

Debbie liet een 'virtuele maagband' plaatsen en viel 20 kg af

'Ik sta zelf nog steeds perplex van het effect'

Als je alle diëten al hebt geprobeerd en je opziet tegen een operatieve ingreep, dan is een virtuele maagband misschien iets voor jou. Je hoeft er niet voor onder het mes, maar moet er wel 100% gemotiveerd voor zijn. Single mama Debbie (28), moeder van Moos (3,5) ondervond aan den lijve hoe succesvol deze vorm van hypnotherapie kan zijn. Debbie viel twintig kilo af en behandelt nu anderen met een door haar zelf ontwikkelde methode:

"Het werkt bij iedereen, maar je moet er wel voor gaan."

Tekst: Lydia Zitteema - Foto's: Peggy Hoe Photography

Mijn hele leven draaide van jongs af al om eten. Ik worstel al heel lang met mijn gewicht, eigenlijk al vanaf dat ik een klein meisje was. Ik weet nog dat ik mezelf op de lagere school al dikker vond dan de andere kinderen. In de puberteit at ik of heel veel of helemaal niks, er was geen tussenweg. Als de zomer eraan kwam en ik dacht aan een bikini, werd ik al beroerd. Talloze diëten heb ik geprobeerd, maar bij geen één voelde ik me goed. Soms viel ik wel af, maar wat ik verloor kwam er net zo hard weer aan. Vaak omdat veel diëten op de lange termijn gewoon niet vol te houden zijn. Ik was een echte emotie-eter en had last van eetbuien. Toen ik in verwachting was van mijn zoontje Moos kwam ik gedurende de zwangerschap vijftwintig kilo aan. Tijdens die negen maanden maakte ik me daar niet zo druk

om, maar toen Moos geboren was, wilde ik die kilo's wel zo snel mogelijk weer kwijt. Ongeveer een maand na de geboorte ging ik aan de slag met mijn gezondheid. Ik huurde een personal trainer in, maar het drukke programma was veel te intensief zo kort na de bevalling. Ik raakte volledig uitgeput en dreigde compleet vast te lopen. Toen de huisarts me zei dat ik een postnatale depressie had en me medicijnen voor wilde schrijven, besloot ik het heft in eigen hand te nemen. Ik wist dat er iets moest veranderen, maar ik voelde er niets voor afhankelijk te worden van pillen. Ik investeerde in mezelf en ging naar een coach. Ik nam eindelijk de rust die ik nodig had. Ik begon me te verdiepen in hoe ons brein werkt. Waarom we doen wat we doen, hoe komt het dat een burn-out tegenwoordig zo normaal is en dat steeds meer en meer mensen te maken hebben met overgewicht



en onzekerheden. Ik kwam er achter dat al die onzekerheden, dat eeuwige gevecht met mijn gewicht, dat negatieve zelfbeeld, zich allemaal in mijn hoofd afspeelde. Ik leerde over het bewuste en het onbewuste brein, over emoties, gevoelens, gewoontes en patronen. Ik wilde hier meer over weten en volgde de Hypnose en NLP master-opleiding van Edwin Selij aan het Hypnose Instituut Nederland.' (Bron: debbiesteur.nl)

Ik besloot een hypnotherapeut te bezoeken en dat bleek een goede beslissing. Mijn

'Het slagingspercentage met de virtuele maagband is ruim 80%, dat is veel hoger dan bij een operatief aangebrachte maagband'



moeder ging naar een hypnotherapeut om te stoppen met roken en ik dacht: ik ga mee, maar dan om weer beter in mijn vel te komen te zitten.

De sessies bleken nuttig en hielpen me op de goede weg. Ik begon me beter te voelen, ik leerde beter om te gaan met mijn emoties, maar ik was nog steeds veel te zwaar. Ik wilde me verder verdiepen in hypnotherapie en kwam bij de Hypnose en NLP master-opleiding van Edwin Selij terecht en via de opleiding kwam ik in aanraking met het virtuele maagband programma.

Ik vond het een fascinerende methode, op de een of andere manier voelde ik wel dat het kon werken. Hypnose richt zich op het onderbewustzijn. Je brein weet niet wat nep of echt is en dus is een virtuele maagband net zo reëel voor je onderbewustzijn als een werkelijke ingreep, maar zonder alle risico's en complicaties die zich kunnen voordoen bij of na een operatie. Mensen ondergaan onder hypnose een denkbeeldige operatie waarbij ze een virtuele maagband aangemeten

krijgen die ervoor zorgt dat ze minder gaan eten. Het verzadigingsgevoel is namelijk hetzelfde als bij een echte maagband.

