

Marjolyn viel af onder hypnose

Jarenlang worstelde Marjolyn (26) met haar overgewicht. Wat ze ook probeerde om af te vallen, niets hielp. Totdat ze er via hypnotherapie achterkwam dat **de kern van afvallen zit in het houden van jezelf.**

Marjolyn: "Vorig jaar vertelde een vriendin dat hypnotherapie haar had geholpen bij het stoppen met roken. Misschien kon het mij wel helpen om af te vallen, dacht ik. Hypnose kende ik alleen van films. Ik stelde me voor dat ik op een bank zou liggen en de hypnotiseur mij op bepaalde gedachten zou brengen, zoals 'vanaf nu moet je afvallen, je gaat gezonder eten en haalt geen zoetigheid meer in huis.' Op de bank na was de hypnotherapie heel anders dan ik had verwacht. De woorden 'eten', 'afvallen' en 'moeten', kwamen niet ter sprake, ik kreeg geen voedingsadviezen en de weegschaal en het weegmoment ontbraken. En toch werkte het."

Blok aan mijn been

"Ik ben opgegroeid op Aruba met mijn ouders, broer en zus. Op mijn negentiende vertrok ik alleen naar Nederland om hier te studeren. Van de ene op de andere dag zat ik in een ander land, in een andere cultuur en op een nieuwe school met nieuwe mensen. Het was wennen, ik had heimwee en voelde me vaak alleen. Vooral 's avonds als ik op de bank zat. Dan ging ik naar de supermarkt en vulde ik mijn mandje met chocolade, taart, ijs, chips en waar ik maar zin in had. Door te snacken voelde ik me weer even goed.

