



Nummer **11**
November 2008
Adviesprijs € 3,95
www.zin.nl

Zin

Lenette van Dongen
*'Voor mij geen
senseo-appeltaarhuwelijk'*

6 *Zilveren* relaties

*'Met een beetje vreemdgaan
kan ik nog wel leven'*

Help, mijn kind
zoekt een kamer!
(En wie gaat dat betalen?)



Pleuni Touw
*De Katja van
de jaren 70*

Kort verhaal van
Martin Brill

Exclusief

Ontdek Nieuw-Zeeland
in het spoor van de filmhit
Bride Flight

Alles is Liefde

Smak!
De mooiste filmkus ooit



'Je lichaam vertelt precies wat goed voor je is'

Steeds meer mensen zoeken actief naar manieren om beter te worden. Henry Gerritsen (51) kwam door hypnotherapie van zijn vermoeidheidsklachten af en leerde beter voor zichzelf opkomen.

TEKST Heidi Klijsen FOTO'S Karen Veldkamp



"Ik ben altijd een 'pleaser' geweest. Ik maak het anderen graag naar de zin, kon nooit nee zeggen. Dat kostte me veel energie. Ik kampte al jaren met vermoeid-

heidsklachten. Ook had ik een slechte weerstand en was ik vaak griepig. Een jaar of twee geleden vond ik bij boekhandel De Slegte een boekje over hypnotherapie. Toen ik het las, dacht ik: dat is misschien iets voor mij. Al googelend kwam ik op de site van hypnotherapeute Vibeke Evenhuis. Haar praktijk was in de buurt, dus ik maakte een afspraak. Er was meteen een klik.

De eerste keer dat ze me in trance bracht, was ik wat gespannen. Ik had een soort Rasti Rastellivisioen en dacht dat ik helemaal van de wereld zou raken. Dat was totaal niet zo. Ik bleef me volledig bewust van alles om me heen en volgde gewoon de rustige, lang-

zame stem van de therapeute. Het is te vergelijken met yoga: je keert wat meer naar binnen, maar je hoort alles nog steeds. Al na de eerste behandeling voelde ik me beter. Misschien komt het door de persoonlijke aandacht; je voelt je heel veilig en gehoord. Door hypnotherapie leerde ik beter te luisteren naar mijn gevoel. Vibeke stelde voortdurend gerichte vragen en vroeg net zolang door tot het antwoord er was. Bijvoorbeeld over wat ik de afgelopen tijd had meegemaakt, waar ik op vastliep en hoe ik me daarbij voelde. En vooral ook: wáár ik het voelde in mijn lichaam. Door het te benoemen, kun je het gemakkelijker aanpakken. Zelf heb ik bijvoorbeeld vaak een prikkel in mijn onderbuik als ik over mijn grenzen ga. Als een collega vraagt of ik iets kan doen waar ik eigenlijk geen tijd voor heb en ik het tóch doe, voel ik ondertussen die prikkel. Door de sessies leerde ik beter luisteren naar die lichamelijke reactie, waardoor ik nu wél nee durf te zeggen. Je lichaam vertelt precies wat goed voor je is. In totaal heb ik vier sessies gevolgd. Het was voor mij echt een ommekeer. Nu snap ik pas goed hoe ik in elkaar steek en hoe ik daar het beste mee om kan gaan. Ik barst weer van de energie en ben al anderhalf jaar niet meer ziek geweest!"



www.vivekatherapie.nl
of bel (026) 351 13 36

Oproep

Heeft u ook baat gevonden bij een bepaalde behandeling? En wilt u erover vertellen? Stuur een brief of e-mail o.v.v. 'Beter', met uw naam, adres en leeftijd – en bij voorkeur met foto – naar Zin, Postbus 1616, 2130 JA Hoofddorp of zin@sanoma-uitgevers.nl