Ik was sceptisch en kon het amper geloven, maar ik besloot het toch te doen. Ik had al zoveel dingen geprobeerd die niet hielpen, ik had niets te verliezen. Dat het zo goed zou werken had ik van tevoren nooit durven dromen. Ik sta zelf ook nog steeds perplex van het effect, want direct nadat de virtuele maagband was aangebracht, veranderde mijn houding ten opzichte van eten. De eerste keer na de virtuele ingreep dat ik toch te veel at bijvoorbeeld, werd ik na het eten ontzettend ziek en te veel eten heb ik daarna dus ook nooit meer gedaan.

Vroeger at ik heel de dag door, maar nu eet ik drie maaltijden per dag en tot ik genoeg heb. Vroeger stond ik doorlopend op de weegschaal, dat doe ik nu ook niet meer. Ik weet en voel wat goed voor me is en daar houd ik me aan.

De weegschaal is de deur uit, die heb ik niet meer nodig. Voor het eerst sinds jaren zit ik echt lekker in mijn vel. Ik ben echt gelukkig. Vroeger ging ik vaak met een lach naar buiten, maar vanbinnen voelde ik me onzeker.

Het succes van de virtuele maagband intrigeerde me zo dat ik besloot me er verder in te gaan verdiepen en me erin te gaan specialiseren. Na twee jaar in de praktijk te hebben gewerkt, ontwikkelde ik gaandeweg mijn eigen unieke methode: De Debbie Steur-methode. Het had mijzelf zo goed geholpen dat ik wilde dat ook andere mensen hier kennis mee zouden kunnen maken. Ik weet hoe frustrerend het kan zijn om te dik te zijn en je ongezond te voelen, terwijl je zo graag anders wil. Er zijn zoveel diep ongelukkige mensen die net zoals ik al jaren worstelen met hun gewicht en na vele pogingen de moed dreigen te verliezen om ooit nog een gezond gewicht te krijgen. Ook voor hen kan dit de oplossing zijn. Ze hoeven de hoop niet op te geven, want dit werkt bij iedereen, als je er maar voor gaat. Je moet er zelf wel iets aan doen, je manier van denken over eten moet om. Je moet besluiten dat je dit voor jezelf gaat doen. Het is veel meer dan een manier om af te vallen, het is een persoonlijk ontwikkelingsprogramma. Het slagingspercentage met de virtuele maagband is ruim 80 procent dat is veel hoger dan bij een operatief aangebrachte maagband. Van alles wat iemand doet en denkt,

is 95 tot 98 procent onbewust en dat is het gedeelte waar ik mij op focus tijdens de sessies. Ik zorg ervoor dat voormalige eetgewoontes, ingesleten gedrag en oude patronen doorbroken worden en zet daar nieuwe gewoontes voor in de plaats. Die veranderingen kosten energie en dat kun je voelen. Sommige mensen zijn na de sessies wat moe, maar andere mensen ervaren direct de energie die je ervan gaat krijgen. Het is allemaal mogelijk, iedereen reageert verschillend en merkt weer andere veranderingen op. Het onderbewuste maakt altijd die veranderingen die voor diegene het belangrijkste zijn. De een zit meteen vol energie en heeft opeens heel veel zin om te bewegen, de ander heeft in het begin gewoon

'Voor het eerst sinds jaren zit ik echt lekker in mijn vel. Ik ben echt gelukkig'

rust nodig en merkt dat hij of zij veel slaapt. Het gaat erom dat je leert om naar je lichaam te luisteren. Het fascineert me nog steeds dat ik meemaak dat bij veel mensen de knop na één sessie al om is en dat ze direct anders denken en doen. Mijn programma beslaat een periode van twaalf weken. De eerste week bestaat uit de voorbereiding, in deze sessie zorg ik ervoor dat je onderbewuste mij vertrouwt. De zevende dag krijg je je maagband, maar ook daarna gaan de sessies door. In drie maanden krijg je volledige controle over je eetgewoontes en verandert je lichaam in een vetverbrandende machine. Cliënten ervaren direct meer energie. Ze voelen zich fitter, hun hormoonhuishouding komt weer in balans en de meesten slapen beter en krijgen veel meer rust in hun hoofd."

Succesverhalen

"De interesse in deze methode is enorm groot, vanaf het moment dat ik in de media verscheen, stromen de aanmeldingen binnen. Ik heb tot nu toe al over de 250

Wat is een virtuele maagband?

Mensen met ernstig overgewicht (obesitas) laten soms een maagband aanbrengen. Dit is een **ingrijpende operatie**, die ook **vervelende bijwerkingen** kan hebben. Het plaatsen van een **'virtuele maagband' onder hypnose** komt meer en meer in de belangstelling.

