil het graag voor jou zo comfortabel mogelijk maken wanneer dat gebeurt.

Deze zinnen worden dus tussen neus en lippen uitgesproken, gedurende het in orde maken van een extra verbinding. Noem dit een stand-by verbinding en geen veiligheidsverbinding.

### 3. Wat te doen als de verbinding wegvalt?

Het is altijd mogelijk dat de verbinding onverwachts verbreekt. Het ontstane rapport wordt, als je hier geen rekening mee gehouden hebt, ruw verstoord, waardoor de cliënt zich behoorlijk eenzaam kan voelen.

De vragen zijn nu:

- Hoe zit de cliënt er dan bij?
- Hoe gaat de therapeut hiermee om?

Wanneer dit gebeurt is het niet onwaarschijnlijk dat dit invloed heeft op het gevoel van de therapeut. Mogelijk is hij geïrriteerd, geschrokken of teleurgesteld geraakt. Gelukkig ziet en voelt de cliënt dat niet. Wanneer de verbinding hersteld is, treft hij een cliënt aan die waarschijnlijk nog in rapport is.

Een goede manier kan zijn, wanneer de verbinding maar kort wegviel, om vrij snel weer verder te gaan waar je gebleven bent. Hypnotherapeut Petra Koelwijn pakt een dergelijke situatie als volgt aan: 'Ik had vorige week een cliënt. De verbinding verbrak, ik heb het hersteld en deed min of meer alsof het niet gebeurd was. Ik zei: "En weer terug naar waar we waren..."', en we pakten gelijk de draad weer op. Dat ging prima.'

De drie puntjes zijn het allerbelangrijkste. Dit is het moment om te ontdekken hoe de cliënt erbij zit. Is hij geschrokken of zit hij klaar om meteen weer verder te gaan? Wanneer de cliënt klaar zit om verder te gaan, is dat het beste om te doen. Je maakt op die manier gebruik van een hypnotherapeutische truc. Petra koppelt hier het moment voor het wegvallen aan het moment van verder gaan. Door dit te doen loopt voor het onderbewuste 'het verhaal' zonder onderbrekingen gewoon door.

## Extra suggesties tijdens de behandeling via het beeldscherm

Wanneer een cliënt via het beeldscherm behandeld wordt, kan tijdens de behandeling (zeker tijdens de inductie) het meerdere keren herhalen van de volgende suggesties zinvol zijn.

- *Suggestieve instructie bij een mogelijk wegvallen van de beeld- en/of geluidverbinding* "Wat ik je nu ga zeggen is bijna overbodig... Maar omdat jouw welzijn bij mij helemaal voorop staat..., spreek ik met jouw onderbewuste nu het volgende af... Wanneer we, om welke reden dan ook, elkaar niet meer horen..., parkeer je als vanzelf datgene waar je mee bezig bent naar een veilige plek in je onderbewuste..., zoals bijvoorbeeld het wegvallen van de beeldverbinding..., zodat wij daar een volgende keer altijd weer mee verder kunnen gaan... Je weet, zelfs wanneer de beeldverbinding verbroken is, dat onze verbinding nog steeds bestaat... Daarom kom jij op dat moment als vanzelf, direct..., gemakkelijk, vlot en volledig terug uit de hypnose... naar het hier en nu..., en ben je weer volledig helder en wakker... Het eerste dat je dan doet is mij onmiddellijk bellen..., zodat we elkaar ook weer kunnen horen..."
- *Rapport versterkende suggesties*  
Tijdens de inductie zou je al voorwerk kunnen doen om het rapport zo krachtig mogelijk te houden. Je zou deze suggestie een paar keer kunnen uitspreken: "Zolang deze sessie loopt, volgt jouw onderbewuste als vanzelf elke opdracht op waar ik je heenleid, zodat ik jou te allen tijde weer uit deze hypnose terug kan leiden naar de wakende staat."

Op de momenten dat je ziet (of waarvan je weet) dat een cliënt mogelijk zou kunnen wegdommelen geef je opnieuw rapportversterkende suggesties, zoals: "... en je blijft met jouw aandacht helemaal bij mijn stem en volgt volledig de woorden die ik spreek..., waardoor je als vanzelf geleid wordt naar die gebieden die voor jou belangrijk zijn..., zodat wanneer we daar klaar zijn, ik jou gemakkelijk mee kan nemen op de weg naar jouw normale heldere dagbewustzijn..., jouw onderbewuste volgt dus als vanzelf elke opdracht op waar ik je heenleid..., zodat ik jou te allen tijde weer uit deze hypnose terug kan leiden naar de wakende staat."

Voor de therapeut speelt er nog iets anders. De kans is groot, dat hij zijn aandacht snel verplaatst van zijn cliënt naar het oplossen van het ontstane probleem. Mogelijk voelt hij zich geraakt doordat aan de andere kant zijn cliënt in hypnose zit, of heeft hij te kampen met zijn persoonlijke emoties rond deze frustratie. In alle gevallen zal hij zich onmiddellijk moeten herpakken, nog voordat de verbinding hersteld is.

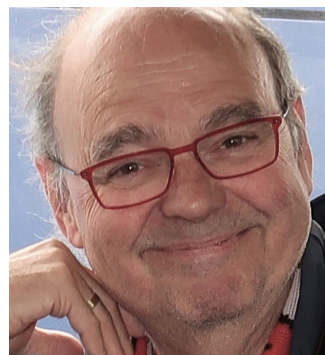
De therapeut vertelt dat hij het fijn vindt zijn cliënt weer te spreken en vraagt zijn cliënt hoe het was dat de verbinding zo abrupt verbroken werd. Dit is weer het begin van een goed lopend rapport. Hierna kan de sessie voortgezet of afgerond worden. Als de cliënt besluit te willen stoppen, is daarmee de sessie niet afgelopen. De kans is heel groot dat op onderbewust niveau nog sprake is van rapport. Bovendien is de hypnose nog niet formeel beëindigd. Voordat ieder zijns weegs gaat, activeert de therapeut de ingezette hypnose. Dan doet hij een korte en duidelijke deductie, waarbij hij helemaal op het eind het rapport verbreekt. In deze deductie kun je overwegen iets te suggereren in de trant van: "Mocht de verbinding ooit nog eens wegvallen, dan zijn wij beiden getraind in het opvangen hiervan, waardoor alles nog makkelijker zal verlopen."

## Concreet stappenplan wanneer de cliënt belt

Zodra de cliënt terugbelt handelt de therapeut als volgt:

- Hij vestigt subtiel rapport om ervoor te zorgen dat zijn cliënt bij het horen van de stem van de therapeut niet meteen weer in hypnose schiet.
- Hij controleert of de cliënt daadwerkelijk 'wakker' is en niet is teruggezakt in hypnose.
- Indien toestemming en aanwezig, neemt hij contact op met een huisgenoot, zodat die een oogje in het zeil kan houden.
- Wanneer dit laatste niet het geval is, spreekt hij af dat zijn cliënt hem over precies een kwartier na het einde van de hypnose terug zal bellen. Wanneer dit niet gebeurt, regelt de therapeut dat er iemand naar de cliënt toegaat.

(red. De oorspronkelijke tekst is uitgebreider, zie daarvoor zijn boek: Handboek Hypnotherapie of vraag het artikel op bij [info@josolgers](mailto:info@josolgers) indien gewenst.)



Jos Olgers  
Hypnotherapeut  
Oprichter Trance Art  
Academie  
Schrijver van Hypnotherapeutische Handboeken