



Pioniers in de operatiekamer

Mirjam Borsboom (1966) kreeg eind 2016 te horen kreeg dat zij een goedaardige knobbeltje in haar linkerborst had. Omdat Mirjam hiervan last had, wilde zij het laten weghalen. Al tijdens het eerste gesprek met de arts over de behandeling was zij vastbesloten om de operatie niet onder narcose te laten doen. Op de opmerking van de arts dat er geen alternatief was, reageerde Mirjam spontaan: 'Jawel, hypnose.'

Midden in de jaren 80 van de vorige eeuw

las Ina Oostrom *Spectrum* van de hypnose van

Werner J. Meinhold, een boek dat haar steeds bijbleef.

Zij verhuisde echter vanwege het werk van haar man naar Kenia waardoor haar interesse in hypnose op een lager pitje kwam te staan. Pas in 2018 pakte zij de draad weer op en volgde zij een opleiding tot hypnotherapeut, onder meer aan het OMNI-instituut in Amerika. Sinds 2008 werkt Ina in Oosterhout als hypnotherapeute en docente hypnotherapie.

Ook Mirjam kwam aanvankelijk niet uit de gezondheidszorg, maar had wel al jarenlang belangstelling voor hypnose. Zij werkte voor diverse gemeenten en een centrum voor indicatie en zorg. Mirjam volgde haar opleiding tot hypnotherapeute bij Ina en zij heeft inmiddels een eigen praktijk in Duizel.

Samen gingen Mirjam en Ina begin 2017 een boeiend avontuur aan: een operatie onder hypnose.

Nooit meer narcose

Tijdens een eerdere operatie was Mirjam zo ziek van bijwerkingen van de narcose dat zij zichzelf daarna beloofde om nooit meer onder narcose te gaan. Voor haar was er bij deze tweede operatie daarom geen twijfel mogelijk. 'Het moest gewoon onder hypnose gebeuren.' Mirjam besloot dat zij deze operatie samen met Ina wilde doen. Binnen Nederland was er geen andere hypnotherapeute met wie zij dit avontuur wilde aangaan.

Ina dacht aanvankelijk dat geen enkel Nederlands ziekenhuis bereid zou zijn tot een operatie onder hypnose. Maar de chirurg van het ziekenhuis waar Mirjam haar operatie zou ondergaan, kwam in overleg met het medisch team tot een oplossing. Hypnose werd als een vorm van lokale anesthesie gezien en de ingreep onder dat specifieke medisch protocol geplaatst. Zo werd de operatie procedureel mogelijk. Het operatieteam wilde uiteraard wat meer weten over hypnose. Zeker ook wat er moest gebeuren indien hypnotherapeute Ina zou flauwvallen. Ina was immers niet eerder in een operatiekamer geweest. Ook moest bij Mirjam een infuus worden aangebracht, zodat zonodig accuut ingegrepen kon worden. Nadat duidelijk was dat de chirurg het verzoek van Mirjam honoreerde, twijfelde ook Ina geen moment meer. De voorbereidingen konden van start.

In de 'Esdailestaat'

In de aanloop naar de operatie zocht Ina met name naar een combinatie van technieken. Ze deed

literatuuronderzoek en voerde overleg met al haar collega's. Zij wilde Mirjam allereerst in de zogenaamde 'Esdailestaat' brengen.

'James Esdaile is een van degenen die de basis hebben gelegd voor operaties onder hypnose,' licht Ina toe. Deze Schotse chirurg opereerde rond 1840 in het Indiase Calcutta. Daar verrichtte Esdaile honderden operaties in een tijd dat het verdovingsmiddel ether nog niet was ontdekt. 'De mens heeft krachtiger pijnbestrijdingsmiddelen aan boord dan dat een dokter je kan geven,' aldus Ina.

Esdaile combineerde hypnose met Indiase technieken. Hij bracht patiënten in een hele diepe trance. Dat noemt men nu de Esdailestaat. In deze staat is van nature al sprake van anesthesie. 'Je kunt klappen, roepen, snijden... Patiënten reageren niet, maar ze horen wel alles,' vertelt Ina. 'Dus ook als iemand diep onder hypnose is, moet je suggesties blijven geven zoals "niets kan je verontrusten", "niets kan je verstoren".'

