

PARKINSON EN HYPNOTHERAPIE

Barbara Oosterwaal

Wat gaan we doen?

- Wat is hypnose en wat is hypnotherapie?
- Wat kan een hypnotherapeut bijdragen aan welbevinden van een persoon met parkinson (en de naaste)?
- Hoe vind je een betrouwbare hypnotherapeut?
- Na de pauze: een hypnose-sessie

Wat weet je over hypnose?



Wat weet je over hypnose?

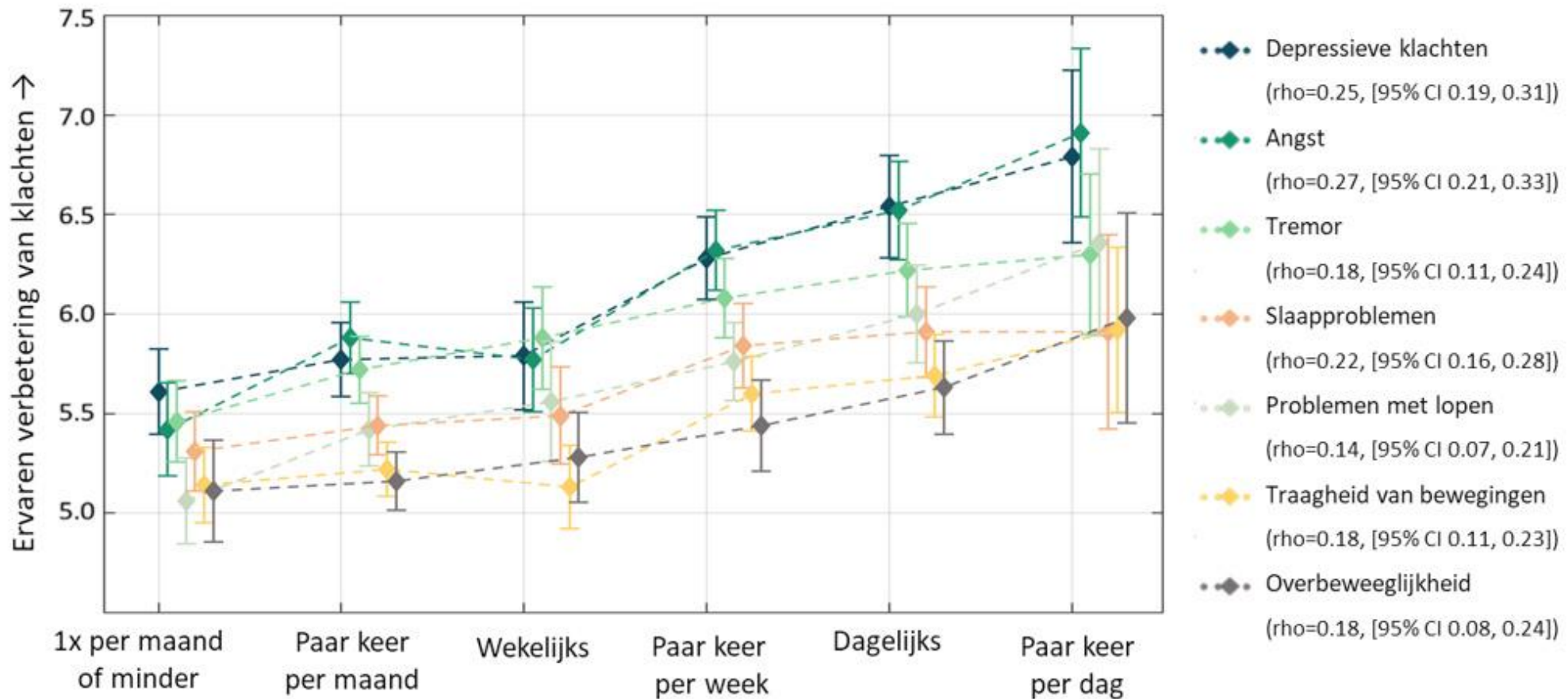


- Intern gerichte, verhoogde concentratie
- Behoud van controle over jezelf
- Bewust van wat is gezegd en gedaan
- Ontspanning van lichaam en geest
- Overzicht en nieuwe inzichten
- Nieuwe vaardigheden

