

## Tussen de MENSEN

Echte verhalen, uit het leven gegrepen. Op deze plek kunt u ze delen met de andere lezers van Dag Allemaal. Verhalen van ziekte en rampspoed, maar ook van veerkracht en hoop. Want het leven spaart niemand, maar heeft ook zo ontzettend veel moois te bieden.

### ANN RAAKTE VAN HAAR EET- EN SNOEPVERSLAVING AF DANKZIJ HYPNOSE



‘Mijn man vond het weggegooid geld, maar ik ben wel 28 kilo afgevallen.’ Nadat diëten geen soelaas had gebracht voor haar snoepverslaving, richtte Ann Fieuw (57) zich tot een hypnotiseur. Het resultaat was verbluffend en vandaag is ze zélf hypnosecoach. ‘Ik zet mensen op weg, geef ze de sleutel. Maar de deur openen, dat moeten ze zélf doen.’

‘Het was alsof ik een virtuele maagring had. IK KÓN PLOTS NIET MEER SNEL EN TE VEEL ETEN’



Haar oude kleren illustreren Anns metamorfose nog het best.



‘Ik kan je bijna rollen’, zei haar man. Dat hakte er zwaar in, maar het deed Ann wel beseffen dat het zo niet verder kon.

**K**oekjes, chocolade, taart: geen enkele zoetigheid was veilig voor Ann Fieuw uit Hove. Als tiener kon ze zich ook al te buiten gaan aan enorme eetbuien. Ze ging dan wel regelmatig op dieet, maar zodra ze stopte, kwamen de kilo’s er zo weer bij. En met het ouder worden, bleven de kilo’s nóg makkelijker plakken.

Vijf jaar geleden begon het helemaal uit de hand te lopen. ‘Toen onze drie kinderen het huis uitgingen’, zegt Ann. ‘Het lege-nestsyndroom, hé. Het was echt emo-eten. Ik snoepte uit eenzaamheid. Mijn man werkte toen ook in ploegen, wat betekent dat ik heel vaak alleen was en niemand meer had om mee aan tafel te zitten. In plaats van dan voor

mezelf te koken, at ik niks anders dan zoetigheid. Op een bepaald moment woog ik 90 kilo. Ik zag mezelf toen écht niet meer graag.

#### Wat vond je man daarvan?

Hij zag niet hoeveel en wat ik at. Net zoals een drankverslaafde doet met z’n flessen, verstopte ik mijn snoep. Ik stopte alles in mijn fietstas en als mijn man even weg was, of gewoon nog maar op het toilet zat, ging ik stiekem snoepen. Maar op een bepaald moment heeft hij er wel iets van gezegd: ‘Ik kan je bijna rollen.’

#### En wat deed dat met jou?

Dat hakte er zwaar in en ik was toen écht kwaad op hem. Maar het deed me wel beseffen dat het zo niet verder kon. **En dan ben je wellicht allerleidiëten gaan uitproberen.**

Indeed. Van koolhydraten schrappen tot de Weight Watchers. Bij de Weight Watchers voelde ik me nog het beste. Je mag daar eten wat je wilt, maar je moet wel punten tellen. Maar dat hou je op lange termijn niet vol. Vroeg of laat herval je weer in je oude eetgewoontes.

#### En hoe ben je dan bij hypnose uitgekomen?

Ik had er iets over gelezen op Facebook en ben dan meer informatie gaan zoeken. Maar aanvankelijk hield de kostprijs me wel wat tegen. Eén sessie kostte 125 euro en je hebt er drie nodig. Dat is toch wel een investering. Maar goed, maaltijdshakes en programma’s als Weight Watchers kosten óók geld.

#### Maar je stond er niet sceptisch tegenover?

Ik was misschien wel een beetje bang. Wat zou dat met mij doen? Zou ik de contro-

meerd. De slechte eetgewoontes worden gedeletet en er worden er goede voor in de plaats gezet.

