



# Riño Wong Chung

**“Met hypnose kan je alle ingangen nemen die je wil”**

*“Hypnose is erop gericht dat mensen meer controle krijgen over de samenwerking tussen hun bewustzijn en hun onderbewustzijn”. Dit zegt Riño Wong Chung, psychiater bij De Kanteling. Vijftien jaar geleden startte hij met hypnotherapie en daarin geeft hij nu een basisopleiding.*

*Hilde De Leeuw*

Toen ik in 2017 afstudeerde als I.V.-therapeute was ik mijn derde jaar aan het werk in De Kanteling, groepspraktijk te Schilde. Daar werkten we met een klein team in de tuin van stichtster-coördinator Gerd Claes. We groeiden en hadden het geluk een psychiater te kunnen aantrekken, Dr. Riño Wong Chung. Gaandeweg ging hij deel uitmaken van ons team en ontstond er een intense samenwerking. Ondertussen bleven we groeien, verhuisden we naar Wijnegem en is Riño, zoals we hem mogen noemen, echt onze psychiater, aan wie we alles mogen vragen.

Ik mag hem interviewen in onze gezamenlijke werkplek. In volle coronatijd nemen we voldoende afstand en zetten ons in het lege gebouw, want alle collega's werken intussen van thuis uit. Ik ken Riño als een psychiater die niet graag pillen voorschrijft, tenzij het echt moet, en die hypnose en andere psychotherapievormen prefereert. Verder ken ik hem als iemand die enorm veel expertise aan de dag legt, boeiend kan vertellen en een brede interesse heeft in de menselijke geest. Hij stuurt ons team mee aan, heeft een eigen Hollandse directe stijl en vliegt soms als een wervelwind door de gang.

***Mijn eerste vraag, en die van de lezers misschien ook, is: hoe kom je aan die speciale naam?***

*(lacht)* “Oef, die eerste vraag kan ik alvast beantwoorden. Mijn achternaam Wong Chung dateert van een vijftal generaties geleden. Een deel van mijn familie stamt uit China, en zo is de achternaam steeds in de mannelijke lijn doorgegeven. Van China ging het naar Zuid-Amerika en van daar naar Nederland. In Zuid-Amerika, waar mijn vader vandaan komt, is die Spaans geschreven voornaam opgepikt, en hij heeft toen hij naar Nederland kwam al zijn kinderen Spaanse voornamen gegeven. Ik groeide op in Nederland en woon al een dikke twintig jaar in België. Ik ben getrouwd met een Belgische en werk sindsdien hier en nog één dag per week in Nederland.”

***Hoe ben je op het idee gekomen om psychiater te worden?***

“Eigenlijk belandde ik wat toevallig in de psychiatrie. Ik volgde mijn geneeskunde-opleiding, deels in Antwerpen, daarna in Rotterdam, en voor het laatste deel van die algemene opleiding, die bestaat uit een lange stageperiode, kwam ik in Bergen-op-Zoom terecht, in het psychiatrische ziekenhuis van Halsteren. Eerst werkte ik er gewoon als arts, en na enkele jaren ging ik in opleiding tot psychiater. Dat duurde vierenhalf jaar. Meer en meer geraakte ik geïnteresseerd en bleek het dat dit vak mij wel ligt. Wat bij mij past, is het contact met de mensen. Een reden waarom ik het aanvankelijk niet wilde doen was dat ik al die medicatie niet wou voorschrijven: ik sta er vaak niet achter omdat het naast positieve ook negatieve effecten meebrengt. Maar ik heb de rol van medicatie uit verschillende perspectieven leren zien en omdat ik nu die kennis heb, kan ik meedenken over welke medicatie wel passend kan zijn. Ik hoop op die manier een psychiater te zijn die zijn vak uitoefent in al zijn aspecten, want dat bestaat uit meer dan medicatie alleen.”