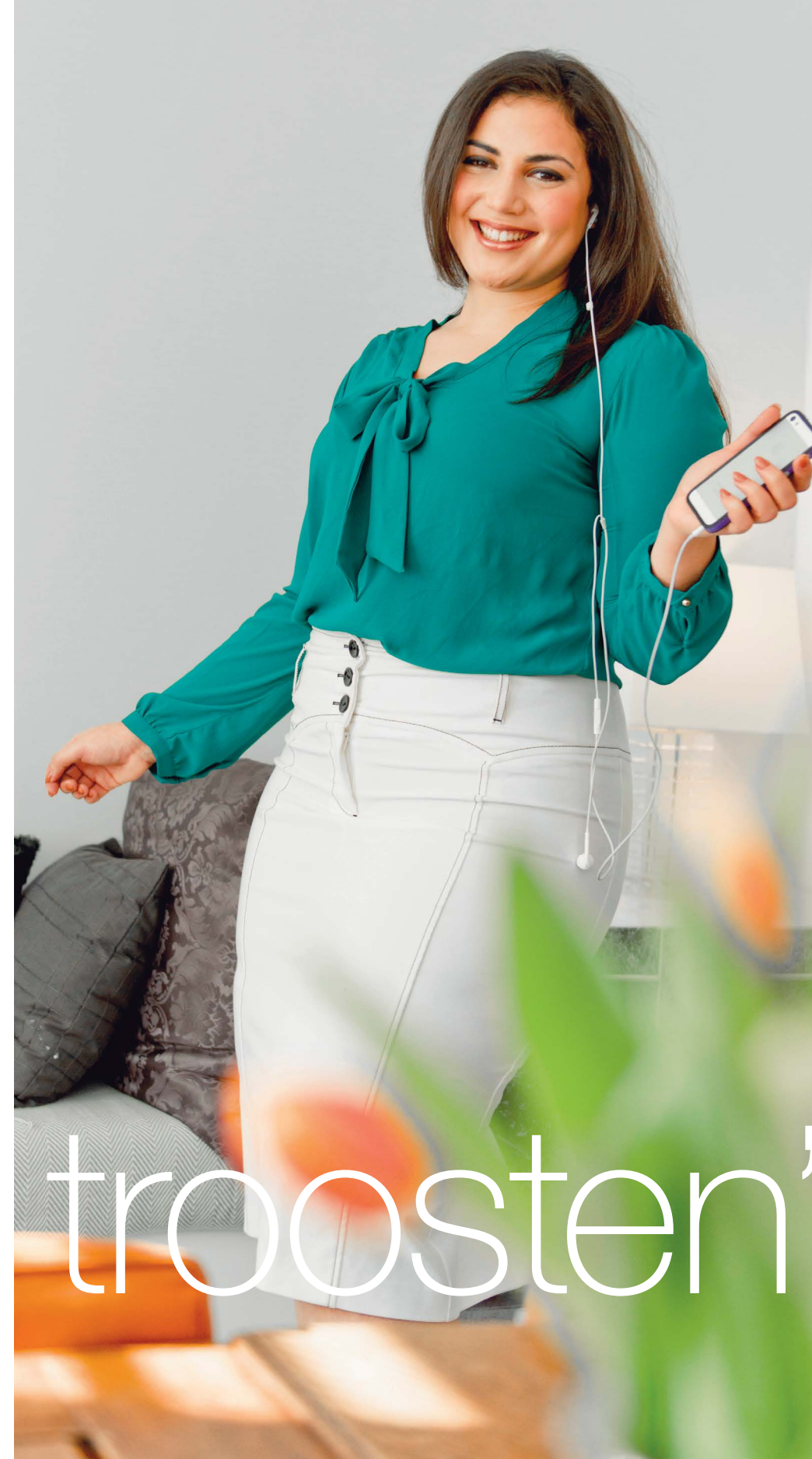
Eten bood me troost, het was het enige wat ik wel kende. Emotie-eten deed ik al sinds mijn tienerjaren. Ik was als enige thuis vrij mollig, daardoor voelde ik me anders en werd afvallen een groot ding in mijn leven. Met mijn moeder ging ik naar de sportschool, waardoor ik iets afviel. Maar zodra ik stopte, zaten de kilo's er weer aan. Dik zijn was een blok aan mijn been. Ik hield van dansen maar ging niet op dansles, uit schaamte en omdat ik daar toch 'te dik' voor was. Ik kocht geen leuke kleren, die stonden mij toch niet. Op momenten dat ik niet gelukkig was met mijn uiterlijk, troostte ik mezelf met een pak koekjes.

Rond mijn zestiende werd mijn gewicht een obsessie. Ik probeerde van alles, van online diëten en afslankpillen tot bezoeken aan de diëtist en acupuncturist. Het diëten begon goed, maar na twee weken viel ik terug in mijn oude patroon en begon ik weer dwangmatig te eten. Dat gebeurde ook in Nederland, al verminderde de drang toen ik gewend raakte aan mijn nieuwe leven. Maar zodra ik me ongelukkig voelde, door het stuklopen van een relatie, slechte schoolprestaties of opmerkingen van vrienden en familie over mijn gewicht, begon ik weer te eten uit emotie. Toen ik vijftientig was, woog ik 96 kilo terwijl ik zeventig zou moeten wegen

volgens mijn BMI. Ik was het zat, wilde niet meer op mijn eten letten en accepteerde mijn overgewicht. Tot de zomer opnieuw in zicht kwam. Ik durfde geen korte broeken aan en als ik uitging met vriendinnen voelde ik me heel erg lelijk. Ik deed altijd heel vrolijk naar de buitenwereld, maar ik was diep ongelukkig. Ik moest iets doen. Toen ik hoorde over afvallen onder hypnose, wilde ik dat, ten einde raad, wel een kans geven."

