

Flair

Gered door hypnose
'Ik verloor 17 kilo met een
virtuele maagring'



(W)ondergoed

De mooiste lingerie
en homewear

Grijs op je gezicht

Deze 'saaie'
make-upkleuren
zijn helemaal in

'Ik kom elke dag
huilend thuis'

**Zij worden
gepest op
het werk**

EEN TRIO VAN LIEFDE

**Minnares, bedrieger
en bedrogene
vertellen openhartig**

Test

**HOE
GEZOND
EET JIJ
ECHT?**



WEEKBLAD - 39STE JAARGANG - € 2,99
NR. 45 VAN 6 NOVEMBER T/M 12 NOVEMBER 2018
België ISSN 0775-0021 P601027

Gered door hypnose

Lindsay (35) RAAKTE VAN HAAR HUIDPULKSTOORNIS VERLOST

'Een korstje op de wonde aan mijn knie of een oneffenheid op mijn huid, daar kon ik als kind al moeilijk afblijven. Maar de ongezonde fixatie op mijn gezicht en hals in het bijzonder is ongeveer vier jaar geleden pas begonnen. In die periode nam ik de beslissing om een carrièreswitch te maken, en startte ik naast mijn voltijdse job in het woon- en zorgcentrum met een opleiding tot medisch administratief bediende in avondonderwijs. De studie verliep vlot, maar de combinatie van werk, studeren en een gezin, zorgde ervoor dat ik door een zeer zware periode ging. Ik vermoed dat de stress die daarbij kwam kijken een uitweg gezocht heeft en aan de basis lag van de ontembare dwang die ik steeds meer voelde om aan mijn huid te pulken. Hoe hard ik ook op mezelf inpraatte, toch kon ik het niet laten om elk puistje, elke oneffenheid, of elk huidschilfertje dat ik opmerkte in mijn gezicht of hals, te gaan aanpakken. **Ik had constant een spiegelkje bij de hand om de problemen op te sporen. En zodra ik nog maar iets opmerkte, liet ik alles vallen om aan mijn gezicht te beginnen prutsen.** Dan duwde en pulkte ik tot mijn gezicht vol wondjes stond en één slagveld was geworden.'

Bijna niet meer buiten

'Op een gegeven moment was het zo erg dat ik er 's avonds voor het slapengaan bijna een uur over deed om me klaar te maken en me te wassen. En minsten drie kwartier aan mijn gezicht stond te prutsen, de wondjes weer op te lappen

met ontsmettingsmiddel en opnieuw te pitsen. Me 's morgens klaarmaken om te gaan werken was elke dag een beproeving. En vaak riep ik op het werk nog snel de hulp van mijn collega en beste vriendin in om met make-up zo goed mogelijk de schade die ik weer had aangericht te verdoezelen. Ik ging verschillende keren langs bij de dokter en de huidspecialist voor medicijnen tegen acne, maar die hebben natuurlijk geen nut als je niet van je gezicht kan afblijven. De reacties van mijn omgeving bleven ook niet uit, natuurlijk, en daardoor ging me nóg slechter voelen. Op den duur was het zo erg dat ik afspraakjes met de vriendinnen annuleerde, omdat

zij me kon helpen en kreeg een positieve reactie. Een antwoord dat ik niet meteen had verwacht, maar dat de bal wel aan het rollen bracht. Kort voor ik naar de hypnotherapeut stapte, had mijn vader een poging ondernomen om te stoppen met roken via hypnose. En dat had bij hem zeer veel emoties naar boven gebracht. **Ik ging daardoor met een bang hart naar mijn eerste afspraak met Candice, uit schrik dat er ook in mijn verleden zou worden gegraven en dit voor onaangename verrassingen zou zorgen. Maar die angst bleek onterecht.** Bij de therapeut deed ik eerst een intakegesprek. Daarna mocht ik op een massagematras gaan

'In een diepe slaap ben ik nooit geweest, ik kan me perfect herinneren wat er allemaal gezegd werd en gebeurd is.'

mijn gezicht er weer niet uitzag en ik nog nauwelijks buiten durfde te komen. Ik besepte dat ik echt verkeerd bezig was, maar zag niet meteen in hoe ik dit kon verhelpen. Tot een collega van me vertelde dat ze een afspraak gemaakt had met een hypnotiseur om van het nagelbijten af te komen en daar laaiend enthousiast van terugkwam. Dat gaf mij het duwtje in de rug om ook mijn probleem aan te pakken.'

Poef en dekenkje

'In eerste instantie kon ik moeilijk geloven dat hypnose de redding zou brengen om mijn dwang tot huidpulken onder controle te krijgen. Maar wat had ik te verliezen? Dus stelde ik mij ervoor open en gaf ik het een eerlijke kans. Ik contacteerde hypnosetherapeute Candice Nuytens uit Antwerpen met de vraag of

liggen en kreeg ik een speciale bril op die lichtflitsen gaf en waardoor ik een stem hoorde die me rustgevend toesprak. Ik werd meegenomen in een verhaal en mijn ademhaling werd tot rust gebracht. Na deze sessie mocht ik in een andere kamer op een andere zetel met poef en dekenkje plaatsnemen en kwam de hypnotherapeut erbij.'

Mezelf onder controle

'Zij vroeg me de ogen te sluiten en richtte zich tot mijn onderbewustzijn om het probleem aan te spreken waarvoor ik een oplossing zocht. In een diepe slaap ben ik nooit geweest. Ik kan me perfect herinneren wat er allemaal gezegd werd ▶



'Mijn spiegelkje heb ik nog altijd op zak, maar dat haal ik geen tien keer per dag meer boven!'

en gebeurd is. Alles bij elkaar duurde deze sessie een klein uur. Na afloop was ik wel een beetje moe, maar verder had ik niet meteen het gevoel dat ik een andere persoon was geworden. **De dwang tot huidpulken was niet volledig verdwenen na één sessie. Daarom maakte ik ook meteen een tweede afspraak en daarna merkte ik wél resultaat.** Het ontsmettingsmiddel mocht stilaan terug in de kast. En ik slaagde er met de dag beter in om mijn tijd voor de spiegel in te korten. Mijn gezicht zag er al snel veel beter uit en dat leverde complimentjes op die mij natuurlijk extra motiveerden om op het goede pad te blijven. In extreme stressomstandigheden steken er soms nog pukkeltjes de kop op, maar ik slaag er nu in om die niet meer obsessief open te pitsen. Mijn laatste bezoek aan de hypnotherapeut dateert ondertussen van ruim een half jaar geleden. Hoe vreemd het misschien ook klinkt, vandaag heb ik mezelf op dat vlak gewoon onder controle. Mijn spiegelkje heb ik nog altijd op zak, maar dat haal ik geen tien keer per dag meer boven. Ik heb geen massa's camouflagemake-up meer nodig om de dag door te komen, en zeg op afspraken met vriendinnen weer volmondig ja. Ik voel me vandaag weer heel goed in mijn vel en daar ben ik mijn hypnotherapeut heel dankbaar voor.'

Hypnosetherapeut Candice Nuytens:
www.hypnosecentrum.be