### ***Ja, waaruit dan nog?***

“Als ik het even mag opsommen, het vak bestaat uit: farmacotherapie, de medicatie dus, en een steeds kleiner deel uit psychotherapie. Wat ik betreur, want ik werk toch veel met EMDR, hypnose en gesprekstechnieken. Diagnostiek is ook een belangrijk deel. Daarnaast maak ik in Nederland deel uit van een 24-uurs crisisdienst; een pool van psychiaters die de regio van Zuid-West Brabant bedient. Als laatste zijn er de medisch-juridische zaken. Dit zijn dus allemaal taken van een psychiater, die ik met plezier doe.”

### ***Hoe komt het dat een steeds kleiner deel van je vak zich met psychotherapie bezig houdt?***

“Psychiaters zijn artsen en kunnen als enigen medicatie voorschrijven. Terwijl de andere disciplines zoals psychologen en psychotherapeuten ook psychotherapie kunnen aanbieden, en dat zijn goedkopere krachten. Ook maatschappelijk werkers en sociaal-psychiatrisch verpleegkundigen kunnen psychotherapie aanbieden, in een constructie waarbij er wel een psychiater op de achtergrond aanwezig blijft. De psychiaters worden dan ingezet voor datgene dat alleen door hen gedaan kan worden, de medicatie voorschrijven dus. Op die manier wordt bepaald waar geld naartoe gaat, en worden de psychiaters meer en meer gestuurd in de richting van farmacotherapie en crisissituaties en steeds minder naar psychotherapie.”

### ***Wat vind je daar persoonlijk van?***

“Ik vind dat geen goede zaak. Op de duur word je als psychiater meer een ‘pillenboer’ en dat is niet de reden waarom ik dit vak gekozen heb. Natuurlijk moet ieder voor zich uitmaken wat bij hem past en daar dan voor gaan; ben je heel graag vooral met die medicatie of met bijvoorbeeld diagnostiek bezig, dan moet je dat vooral doen, maar ik doe toch mijn best om voldoende met de psychotherapie bezig te blijven. Ik werk natuurlijk met de farmacotherapie, maar als deel van het grotere geheel van wat ik als psychiater kan en wil doen. Spreken met de cliënten, de familie, andere hulpverleners, het samenwerken in dit multidisciplinaire team, het is dat wat voor mij dit vak kleur geeft. In dat geheel vind ik praten over en bewust maken van een gezonde voeding en levensstijl ook belangrijk. Dat heeft zo’n invloed op het fysieke lichaam en op het mentaal-emotioneel functioneren dat je er niet naast kan.”

### ***Jij werkt met hypnose. Kan je vertellen waar dat vandaan komt?***

“In 2003-2004, toen ik nog met mijn geneeskunde-opleiding bezig was, kreeg ik de ingeving dat ik wat meer wilde weten over het bewustzijn. Toen kwam ineens het idee van hypnose op, en dus ben ik in 2005 gestart met de opleiding. Gaandeweg werd ik daar bekwaam in, maakte de opleiding af en paste het meer en meer toe in mijn werk. Aanvankelijk was dat wat ‘onder de oppervlakte’, zonder dat collega’s er goed van op de hoogte waren, want in die tijd was dat nog niet goed bekend. Maar ze zagen in mij een betrouwbare, degelijke collega, dus lieten ze het gebeuren en ja, de patiënten waren er blij mee, als ze erover vertelden was dat altijd in positieve bewoordingen.”

“Psychiaters worden meer en meer gestuurd in de richting van farmacotherapie en crisissituaties en steeds minder naar psychotherapie. Op de duur word je als psychiater meer een pillenboer en dat is niet de reden waarvoor ik dit vak gekozen heb.”

### ***En van het een kwam het ander, want je geeft er nu opleiding in.***

“Ik ging er meer openlijk mee werken, collega’s kwamen erbij zitten, ook omdat mijn zelfvertrouwen in het werken met hypnose toenam, en toen zagen ze dat het bijzonder was. Zij zagen zoveel wonderlijke dingen, dat ze enthousiast werden en het zelf wilden leren. Voor hen gaf ik in Nederland in 2018 een hypnose-basisopleiding. Mijn eigen opleiding hypnose deed ik bij de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging (VHYP, nvdr). Ik ging daarna in het bestuur als gewoon bestuurslid en werd dan vijf jaar voorzitter, tot vorig jaar. Nu geef ik ondertussen tweeënhalve jaar de basisopleiding hypnose voor de VHYP in België en Nederland.”

