

## CONTACTEER ONS

Neem telefonisch contact op voor verdere informatie of om een afspraak vast te leggen.

0476/22.80.16

[erik.de.soir@telenet.be](mailto:erik.de.soir@telenet.be)

0497/93.71.57

[liesscaut@gmail.com](mailto:liesscaut@gmail.com)

## WEGOMSCHRIJVING

**Lommelsesteenweg 361  
B-3970 Leopoldsburg**

- ◆ met de auto

De Lommelsesteenweg is de verbindingsweg tussen Leopoldsburg en Lommel (Kerkhoven). Met de auto kan u ons bereiken vanuit Lommel via de N746, vanuit Balen via de N18, vanuit Beringen via de N72 en vanuit Hechtel via de N73. Wanneer u vertrekt vanuit het station van Leopoldsburg, moet u de Nicolaylaan (N746) volgen. Deze gaat na enkele kilometers over in de Lommelsesteenweg.

- ◆ met de bus

Lijn 29 heeft om het halfuur twee haltes voor onze deur, waarvan één richting Lommel en één richting Leopoldsburg.

## EVIDENCE-BASED GEBRUIK VAN HYPNOSE IN PSYCHOTHERAPIE

Een overzicht van het wetenschappelijk juist en verantwoord gebruik van hypnose in de geneeskunde, de verschillen tussen lekenhypnose en het medisch of psychotherapeutisch gebruik van hypnose en de richtlijnen voor het gebruik van hypnose in traumatherapie kan geconsulteerd worden op de website van de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnosevereniging ([www.vhyp.be](http://www.vhyp.be)).

### Groeien door hypnose

Je kan door hypnose geen plant doen groeien of een bloem zien bloeien.

Als je aan een plant trekt, ontwortel je hem.

Als je een bloemknop opent, maak je ze stuk.

De natuur wil groeien vanuit zichzelf.

Zo ook de natuur, het 'diepere', in elke mens.

Dit groeien kan je niet forceren.

Je kan wel de optimale en uitnodigende omstandigheden scheppen om het 'diepere zelf' te laten groeien.

### HYPNOSE KAN HELPEN BIJ

Angsten, fobieën, faalangst, stress, spanningen

Slaapproblemen, lichamelijke klachten

Acute en chronische pijn (bij fibromyalgie of kanker)

Verwerking van psychotrauma en dissociatieve klachten

Ter ondersteuning van sportprestaties

Ongewenste eetgewoonten, roken, nagelbijten

Versterken van zelfverzekerdheid en schoolprestaties

Herinnering van belangrijke vergeten gebeurtenissen

## DE WEG WIJZER

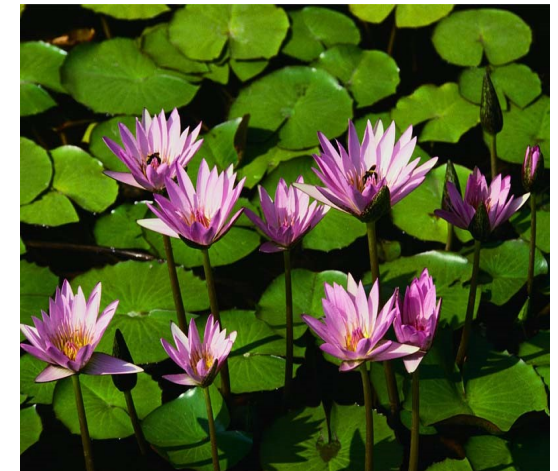
DE WEG IS WIJZER DAN DE WEGWIJZER...

CENTRUM VOOR PSYCHOTHERAPIE

## GEBRUIK VAN HYPNOSE

De **Weg Wijzer** wil een vluchtheuvel zijn waarop kinderen, jongeren, volwassenen, koppels, gezinnen en groepen terecht kunnen voor een psychotherapeutische begeleiding op maat.

In de **Weg Wijzer** werken twee psychotherapeuten samen in teamverband maar vanuit een eigen achtergrond en insteek.



## WAT IS HYPNOSE

### Hypnose

Hypnose ontstaat bij sterke concentratie. De omgeving verschuift daarmee meer op de achtergrond. Datgene waarop men zich concentreert komt op de voorgrond.

