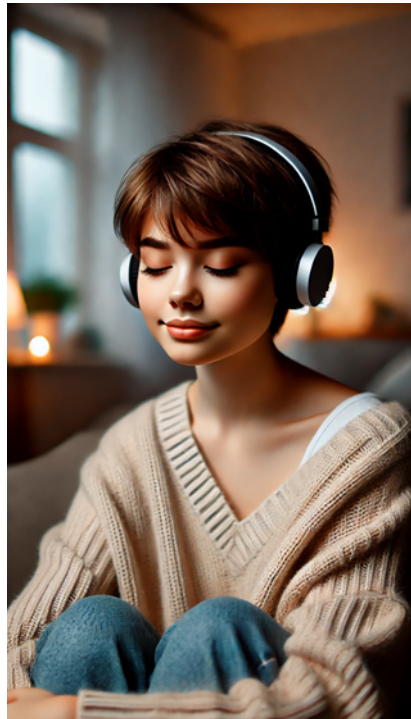


# Het hypnotherapie werkboek

Instructies voor het gebruik van de hypnose oefeningen



Hallo,

Hieronder staat uitgelegd hoe je de hypnose oefeningen kan gebruiken om je buik beter te laten voelen tijdens je menstruaties en waar en wanneer je dat het beste kan doen.

De meeste tieners vinden het fijn om naar de oefeningen te luisteren en merken dat het hun helpt.

Je hebt 6 oefeningen ontvangen. Het is niet de bedoeling dat je deze oefeningen meteen al in het begin allemaal af luistert. In dit boekje staat beschreven in welke volgorde en wanneer je naar welke oefening kan luisteren.

Heel veel plezier met de oefeningen!

## 1. Wat is hypnose?

Heel vaak denken mensen, als we het over hypnose hebben, aan een hypnotiseur met enge ogen die met een horloge heen en weer zwaait en ervoor zorgt dat jij in een soort van trance raakt of diep in slaap valt. Hierdoor zou je niet meer weten wat er gebeurt.



Dit heeft echter niets met medische hypnose te maken. Medische hypnose kun je het best vergelijken met dagdromen om je lichaam beter te laten voelen. Een dagdromen is iets wat de meeste jonge mensen heel goed kunnen en ook al vaak doen.

Je kent het wel: je zit in de klas of bent op je werk en je denkt aan iets leuks, bijvoorbeeld aan vakantie of uitgaan met je vrienden/vriendinnen. In gedachten ben je met je vriendinnen op een superleuke plek en hebben jullie de grootste lol.

Of je bent met je vrienden op een feest...

En dan?..... De leraar staat voor de klas iets uit te leggen en roept ineens je naam. Je schrikt, omdat je helemaal niet weet, waar de leraar het over gehad heeft, omdat je zo diep in je dagdroom zat.

Eigenlijk is het met hypnose net zo. Je gaat oefeningen doen waarbij je helemaal in je eigen gedachten keert zodat je eventjes de omgeving vergeet. Deze oefeningen worden ook wel verbeeldingsoefeningen genoemd en dat betekent dat je als het ware zelf een beeld vormt in je hoofd. Het zijn over het algemeen leuke voorstellingen: bijvoorbeeld

beelden van jou op een speciaal strand of dat je iets aan het doen bent wat je superleuk vindt. Tijdens de zelf-hypnose kan er niets gebeuren dat jij niet wilt dat er gaat gebeuren. Jij bent zelf volledig de baas over wat er gebeurt.

### Invloed van hypnose op de buikpijn

Het blijkt dat je met hypnose je pijnklachten kan beïnvloeden. Wij hebben al in twee Nederlandse studies met meer dan 300 kinderen met buikpijn door prikkelbare darmen, laten zien dat hypnose-oefeningen heel goed werken om de buik weer rustig en fijn te laten voelen.

We weten dat het heel belangrijk is dat de oefeningen iedere dag worden gedaan. Hoe vaker je oefent, hoe beter het werkt. Dit betekent dat je dus niet alleen luistert op de dagen dat je veel klachten hebt maar ook tussendoor, wanneer je je goed voelt. Het is als bij het doen van een sport: je doet het niet alleen op wedstrijddagen maar ook tussen de wedstrijden door.

Zoals je al weet, hebben we vijf verbeeldingsoefeningen voor je gemaakt. We raden je aan om de geluidsbestanden op je telefoon te zetten zodat je makkelijk met oortjes in kunt luisteren. Het is de bedoeling dat je minimaal 1x per dag één van deze oefeningen beluistert, maar het mag ook vaker als je dat wilt. Het is belangrijk dat je hierbij niet gestoord wordt. Je kunt de oefening dus het beste doen op je eigen kamer en even tegen de mensen in huis zeggen dat ze niet binnen moeten komen als jij bezig bent. De meeste tieners vinden het prettig om de oefening(en) op een vaste tijd van de dag te doen. Bijvoorbeeld wanneer ze 's avonds gaan slapen of 's middags als ze thuiskomen uit school. Bedenk zelf maar wat voor jou het prettigste is.

