



Hypnose, onder welke omstandigheden?

De Hoge Gezondheidsraad maakt de balans op van het gebruik van hypnose in de gezondheidszorg

Verouderde wetgeving

Hypnose is een bron van fascinatie en angst waarover heel wat misvattingen de ronde doen. Ze wordt vaak sensationeel voorgesteld, als een manier om controle over iemand te krijgen. Er worden shows aan gewijd of mirakelbehandelingen mee beloofd (om te vermageren, stoppen met roken, enz.). De regelgeving, die dateert uit 1892, laat niet toe om een onderscheid te maken tussen de verschillende gebruiken van hypnose en strookt niet meer met de huidige realiteit.

De Hoge Gezondheidsraad (HGR) heeft een advies opgesteld om de bevolking te informeren over de indicaties, de risico's en de doeltreffendheid van hypnose en om aanbevelingen te formuleren ten behoeve van de bevoegde instanties om het gebruik ervan te omkaderen.

Een talent dat iedereen heeft

Hypnose is een aangeboren vermogen, een talent dat iedereen bezit (met aanzienlijke verschillen in de mate van hypnotiseerbaarheid), en maakt deel uit van het normale spectrum van mogelijke bewustzijnstoestanden. Hypnose verandert de connectiviteit tussen de hersennetwerken en kan een aanzienlijke invloed hebben op de functionele toestand van de hersenen. Wanneer iemand in hypnose gaat, vermindert diens kritisch denken, oordeel- of redeneringsvermogen en wordt deze vatbaarder voor suggesties. De relatie met zowel zichzelf als met de omgeving verandert.

Risico's en bijwerkingen

Er zijn weinig ongewenste effecten toe te schrijven aan hypnose, maar er kunnen problemen ontstaan, vooral als de behoeften en kwetsbaarheid van de patiënt niet goed worden ingeschat, als een onverwachte situatie niet adequaat wordt beheerd of als er ongeschikte suggesties worden gedaan. Bovendien is er een risico van psychologische manipulatie en een risico dat valse herinneringen worden gecreëerd of de juiste zorg wordt uitgesteld indien de diagnose niet correct wordt gemaakt.

Een hulpmiddel dat doeltreffend kan zijn, maar nooit een therapie op zich.

Hypnose heeft een invloed op het biologisch en psychologisch functioneren en kan daarom voor verschillende indicaties worden aangeboden. Ze is bijvoorbeeld doeltreffend om acute pijn te behandelen, of om de angst tijdens medische behandelingen en onderzoeken te verminderen. Hypnose helpt ook om pijn te verlichten en de levenskwaliteit van patiënten met chronische ziekten te verbeteren (bv. chronische pijn, in de oncologie of met functionele aandoeningen van het maag-darmstelsel). Het toevoegen van hypnotische technieken kan ook de doeltreffendheid van de gebruikelijke behandeling voor andere indicaties (bijvoorbeeld in de psychotherapie, voor depressie, angst en trauma) versterken. Hypnose is echter nooit een behandeling op zich en moet altijd worden beschouwd als één van de hulpmiddelen die worden gebruikt in het kader van een globale behandeling van de patiënt.

Volgens het onderzoek is er bovendien momenteel geen bewijs dat hypnose doeltreffend is bij het stoppen met roken of gewichtsverlies.

Criteria voor opleiding en gebruik

Om deze redenen moet de persoon die hypnose aanbiedt een grondige kennis hebben van zowel het te behandelen probleem als het hypnotisch proces. Een probleem kan niet met hypnose worden behandeld als de zorgverlener niet gekwalificeerd is om het probleem zonder hypnose te behandelen.

De HGR adviseert bijgevolg om het gebruik van hypnose alleen wettelijk toe te vertrouwen aan erkende gezondheidswerkers die zijn opgeleid om hypnose te beoefenen. Hypnose mag alleen worden toegepast binnen het eigen bevoegdheidsdomein en bij voorkeur of noodzakelijkerwijs in een multidisciplinair kader. De HGR bepaalt ook de minimale inhoud van de opleiding.

De HGR beveelt bovendien aan om het brede publiek beter te informeren, het gebruik van de titel 'hypnoterapeut' te verbieden, en om misleidende reclame met betrekking tot hypnose te bestraffen.

Het volledige advies (HGR_9141) is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad:

<https://www.health.belgium.be/nl/advies-9491-hypnose-de-gezondheidszorg>

Zie ook: <https://mavoixaccompagnera.be>, een documentaire film over medische en chirurgische hypnose, geregisseerd door Bruno Tracq, momenteel in de bioscoop.

De website van de Hoge Gezondheidsraad: www.hgr-css.be.

Over de Hoge Gezondheidsraad (HGR)

De **Hoge Gezondheidsraad (HGR)** is het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Met het oog op de bescherming en de verbetering van de **volksgezondheid**, brengt de Hoge Gezondheidsraad **wetenschappelijke adviezen** uit als leidraad voor beleidsmakers en gezondheidswerkers. Dankzij zijn netwerk van experts en zijn interne medewerkers, baseert hij deze **onpartijdige** en **onafhankelijke** adviezen op een multidisciplinaire evaluatie van de huidige stand van de wetenschap. Zo heeft de HGR een systeem van **beheer van mogelijke belangenconflicten** ingesteld. De Raad verstrekt zijn adviezen op verzoek van de Minister of op eigen initiatief en maakt ze openbaar.

Alle openbare adviezen en brochures zijn te vinden op de website: www.hgr-css.be