

Inhoud

1	Inleiding	15	
2	Overgewicht en obesitas	17	
	2.1.1	Zwaarlijvigheid, gezondheidsrisico en streefgewicht	17
	2.1.2	Body-mass index (BMI)	18
	2.1.3	Berekening gezondheidsrisico's	19
	2.1.4	Gevolgen obesitas	21
3	Problematische eters	23	
	3.1	Lijngericht eten	23
	3.1.1	Ongewenste neveneffecten	24
	3.1.2	Negatief zelfbeeld	24
	3.1.3	Nutteloos lijnen en lijnproblemen	26
	3.2	Extern eten	30
	3.2.1	Externaliteitstheorie	31
	3.3	Emotioneel eten	32
	3.3.1	Langdurige blootstelling aan stress	33
	3.3.2	Blootstaan aan langdurige nare gebeurtenissen	38
	3.3.3	Conditionering	38
	3.3.4	Waarneming van honger- en verzadigingsprikkelers	39
	3.3.5	Emoties slecht herkennen en verwoorden (alexithymie)	40
	3.3.6	Negatief zelfbeeld	41
	3.3.7	Wanneer eten emotionele eters bij emoties?	42
	3.3.8	Eetbuien door emotioneel eten	44
	3.3.9	Samenvattend	45
	3.4	Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag	45
4	Achtergronden en oorzaken overgewicht	47	
	4.1	Psychologische factoren	48
	4.1.1	Aangeleerd gedrag	49
	4.1.2	Nare gebeurtenissen	51
	4.1.3	Verlies zelfcontrole	57
	4.2	Omgevingsfactoren	59
	4.2.1	Sociale druk	59
	4.2.2	Familiair	60
	4.2.3	Culturele verschillen	66
	4.2.4	Tijdsbeeld	68

4.3	Risicogroepen	68
4.4	Erfelijke factoren	70
4.4.1	Epigenese	71
4.5	Hormonen	73
4.5.1	Eetlustremmende hormonen	74
4.5.2	Eetlustopwekkende hormonen	77
4.6	(Pre)menstruatie en overgang	79
4.6.1	(Pre)menstruele periode	79
4.6.2	Overgang	81
4.7	Ziektebeelden	82
4.7.1	Ziekten die invloed hebben op gewichtstoename	83
4.7.2	Metaboolsyndroom	87
4.8	Geneesmiddelen	95
5	Voedings- en eetstoornissen	99
5.1	Alarmbellen	99
5.2	Algemeen	100
5.3	Pica	103
5.4	Ruminatiestoornis	103
5.5	ARFID: Vermijdende/restrictieve voedselinname stoornis	104
5.6	Anorexia nervosa	106
5.7	Boulimia nervosa	112
5.8	Eetbuistoornis (BED)	116
5.9	Andere gespecificeerde voedings- of eetstoornis	119
5.10	Ongespecificeerde voedings- of eetstoornis	120
6	Intake	121
6.1	Anamnese	123
6.2	De zeven vragen van het eetgedrag	126
6.2.1	Ideomotorische vingersignalen	126
6.2.2	De ideomotorische sessie en de vragen	128
6.3	Doelen	133
6.3.1	Onderzoek naar de elementen van het doel	133
6.3.2	Vormvoorwaarden voor het stellen van doelen	136
6.4	Valkuilen en afvalproblemen	140
6.5	Communicatie met de leefomgeving	141
6.6	Bepalen startmoment	141
6.7	Behandelplan	142
7	Opstartfase van de therapie	145
7.1	Verbinden met het einddoel	146
7.2	Weerstand verkennen en opruimen	155