***Je bent een groot voorstander van hypnose, in die mate zelfs dat we binnen ons team van De Kanteling de basisopleiding konden volgen. Je zou liefst ook de hypnose nog meer verspreid zien onder psychotherapeuten. Maar het heeft ook een bijklank***

### **van show, verlies van controle, soms zelfs een negatieve bijklank, van bedrog.**

"De VHYP bestaat ondertussen een dikke 30 jaar. Enkele mensen die aan de basis lagen zijn onder andere Nicole Ruyschaert, nog steeds werkzaam in het veld, Jan Lehembre, die sinds kort wat meer op de achtergrond werkt maar lang de basisopleiding heeft gegeven, en Erik de Soir, huidig voorzitter van de VHYP en bekend crisispsycholoog van België. Nicole en Erik zitten in de Hoge Gezondheidsraad, in de commissie die zich buigt over de degelijke, wettelijke toepassing van hypnose. Want we houden ons ver van, en willen ons duidelijk onderscheiden van onethische show-hypnose en oneigenlijke opleidingen uit het lekencircuit. Dankzij de VHYP wordt zowel de opleiding als de uitoefening van hypnose door opgeleide therapeuten meer en meer erkend en kan ze ingezet worden als volwaardige aanvulling in psychotherapie of medische behandelingen. De vereniging is ook ingebed in internationale structuren en beroepsverenigingen."

### **Kan je aan ons, I.V.-therapeuten, uitleggen wat hypnose is?**

"Algemeen is hypnose een bepaalde bewustzijnstoestand, net zoals slapen, waken, meditatieve toestand of dagdromen. Dit zijn de belangrijkste vijf bewustzijnstoestanden. In hypnose werken andere wetmatigheden. Tegen een kindje dat zich pijn heeft gedaan kan je bv. zeggen: 'Kusje erop', en het is over. In dromen zie je bv. ook heel wat onlogische zaken die daarin heel logisch lijken, maar het niet zijn. Dit is een andere vorm van logica; een 'droomlogica' die we ook 'trance-logica' noemen. Zo is het ook bij hypnose: daarin kan je heel wat creatieve trance-logica gebruiken. En het werkt. We zien elke keer weer hoe verrassend het blijkt te zijn. De hypnosetoestand is een programmeermodus van ons functioneren. En als

je via een inductie in die modus gebracht wordt, kan je als je de programmeermanieren kent, het onbewuste programmeren in die richting die je met je cliënt afgesproken hebt: naar meer rust, meer zelfvertrouwen en zo meer ... Mooi is ook dat je het aan de cliënt zelf kan aanleren zodat die het voor zichzelf kan toepassen. Bij hypnosetherapie vertrekken we altijd van wat de cliënt wenst te bereiken en dat doen we altijd met respect voor en in het belang van de cliënt, niet voor sensatie of om iemand iets te laten doen waar hij later mogelijk spijt of schaamte over voelt."

### **Hypnose staat ten dienste van de therapie, zeg je ook altijd.**

"Hypnose is erop gericht dat mensen meer controle krijgen over hun bewustzijn en hun onderbewustzijn en de samenwerking daartussen. Op die manier kunnen ze hun emotionele en fysieke toestand, die daarmee samenhangt, beter afgestemd krijgen en in een bepaalde, door hen gewenste richting sturen. Zo kunnen ze meer controle krijgen over hun leven. In hypnose is men dus in een bepaalde bewustzijnstoestand, te vergelijken met dagdromen. En hypnotherapie is de therapie die gericht is op een betere samenwerking tussen het bewuste en het onbewuste. In goeie handen en met goeie uitleg is het een veilige, vlotte en goedkope manier die ongelooflijk effectief kan zijn. Een groot voordeel is dat mensen het na korte tijd zelf kunnen doen. Ik heb heel mooie resultaten gezien, waar andere therapieën of medicatie helemaal niet bij kunnen komen: gesprekken niet, soms EMDR of Brainspotting niet. Hypnose kan je aanvullend gebruiken in het kader van de therapie die je al gebruikt. Als je het gaat leren kan je er ongelooflijk veel mee bereiken. Je gaat het je meer en meer eigen maken, het wordt zo iets als een tweede natuur, en het kan veel goeds teweeg brengen."

