

De remmen gingen los, nu ben ik te zwaar

Behandeling met de virtuele maagband

Door Kees Ruhe

Bij me komt een vrouw van begin veertig. Ze wil vijftien kilo afvallen. Dat heeft ze al eens eerder met succes gedaan, tweemaal zelfs, maar nu lukt het afvallen niet. Haar lijf zit haar in de weg; het voelt ongemakkelijk dik aan en belemmert haar in bewegen. Ze weet dat haar overgewicht ongezond is. En ze is werkzaam in de zorg, waardoor ze alle medische problemen kent die door overgewicht kunnen ontstaan.

Tijd voor afvallen

Sonja – zo zal ik haar hier noemen – werd in haar jeugd vaak door moeder op haar figuur en gewicht gewezen, om te voorkomen dat ze overgewicht zou krijgen. Dit heeft ze ervaren als pijnlijk en beperkend, maar verder was de band met moeder goed. Toen Sonja eenmaal op zichzelf woonde gingen de remmen los en kwam ze in korte tijd veel aan.

Na jaren van overgewicht is het voor haar nu tijd om hier iets aan te doen. Ze heeft gehoord van de virtuele maagband: een behandeling waarbij onder hypnose de maag fictief wordt verkleind, wat voor cliënten een vergelijkbaar effect heeft als wanneer ze een operatie zouden ondergaan. Dit lijkt haar een goede methode. Ze wil ook graag weten waarom ze doet zoals ze doet. Wat maakt nu dat zij steeds weer vervalt in te veel eten? De eerste sessie besteden we aan een uitgebreide intake. Na afloop van de tweede sessie wordt Sonja emotioneel wanneer ze vertelt over haar ouders. We spreken af hier volgende keer op door te gaan.

“Wat zou je moeder zeggen als ze nu zag hoe je bezig bent om af te vallen?”

Het gelijk van moeder

Vlak voor de derde sessie mailt Sonja me dat ze haar positieve gevoel, haar kracht opeens helemaal kwijt is. “Na de eerste visualisatie voelde ik me sterk en vol goede moed, maar nu helemaal niet meer! Ik heb zelfs de hele dag door honger!” Volgens afspraak gaan we in deze sessie de virtuele maagband installeren.

In het voorgesprek praten we eerst over de emoties van vorige keer. Sonja vertelt dat ze nog altijd direct moet huilen als ze het heeft over haar acht jaar geleden overleden moeder. Ik vraag haar: “Wat zou je moeder zeggen als ze nu zag hoe je bezig bent om af te vallen?” Sonja antwoordt: “Ze zou zeggen: zie je wel, ik zei het toch!” Ik: “Echt? Zou ze dat echt zeggen?” “Nee, daar was ze te lief voor, maar ze zou het wel denken”, zegt Sonja. Ik: “Dus ze had gelijk, achteraf?” “Ja”, geeft Sonja toe. “Nou”, stel ik voor, “zeg haar dat nu dan maar.” Ik zet een stoel voor haar moeder neer en na enige aarzeling spreekt Sonja uit: “Mama, je had toch gelijk.”



Foto: Jamie Matocinos

Het emotioneert haar, en ze vervolgt: “Maar nu wil ik graag afvallen, nú is het mijn eigen beslissing, mijn eigen keuze!”

Virtuele maagband

Het is tijd om de virtuele maagband te installeren. Hierbij volg ik de methode die Jos Olgers beschrijft in zijn boek *Afvallen met hypnotherapie*. Voor Sonja heb ik de methode aangepast en persoonlijk gemaakt met de informatie uit het intake- en voorgesprek.

Nu is het afvallen niet meer ‘van moeder’ en is er ook geen strijd meer mét moeder. Hierdoor is Sonja veel sterker intrinsiek gemotiveerd. De komende sessie zal Sonja haar moeder kunnen bedanken voor haar liefde en zorgzaamheid en haar om goedkeuring kunnen vragen. De vrouwelijke krachtlijn van de familie kan haar immers steunen in moeilijke tijden. Deze steun laat ik haar voelen door moeder, grootmoeder en overgrootmoeder achter haar op te stellen. Daarnaast zal Sonja nog leren om haar maagband sterker ‘te voelen’, en zo nodig bij te stellen. Ik verwacht dat het afvallen verder zonder noemenswaardige tegenslag zal verlopen. Zéker nu Sonja de hulp van de virtuele maagband heeft én gezien haar succes met afvallen in het verleden.



Kees Ruhe
Verpleegkundige en
hypnotherapeut
Specialisatie: afvallen
www.maatjesminder.nl