7.3	De eerste stap zetten	158
7.4	Het maken van een contract met je zelf	160
8	Inducties en deducties	165
8.1	Inductie scripts	165
	8.1.1 Korte inductie t.b.v. geluidsopname	165
	8.1.2 Langere inductie voor in praktijk	167
8.2	Deductie script	171
9	Contra-indicaties	175
9.1	Afvallen als een absolute contra-indicatie	177
9.2	Snel afvallen met een crashdieet als contra-indicatie	177
9.3	Streng dieet en onbehandelde problematiek	178
9.4	Dieet leidt tot ongewenste verzwakking	178
9.5	Wat goed functioneert niet aanpassen	179
9.6	Verkeerd dieet bij het metaboolsyndroom	179
10	Klachtgerichte hypnotherapie	181
10.1	Overeten: honger en eetbuien	181
10.2	Stress	183
10.3	Psychologische factoren en emotioneel eten	185
10.4	Omgevingsfactoren	185
	10.4.1 Diverse leefomgevingen	186
	10.4.2 Therapeutische en coaching acties	186
10.5	Risicogroepen	188
10.6	Erfelijke factoren en epigenese	189
10.7	Hormonen	191
	10.7.1 Onvoldoende doorgifte van de leptine bij flinke obesitas	193
	10.7.2 Langdurige mishandeling en te weinig leptine	198
	10.7.3 Serotonine en de Havening Techniek	208
	10.7.4 (Pre)menstruele periode en overgang	210
10.8	Ziektebeelden	213
	10.8.1 Metaboolsyndroom	214
	10.8.2 Verstoring van de stofwisseling	217
	10.8.3 Traag werkende schildklier (hypothyreoïdie)	218
	10.8.4 Ziekte van Hashimoto (struma lymphomatosa)	223
	10.8.5 Depressie	224
10.9	Geneesmiddelen	226
10.10	Eetstoornissen	226
	10.10.1 Anorexia nervosa	226
	10.10.2 Boulimia nervosa	227
	10.10.3 Eetbuistoornis (BED)	228

11	Basisinformatie over suggestieve therapie	229
11.1	Kwaliteit versus effectbejag	230
11.2	Werkterreinen van suggesties	231
11.3	Gelijk krijgen en gelijk houden	232
11.4	Schrijftips	234
11.5	Beeldopbouw in (geleide) visualisaties	237
11.6	Quasi logica in suggesties	237
11.6.1	Yes-set	238
11.6.2	Het syllogisme	240
11.7	Suggesties en trancediepte	243
11.8	Uitspreken van suggesties	243
11.9	Het maken van een geluidsopname	244
11.10	Het meegeven van een geluidsopname	245
12	Suggesties, visualisaties en metaforen	247
12.1	Motiverende suggestieve sessie	248
12.2	Instruerende suggestieve sessie	256
12.3	Motivatie	262
12.3.1	Driesprong	262
12.3.2	Motivatie- en doelenlijst als persoonlijke suggestie	264
12.3.3	Suggestieve motivatievraag	265
12.3.4	De cliënt staat niet alleen	265
12.3.5	Motiverende tekst over gezond eten	265
12.3.6	Hongergevoel betekent dat je afvalt!	266
12.3.7	Veranderen van het denk- en eetpatroon	267
12.4	Ideale toekomst als richtpunt	269
12.4.1	Ideaal spiegelbeeld	270
12.4.2	Ideaalbeeld op een eiland	272
12.4.3	Ideaal lichaam tekenen	273
12.4.4	De blije weegschaal	274
12.4.5	Afrondende suggesties	275
12.5	Ego-versterking, zelfvertrouwen en ontspanning	276
12.5.1	Ontspanning, rust, zelfvertrouwen en zelfbeheersing	276
12.6	Eet en leef adviezen in hypnose	278
12.6.1	Goed proeven en de tijd nemen	278
12.6.2	Voedingsadviezen in de suggesties	280
12.6.3	Activeren van beweging	285
12.6.4	Weerstand bieden aan de verleidingen	286
12.6.5	Iemand 'gaat in de fout'	288
12.7	Aversie en weerzin	289