Triggerwoorden

Als het gaat om ons pijnmechanisme, passeert met name angst gemakkelijk ons kritisch-analytisch vermogen. Patiënten verkeren daarom in een soort waakhypnose waardoor zij extra alert zijn op wat een arts zegt. 'Iemand in een witte jas is een autoriteit en daarmee eigenlijk al een beetje hypnotiseur. Jammer genoeg realiseert hij of zij zich dat meestal niet,' meent Ina.

Woorden als 'prikje', 'het brandt' en vooral 'pijn' zijn triggerwoorden die als het ware een opdracht aan ons onderbewuste vormen. 'Het lastige is,' stelt Ina, 'dat medici zo ethisch zijn. Ze willen zo graag de waarheid zeggen. Het feit is echter dat hun woorden bij een patiënt in waakhypnose gemakkelijk een pijnmechanisme in gang kunnen helpen zetten dat zij eigenlijk willen voorkomen.'

'Als er een beschadiging is, gaan delen van onze hersenen in een mini-overleg, en bepalen of een pijn prikkel gecreëerd moet worden,' licht Ina verder toe. 'In hypnose doet de cortex – waar het kritisch-analytisch denken zit – niet mee. Daardoor worden bijvoorbeeld suggesties voor comfort direct door het limbische systeem opgenomen en zet zich een mechanisme van comfort in werking.' Zij vergelijkt het met naar de film gaan. Iemand beveelt een prachtige film aan. Een eerste kritisch-analytische reactie is: heb ik tijd, heb ik het geld, heb ik een goede plek? 'En dan heb je het laatste kaartje, je zit achterin en er zit een lang persoon voor je. Die film begint en is zo mooi dat je alles om je heen vergeet.' Zo werkt hypnose ook; het is een zo'n sterke focus dat de omgeving verdwijnt.

Ik vroeg mij op een bepaald moment af: waarom gebeurt er niks? Maar de operatie was allang bezig

Acacia en simba

Om Mirjam in de juiste staat te krijgen, koppelde Ina de Esdailestaat aan suggesties in de vorm van codewoorden. Codewoorden activeren de verbeeldingskracht. De suggesties moeten aanvaardbaar zijn om effectief te kunnen zijn. Wanneer dat zo is, dan zijn codewoorden te conditioneren. Een codewoord kan een woord of een gebaar zijn, of een serie gedachten in combinatie met fysieke handelingen. Zo'n reeks roept na verloop van tijd automatisch een lichamelijke reactie op waardoor een diepe ontspanning ontstaat.

In beginsel kunnen mensen in een paar sessies pijnongevoelig zijn. Maar met Mirjam was het knap ingewikkeld volgens Ina, juist omdat zij zelf deskundig is. 'Bij Mirjam was het zo dat zij in hypnose ging, maar tegelijkertijd zo alombewust bleef dat er meer nodig was. Toen hebben we hypnose gecombineerd met wat wij noemen normale analgesietechnieken. Hierbij hebben we suggesties gebruikt als "je huid is helemaal ongevoelig". Op het moment dat het onderbewustzijn dat pakt, wordt het ook zo uitgevoerd.'

Na zo'n tien oefensessies met Ina was duidelijk dat Mirjam operatiegereed was. Mirjams codewoorden waren acacia en simba. Met acacia leerde Mirjam zich in een staat van hypnose te brengen, waarin ze nog kon communiceren. Met simba bracht ze zichzelf in de Esdailestaat.

De operatiedag

Medio april 2017 vond de operatie plaats. Ina haalde Mirjam op. Ze voerden samen ontspannen nog een laatste keer het protocol uit en gingen op weg. Deze rustige stemming wisten zij ook in het ziekenhuis prima vast te houden.

