



Hypnotherapie  
Heemskerk



# Hypnotherapie Heemskerk

Extra informatie  
behandeling & hypnose

# Inhoudsopgave

1

Wat is hypnotherapie / hypnose?

2

De invloed van het onderbewustzijn

3

Wat gebeurt er tijdens een hypnose-behandeling?

4

Wordt hypnotherapie vergoed door de zorgverzekeraar?

5

Wat maakt Hypnotherapie Heemskerk verschillend van andere hypnose-praktijken?

6

Veelgestelde vragen

7

Afspraak maken voor hypnose behandeling

---

# 1. Wat is hypnotherapie / hypnose?

---

Hypnotherapie is een gericht middel tegen psychische en lichamelijke klachten. Denk hierbij aan trauma's, verslavingen, overgewicht en PTSS.

Het richt zich op het **onderbewustzijn**, het gedeelte van het brein waar je zelf geen invloed op hebt. In dit onderbewustzijn worden al onze (negatieve) emoties en overtuigingen opgeslagen. Deze overtuigingen zijn weer van invloed op hoe wij ons voelen en gedragen.

## **De meest voorkomende negatieve overtuigingen zijn:**

- Ik moet perfect zijn voor de buitenwereld.
- Ik ben niet belangrijk of interessant genoeg.
- Andere mensen zijn veel succesvoller of slimmer dan ik.
- Ik ben het niet waard; ik mag er niet zijn.
- Als ik 'nee' zeg houdt niemand van me.
- Ik moet hard en sterk zijn in deze wereld.
- Ik heb altijd pech in het leven. Alles overkomt mij.
- Emoties voelen mag niet. Dat maakt mij zwak.



## **Een veelvoorkomende misvatting over hypnose:**

*Hypnose wordt vaak verward met zweverige en spirituele activiteiten. Dit is echter niet het geval. Hypnotherapie is volledig gebaseerd op neurologische kennis, waarbij we lichamelijke en psychische verbeteringen bewerkstelligen om de klachten te verminderen of verwijderen. Met andere woorden: we gebruiken bewezen methoden om het onderbewustzijn positief te beïnvloeden zodat je een gelukkiger leven lijdt zonder de betreffende klacht.*

## 2. De invloed van het onderbewustzijn

Onze negatieve overtuigingen kunnen zo intens zijn dat ze een (extreme) belemmering vormen voor ons dagelijks leven. Denk bijvoorbeeld aan de emotionele nasleep van een depressie of trauma. Maar ook bij het afvallen kunnen de overtuigingen tegenwerken. Hoeveel smoesjes heb je bijvoorbeeld verzonnen om niet naar de sportschool te gaan? Om vervolgens een heel zak chips te verslinden op de bank?

Waarschijnlijk zit het ook zo: je wilt heel graag afvallen, maar puur voor de goedkeuring van anderen. Maar hoe kun je veranderen als je het niet eens voor jezelf doet? Daarom zijn wij als hypnotiseurs gespecialiseerd in het aanbrengen van veranderingen in het onderbewustzijn. Zo worden de negatieve overtuigingen omgezet naar positieve overtuigingen en leer je om onvoorwaardelijk van jezelf te houden.

***Als jouw onderbewustzijn gelooft dat je niks waard bent zul je daar ook naar handelen.***

### Interessant weetje:

Onze overtuigingen worden voornamelijk opgeslagen in de periode van 0 tot 4 jaar. Wanneer je als kind bijvoorbeeld weinig aandacht kreeg kan dit resulteren in een levenslang gevoel van 'niet goed genoeg' zijn, zelfs als je 50 jaar bent. En moest je vroeger altijd keurig je bordje opeten? Dan is de kans groot dat je dat onbewust nog steeds doet, óók als je al behoorlijk vol zit.