#### Wat doet zo’n hypnotiseur dan met je?

Hij heeft bij mij een virtuele maagring geplaatst. Ik kreeg ook richtlijnen mee: drie keer per dag eten, geen tussendoortjes, veel water drinken, trager en bewuster eten en een halfuur per dag bewegen. Ik moest ook één keer per dag naar een audiobestandje voor zelfhypnose luisteren. Na die eerste sessie had ik niet het gevoel dat er iets gebeurd was.

#### Hoe wist je dan dat het gewerkt had?

Ik ging ’s avonds aan tafel, ik stak mijn vork in mijn mond en ik begon heel traag te kauwen. Ik kón gewoon niet meer snel eten. Heel raar. De dag nadien had ik ook niet meer dat onverzadigbare hongergevoel. Ik had voldoende

**‘Net zoals een drankverslaafde z’n flessen verbergt, verstopte ik m’n snoep in fietstassen. Als mijn man even naar toilet was, ging ik meteen stiekem snoepen’**

le verliezen? Daarom heb ik die afspraak ook een paar keer uitgesteld. Maar ik merkte al snel dat hypnose je enkel de kracht in jezelf laat zien. Want ik heb dit uiteindelijk wel zélf gedaan, hé.

#### Afvalten met hypnose, hoe werkt dat precies?

Hypnose gaat op zoek naar de oorzaken. Waarom ben je een emo-eter? Uit verdriet? Eenzaamheid? Stress? Verveling? Of uit gezelligheid? Onder hypnose krijgt je onderbewustzijn dan de boodschap dat je niet hoeft te eten als je die emoties hebt. Je geest wordt als het ware geheprogram-

met mijn drie maaltijden. Voordien was dat ondenkbaar.

#### En snoepen?

Daar had ik totaal geen goesting meer in. Toen ik vroeger ging winkelen, kocht ik hopen snoep en in de auto op weg naar huis at ik daar al een deel van op. Maar na de hypnose kon ik probleemloos door de snoeprayon lopen. **Hoeveel ben je dan uiteindelijk afgevallen?**

28 kilo. Mijn laagste gewicht was 62 kilo - eigenlijk was dat te weinig, mijn burendachten zelfs dat ik ziek was. (lacht) We zijn ondertussen vier jaar verder en ik weeg nu >

➤ 67 kilo. Je moet je natuurlijk wel aan de richtlijnen blijven houden. Ik snoep nog altijd af en toe, maar het verschil is dat ik het niet meer nodig heb. Op feestjes eet ik nu één stuk in plaats van een halve taart. En als ik thuis bezoek heb, gaan de halve zak chips en de overblijvende hapjes gewoon weer de kast in zodra de mensen vertrokken zijn. Vroeger speelde ik die naar binnen.

**Ondertussen ben je zelf hypnosecoach. Waarom heb je die stap gezet?**

Toen mensen zagen hoe ik was afgevallen, kwamen ze mij vragen of hypnose ook niks voor hen zou zijn. Ik begon hen raad te geven en daarvoor wilde ik er toch meer over weten. En zo ben ik een basisopleiding gaan volgen. Ik was er meteen door gebeten. Sindsdien blijf ik me voortdurend bijscholen.

**Verdien je daar je brood mee?**

Ja. Sinds september 2020 halftijds in bijberoep, maar vanaf januari ga ik voltijds

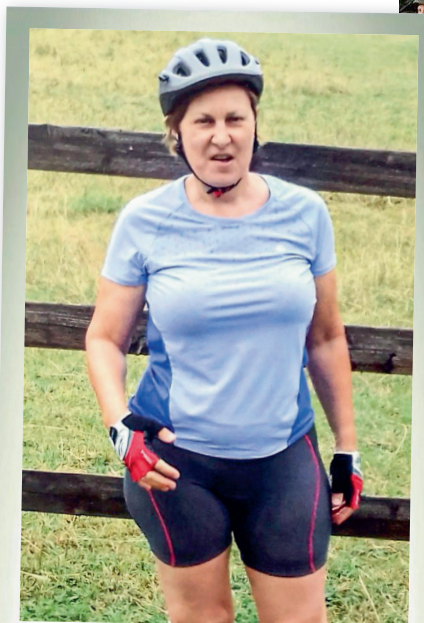
**‘Het zwaarste dat ik ooit heb gewogen, is 90 kilo. Ik ben dan afgevallen tot 62 kilo. Dat was eigenlijk te weinig: de burens dachten dat ik ziek was. Nu ben ik al een tijd stabiel op 67 kilo’**

hypnosecoach zijn. Ik heb net na 32 jaar mijn job als bedienende op een notariaat opgezegd.