Er zijn volgens Mirjam en Ina die dag slechts enkele momenten geweest die hen wat uit hun evenwicht brachten. Zo moest er een jodiumzaadje in de borst aangebracht worden om de exacte plek van het knobbeltje te bepalen. Mirjam en Ina hadden dit weliswaar geoefend, maar Mirjam moest hiervoor in een ongemakkelijke houding op haar zij gaan liggen. 'Dat overviel ons wel wat,' vertelt Mirjam. Toch heeft Mirjam ook het plaatsen van die jodiummarker niet als pijnlijk ervaren.

Het spannendste moment was de eerste snee. Dat konden zij vooraf immers niet oefenen. Mirjam



Ina Oostrom

Tips

Wilt u meer weten over de mogelijkheden van hypnose? Ina Oostrom geeft enkele lees- en kijktips:

Journaliste Mirjam Bartelsman volgde vier kinderen die jarenlang kampten met heftige buikpijn. Een hypnotherapeut behandelde hen. Alle vier de kinderen hadden hierna geen buikpijn meer. Haar documentaire *Hypnose op recept* is terug te vinden via Doc2 op www.npostart.nl.

In de publicatie *Explain Pain* van David S. Butler en G. Lorimer Moseley wordt het verband tussen hersenen en pijnreacties toegelicht. Zeker voor mensen met chronische pijn is het goed om te weten dat zij door een beter begrip van de werking van pijn de controle hierover kunnen terugpakken, aldus Ina.

De operatie van Mirjam is opgenomen op video. Deze video is helaas niet openbaar. Wilt u toch een operatie onder hypnose zien? In Engeland is in het privéziekenhuis Chelsfield Park Hospital in Orpington, Kent in 2015 een operatie onder hypnose opgenomen. De video kunt u terugzien via bit.ly/2z0FeZv.

Ina heeft een community opgezet waarmee zij allerlei wetenschappelijk nieuws maar ook andere wetenswaardigheden over hypnose deelt, en die toegang geeft tot gratis zelfhypnose audio's en video's. Deze community is toegankelijk met een gratis lidmaatschap en bedoeld voor iedereen die zich in hypnose wil verdiepen. De community is te vinden via hypnosecommunity.nl.

vertelt: 'Ik vroeg mij op een bepaald moment af: waarom gebeurt er niks? Maar ze waren allang bezig.' Op dat moment was ze nog niet helemaal in de Esdailestaat. Toch had ze geen pijnsensatie. Ze voelde zelfs geen aanraking. Dat verwondert Mirjam zelf ook nog altijd.

Tegen het einde van de operatie was er plotsklaps een moment dat Mirjam wat terugkwam uit de hypnose. Weliswaar kon Ina haar vrij snel weer terugbrengen naar de Esdailestaat, toch werd besloten om de diepe laag van de borst lokaal wat te verdoven. 'Er zijn factoren die niet te voorzien zijn. Dat maakt de ervaring eigenlijk alleen mooier,' meent Ina. De operatie werd hierna probleemloos afgerond.

Mirjam was zich voortdurend bewust van alles wat er gebeurde. Ze hoorde Ina en wist precies wat de chirurgen hadden gezegd. Na de operatie wilde ze van de operatietafel opstaan. 'Ik kan gewoon lopen hoor.' Dat ging de verpleegkundigen wat te ver en zij is naar de uitslaapkamer gebracht. Ze had op dat moment geen pijn. 'Je geeft gewoon suggesties op herstel. Je vertelt jezelf: de operatie is helemaal goed gegaan, er is geen ongemak, die wond geneest gewoon goed,' vertelt Mirjam. 'Mijn onderbewustzijn nam dat voor waar aan en zo is het ook gebeurd.' Twee dagen na de operatie was Mirjam alweer aan het werk.