	Mindfulness	Hypnotherapie
Doel(en)	Ontspannen Lichamelijk welbevinden	Ontspannen Lichamelijk welbevinden Vaardigheden aanleren Problemen oplossen (bijv. subassertief zijn)
Vaardigheid/ therapie	Vaardigheid	Vaardigheid en/of therapie, Afhankelijk van het doel
Hier-en-nu/ elders	Hier-en-nu bijv. proeven, bodyscan	Start in het hier-en-nu Dan naar elders
Verbeeldingskracht	Hier-en-nu	Via metaforen, verhalen, wandeling door het onbekende
Trance (zelf) / Hypnose (therapeut)	Trance (na aanleren)	Trance of Hypnose

Effect van mindfulness op klachten

Vragenlijstonderzoek Radboud: hoe vaker, hoe meer effect.





Soorten trance en trancediepte

Soorten:

- lichte trance, je kunt spreken met de therapeut
- diepere trance, je kunt alleen luisteren
- diepe trance, niet gebruikt door gecertificeerde (NBVH-)therapeut

Diepte:

- Eerst wennen, controle loslaten
- Individueel bepaald
- 85 à 90% kan in een lichte trance
- ca. 70% kan in een diepere trance

Je mooiste plek in de natuur





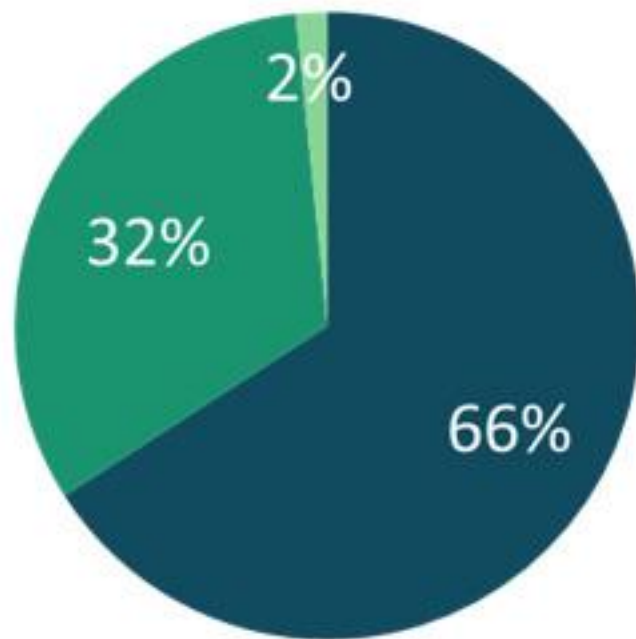
Stresssysteem is uit balans

In vergelijking met gezonde mensen én andere chronisch zieken:

Stress-gerelateerde klachten zoals angstklachten en depressies komen vaker voor bij mensen met parkinson (bij 30-40% van de mensen)

Invloed van stress op effect van medicatie

Bij stress is dopamine-medicatie bij 2/3 van de deelnemers minder effectief in het verminderen van motorische klachten.



