

Synopsis

Afvallen met Hypnotherapie – Jos Olgers

ISBN: 978-94-6345-808-5

Afvallen met Hypnotherapie is het vierde boek van Jos Olgers. Het is een handboek voor de hypnotherapeut en bespreekt de noodzakelijke kennis om mensen te ondersteunen die met behulp van hypnotherapie willen afvallen.

Dit boek is geschreven ter ondersteuning van collega hypnotherapeuten die hypnose inzetten om weloverwogen en afgestemd mensen te ondersteunen bij het afvallen. De nodige aandacht wordt besteed aan de vele factoren die ertoe bijdragen dat mensen moeilijker afvallen dan je zou verwachten.

Een groot deel van het boek bestaat uit concrete beschrijvingen van hypnotherapeutische behandelvormen die handvatten bieden bij een gedegen ondersteuning van cliënten. Daarom zijn er bijvoorbeeld 11 volledige sessies uitgeschreven, en staan er ruim 90 suggestieve teksten en geleide visualisaties in, welke ingezet kunnen worden om specifieke doelen te bereiken en problemen met afvallen aan te pakken. Deze elementen kunnen deel uit maken van op de cliënt afgestemde sessies.

Naast vele therapeutische technieken en goed bruikbare teksten is uiteraard ook ruim voldoende plaats ingeruimd voor die problemen, ziekten en dergelijke die het voor mensen heel moeilijk maken om af te vallen.

Het boek bestaat uit de volgende 17 hoofdstukken. Hierna volgt (per hoofdstuk) een synopsis van het boek:

1. Inleiding

De inleiding is geschreven door de levenspartner van Jos Olgers; Bertien van Woelderen. Zij brengt haar waardering onder woorden voor de 'eeuwige' strijd van Jos Olgers om maar niet aan te komen, en hoe het schrijven van dit boek hem confronteerde met veel aspecten van zichzelf.

2. Overgewicht en obesitas

In dit hoofdstuk staat beschreven wat overgewicht en wat obesitas is, en hoe dit vastgesteld kan worden. Alleen een stap op de weegschaal is onvoldoende.

3. Problematische eters

We onderscheiden drie typen problematische eters.

- De lijngerichte eter, die maar een ding wil: slank worden. Zo slank dat iedereen hen mooi zal vinden. De lijngerichte eter eet om deze reden minder dan gezond voor hem is.
- De externe eter, die het niet goed aankan wanneer zij zich geconfronteerd weet met de prikkel van eten, wanneer hij eten ziet, ruikt of proeft.
- De emotionele eter, die geleerd heeft zich te overeten wanneer hij zich bevindt in een stressvolle situatie of last heeft van onaangename emoties.

4. Achtergronden en oorzaken van overgewicht

Uiteraard zijn er mensen die gewoon teveel eten en daardoor te dik worden. Wanneer zij meer bewegen en een tijdje minder gaan eten dan wat hun lichaam verbrandt, vallen ze vanzelf weer af. Toch gaat dit niet voor iedereen op. Er zijn nogal wat mensen die last hebben van bijkomende problemen die ervoor zorgen dat iemand sneller dan normaal aankomt of trager dan verwacht afvalt.

In dit hoofdstuk komen deze problemen aan bod. Om er enkelen te noemen; zoals aangeleerd gedrag, het effect van nare gebeurtenissen, sociale druk, het behoren tot risicogroepen zoals mensen die als klein kind al veel te dik waren. Maar ook zijn er erfelijke factoren, hormonale problemen en ziekten. Een traag werkende schildklier bijvoorbeeld of het metabool syndroom beïnvloeden het gewicht op een nadelige manier. Dit laatste wordt zo langzamerhand een welvaartsepidemie. Tenslotte zijn er nogal wat medicijnen die mensen moeten slikken die als bijwerking overgewicht kunnen hebben.

Later in het boek staat beschreven (in hoofdstuk 10) of en wat daarmee te doen is.

5. Voedings- en eetstoornissen

Er zijn ook eetproblemen die langzamerhand de status van een eetstoornis zijn gaan krijgen. In dit hoofdstuk worden de voedings- en eetstoornissen besproken. Enkele van deze stoornissen hebben als neveneffect dat mensen daardoor dik (kunnen) worden, zoals de eetbuistoornis.