12.7.1	Weerzin van Tepperwein	290
12.7.2	Aversie tegen dikmakers	292
12.8	Diverse interessante suggesties	294
12.8.1	Afbraak van vetten	294
12.8.2	De suggestie dat alleen al hypnose helpt om af te vallen	295
12.8.3	Driemaal armlevitatie	295
12.8.4	Vetverbranding en de meet- en regelkamer	297
12.8.5	De wijze man (of vrouw) die inzicht brengt	298
12.8.6	Twee leuke ideeën	300
13	Overige hypnotherapeutische technieken	301
13.1	Zelfhypnose	301
13.1.1	Voordelen	301
13.1.2	Structuur van de oogrolmethode	302
13.1.3	Instrueren van de oogrolmethode	302
13.1.4	Wat je in en met zelfhypnose kunt doen	305
13.2	Het oefenen van de toekomst	307
13.3	Deelpersonentherapie	310
13.3.1	Praten met deelpersonen	311
13.3.2	Belangrijke deelpersonen die bij overgewicht en afvallen	314
13.4	Herkaderen (met script als sessievoorbeeld)	318
13.5	Suggestieve therapie, geleide visualisaties en metaforen	337
13.6	Openleggen, verwerken en inzicht	337
13.6.1	Verkenning van onderhuidse emoties	338
13.6.2	Verkenkende, openleggende en verwerkende technieken	340
13.6.3	Nieuwe opties	344
14	Virtuele maagband en maagballon	345
14.1	Verschil virtuele maagband en maagballon	346
14.1.1	Onderzoekje	346
14.1.2	De cijfers; welke techniek is de beste?	347
14.1.3	Ervaringen	349
14.1.4	Evaluatief	352
14.2	Visualisaties voor keuze maagband of maagballon	353
14.3	Virtuele verkleining en omleiding een slechte keuze	355
14.4	Achtergrond van het hongergevoel	357
14.5	Onderliggende oorzaken van eetbuien	358
15	Virtuele (hypnotische) maagband	361
15.1	Operatieve maagband	362
15.2	Essentie van de virtuele maagband	365
15.3	Plaatsing van de virtuele maagband	366

15.3.1	Zelf eerst de maagband ervaren	367
15.3.2	Installatie van de maagband (algemeen)	367
15.4	Installatie virtuele maagband (scripts)	371
15.4.1	Vorbereiding virtuele maagband (script)	371
15.4.2	Geleide visualisatie van een echte operatie	375
15.4.3	Suggestief script van virtuele operatie	377
15.4.4	Plaatsing zonder extra gedoe	384
15.5	Protocol: het stappenplan	384
15.5.1	Basisschema	387
15.5.2	Intake (1 ^e sessie)	388
15.5.3	Behandelplan	390
15.5.4	Vorbereiding (2 ^e sessie)	395
15.5.5	Installatie van de virtuele maagband (3 ^e sessie)	398
15.5.6	Zelfhypnose training (4 ^e sessie)	399
15.5.7	Aanpassen van de maagband (5 ^e sessie)	401
15.5.8	Afronding (6 ^e sessie)	403
16	Virtuele (hypnotische) maagballon	405
16.1	Medische maagballon	406
16.2	Wanneer ingezet	408
16.3	Plaatsing van de virtuele maagballon	409
16.3.1	Een therapeut met ervaring suggereert vaak krachtiger	410
16.3.2	Virtuele installatie van de maagballon in de spreekkamer	410
16.3.3	Voorstelling dat de ballon al in de maag zit	412
16.4	Protocol: het stappenplan	413
16.4.1	Basisschema	414
16.4.2	Uitwerking basisschema	415
17	Het afvallen: informatie en tips	417
17.1	De tijden van tekort zijn verdwenen	417
17.1.1	Over diëten en gezond en effectief afvallen	419
17.1.2	De Schijf van Vijf	423
17.1.3	Goed en slecht voedsel	425
17.1.4	Goede en slechte dranken	428
17.1.5	Metaboolsyndroom	431
17.1.6	Periodiek vasten	433
17.1.7	Thermisch effect van voedsel (TEF)	435
17.1.8	Glycemische index	436
17.1.9	Hormonen	437
17.2	Beweging	439
17.3	Nachtrust	441

17.4	Praktische tips om het afvallen te vergemakkelijken	441
18	Bibliografie	445
19	Index	457