

Gezondheid - Hypnose voor kinderen

3 maart 2006

Hypnose kan ingezet worden als medische toepassing. Onder andere bij onverklaarbare buikpijn, bij bedplassen, en als voorbereiding op een operatie.

Wetenschapsjournalist Frank van Kolfschooten inventariseert de mogelijkheden, en schetst de stand van het onderzoek. Vooral kinderen kunnen er baat bij hebben, omdat die makkelijker te hypnotiseren zijn dan volwassenen.

Hypnose helpt

door Frank van Kolfschooten

Zeg "hypnose" en de meeste mensen denken aan een *act* à la Rasta Rostelli, die vrijwilligers uit de zaal laat kakelen als een kip. Of aan dubieuze therapeuten die met behulp van hypnose herinneringen aan vorige levens, ontvoeringen door buitenaardse wezens, of gruwelijk seksueel misbruik weten op te diepen uit het geheugen van hun patiënten; gebeurtenissen die in werkelijkheid nooit hebben plaatsgevonden.

Serieuze medische toepassingen van hypnose dringen maar mondjesmaat door in de patiëntenzorg. En dat terwijl steeds meer wetenschappelijk onderzoek aantoont dat hypnose op een snelle en goedkope manier kan bijdragen aan de behandeling van klachten waar geen goede therapieën of geneesmiddelen voor bestaan.

Ernstige buikpijn

De Engelse hoogleraar gastro-enterologie Peter Whorwell van de Universiteit van Manchester strijdt al twintig jaar tegen de vooroordelen tegen hypnose, het best te omschrijven als: 'een toestand van diepe ontspanning waarin men zich sterk kan concentreren'. Hij publiceerde in 1984 in het medische vakblad 'The Lancet' een eerste opzienbarende studie, waarin hij beschreef hoe hij er met zeven hypnose-sessies in was geslaagd om de ernstige buikpijn van vijftien patiënten met het onbehandelbare 'prikkelbare-darmsyndroom' (PDS) aanzienlijk te verlichten.

Na deze eerste kleine studie heeft Whorwell nog ruim twintig artikelen over hetzelfde onderwerp gepubliceerd, met vergelijkbare uitkomsten. In zijn laatste artikel uit 2003, in het toonaangevende tijdschrift 'Gut', meldde Whorwell dat ruim 70% van een groep van 204 patiënten met PDS was opgeknapt dankzij hypnose. Na vijf jaar voelde 80% van hen zich nog steeds goed, terwijl de gezondheid van de andere 20% maar zeer licht was verslechterd.

Dat zijn spectaculaire percentages voor de behandeling van een ziektebeeld dat gastro-enterologen tot wanhoop drijft, omdat ze hun patiënten niet of nauwelijks iets te bieden hebben. Een pil met dezelfde effectiviteit als hypnose zou volgens Whorwell een enorme kaskraker worden, maar een behandeltechniek als hypnose is nu eenmaal niet te patenteren.

Hoogwaardig onderzoek

Whorwells Hypnose Unit in het Withington Hospital in Manchester is vooralsnog de enige in zijn soort in Engeland, en een run van gastro-enterologen op hypnose-cursussen is ondanks de overtuigende bewijzen uitgebleven. "Het enige dat wetenschappers zoals ik kunnen doen om collega's te winnen voor hypnose, is hoogwaardig onderzoek blijven publiceren, in de hoop dat ze een keer van gedachten veranderen", aldus

Whorwell.

Begin dit jaar kreeg Whorwell bijval van zijn Amerikaanse collega Gabriel Tan van het Michael DeBakey VA Medical Center in Houston. In een overzichtsartikel waarin hij al het onderzoek naar hypnose en PDS kritisch heeft gewogen, concludeerde Tan: "Behandeling van PDS met hypnose behoort in de geneeskunde en psychologie geaccepteerd te worden als een op wetenschappelijke bewijzen gebaseerde praktijk."

Soms maanden niet naar school

Wie ook door Whorwell aan het denken is gezet, is kindergastro-enteroloog Marc Benninga van het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam. Hij krijgt veel kinderen op het spreekuur met 'onbegrepen buikklachten'; kinderen die onmiskenbaar pijn lijden, maar bij wie na uitvoerig onderzoek geen fysieke oorzaak te vinden is voor de klachten.