Diepere gevoelens

"Ik ging langs voor een intakegesprek met therapeute Marie. Ik was behoorlijk gespannen. Gelukkig viel die spanning al meteen bij binnenkomst van me af. Er stond een comfortabele bank. Een weegschaal was nergens te bekennen, Marie zou mijn gewicht niet bijhouden. Daardoor voelde ik minder druk om te moeten afvallen. Ze legde uit dat ik via hypnotherapie bij mijn diepere gevoelens kon komen en dat ik zo de oorzaken van mijn eetgedrag en overgewicht helder zou krijgen. Marie vroeg naar mijn zelfbeeld, hoe ik in het leven stond, wat mijn beeld was over dik zijn, wat ik wilde bereiken, en hoe er in ons gezin vroeger werd gedacht over mensen met overgewicht. Haar vragen brachten me terug naar mijn kinderjaren. Tijdens mijn jeugd heb ik altijd al het gevoel gehad dat ik niet



troosten'

Wist je dat...

- ... hypnotherapie iets anders is dan 'showhypnose', zoals we dat kennen van televisie? Daar word je met een vingerring in hypnose gebracht en ben je je niet bewust van wat je doet.
- ... je via hypnotherapie toegang krijgt tot je onderbewuste, zonder de controle over jezelf te verliezen? Zo kom je bijvoorbeeld achter de oorzaak van bepaalde angsten, ongewenste gewoonten en onbegrepen gevoelens.
- ... je vaker in trance verkeert dan je denkt? Trance is namelijk niets anders dan geconcentreerde aandacht. Zoals wanneer je een boek leest en niet merkt dat er iemand binnenkomt, of als je tijdens het autorijden een deel van de route hebt 'gemist'.
- ... een hypnotherapeut je geen dingen tegen je zin kan laten doen? Van begin tot eind houdt je de controle over jezelf en blijf je alert en bewust.
- ... hypnotherapie onder alternatieve geneeswijzen valt en in veel gevallen wordt vergoed door de zorgverzekeraar?

'Ik eet niet meer om mezelf te

'Nu kijk ik in de spiegel en denk ik niet: wat een ellendig lijf'



goed genoeg was. Er is altijd gehamerd op afvallen. Mijn moeder zei nog voor-zichtig: 'Misschien kun je beter dit eten' of 'Snoepjes kan je beter niet nemen'. Mijn vader en broer zeiden ronduit: 'Je bent te dik, je moet afvallen.' Of er werd gezegd: 'Je kunt wel meedoen met de verkiezing voor carnavalskoningin, maar dan moet je eerst afvallen.'

De onzekerheid en het verdriet van toen kwamen naar boven tijdens het gesprek. Maar door de veilige sfeer bij Marie durfde ik mezelf bloot te geven. Ze legde uit dat als ik wilde afvallen, ik eerst mijn eetprobleem moest aanpakken. Waarom at ik dwangmatig en ongecontroleerd? Na dit eerste gesprek had ik een positief gevoel. Wel maakte het veel bij me los. Dat merkte ik toen mijn broer via Skype zei dat ik gezonder moest gaan eten. Hij bedoelde het vast goed, maar ik voelde ik me er zó slecht door; zo ging het elke keer! Maar in plaats van mijn nare gevoel weg te eten, wat ik anders had gedaan, stuurde ik hem nu een berichtje: 'De manier waarop je mij aanspreekt, maakt me ongelukkig. Ik wil afvallen, maar op mijn manier.' Voor mij was dat een persoonlijke overwinning. Mijn broer schrok en bood zijn excuses aan."

Pijnlijke herinneringen

"Bij de eerste hypnose-sessie lag ik op de bank met een deken over me heen, ik moest diep in- en uitademen en mijn ogen dichtdoen. Zo zou ik makkelijker contact maken met mijn onderbewuste. Marie nam me met woorden en beelden in gedachten mee naar mijn lichaam. 'Verbeeld je dat je een boom bent', zei ze. Mijn tenen, voeten en benen voelden zwaar aan. Ik ontspande, werd loom en raakte in trance, mijn ogen kreeg ik nauwelijks meer open. Ik mocht een

veilige plek kiezen en ging in gedachten terug naar een vakantie op Bonaire. Ik voelde de zon op mijn huid en het zand tussen mijn tenen. Daar werd ik nog rustiger van.