Deze ervaring kent iedereen, bijvoorbeeld tijdens het kijken naar een spannende film of het lezen van een boek. Ook als een spreker de aandacht kan vangen, ontstaat dit fenomeen. Het enige verschil met een hypnotherapie is dat in het eerste geval een hypnotische toestand spontaan optreedt en bij hypnotherapie met opzet een hypnotische toestand wordt opgeroepen om een therapeutisch doel na te streven. Zich concentreren is iets wat de cliënt doet, onder de begeleiding van de psychotherapeut, arts of tandarts. Hypnose is bijgevolg geen slaap, je weet nog perfect alles wat je zegt en ervaart, zowel tijdens als na de hypnose.

### Is hypnose gevaarlijk?

Hypnose is totaal ongevaarlijk, indien het met het hierboven geschreven doel wordt toegepast door gevormde en ervaren professionele therapeuten. Er zijn tegenwoordig echter ook leken, beginners of kwakzalvers die hypnose toepassen na een korte vorming van enkele dagen. Dit stemt tot bezorgdheid, net als het toepassen van de techniek van hypnose in het kader van een show of fictie, omdat therapie veronderstelt dat een behandeling wordt toegepast in de context van een bepaalde problematiek en niet om mensen te vermalen.

## GROEI DOOR HYPNOSE

Elke vorm van hypnose is zelfhypnose. Je kan de trancetoestand van hypnose bereiken onder de begeleiding van een hypnotherapeut of door het beluisteren van muziek of teksten.

Deze teksten zullen er meestal op gericht zijn om je diepe relaxatie, autosuggestie en innerlijke kracht en sterkte te laten bereiken.

Diepe relaxatie vermindert de tegenstrijdige spanningen in jezelf. Hierdoor komt je meer en meer op één lijn met jezelf en sta je meer open voor je eigen helende krachten en hun werking.

Autosuggestie verschaft de mogelijkheid tot een communicatie met de diepere lagen in jezelf, zoals je onbewuste reactiepatronen, je waarden en je normen.

Het opbouwen ervaren en onderhouden van innerlijke sterkte, stelt je in staat om veerkracht en weerbaarheid te ervaren met betrekking tot je belangrijke levensdomeinen.

Dagelijkse meditatie kan je zien als een vorm van toegepaste hypnose.

## PRIJZEN PER SESSIE

Een hypnosessie met psychotherapeutisch bespreking neemt 90 min in beslag en kost €90.

## BETROUWBARE HYPNOTHERAPEUTEN

*INFORMEER JE GOED VOORALEER JE NAAR EEN "HYPNOTHERAPEUT" STAPT. IN VELE GEVALLEN GAAT HET BIJ ALLERHANDE COACHES, THERAPEUTEN EN HEALERS NIET EENS OM DEGELIJK OPGELEIDE HULPVERLENERS, MAAR OM FANTASTEN DIE VAAK OP SNEL GELDGEWIN UIT ZIJN. PSYCHOTHERAPEUTEN MAKEN IN PRINCIPE GEEN RECLAME VOOR DE SUCCESSEN DIE ZE MET HUN PRAKTIJK OF THERAPIE BEOGEN OF BEREIKEN.*

*Als je naar een psychotherapeut stapt, die gevormd is in hypnose en/of andere therapeutische technieken, vraag dan eerst naar de basisvorming. Deze veronderstelt minstens een opleiding in psychosociale hulpverlening van universitair of hogeschool niveau. Vermijd om naar een 'hulpverlener' te stappen die geen opleiding, ervaring of grondige kennis heeft opgedaan van de menselijke psyche.*

*Een psychotherapeutische opleiding omvat minstens drie à vier jaar regelmatige opleiding met intervisie en supervisie van de therapeut.*

*Van elke psycholoog/psychiater—psychotherapeut kan verwacht worden dat hij zich regelmatig bijschoolt, deelneemt aan activiteiten van voortgezette opleiding en zich baseert op een aanpak die onderbouwd is door wetenschappelijk onderzoek.*

*Hypnotherapeuten moeten worden opgeleid door wetenschappelijke opleidingsinstellingen zoals o.a. de Vlaamse Wetenschappelijke Vereniging voor Hypnose ([www.vhyp.be](http://www.vhyp.be)), de Nederlandse Vereniging voor Hypnotherapie of andere instellingen of verenigingen die lid zijn van de International Society for Hypnosis of de European Society for Hypnosis.*

*Hypnose vereist van de cliënt een goede concentratie, een goede relatie therapeut/cliënt, attitude, motivatie en vrij zijn van alcohol en/of drugs.*