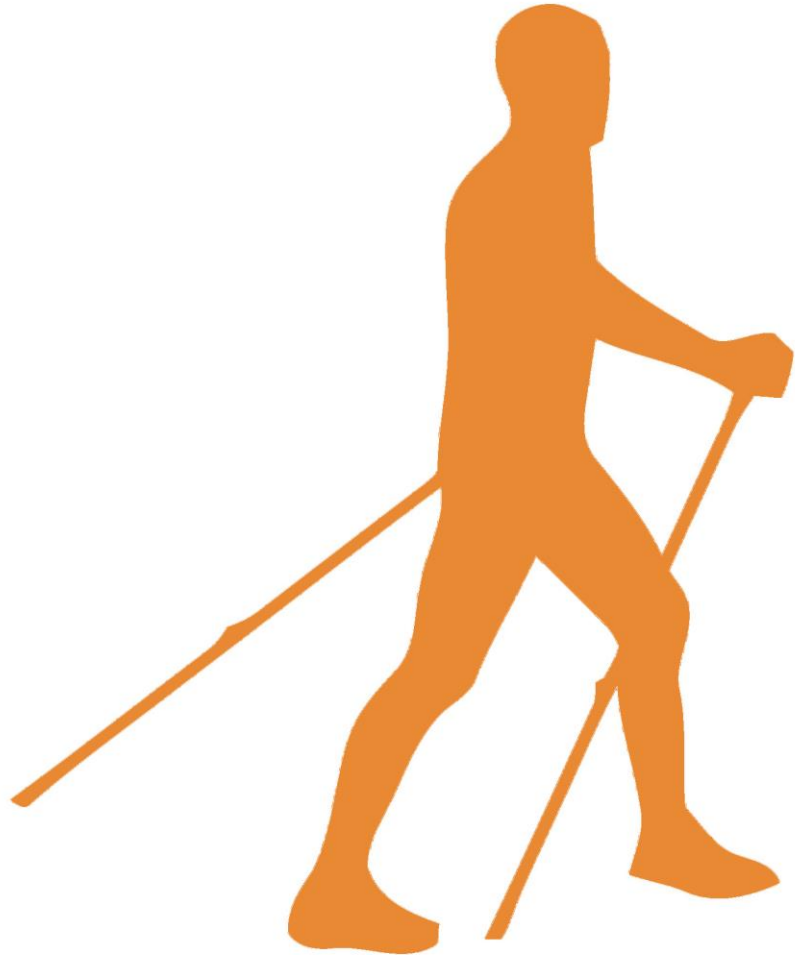
- Minder effectief tijdens stressvolle situatie
- Geen verandering
- Effectiever tijdens stressvolle situatie



Hoe helpt hypnotherapie bij Parkinson(isme)?

Suggesties voor

- **Ontspanning**
- Ondersteunen van sport/ bewegen
- Pijnvermindering
- Compenseren van verloren gegane automatismen of grote bewegingen bijv.
 - kriebelhandschrift
 - laag en luid spreken
 - slikken
 - houding



Hoe helpt hypnotherapie bij Parkinson(isme)?

Suggesties voor

- Ontspanning
- **Ondersteunen van sport/ bewegen**
- Pijnvermindering
- Compenseren van verloren gegane automatismen of grote bewegingen bijv.
 - kriebelhandschrift
 - laag en luid spreken
 - slikken
 - houding



Bewegen is belangrijk.

Ondersteuning onder hypnose

Hometrainer (fiets):

- onderzoek Park in Shape 2015-2018
- stevig doorfietsen 3x per week 30 min
- motoriek en conditie verbeteren
- symptomen nemen af



Nordic walking:

- grote bewegingen
- paslengte en houding zijn beter
- steun van de stokken
- doe eerst een cursus voor de techniek

Hoe helpt hypnotherapie bij Parkinson(isme)?

Suggesties voor

- Ontspanning
- Ondersteunen van sport/ bewegen
- **Pijnvermindering**
- Compenseren van verloren gegane automatismen of grote bewegingen bijv.
 - kriebelhandschrift
 - laag en luid spreken
 - slikken
 - houding



Hoe helpt hypnotherapie de naaste?

- Ontspanning
- Emotieregulatie (bijv. boosheid)
- Begrip en geduld
- Aanpassing, acceptatie
- ...

Casus: Mirjam en Jeroen

Mirjam: “Ik moet fulltime werken en jij zit de hele dag thuis op de bank, en dan moet ik ook nog boodschappen doen en koken. Ik baal ervan. Misschien moeten we maar gaan scheiden.”



Niet kunnen willen

- Verlies van initiatief
- Willen alleen met wilskracht

Wordt vaak verkeerd geïnterpreteerd

Als je niet doet wat je wél kunt, dan wil je toch niet?



www.hypnotherapie.nl

**Klik op
Vind Therapeut
(zoeken op afstand)**

Een goede hypnotherapeut

Veel kaf onder het koren.

Leden van de **NBVH**:

- minimaal 3 jaar beroepsopleiding
- intervisie
- visitatie
- bijscholing
- leveren maatwerk

Eind 2022 bijscholing gegeven over Parkinson en hypnotherapie, ca. 45 deelnemers.

Pa's wijze lynx bezag vroom het fikse aquaduct.
Pa's wijze lynx bezag vroom het fikse aquaduct.