**Je mag nooit naar de oefeningen luisteren als je b.v op de fiets zit en je aandacht bij iets anders moet hebben zoals het verkeer.**

Onderaan deze instructies staat een schema. Hierop kun je aangeven bij iedere dag hoe vaak je de oefening gedaan hebt. Zo heb je een goede

controle voor jezelf of je de oefening die dag al gedaan hebt. Is het je allemaal een beetje duidelijk? Zo ja, dan gaan we nu aan de slag!

#### Tips voor het luisteren naar de oefeningen

- Elke dag oefenen
- Op een rustige plek
- Op een vast tijdstip

## **2. Waarom heb je eigenlijk zoveel last van je menstruaties?**

Misschien heeft de dokter je hier al iets over verteld. Het is normaal dat je buik en je baarmoeder gevoeliger zijn tijdens de menstruatie. De extra gevoeligheid van de baarmoeder tijdens de menstruatie is een complex samenspel van verschillende factoren waarbij verschillende factoren een rol spelen.

Erfelijkheid is er mogelijk 1 van, dus sommige tieners hebben er last van omdat hun moeder dat ook heeft (gehad). Bij andere meisjes speelt stress bijvoorbeeld een rol of angst voor de pijn. Maar bij anderen weten we niet altijd waarom ze zoveel last hebben van de menstruaties. Het lijkt erop dat de zenuwen van de baarmoeder te gevoelig zijn geworden en dus te heftige signalen afgeven. Met hypnose leer je de zenuwen weer normaler te gaan doen en niet meer zoveel pijnsignalen te geven. Je gaat als het ware de pijnzenuwen “herprogrammeren”.

## **3. Vragen jouw ouders ook steeds hoe het is met de buikpijn?**

Misschien is het bij jou wel net zoals bij de meeste kinderen, je ouders vragen iedere dag tijdens je ongesteldheid aan je hoe het is met de buikpijn of misschien ga jij zelf wel iedere keer naar je ouders toe om te vertellen

hoe het met je buikpijn gaat. Vriendinnen vragen ook vaak hoe het met je is. Wij willen graag met je afspreken dat je vanaf vandaag niet meer praat over de buikpijn. Hieronder leggen we uit waarom niet.

Allereerst weet je nu wel dat je ouders je helaas toch niet zo goed kunnen helpen voor de buikpijn. Je hebt nu al een hele tijd last en wat ze ook doen, het helpt allemaal niet zo veel. Een pilletje, een warme kruik of heel veel op bed liggen. Het kan wel een klein beetje helpen maar niet veel.

Artsen hebben echter in een onderzoek laten zien dat hoe vaker je over de pijn praat hoe meer de pijn blijft bestaan. Daarom willen we met je afspreken dat je vanaf vandaag niet meer met je ouders en anderen over de buikpijn praat. En als iemand aan je vraagt hoe het met de buikpijn gaat, kan je zeggen dat je het er niet meer over mag hebben.

Vanaf nu willen we je vragen om als je weer buikpijn hebt, de oefeningen te gaan doen zoals die in het boekje worden uitgelegd. Je zult merken dat deze oefeningen ervoor zorgen dat je buik weer goed gaat voelen.

Natuurlijk mag je best wel eens een keer met je ouders over de oefeningen of over je buik praten. Je kan bijvoorbeeld afspreken dat je het een keer 's avonds doet voor of nadat je de oefeningen hebt gedaan. Als je ouders toch weer eens aan je vragen hoe het met je gaat en of je toch wel weer buikpijn hebt, kan je rustig zeggen, "hier wil ik niet meer steeds over praten. Ik ga gewoon straks mijn oefeningen doen."

#### **4. Heb jij naast pijnlijke menstruaties ook last van slaapproblemen?**

We weten dat bij jongeren met pijnlijke menstruaties vaak ook slaapproblemen voorkomen. Speciaal voor deze jongeren hebben we een extra oefening gemaakt. Dit is **oefening "6: het slaapstrand"**. Deze oefening kan je helpen om makkelijker in slaap te vallen. Deze mag je als extra oefening zelf doen, los van de andere oefeningen, zo vaak als je wilt.