Bij een hypnotische maagband is er **geen sprake van een lichamelijke ingreep** in een operatiezaal. Het 'plaatsen' van een virtuele maagband gebeurt **tijdens hypnose-sessies**, geleid door een hypnotherapeut. Onder hypnose 'programmeert' de hypnotherapeut je onderbewustzijn zodanig dat je al bij een kleine hoeveelheid eten een voldaan gevoel krijgt. Je zal dan automatisch minder gaan eten en dus gaan afvallen, wat precies het effect is dat je ook met een fysieke maagband bereikt.

Het concept van een virtuele maagband werd in het begin van de jaren 2000 ontwikkeld.

Het was de Engelse hypnotherapeut Sheila Granger die het aanbrengen van een virtuele maagband veel bekendheid gaf bij het grote publiek. Je onderbewuste is onder hypnose **erg ontvankelijk voor suggesties** en maakt geen onderscheid tussen realiteit en fictie. De hypnotherapeut gebruikt deze eigenschap en beïnvloedt je geest zodanig dat je onderbewustzijn gelooft dat je werkelijk een maagbandoperatie ondergaat. Sommige cliënten vertellen dat ze na de hypnose-sessies zelfs de neiging hebben om op te passen voor de 'buikwond' na de 'operatie'.

Omdat je **onderbewustzijn er rotsvast in gelooft** dat je een werkelijke maagband bezit, zul je **vanzelf kleinere porties** beginnen te eten en **sneller verzadigd raken**. Het effect van een virtuele maagband is dus hetzelfde als van een fysieke maagband, alleen heb je geen last van de lichamelijke nadelen van een werkelijke maagband. Over het algemeen vergt het 'plaatsen' van een hypnotische maagband een aantal hypnose-sessies. Na afloop van de therapie is je onderbewustzijn 'geherprogrammeerd' en gaat je onderbewuste ervan uit dat er een werkelijke maagband is geplaatst. Je mag alles wat je lekker vindt, blijven eten, maar je zult sneller voldaan zijn en dus minder eten. De snelheid waarmee je afvalt na de hypnotherapie is natuurlijk bij iedereen verschillend. Door erbij te gaan sporten raak je nog sneller je overtollige kilo's kwijt. (Bron: Hypnose Zorg Nederland)

mensen kunnen helpen. Eerst ontving ik als hypnotherapeut mensen in mijn praktijk, maar je kunt het programma nu ook online vanuit huis volgen. Mensen schrijven zich op de website in en zodra ze zich hebben aangemeld gaat de therapie van start. Mensen ontvangen online begeleiding, dertig sessies, door mij persoonlijk ingesproken, er zijn videos en er is een handleiding en een werkboek. Ik ben goed bereikbaar voor vragen en deelnemers kunnen ook contact opnemen met gelijkgestemden die hetzelfde programma volgen.

Het is heerlijk om de persoonlijke ervaringen en succesverhalen van mensen te lezen en te horen. Vaak is het ook zo dat mensen steeds enthousiaster worden als ze in hun flow van succes komen en merken dat het werkt. Vaak zijn het toch mensen die alles al geprobeerd hebben en dit als laatste redmiddel zien, het is prachtig als het dan ook helpt. Veel van deze mensen willen ook heel graag dat hun eetpatroon verandert, ze weten hoe belangrijk het is om gelukkig te zijn met jezelf. Het gaat niet eens alleen om afvallen, het gaat om gezond leven en naar je lichaam luisteren.

Iedereen weet heus wel dat elke dag junkfood eten niet goed is, maar af en toe is geen probleem. De dieetindustrie heeft zoveel kwaad gedaan, mensen beginnen aan een crashdieet maar knappen er niet van op of alleen heel tijdelijk. Vervolgens voelen ze zich nog slechter, omdat ze daarna weer aankomen of het dieet niet vol kunnen houden. Je moet de controle over je leven en lichaam in eigen hand nemen en je niet de wet voor laten schrijven door welk dieet dan ook.

Ikzelf adviseer iedereen drie gezonde maaltijden per dag te nemen, veel water te drinken en langzaam en bewust te eten. Wát je eet, is je eigen keuze. Je hoeft geen dieet te volgen of sommige producten te vermijden. Alles kan, als je maar bewust en verstandig eet. Soms heb ik zin in een broodje kroket en dan eet ik dat gewoon. Alleen stop ik zodra ik genoeg heb. Een hongergevoel heb je niet en daardoor is er ook veel minder kans op tussendoor eten of snoepen. Ik zie echt alleen maar voordelen; de methode is veilig, gezond en succesvol en, nog een positief punt van de virtuele maagband, hij blijft je leven lang zitten, zonder dat het problemen geeft" ■

Op debbiesteur.nl vind je meer informatie. Op deze site kunt je ook een gratis afslanksessie aanvragen.