**Riño Wong Chung** (46) werkt als psychiater in België en Nederland. Hij volgde zijn opleiding in Antwerpen, Rotterdam en Halsteren. Sinds vijftien jaar gebruikt hij hypnose bij zijn psychiatrisch werk. Hiervoor volgde hij de opleiding bij de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging, waar hij ook in het bestuur ging, vijf jaar voorzitter was en daar nu de basisopleiding hypnose geeft. Daarnaast heeft hij een gezinsleven met zijn vrouw Brigitte en zijn drie kinderen, Miguel (19), Carmen (17) en Aline (15).





“Bij hypnose verander je het blikveld. Je trekt als het ware de cliënt uit zijn gericht-zijn op de problemen naar de mogelijkheid dat het ook anders kan. Dit is anders dan bij veel andere therapieën.”

***Ik volgde zelf de basisopleiding en wat me opviel was het positieve hypnotische taalgebruik en ook de kracht van de metaforen, de beeldtaal. Ik vind het ook zo'n hoopvolle manier van werken. Binnen onze opleiding spreken wij over het verlangen van de cliënt. We gaan er tijdens het therapeutische proces naar op zoek, met het inschakelen van hulpbronnen en het bewust worden van de krachten in de cliënt zelf. Het deed me deugd ditzelfde gedachtegoed bij de hypnose ook tegen te komen. We werken daarnaast met de I.V.-driehoek, die ons helpt de ingang van de cliënt te vinden. Als ik het goed begrijp kan je bij eender welke ingang van de cliënt met hypnose werken.***

“Helemaal mee eens! Je kan het voor iedereen gebruiken. Dit draag ik altijd over op wie ermee werkt. Met hypnose kan je zoveel creatieve kanten op. Je kan alle ingangen nemen die je wilt. Je kan meebewegen met wat dan ook waarin de cliënt zich het meest herkent, dat wat de cliënt zelf formuleert van waar hij naartoe wil. Dat is onze oefening, en ook ons plezier in het werken met hypnose: om de passende metaforen

te vinden, en nog beter, samen met de cliënt datgene te vinden dat aansluit bij zijn denken, voelen, handelen. Eén werkwijze die gekend is vanuit andere therapierichtingen en die ik zeker altijd meegeef is dat de cliënt zich de gewenste toestand voor ogen stelt. Op zich is dit al krachtig, maar het wordt nog veel krachtiger als we het met metaforen, tijdens de hypnose gebruiken: 'Hoe zou het zijn? Durf te dromen, hoe zou het zijn als je je in je heldere, fitte ontspannen toestand zou voorstellen dat alle problemen opgelost zijn en dat je doet wat je graag wil doen? Hoe zou je je voelen, wat zou je zeggen, doen, hoe zie je eruit?' Ook als de cliënt zegt 'Nee, dat gaat niet, dat lukt me niet', laat hem dit toch proberen, om toch eens los te komen van op zijn probleem gericht te zijn. Je verandert het blikveld. Je trekt hem als het ware uit zijn gericht-zijn op de problemen naar de mogelijkheid dat het ook anders kan. Dit is anders dan bij veel andere therapieën.”

***Dit is vaak ook verwarrend voor cliënten, vermoed ik.***

“Inderdaad, ze verwachten helemaal niet zo'n lichte aanpak. En de verarringstechniek kan je ook inzetten om de mind, die vastzit in bepaalde gedachtenpatronen, los te krijgen en zich te laten richten op de mogelijkheid dat het anders zou kunnen zijn. Ik zeg: 'Stel dat alles goed zou zijn, dat je energie hebt, wat zou je dan graag met je leven doen?' Ook al weten ze het niet, ik geef ze mee: durf te dromen, leer te dromen, daar begint het mee. Visualiseren, levendig voorstellen van de gewenste situatie, is erg belangrijk. Als je tot een bepaalde actie wil komen moet je het eerst voor je zien alsof het al gebeurd is. In hypnotisch taalgebruik ga je mensen daarop zo trainen dat ze voor zichzelf de goeie dingen leren zien. Want er zitten vaak hardnekkige negatieve overtuigingen. Je geeft mensen wel erkenning en begrip voor die negatieve denkwijze, maar je nodigt ze uit om die te parkeren en toch eens te kijken hoe het zou zijn als het opgelost zou zijn. Dit is meer dan gewoon visualiseren. We brengen de mensen eerst in de hypnotische toestand, zoals gezegd met een inductie, waarbij het onbewuste en het bewuste aangesproken worden, wat diepgaander is. Ze gaan met een lichter, versterkt gevoel naar buiten, komen graag terug, en hebben het gevoel dat ze zelf mee aan hun genezing kunnen bijdragen. Ze klaren gaandeweg meer en meer op en ondervinden ook buiten de setting verbetering.”