**Succes!**

#### 4. De eerste oefening: **De aanspan-ontspan oefening**

Zo meteen mag je luisteren naar de eerste oefening. Bij deze oefening leer je om alle spieren in je lichaam aan te spannen en vervolgens weer te ontspannen. Het is een hele goede oefening om te doen als je een beetje gespannen of onzeker bent. Je zult merken dat je er heerlijk rustig van wordt. Het is misschien het beste om vandaag de oefening minstens 2x te doen en dan kan je daarna bekijken of je de oefening de andere dagen 1x per dag wil doen of 2x, of vaker als je dit prettig vindt. Luister nu maar eventjes naar de oefening:



Wat vond je van de oefening? Vond je het fijn om te doen? Als er dingen waren die je niet duidelijk vond kan je natuurlijk altijd even aan je ouders om advies vragen.

Door te oefenen ook op dagen dat je niet ongesteld bent kun je merken dat het makkelijker is om de oefeningen te doen tijdens de menstruatie. En we weten ook dat het dan beter kan werken.

Op de volgende pagina leggen we de 2<sup>e</sup> oefening uit. Ook deze mag je de komende 2 weken gaan doen.

Als je naast pijnlijke menstruaties ook last hebt van problemen met slapen, dan mag je ook **oefening “6: het slaapstrand”** als extra oefening doen. Dit

mag wanneer je wil, tijdens alle weken van het onderzoek.



## 5. De tweede oefening: De veilige plek + regenboog

We willen vandaag een tweede oefening met je doen, namelijk “de fijne/veilige plek + de regenboog”. In deze oefening leer je eerst om op een andere manier te gaan ademen. Hierbij leer je ook om via je handen die je op je buik legt, warmte naar je buik te brengen zodat je buik weer beter gaat voelen. Daarna ga je een beeld vormen van een fijne plek voor jou. Daar op die plek komt een speciale regenboog.

Er zal gevraagd worden naar verschillende kleuren voor verschillende gevoelens die je fijn vindt en die goed voor je zijn.

Dit is een oefening die veel kinderen heel zinvol vinden omdat het ze o.a zelfvertrouwen en rust kan geven.

Hieronder kan je opschrijven welke gevoelens je allemaal via de regenboog naar binnen hebt laten gaan en welke kleuren er bij die gevoelens zaten.

Kleur 1:----- Gevoel 1:

\_\_\_\_\_

Kleur 2: \_\_\_\_\_ Gevoel 2: \_\_\_\_\_

Kleur 3: \_\_\_\_\_ Gevoel 3: \_\_\_\_\_

Kleur 4: \_\_\_\_\_ Gevoel 4: \_\_\_\_\_

Etc.

Het helpt extra goed om iets te maken van jouw kleuren. Zo kan je bijvoorbeeld een armbandje, een screensaver of iets anders maken met de kleuren die jij hebt gebruikt in deze oefening. Iedere keer als je dan een bepaald gevoel nodig hebt kun je even naar je kleuren kijken en het goede gevoel door je heen laten gaan. Als je de kleuren uit je hoofd kent weet je altijd makkelijk welke kleur je nodig hebt.

Je kunt ook nog een tekening van jezelf maken met je speciale beschermcirkel om je heen.



Vergeet je niet in te vullen hoe vaak je naar de oefeningen geluisterd hebt?

Zo, dat was het weer voor deze week. Je huiswerk voor de komende 2 weken is om iedere dag minimaal 1x naar oefening 1 en minimaal 1x naar oefening 2 te luisteren. Je zult merken dat hoe vaker je dat doet hoe meer effect het zal hebben op je buik. Bij sommige meisjes wordt de buikpijn een klein beetje minder en bij anderen wordt hij meteen al heel veel minder. We zijn heel benieuwd hoe het bij jou zal zijn. O ja, wil je achterin dit boekje opschrijven hoe vaak je hebt geoefend? Veel plezier!

## 6. Week 3

Er zijn nu 2 weken voorbij en het is tijd voor een nieuwe oefening. Zorg dat je weer een goede plek uitzoekt waar je naar oefening 3 kunt luisteren. Vandaag ga je voor het eerst luisteren naar de oefening die “**de luchtballon**” heet. Dit is een heerlijke oefening om allerlei dingen los te laten waar je van af wil. Daarnaast leer je jouw buik te vullen met gezonde gevoelens en een beschermende laag, waardoor je kunt merken dat je buik steeds rustiger en prettiger gaat voelen. Ga dus nu lekker zitten of liggen en luister naar de luchtballon oefening.



## Week 4

Vandaag begint de 4<sup>e</sup> week alweer van de therapie en in deze week krijg je weer een nieuwe oefening.

De vierde oefening heet “**strand zonder zorgen**” en helpt je om o.a je hoofd rustiger te maken en makkelijker in slaap te vallen.

Mensen kunnen veel drukke gedachten in hun hoofd hebben en zich zorgen maken over van alles en nog wat, bijvoorbeeld over school, over je buik, spanningen thuis, vrienden/vriendinnen, etc.