---

## 3. Wat gebeurt er tijdens een hypnose behandeling?

---

**De eerste afspraak is een intakegesprek van een half uur (gratis) met aansluitend een hypnotherapie sessie van €165. De eerste afspraak duurt totaal ongeveer 2 uur.**

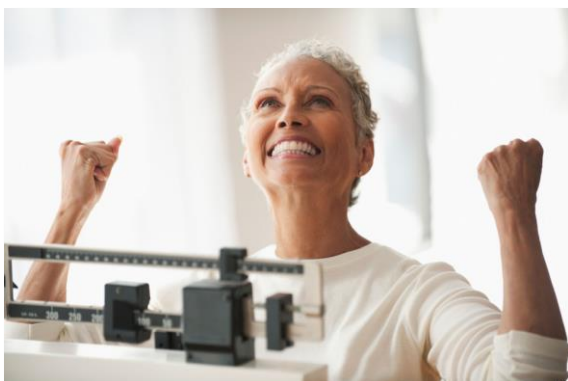
### **Intakegesprek:**

Tijdens het intakegesprek kunnen jij en de aangewezen hypnotherapeut elkaar beter leren kennen. Samen bepalen jullie een doelstelling voor de behandeling(en) en maken jullie een plan van aanpak.



### **Hypnotherapie sessie:**

Aansluitend volgt een hypnotherapie-sessie die helpt tegen jouw aangewezen klacht. Gedurende de sessie ben je volledig bij bewustzijn, maar ervaar je wel een soort trans die helpt bij de hervorming van het onderbewuste. Deze trans is vergelijkbaar met opgaan in een goed boek of autorijden op de automatische piloot.



### **Hoe weet ik dat hypnose bij mij werkt?**

Vrijwel iedereen gaat in hypnose. Slechts bij een enkeling lukt het niet, net zoals andere therapieën of medicijnen niet voor iedereen werkt. Je wordt goed voorbereid op de sessie zodat de slagingskans optimaal is.

---

## 4. Wordt hypnotherapie vergoed door de zorgverzekeraar?

---

Hypnotherapie wordt (meestal) **gedeeltelijk vergoed** door de ziektekostenverzekeraars als je een aanvullende verzekering hebt.

Onze hypnotherapeuten zijn [NBVH](#), [RBCZ](#), [NFG](#) gecertificeerde hypnotherapeuten, maar niet rechtstreeks aangemeld bij zorgverzekeraars.



De uiteindelijke vergoeding ligt dus aan je eigen zorgverzekeraar, de door jou gekozen dekking en of je een natura- of restitutiepolis hebt.

Bij de restitutiepolis is meestal wel sprake van vergoeding. Bij de 'polis in natura' valt het onder de aanvullende verzekeringen.

### Oftewel:

*Controleer zelf bij je zorgverzekeraar of je voor een vergoeding in aanmerking komt. Als dit niet het geval is, kun je zelf een individueel coulanceverzoek indienen bij je verzekeraar.*

---

## 6. Veelgestelde vragen

---

### 1. Hoe weet ik dat hypnotherapie bij mij werkt?

Vrijwel iedereen gaat in hypnose. Slechts bij een enkeling lukt het niet, net zoals andere therapieën of medicijnen niet voor iedereen werkt. Je wordt goed voorbereid op de sessie zodat de slagingskans optimaal is.

### 2. Hoe voelt hypnose?

In hypnose zijn voelt als een diepe staat van ontspanning, waarbij we toch wakker zijn. Je hoort alles om je heen, maar je reageert er niet op. Het is het gevoel van helemaal in een boek verzonken zijn of autorijden op automatische piloot.

### 3. Ben ik de controle kwijt?

Nee, je raakt de controle niet kwijt. Hypnose is een waak/slaaptoestand, waarbij je diep ontspannen bent en je richt op je innerlijke wereld. Je kunt dit proces op elk moment stoppen.

### 4. Word ik wakker uit hypnose?

Ja, je wordt altijd wakker uit hypnose. De hypnotherapeut begeleidt je hierbij.

### 5. Hoe weet ik dat ik onder hypnose ben geweest?

De makkelijkste manier om duidelijk te maken dat iemand onder hypnose is geweest, is het goede gevoel na de sessie. Het maakt niet uit of dat een real live sessie of een MP3 betreft; het positieve gevoel is hetzelfde.

Onthoud dat je niet bewusteloos bent tijdens de sessie. Na de sessie zul je je nog veel kunnen herinneren van de inhoud. Sommige mensen merken niet eens dat ze in hypnose zijn, maar dat betekent niet dat ze niet zijn gehypnotiseerd. Je bent in zo'n diepe staat van ontspanning dat je onderbewustzijn de positieve suggesties zal accepteren. Daarnaast denk je vaak dat de sessie 20 -25 minuten duurde, terwijl dit in werkelijkheid 60+ minuten was.