**En wie komt er zoal bij jou aankloppen?**

Da’s heel uiteenlopend. De ene wil afvallen of stoppen met roken of drinken. De ander heeft een cola zero-verslaving. Maar er zijn er ook die van hun angsten af willen, zoals een student met faalangst. Maar de bijzonderste was een meisje van 17 dat niet kon stoppen met hoesten.

**Pardon?**



Ann in fietsoutfit. Hier heeft ze nog een heel eind te gaan.

Ze was na een verkoudheid blijven hoesten. Om de tien seconden kuchte ze, waardoor ze niet meer buiten durfde te komen. Ze was er haar stem helemaal door kwijtgeraakt. Ze was bij longspecialisten, psychologen en osteopaten geweest, maar niks hielp. Als laatste redmiddel had de dokter hypnose gesugereerd. Al

na de eerste sessie was haar hoest weg, om nooit meer terug te komen.

**Hoe breng jij mensen eigenlijk onder hypnose?**

Mijn favoriete techniek is de eyelock-inductie. Ik laat je ogen zo ontspannen dat je ze niet meer kan openen. Maar voor alle duidelijkheid: je bent niet van de wereld, hé. Mensen vragen weleens of ze na een sessie nog zelf met de auto naar huis kunnen rijden. Dat kan dus perfect. Je kan de hypnose ook op ieder mo-



Een foto uit 2019, toen Ann deelnam aan de Antwerp 10 Miles.

ment stopzetten. Het is een vorm van wakend slapen, te vergelijken met het gevoel dat je hebt vlak voor je in slaap valt.

**Doe je het ook bij jezelf?**

Ja. Bijvoorbeeld als ik naar de tandarts moet. Ik leer mijn klanten ook zelfhypnose aan. Hoe meer je dat doet, hoe beter je erin wordt.

**Hypnose zit nog altijd wat in het verdomhoekje: niet iedereen gelooft in de werking.**

(knikt) De medische wereld bekijkt ons meewarig, maar wij hebben geen medische kennis nodig om mensen te kunnen helpen. In het begin had ik het lastig met die reacties. Zelfs mijn man vond het weggegooid geld toen ik naar een hypnotiseur wilde.

**Dat heeft waarschijnlijk ook te maken met die hypnose-shows.**

Ach, da’s spektakel. Ik kan dat ook. Ik had eens een dame die niet geloofde dat ze onder hypnose was geweest. Waarop ik tegen haar zei: ‘Als ik tot drie tel, weet je je naam niet

meer.’ Onmogelijk, dacht ze. Maar toen ik haar op drie vroeg hoe ze heette, stond ze met haar mond vol tanden.

**(lacht) Bewijs geleverd, want toen ze wakker werd, kon ze zich weer heel goed herinneren wat er was gebeurd. Zitten er toch ook niet veel charlatans in het vak?**

Het is geen erkend beroep, maar je hebt wel een erkend certificaat nodig. Nu, de prijzen variëren wel sterk. Ik vraag net zoals mijn hypnotiseur 125 euro per sessie, maar er zijn er ook die 150 euro rekenen. Of die pakketten verkopen voor 750 euro.

**Kan je iedereen helpen?**

Nee. Alleen mensen die ervoor openstaan en bereid zijn om hun levensstijl te veranderen. Ik ben geen tovenaardie die met z’n stokje zwaait. Ik zet mensen op weg, geef hen een sleutel, maar zij moeten wel zélf de deur open doen. ■