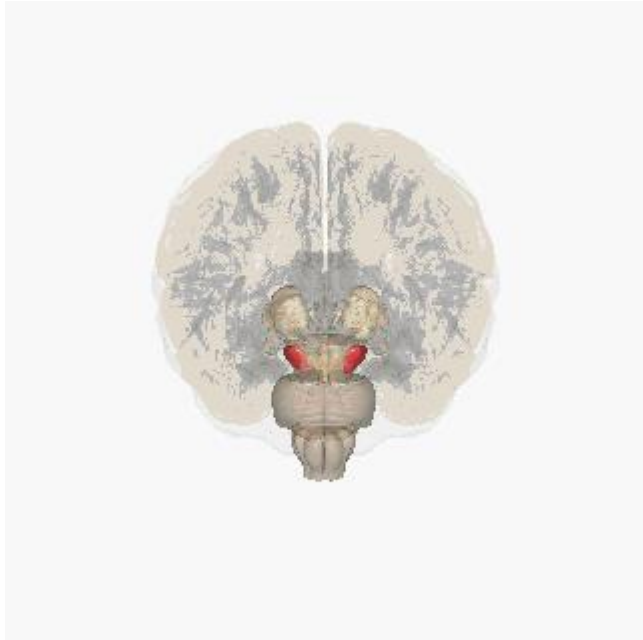


Wat ga je meemaken na de pauze?

- inductie
- verwarring
- verdieping
- metaforisch verhaal
- deductie

Substantia nigra

(= zwarte substantie, zwarte kern)



Hier bevinden zich de dopamine producerende cellen. Deze cellen degenereren door

- giftige stoffen
- ouderdom
- hersenletsel
- erfelijke aanleg



Op de Etna

- Lava → substantia nigra
- sport: nordic walking
- rust: gezonde lunch
- ontmoeting met Felix de lynx
- deductie

02-03-20 pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
08-03-20 pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
10-03-20 pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
pa's wijze Lynx bezag vroom het fikse
18-03-20 pa's wijze Lynx bezag vroom het
fikse aquaduct.
pa's wijze Lynx bezag vroom het
fikse aquaduct.
pa's wijze Lynx bezag vroom het
fikse aquaduct.

Van kriebelen naar leesbaar schrijven

- maart 2020

- dagelijks beluisterd

05-07 pa's wijze Lynx bezag
vroom het fikse aquaduc

pa's wijze Lynx bezag
vroom het fikse aquaduc

15-07 pa's wijze Lynx bezag
vroom het fikse aquaduc

pa's wijze Lynx bezag
vroom het fikse aquaduc

14-08 pa's wijze Lynx bezag
vroom het fikse aquadu

pa's wijze Lynx bezag
vroom het fikse aquadu

Van kriebelen naar leesbaar schrijven

- juli 2020
- dagelijks beluisterd

Nieuw pad aangelegd in de hersenen. Bewust schrijven i.p.v. automatisch.



Suggesties andere problemen:

Speekselvloed: rechtstreeks aan onderbewuste vragen

Pillen slikken: suggesties doen met gladheid, jam

Bijwerkingen: hand op de buik van de hond bij misselijkheid. Duizelig: hand in de nek van de hond.

Helpt ook als je er alleen aan denkt.

Laag en luid spreken: ruzie beslechten tussen twee honden



Mijn gegevens:

Barbara Oosterwaal
Bostelstraat 2
5271 ZB Sint-Michielsgestel
Tel. 06 24 90 33 81
Website: www.faceaface.nl
Mail: info@faceaface.nl

De meeste verzekeraars vergoeden consulten via de [aanvullende verzekering](#).

Bronnen

Wikipedia

Website Parkinson vereniging

Lezing parkinsoncafé Den Bosch (juni 2022) door Anouk van der Heide, onderzoeker van het Dondersinstituut (RadboudUMC)

Lezing Mindfulness parkinsoncafé Den Bosch (dec. 2023) door Suzan Onstenk-Peeters.

Boeken:

De Parkinson pandemie (Bloem, Hoff)

Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen, Ad Nouws

Mentale kwetsbaarheid door parkinson, Ad Nouws

Parkinson, en nu?, Van Laar & Drent