6. Intake

Om mensen adequaat te kunnen behandelen is een goede intake een noodzaak. Een therapie die volstaat met de ondersteuning om alleen minder te eten voldoet meestal op de lange termijn niet en heeft soms zelfs nadelige effecten. Besproken wordt welke onderwerpen belangrijk zijn om te bespreken en wat belangrijk is om te onderzoeken. Jos Olgers bewerkte speciaal voor dit doel de '7 Vragen van LeCron', een interessante hypnotherapeutische techniek. Diverse manieren om de doelen van de afvaller concreet te krijgen worden besproken, waardoor iemands hele wezen doelgericht en gemotiveerd af kan vallen. Na het bespreken van diverse valkuilen komt het behandelplan aan bod.

7. Opstartfase van de therapie

Een goede opstart is het halve werk. In dit hoofdstuk wordt de cliënt verbonden met zijn einddoel en worden eventuele weerstand verkend en opgeruimd, zodat hij concreet zijn eerste stap kan zetten. Verder komt het maken van een contract aan bod, dat een cliënt met zichzelf kan maken.

8. Inducties en deducties

In dit hoofdstuk staan enkele scripts als voorbeeld om iemand die wil afvallen in hypnose te brengen en ook natuurlijk om hem weer uit hypnose te halen.

9. Contra-indicaties

Het is niet handig om iedereen die de praktijk binnenwandelt in hypnose te brengen zodat hij lekker af kan vallen. Het spreekt vanzelf dat een anorexia nervosa (zie hoofdstuk 5) niet gesteund wordt om nog meer af te vallen. In dit belangrijke hoofdstuk staan een aantal aspecten beschreven waar de hypnotherapeut dringend rekening mee moet houden.

10. Klachtgerichte hypnotherapie

In hoofdstuk 4 werden nogal wat klachten genoemd die het afvallen soms aanzienlijk kunnen verzwaren. In dit hoofdstuk wordt, waar mogelijk, de manier besproken hoe de hypnotherapeut daar mee om kan gaan. In dit hoofdstuk staan veel praktische voorbeelden van hypnotherapeutische technieken beschreven.

11. Basisinformatie over suggestieve therapie

Suggesties zijn van oudsher een belangrijke hypnotherapeutische techniek. In dit hoofdstuk worden allerlei zaken besproken die voor een therapeut belangrijk zijn om zelf op zijn cliënt afgestemd suggesties uit te schrijven en indien gewenst op te nemen.

12. Suggesties, visualisaties en metaforen

In het proces van afvallen zijn veel momenten die extra ondersteuning behoeven. Het hoofdstuk begint met twee lange volledige scripts ten behoeve van het afvallen. Maar in dit grote hoofdstuk staan ook vele uitgeschreven suggesties, geleide visualisaties en metaforen die ondersteuning bieden bij bijvoorbeeld de motivatie, het doelgericht afvallen, het versterken van het zelfvertrouwen gedurende het afvalproces. Ook onderwerpen als afbraak van vetten en het opbouwen van weerzin tegen vetmakers komen te spraken.

13. Overige hypnotherapeutische technieken

Er zijn verschillende hypnotherapeutische technieken die ook heel goed ingezet kunnen worden in het afvalproces. Hierbij valt onder andere te denken aan zelfhypnose, oefenen met de toekomst, deelpersonentherapie, herkaderen. In dit hoofdstuk worden deze technieken, met een soms uitgebreide voorbeeldsessie, duidelijk besproken en uitgelegd.

14. Virtuele maagband en maagballon (hoofdstuk 14, 15 en 16)

Er zijn twee specifieke suggestieve technieken die in de praktijk hun diensten al bewezen hebben; de virtuele maagband en de virtuele maagballon. Deze laatste is gedurende het schrijfproces van dit boek door Jos Olgers ontwikkeld.

In aparte hoofdstukken worden de *Virtuele (hypnotische) maagband* en de *virtuele (hypnotische) maagballon* besproken. In deze hoofdstukken wordt het gebruik van de virtuele maagband en virtuele maagballon en het bijbehorende protocol praktisch besproken. Uiteraard ook hier weer diverse scripts.

17. Het afvallen: informatie en tips

Dit hoofdstuk geeft serieuze achtergrondinformatie over het dik worden, zodat de therapeut niet met een mond vol tanden staat, wanneer hij met zijn cliënt praat over de ins en outs van het afvallen. Naast advies over het dieet, de noodzaak tot beweging en een gezonde nachtrust eindigt het hoofdstuk met praktische tips om het afvallen te vergemakkelijken.

18. Bibliografie

In het boek wordt veel verwezen naar boeken en artikelen deze staan vermeld in de uitgebreide bibliografie.

19. Index

Het boek eindigt met een uitgebreide index, waardoor op vele ingangen gezocht en gevonden kan worden.