



Praktijk voor hypnose- en
regressietherapie

Therapeut:
Marlene Monster-Linkers

Gezondheidscentrum
Nieuw-Helvoet
Hoonaartstraat 72
3222 CL Hellevoetsluis

tel. +31(0)181700212
info@in-trance.nl
www.in-trance.nl

INVULFORMULIER

Personalia cliënt

Naam:		Leeftijd:	
Geboortedatum			
Straat + nr en woonplaats			
Telefoon/mobiel			
E-mail			
Werk en/of studie			
1 ^e (telefonisch) contact d.d.			

Algemene informatie cliënt

Intake-datum			
Op pad gekomen via			
Huidig eigen gezin: aantal personen	Leeftijd partner:		Leeftijd kinderen:
Gezin van herkomst: aantal personen	Hoeveelste kind:		Overleden kinderen:
Religie:	Leeftijd verlaten ouderlijk gezin:		
Medicijnen			
Parallele behandelingen			
Hoeveel weeg je nu en wat is je streefgewicht/ gezonde gewicht?			
Sinds wanneer heb je overgewicht? En hoe oud was je?			
Wat was toen de reden dat je anders/ongezonder ging eten, meer ging snoepen?			
Hebben je ouders overgewicht?			
Is er nog iemand met overgewicht bij je thuis?			



Heb je eerder je gezonde gewicht bereikt en hoe deed je dat?	
Hoelang heb je je gezonde gewicht toen behouden?	
Wat maakte dat je weer aan kwam?	
Waarom wil je nu afvallen? Waarom nu?	
Wat houdt je nu nog tegen?	

Vragen t.b.v. leven met het gewenste gezonde gewicht

Je levensomstandigheden

Wat vind je van de huidige omstandigheden in je leven?

- Ik ben tevreden
- Er zijn wat punten die ik anders zou willen zien
- Ik ben ontevreden

Hoe is je woonsituatie?

- Ik ben tevreden
- Er zijn wat punten die ik anders zou willen zien
- Ik ben ontevreden

Hoe is je financiële situatie?

- Ik ben tevreden
- Er zijn wat punten die ik anders zou willen zien
- Ik ben ontevreden

Woon je alleen (of zonder partner maar met kinderen)?

- Ik ben tevreden
- Er zijn wat punten die ik anders zou willen zien
- Ik ben ontevreden

Als je een relatie hebt, hoe is de kwaliteit van de relatie?

- Ik ben tevreden
- Er zijn wat punten die ik anders zou willen zien
- Ik ben ontevreden

Hoe is je werk of studie?

- Ik ben tevreden
- Er zijn wat punten die ik anders zou willen zien
- Ik ben ontevreden



Je gezondheid

Hoe is je gezondheid op dit moment?

- a. Ik ben tevreden
- b. Ik ben niet tevreden en wil daar iets aan doen
- c. Ik ben ontevreden

Heb je eerder belangrijke gezondheidsklachten gehad?

- a. Nee, niets bijzonders
- b. Ja, dat is nu stabiel
- c. Ja, dat speelt nu ook nog een grote rol, namelijk:

.....
.....

Heb je in je leven veel of grote nare dingen meegemaakt?

- a. Nee, niets bijzonders
- b. Ja, dat heb ik verwerkt en dat speelt niet zo'n rol meer
- c. Ja, dat speelt nu nog steeds een rol in hoe ik me voel, namelijk

.....
.....
.....

Heb je nog een andere verslaving behalve aan verkeerd eten/snoepen?

- a. Nee
- b. Ja, daar ben ik ook mee bezig, namelijk.....
- c. Ja, helaas

Heb je last van psychische of emotionele klachten of stoornissen?

- a. Nee, niets bijzonders
- b. Ja, maar ik weet hoe ik daarmee kan omgaan en ben stabiel
- c. Ja, daar heb ik last van in mijn dagelijks leven, namelijk:

.....
.....

Zijn er op dit moment dingen waar je veel stress van ondervindt?

- a. Nee, ik heb geen last van ongezonde stress
- b. Ja, er zijn stressfactoren maar ik weet er mee om te gaan
- c. Ik heb veel last van stress, namelijk:

.....
.....

Heb je veel problemen op dit moment?

- a. Nee, niet veel
- b. Ja, maar daar kan ik goed mee omgaan



Praktijk voor hypnose- en
regressietherapie

Therapeut:
Marlene Monster-Linkers

Gezondheidscentrum
Nieuw-Helvoet
Hoonaartstraat 72
3222 CL Hellevoetsluis

tel. +31(0)181700212
info@in-trance.nl
www.in-trance.nl

- c. Ja, ik heb veel problemen waar ik geen raad mee weet, namelijk

.....
.....
.....

Hoe ver ben je al?

Hoe is je motivatie?

- a. Ik wil het heel graag
- b. Ik heb interesse maar twijfel ook nog
- c. Ik twijfel enorm

Hoeveel last heb je van je overgewicht?