Iemand in een witte jas is een autoriteit en daarmee eigenlijk al een beetje een hypnotiseur. Jammer genoeg realiseert hij of zij zich dat niet

De mens heeft krachtiger pijnbestrijdingsmiddelen aan boord dan dat een dokter je kan geven

Na de operatie

Aanvankelijk was Mirjam erg teleurgesteld dat ze op het allerlaatst toch wat verdoving nodig had. Ina was juist erg trots dat het zo goed gelukt was. Samen hebben ze een week later uitgezocht waarom Mirjam wat uit de hypnose raakte. Dit bleek te maken te hebben met de diathermie. Hiermee worden bloedvaatjes dichtgeschroeid. In het laatste stadium van de operatie werd dit chirurgische instrument gebruikt. De sensatie en het geluid van dit apparaatje triggerde iets in Mirjams onderbewustzijn dat in relatie stond met een emotionele gebeurtenis uit het verleden en dus losstond van de operatie.

Mirjam kan zichzelf nog steeds in hypnose brengen. Laatst had zij een moedervlekje dat verwijderd moest worden. De arts wilde verdoven, maar Mirjam koos voor zelfhypnose als barrière tegen de pijn. Mirjams dochter vroeg haar onlangs ook hoe de operatiewond eruitzag. Ze keken samen in de spiegel en de wond was

Wetenschappelijke toepassing

Tot voor kort wist volgens Ina Oostrom het merendeel van de artsen nog niet dat veel wetenschappelijk onderzoek de werking van hypnose aantoont. Het meeste onderzoek komt op dit moment van neurologen. Zij gebruiken hypnose zelfs als een secundair testmiddel, bijvoorbeeld om een epileptische aanval op te roepen, zodat een functionele MRI gemaakt kan worden.

Voor Ina is Frankrijk een voorbeeld als het gaat om actueel onderzoek. In 2015 is bijvoorbeeld in dertig Franse universitaire ziekenhuizen een onderzoek uitgevoerd naar het gebruik van hypnose bij pijnbestrijding (hypnoanalgesia), chirurgische ingrepen (hypnosedatie) en psychiatrische zorgafdelingen voor volwassenen (hypnotherapie).¹ Alle ziekenhuizen passen hypnose toe bij pijnbestrijding. Twee derde van de ziekenhuizen gebruikt hypnosedatie. Hypnotherapie wordt door 40 procent van de universitaire ziekenhuizen toegepast.

Tijdens de Euroanaesthesiaconferentie 2018 in Kopenhagen maakte een team Franse onderzoekers onlangs bekend dat hypnose tijdens operaties – met name borstoperaties – even effectief en comfortabel is als gewone anesthesie. Het Franse team onderzocht tussen 2011 en 2017 onder leiding van dr. Aurore Marcou (anesthesist, intensivcarearts en hypnotherapeut) 150 kankerpatiënten die werden geopereerd onder hypnose. Bij ongeveer 90 procent ging het om borstoperaties. De patiënten waren tussen de 18 en 100 jaar oud. De onderzoekers concludeerden dat hypnose niet alleen een beter postoperatief herstel garandeert, maar dat in 99 procent van de gevallen patiënt én chirurg de ondergane hypnose ook na de operatie toejuichten.

LITERATUUR

1 Encephale. 2017 Oct;43(5):498-501

vrijwel niet zichtbaar. 'Ik ben ervan overtuigd dat je met hypnose sneller en beter geneest.'

Ina is nog altijd trots op hun pionierswerk. Zij is op dit moment samen met anderen bezig met de ontwikkeling van video's om de kracht van woorden duidelijk te maken aan de buitenwereld. Bewustwording over hypnose zou in haar ogen mensen meer in hun kracht kunnen zetten. 'We hebben immers zoveel in ons. Hypnose kan zoveel bijdragen om sterker en minder afhankelijk van de buitenwereld te worden, en hulpbronnen naar boven halen die je van nature hebt.'

Ina en Mirjam hebben hun moedige avontuur vastgelegd in een prettig leesbaar en vooral ook persoonlijk geschreven boekje getiteld *Operatie met hypnose* (2018). Deze publicatie is te verkrijgen via www.hypnosementor.nl. Meer informatie over Mirjam en haar praktijk als hypnotherapeut is te vinden via www.hypnotherapieprobaat.nl.

Operatie met hypnose



Het verwijderen van een tumor uit de baarst met hypnose als natuurlijke anesthesie, een persoonlijk verhaal
Ina Oostrom - Mirjam Boudreau