---

## 6. Veel gestelde vragen

---

### 6. Kan ik ergens de ervaringen van anderen lezen?

Ja, dat kan. Op de website van [Hypnotherapie Heemskerk](#) kun je de verhalen lezen van andere cliënten, waarbij de hulpvragen variëren van afvallen, verslavingen, trauma's en meer. Voor meer Virtuele Maagband ervaringen kun je terecht op onze [Facebook pagina](#).

### 7. Is hypnose een wondermiddel waarbij ik zelf niks hoeft te doen?

Nee. In tegenstelling tot wat vaak wordt verwacht is hypnose géén wondermiddel waarbij je zelf niets hoeft te doen. Zo zal je niet op miraculeuze wijze 10 kilo afvallen als je elke dag nog steeds vol eet met chips en chocolade.

Wat is hypnose dan wel? Het is een effectief hulpmiddel dat zorgt dat je betere keuzes gaat maken voor jezelf. Samen halen we de persoonlijke barrières weg die jou nu blokkeren om het beste uit jezelf te halen. Je zult merken dat het bijvoorbeeld (veel) minder moeite kost om gelukkig te zijn, meer te bewegen en slechte dingen te laten staan.

### 8. Wat als ik de afspraak wil annuleren?

Afzeggen moet minimaal twee werkdagen voor aanvang van de sessie. Voor afzeggingen, wijzigingen en het niet verschijnen op onze afspraak (die niet minimaal twee werkdagen vooraf zijn ontvangen), wordt een heel consult in rekening gebracht.

### 9. Wat als ik onverwachts verhinderd ben?

Indien je verhinderd bent wegens het verkeer of andere zaken, geef dit dan zo snel mogelijk door via e-mail of telefoon. Er wordt dan samen met de hypnotherapeut gekeken of de sessie nog mogelijk is of dat er een nieuwe afspraak gemaakt dient te worden.



---

## 6. Veelgestelde vragen

---

### **10. Ik hoef niet zoveel af te vallen. Kan ik het virtuele maagband programma dan evengoed doen?**

Ja, het maakt niet uit hoeveel je af wilt vallen. De effectiviteit van de virtuele maagband blijft even groot. Het is daarbij van belang om een gezond BMI in stand te houden.

### **11. Ik ben in slaap gevallen tijdens de behandeling of de MP3 sessie. Werkt de hypnose dan wel?**

Ja, dit is volkomen normaal en het programma is net zo effectief.

### **12. Bij wie wordt hypnotherapie afgeraden?**

Hypnotherapie is zeer veilig. Indien je epilepsie hebt of aan een persoonlijkheidsstoornis lijdt dient er echter contact te worden opgenomen met de behandelende arts of psycholoog. Pas na een schriftelijke goedkeuring van de arts of psycholoog kan er gestart worden met het traject.

### **13. Wanneer krijg ik toegang tot de besloten Facebook-groep voor Virtuele Maagband cliënten?**

Elke cliënt die start met het Virtuele Maagband-traject krijgt na de 2<sup>e</sup> sessie toegang tot de besloten Facebook-groep. Dit is dus direct nadat de virtuele maagband is geplaatst bij de desbetreffende cliënt.

### **14. Mag ik na een sessie nog autorijden of werken?**

Ja, je mag na een sessie autorijden of werken.

# Hypnose behandeling inplannen

Denk je dat hypnotherapie kan helpen bij jouw lichamelijke of geestelijke klacht? Klik dan op de onderstaande button of maak een afspraak via:

<https://www.hypnotherapieheemskerk.nl/afspraak-maken>

Houdt hierbij wel rekening met de wachtlijst.

**AFSPRAAK MAKEN**

**Contactgegevens:**

**E-mail:** [info@hypnotherapieheemskerk.nl](mailto:info@hypnotherapieheemskerk.nl)

**Telefoon:** 0251 743 103 (9:00 tot 13:00/vrijdag tot 12.30 uur)