Omdat de pijn maar blijft voortduren, en deze kinderen soms zelfs maanden niet naar school kunnen, dringen ouders aan op nog meer onderzoek, terwijl kinderartsen uit ervaring weten dat daarvan meestal geen heil te verwachten is. Veelal rest er niets anders dan het kind in arren moede maar door te verwijzen naar een psycholoog.

Ouders voelen zich dan vaak het bos ingestuurd, omdat ze de indruk hebben dat hun kind psychisch niets mankeert, waarna ze vluchten naar alternatieve genezers. Uitermate onbevredigend voor een arts met hart voor zijn patiënten. Vandaar dat Benninga zijn oren spitste, toen hij Whorwell op een international congres hoorde spreken over zijn hypnose-behandeling bij volwassenen.

Benninga : "Na afloop vroeg ik hem of hypnose ook geschikt zou zijn voor kinderen. Hij zei dat het daarbij vermoedelijk nog beter zou werken, omdat kinderen meer fantasie hebben en daardoor makkelijker te hypnotiseren zijn."

Geweldig resultaat

Benninga besloot een pilot-studie te doen, samen met de ervaren hypno-therapeute Carla Menko-Frankenhuis. Van de 9 kinderen met chronische buikklachten knapten er 7 enorm op. "Dat was zo'n geweldig resultaat dat we een onberispelijk opgezette, veel grotere studie met een controlegroep zijn gaan doen", vertelt Benninga. Hij heeft zelf een groep van 25 kinderen de standaardbehandeling gegeven (een vezelrijk dieet en 6 keer een gesprek met het kind aan de hand van een buikpijn-dagboek) en een andere groep van 25 kinderen heeft 6 hypnosessies gedaan bij Menko-Frankenhuis.

De studie is inmiddels bijna voltooid. "Mijn gevoel zegt dat de resultaten opnieuw ontzettend goed zullen zijn", zegt Benninga enthousiast.

Minder pijn

Hypno-therapeute Menko-Frankenhuis meldt dat álle kinderen die zij behandeld heeft, minder pijn hebben, en dat een aantal zelfs geheel pijnvrij is. Ook een jaar later nog. Ook gaan ze allemaal weer naar school.

"Maar of mijn groep echt spectaculair beter is opgeknapt dan die van Benninga, moet ik nog zien. Want hij is een leuke kinderarts, en een goede arts-patiënt-relatie kan soms ook voor aanzienlijke verbetering zorgen bij zulke buikklachten", zegt Menko-Frankenhuis, die van origine (psychosociaal) verpleegkundige is. Ze is geïnteresseerd geraakt in hypnose toen ze met behulp daarvan leerde ernstige pijn bij een hernia te hanteren.

Op eigen kracht

Dit soort optimistische verhalen maken nieuwsgierig naar wat er nou precies gebeurt in de behandelkamer van Menko-Frankenhuis. "Hypnose is een vorm van gerichte aandacht, geen toverkunst. Ik laat kinderen hun darmen visualiseren, en leer ze de pijn kennen. Waar zit-ie? Hoe ziet-ie eruit? Welke kleur heeft-ie? Dat soort vragen. En daarna gaan we ermee spelen.

Ieder kind maakt daarbij zijn eigen beeld, wat heel verschillend kan zijn. Eén meisje visualiseerde de pijn als rondrennende muizen, een ander had een beeld van op hol geslagen smileys."

Ook geeft Menko-Frankenhuis de kinderen een door haar ingesproken CD met zelfhypnose-oefeningen mee naar huis. Het is een vaardigheid die ze zichzelf moeten aanleren, beklemtoont ze. "Met zelfhypnose leren ze de pijn op eigen kracht naar achteren te schuiven, zodat die niet meer alles overheerst, of zelfs geheel verdwijnt. Het belangrijkste van mijn werk met volwassenen en kinderen met chronische pijn is om ze te leren wat ze zélf kunnen doen om. Als de dokter het niet meer weet, is het moment aangebroken om zelf aan de slag te gaan."

Hypnose als kinderbehandeling

Nauw betrokken bij het onderzoek van Benninga en Menko-Frankenhuis is kinderarts Arine Vlieger van het St. Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein. Zij gaat onder meer samen met Benninga de analyse van de gegevens verzorgen.

Vlieger is de enige kinderarts in Nederland die zelf hypnose-behandelingen geeft. Zij heeft een speciale opleiding hypnotische technieken voor de kindergeneeskunde gevolgd bij de Amerikaanse vereniging van kinderartsen en heeft bij de Nederlandse Vereniging voor Hypnose (Nvvh) een werkgroep kindergeneeskunde opgericht samen met Menko-Frankenhuis en psychiater Eric Vermetten (bestuurslid respectievelijk voorzitter van de Nvvh).