Ik moest 'dieren om me heen bedenken', zei Marie. Ik koos een leguaan, die symbool stond voor observeren. Omdat ik zelf ook veel observeer. Ook koos ik een flamingo als symbool voor de liefde, een vogel voor kracht en mijn oude hond voor veiligheid. Marie legde uit dat ik die dieren ook kon gebruiken als ik me niet lekker voelde, gestrest was of verdriet had. Door aan ze te denken, kon ik me ontspannen en als ik ontspannen was, had ik minder de neiging om te gaan eten.

Ik ben vrij gesloten en praat niet snel over gevoelens, maar onder hypnose kwamen er veel emoties los. Ik vertelde dat ik wilde afvallen omdat ik dacht dat ik dan meer aandacht zou krijgen van jongens die ik leuk vond. Vriendinnen hadden verteld dat deze jongens hadden gezegd dat ze pas met mij wilden daten als ik slank was. Heel rot vond ik dat. Of ze belden en vroegen of ik al was afgevallen. Die pijnlijke herinneringen had ik weggestopt, tot nu. Marie vroeg waarom ik mezelf nu niet aantrekkelijk vond. Ik dacht terug aan vroeger. Vanaf dat ik heel klein was, had mijn familie al commentaar op mijn gewicht. Eten bood mij troost, eten was mijn eetvriendje als ik me alleen voelde en onzeker en ongelukkig was. Marie legde uit dat ik om af te vallen eerst mijn zelfbeeld en mijn relatie met eten moest veranderen. Aan het eind van de eerste sessie had ik hoofdpijn, maar in de loop van de dag voelde ik me lichter. De kern van mijn eetprobleem was mijn onzekerheid: ik had geen vertrouwen in



mezelf. In de volgende sessies leerde ik onder hypnose voor mezelf op te komen en anders met eten om te gaan. In mijn hoofd zei ik tegen mijn zogenaamde eetvriendjes, dus eigenlijk tegen mezelf, dat ik niet wilde eten als ik me ongelukkig voelde. 'Ik waardeer het dat jullie me willen helpen, maar verleid me niet met ijs en koekjes. Ik wil dat jullie me helpen om emoties te voelen, niet om ze weg te drukken.' Want dat was het punt: ik stopte emoties weg met eten, zodat ik ze niet hoefde te voelen. Eenzaamheid, verdriet of boosheid. Door mijn gevoelens toe te laten en erover te praten, viel er een last van me af."

Veel energie

"Na iedere sessie voelde ik me sterker. Ik durfde nu ook eindelijk lastige dingen in mijn leven aan te pakken. Mijn studie verpleegkunde liep al een tijdje niet zo lekker. Door mijn onzekerheid had ik mijn stage niet gehaald. Tijdens mijn tweede stage zat ik middenin de hypnose-therapie. In een praktijkles op school

moest er zogenaamd een man worden gereanimeerd. Ik bleef rustig, wist precies wat ik moest doen en had controle over de situatie. Ik stond van mezelf te kijken! Terwijl ik voorheen zou denken: ik kan niet reanimeren, bleef ik nu kalm en kwam ik, zonder aarzelen, meteen in actie. Dit alles gaf me veel energie en voor het eerst sinds jaren had ik eten niet meer nodig om me goed te voelen. Marie legde uit dat niet alleen energie uit eten, maar ook geestelijke energie 'voeding' is voor het lichaam. Tot slot vroeg Marie wat ik in de toekomst nog graag zou willen doen. 'Als ik ben afgevallen, wil ik dansen', zei ik. 'Waarom dan pas, waarom kun je nú niet dansen?' vroeg ze. 'Kom, we gaan ermee aan de slag.' Onder hypnose bracht Marie me naar de dansles. 'Je ziet de leraar en de leerlingen. Wat denk je dat de leraar denkt?' vroeg ze. Ik gaf toen meteen al, zei Marie later, het juiste antwoord. Namelijk: 'Die denkt: zij wil leren dansen.' Ik zei

niet, zoals ik vroeger zou hebben gezegd: 'Zij is te dik om te dansen.' Het was heel fijn om toen te merken dat er eigenlijk geen enkele reden was om niet te gaan dansen."