**En dan komen we bij de samenwerking met De Kanteling. Ik weet nog dat Gerd Claes jou contacteerde omdat we in De Kanteling op zoek waren naar een psychiater voor volwassenen, om onder andere de medicatie van onze cliënten mee op te volgen.**

“Inderdaad, zo is het gegaan. Ik huurde toen een ruimte waar een aantal kinesisten en psychotherapeuten werkten, maar ik werkte eigenlijk alleen. Ik zocht naar een plek die iets passender was voor mijn job, dus ben ik bij de verhuizing op 1 juli 2018 mee naar Wijnegem verhuisd. Toen was het natuurlijk voor iedereen wel wat aftasten, zoeken naar een nieuw evenwicht. We kenden wel wat schommelingen, maar stilaan komt alles op zijn plek. Ondertussen kwam er een kinderpsychiater bij en groeide het team. Ook voor mij was het nieuw om met alle collega’s kennis te maken en samen te werken. Maar het is honderd procent meegevallen en ik vond het heel positief en aangenaam om betrokken en bekwame collega’s tegen te komen. Ondertussen kennen we iedereen vanuit zijn eigenheid en expertise beter en kunnen we doorverwijzen naar elkaar: we werden een multidisciplinaire praktijk en kunnen dus een betere en completere hulpverlening aanbieden. Daarom vind ik ook de contacten, de tweewekelijkse cliëntbesprekingen, de maandelijkse teamvergaderingen en andere overlegmomenten zo belangrijk. Dat gaat verder dan het werk alleen, het is ook gezellig, zoals we elkaar steunen. Denk maar aan onze wekelijkse online overlegmomenten omdat we momenteel van thuis uit werken. Jullie zeggen wel dat jullie veel van mij leren, maar ik leer ook veel van jullie.”

“Het is meer dan gewoon visualiseren. We brengen de mensen eerst in de hypnotische toestand, met een inductie, waarbij het onbewuste en het bewuste aangesproken worden, wat diepgaander is.”

**Ondertussen liep het al wel storm en je combineert het werk hier nog met je werk in Nederland, opleiding geven, soms met nog andere engagementen, je hebt een gezin met opgroeiende kinderen, je speelt muziek, je interesseert je voor heel veel ... Je loopt in en uit, spreekt en denkt snel, je lijkt een tomeloze energie te bezitten. Hoe doe jij dat? Zo hard werken?**

“Tja, ik weet het niet, het hoort wat bij mij en zo lang het allemaal lijkt te lukken ... Wat mij enorm helpt is die positieve mindset, die ik in hypnose toepas, het is een houding geworden. Verder zorg ik voor een stevige basis: rust nemen en zorgen voor mijn eigen fysieke en emotionele gezondheid. Ook het thuisfront, het gezinsleven, is belangrijk. En verder: de contacten met mensen om me heen, alles wat deugd doet. Ze zeggen wel: Practice what you preach, wat niet altijd even goed lukt hoor, maar het is wel een streven.”

**Hartelijk dank, Riño, voor je inspiratie en de positiviteit die je uitstraalt!**

De Kanteling is op zoek naar een collega-psychiater voor volwassenen en een tweede kinderpsychiater.  
Voor alle vacatures, raadpleeg onze website. [www.dekanteling.be](http://www.dekanteling.be)  
Meer informatie over hypnose: [www.vhyp.be](http://www.vhyp.be)