Dit drietal wil via artikelen, lezingen en symposia meer bekendheid te geven aan hypnose als kinderbehandeling in Nederland.

Bedplassen

Vlieger beperkt zich in haar praktijk niet tot buikklachten, maar geeft bijvoorbeeld ook hypnose aan kinderen die in hun bed plassen. Ze suggereert kinderen dan bijvoorbeeld dat de hersenen en de blaas voor het slapengaan met elkaar afspreken dat de blaas tot de volgende ochtend dicht blijft.

Vlieger: "Mijn ervaring is dat het uitstekend werkt, maar niet bij ieder kind. Een *trial* heeft aangetoond dat hypnose helpt bij driekwart van de kinderen, net zo goed als het antidepressivum imipramine, maar het is gevaarlijk om dat middel langdurig te slikken. Als kinderen daarmee ophouden, beginnen ze na drie maanden weer te bedplassen, terwijl het effect van hypnose wél blijvend is."

Maar Vlieger beseft dat hypnose pas een gangbare behandeling bij bedplassen kan worden als er meer gerandomiseerde trials volgen om het effect te toetsen.

Operatie

Vlieger schudt nog veel meer veelbelovende toepassingen van hypnose in de kindergeneeskunde uit haar mouw. Zoals een recente studie van anesthesiologen van de Universiteit van Rennes naar het gebruik van hypnose bij jonge kinderen voorafgaand aan een operatie.

"Zulke kinderen krijgen nu het slaapmiddel Dormicum toegediend om het afscheid van hun ouders te vergemakkelijken en ze minder bang voor de narcose te maken. De gehypnotiseerde kinderen bleken niet

alleen minder angstig te worden dan de kinderen die Dormicum kregen, maar ze hadden na de operatie ook aanzienlijk minder last van agressief gedrag en scheidingsangst", vertelt Vlieger.

Ook zijn er betrouwbare studies gedaan naar het gebruik van hypnose bij kinderen met kanker, die pijnlijke ingrepen zoals been- en ruggenmergprikken moeten ondergaan. In Nederland gebeurt dat meestal onder algehele narcose, zodat hypnose nauwelijks meer toegevoegde waarde heeft, maar in veel andere landen is dit niet het geval.

Vlieger: "Ook bij volwassenen bestaat overtuigend onderzoek dat hypnose bij diverse soorten operaties een toegevoegde waarde heeft, met positieve gevolgen voor de pijnbeleving en de hersteltijd van de patiënt. Maar er is nog geen Nederlands ziekenhuis dat zich daaraan waagt, voor zover ik weet."

Hersenscans

Dát hypnose pijn kan bestrijden, is een feit. Maar hóe dat kan, is nog onopgehelderd. Het antwoord moet de komende jaren komen van neurowetenschappers die met behulp van *imaging* -technieken in kaart proberen te brengen wat er bij hypnose precies gebeurt in de hersenen.

Eind vorig jaar beschreef anesthesioloog Sebastian Schulz-Stubner van de Universiteit of Iowa in 'Regional Anesthesia and Pain Medicine' wat er op fMRI (functional magnetic resonance imaging) scans zichtbaar is als de huid van proefpersonen, al dan niet onder hypnose, pijnlijk verhit wordt. De scans vertoonden onder meer verhoogde activiteit in een deel van de anteriore cingulate cortex (ACC), een gebied dat in actie komt als er tegenstrijdige informatie binnenkomt in de hersenen. De primaire sensorische cortex van gehypnotiseerden, een van de gebieden die de waarneming van pijn regelen, was juist minder actief.

Schulz-Stubner vermoedt dat activering van de ACC leidt tot blokkering van de pijnprikkel, waardoor deze de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor de waarneming van pijn (onder meer de primaire sensorische cortex), niet meer kunnen bereiken. Dit jaar zijn nog twee andere fMRI-studies verschenen, die bevestigen dat hypnose de activiteit van de ACC beïnvloedt.

Frank van Kolfschooten

p/a redactie@ouders.nl

Frank van Kolfschooten is wetenschapsjournalist, onder andere gespecialiseerd in medische onderwerpen. Het bovenstaande artikel verscheen eerder in Intermediair.