Zelfvertrouwen

"Door hypnotherapie is mijn zelfbeeld veranderd. Na vijf behandelingen had ik al veel meer inzicht gekregen in mezelf en mijn eetgedrag. Maar ik kreeg geen voedingsadviezen. Bij mijn laatste sessie vroeg ik daarom wat ik nu moest doen. Moest ik een afslankprogramma volgen of sporten? Marie zei: 'Je hoeft niets, je bent al begonnen met afvallen door jezelf te accepteren en beter voor jezelf te zorgen.' Dat klopte, in de supermarkt koos ik al vaker voor gezond eten, omdat ik me daar goed bij voelde.

Ik kan nu in de spiegel naar mezelf kijken zonder schaamte en zonder te denken: wat een vervelend lijf. Nu zie ik mijn mooie kanten. Hoeveel ik ben afgevallen weet ik niet, ik heb me nog steeds niet gewogen. Ik wil niet dat de kilo's een obsessie worden. Wel merk ik dat mijn kleding losser zit: mijn riem kan een gaatje strakker. Tegenwoordig maak ik contact met het eten, hoe gek dat ook klinkt. Eten is voor mij nu voeding en geen troostvriendje meer. Af en toe haal ik wat lekkers in huis. Dan eet ik een stukje chocola, maar dan laat ik het daar ook bij. Het mooiste compliment was toen een vriendin zei dat ik er goed uitzag en straalde van zelfvertrouwen. De volgende stap is: op dansles gaan. Tot die tijd pak ik mijn iPod en dans ik lekker in m'n eentje op mijn kamer."

Meepraten?

Mail jouw verhaal naar post@vriendin.audax.nl of praat mee op www.vriendin.nl

Afvallen met hypnotherapie?

Emotie-eten

Bij een traditioneel dieet ligt de focus op het beperken van calorieën of het uitsluiten van een voedingsgroep. Tijdens hypnotherapie ga je op zoek naar de oorzaak van je overgewicht en daarin speelt het onderbewuste een essentiële rol. Onverwerkte gebeurtenissen, negatieve overtuigingen en belemmerende ideeën zijn allemaal opgeslagen in je onderbewuste. Je kunt nog zo veel wilskracht hebben, als er iets in je onderbewuste een koppeling maakt tussen 'verdrietig voelen' en 'koekjes eten', blijf je toch naar de koektrommel grijpen. Het kan ook zijn dat je een koekje bij de thee of het eten van chips associeert met de gezelligheid van vroeger thuis. Misschien mis je dan wel een bepaalde gezelligheid in je leven? Hoe dan ook, het kan verschillende redenen hebben, maar hoe streng je in zo'n geval ook voor jezelf bent, je zal nooit blijvend afvallen als die koppeling in je onderbewuste blijft bestaan.

Gewoontes doorbreken

Afvallen onder hypnose krijgt steeds meer bekendheid. Hypnotherapie is doeltreffend omdat het helpt de verandering in je onderbewuste te maken. Het hypnose-afslankprogramma verschilt per hypnotherapeut en per cliënt, maar de basis ligt in het doorbreken van onbewuste gewoontes, eetpatronen en overtuigingen. In gemiddeld vijf sessies behandelt hypnotherapeute Marie van der Ven je zelfbeeld, de oorzaken van je probleem, gedragsveranderingen en mindful eten en mindful bewegen. Meer info: www.afvallen-hypnose.nl.