Daardoor slapen ze soms slecht en dat geeft meer stress. Deze oefening helpt je om gewoon een beetje “leger” te worden in je hoofd en om je minder druk te maken om van alles. Luister naar deze oefening in je bed voor het slapengaan en daarnaast 1x per dag één van de andere drie oefeningen te herhalen die je in de afgelopen tijd gedaan hebt.

**Als het rustiger wordt in je hoofd wordt het ook rustiger in je lichaam!**



## Week 5 en 6

Er zijn nu alweer 4 weken voorbij. De hoogste tijd weer voor een nieuwe oefening: **Het knoppenpaneel**.

We hebben allemaal in onze hersenen een plek waar een soort centrale regelkamer is van waaruit alle functies van ons lichaam bestuurd worden. Een bedieningspaneel, een soort hersencomputer.

In deze oefening ga je ontdekken hoe jouw bedieningspaneel eruitziet en hoe je het optimaal kunt laten werken.

De komende 2 weken willen we je vragen om minstens 1x per dag naar deze knoppen oefening te luisteren en daarnaast 1x per dag één van de andere vier oefeningen die je in de afgelopen tijd gedaan hebt. Dat mag iedere dag dezelfde zijn, maar je kan het ook afwisselen. Kijk maar wat jij het prettigst vindt.



Wil je nu ook weer achterin het boekje opschrijven hoe veel je geoefend hebt?

### **Week 7, 8, 9, 10, 11 en 12.**

Er zijn al weer 6 weken voorbij. De komende weken mag je minstens 1x per dag naar een van de 5 oefeningen luisteren en hierbij mag je zelf kiezen welke oefening jij het fijnste vindt of waarvan je gemerkt hebt dat die jou het beste helpt. Daarnaast kan je ook altijd naar oefening 6 (het slaapstrand) luisteren als je last hebt van problemen met slapen.

Je kunt natuurlijk ook iedere dag naar een andere oefening luisteren. Kijk maar wat jij het fijnst vindt. Sommige meisjes kunnen ook heel goed de oefeningen doen in hun hoofd zonder naar de opnames te luisteren. Merk maar eens of jij dat ook al kan en of je het prettig vindt. Je kunt dan natuurlijk het verhaal wat meer maken zoals jij wil.

We willen je vragen om dit de komende 6 weken te blijven doen, dus minstens 1x per dag naar minimaal 1 of zelfs 2 van de oefeningen te luisteren en je zult merken dat je buik steeds beter gaat worden. Hoe vaker je het doet, hoe beter het gaat. Misschien voelt jouw buik al helemaal goed, maar dan is het toch goed om door te blijven gaan met de oefeningen zodat je buik voor altijd weet hoe het is om gewoon ontspannen te zijn en goed te voelen. Sommige meisjes reageren sneller op de oefeningen dan de anderen. Anderen hebben soms wat meer geduld nodig en moeten wat langer oefenen.

Heel veel succes de komende weken!

Hieronder kan je invullen op welke dagen je de oefeningen hebt gedaan en welke oefening dat was. Bijvoorbeeld zo:

|        | Maandag   | Dinsdag     | Woensdag | Donderdag | Vrijdag      | Zaterdag | Zondag | Opmerkingen |
|--------|-----------|-------------|----------|-----------|--------------|----------|--------|-------------|
| Week 1 | Oef 1 + 2 | Alleen nr 2 | 1+ 2     | 1 + 2     | 1 + 2x oef 2 | 1 + 2    | 1      |             |

|         | Maandag: | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag | Opmerkingen |
|---------|----------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|-------------|
| Week 1  |          |         |          |           |         |          |        |             |
| Week 2  |          |         |          |           |         |          |        |             |
| Week 3  |          |         |          |           |         |          |        |             |
| Week 4  |          |         |          |           |         |          |        |             |
| Week 5  |          |         |          |           |         |          |        |             |
| Week 6  |          |         |          |           |         |          |        |             |
| Week 7  |          |         |          |           |         |          |        |             |
| Week 8  |          |         |          |           |         |          |        |             |
| Week 9  |          |         |          |           |         |          |        |             |
| Week 10 |          |         |          |           |         |          |        |             |
| Week 11 |          |         |          |           |         |          |        |             |
| Week 12 |          |         |          |           |         |          |        |             |



## **Na week 12.**

De meeste meisjes zullen nu merken dat hun buik al veel beter voelt of zelfs al helemaal weer gezond is. Tegen die meisjes willen we zeggen: wat fijn voor je, ga nog even door met oefenen totdat je buik echt helemaal weer beter voelt!

Sommigen hebben misschien nog wel regelmatig buikpijn. Als jij nu nog vaak last hebt, is het verstandig om gewoon door te gaan met de oefeningen. We weten uit andere onderzoeken dat sommige meisjes wat langer de tijd nodig hebben om hun buik weer rustig en gezond te laten worden met hypnose oefeningen. Ook kan je natuurlijk overleggen met jouw dokter.