- a. Het stoort me enorm
- b. Ik begin er nu wel last van te krijgen
- c. Ik heb er weinig of geen last van

Wat zijn de nadelen van anders/gezonder gaan eten, denken en leven?

- a. Ik zie geen nadelen
- b. Ik denk niet dat er veel nadelen zijn maar ik zou de zoete dingen wel gaan missen.
- c. Ik denk dat ik er veel mee verlies, namelijk:

.....
.....

Wat zijn de voordelen van gezonder/anders gaan eten, denken en leven?

- a. Die heb ik goed in beeld voor mezelf
- b. Behalve gezondheid zou ik 't niet weten
- c. Dat is me voor mij nog niet duidelijk

.....
.....

Wat is de winst van jouw gewenste gezonder gewicht?

- a. Mijn winst is groot op veel gebieden, namelijk:
- b. Ik denk toch vooral gezondheid
- c. Ik zie nu nog weinig winst

.....
.....

Wat weet je al van wat je verkeerd eet/snoept en de verslaving daaraan?

- a. Ik heb er al veel over gelezen.
- b. Ik zoek nu naar informatie
- c. Ik weet er nog niet zoveel van



Verslavingstest

Vragen	Antwoorden		
1. Hoe snel na het wakker worden eet/snoep je of denk je aan eten/snoepen?	-Binnen 10 minuten	<input type="checkbox"/>	3
	-Binnen 10-30 minuten	<input type="checkbox"/>	2
	-Binnen 31-60 minuten	<input type="checkbox"/>	1
	-Na meer dan een uur	<input type="checkbox"/>	0
2. Vind je het moeilijk om anders en bewuster te gaan eten?	-Ja	<input type="checkbox"/>	1
	- Nee	<input type="checkbox"/>	0
3. Wat vind je het moeilijkst om te stoppen?	- Alles wat zoet is.	<input type="checkbox"/>	3
	- Tussendoortjes (...x per dag)	<input type="checkbox"/>	2
	- Te veel eten/ snaaien.		1
	-		
4. Hoeveel keren per dag doe je eten/zoetigheid in je mond. Ook de tussendoortjes, een dropje, chips, een koekje bij de koffie of thee, wijn.	- 4 x of minder	<input type="checkbox"/>	0
	- 10-15	<input type="checkbox"/>	1
	- 16 - 20	<input type="checkbox"/>	2
	- 21 of meer	<input type="checkbox"/>	3
5. Snoep je het meest in de ochtend?	-Ja	<input type="checkbox"/>	1
	- Nee	<input type="checkbox"/>	0
6. Eet je of snoep je ook veel als je zo ziek bent dat je het grootste deel van de dag in bed ligt?	- Ja	<input type="checkbox"/>	1
	- Nee	<input type="checkbox"/>	0

Scores:

0-4 licht verslaafd

5 behoorlijk verslaafd

6-10 zeer verslaafd

Welke illusies en/of overtuigingen heb jij over het eten?

- Veel eten is gastvrij en gezellig.** Ik ben graag in het gezelschap van veel eters, het zijn gezellige mensen.

Dit zijn de bekende gezelligheidsmomenten waarop ik veel eet/snoep:

Ik eet/snoep veel als het gezellig is.



- Als ik eenmaal gegeten heb word ik rustig.** Eten/snaaien/snoepen helpt me te ontspannen. Als ik me gespannen voel of veel stress heb dan word ik rustiger als ik eet, snaai, snoep.

Dit zijn de momenten waarop ik daarom (extra) eet:

Ik eet/snaai/snoep ongeveer per dag voor de rust

- Als ik gegeten/gesnaaid/gesnoept heb voel ik me beter.** Als ik me naar voel, gedeprimeerd, boos of verdrietig dan helpt het eten/snaaien/snoepen. Dan heb ik het echt nodig.

Dit zijn de momenten waarop ik daarom (extra) ga eten/snaaien/snoepen:

Ik eet/snaai/snoep ongeveer per dag/ per week om me beter te voelen

- Eten/snaaien/snoepen helpt me om me te concentreren.** Als ik een klus doe waar ik goed over moet nadenken en echt mijn concentratie nodig heb, dan helpt eten/snaaien/snoepen me om de focus te houden.

Bij deze klussen ga ik daarom extra eten/snaaien/snoepen:

Ik eet/snaai/snoep ongeveer per dag/.....per week voor de concentratie

- Eten/snaaien/snoepen is een moment voor mezelf.** Tussen de karweitjes door, als pauzemoment in mijn werk, na het afronden van klusjes en taken dan is het echt even zo'n moment voor mezelf.

Dit komt Per dag voor en vooral op deze momenten:

Ik eet/snaai/snoep ongeveer per dag/..... Per week als pauzemoment voor mezelf

- Eten/snaaien/snoepen geeft me een gevoel van vrijheid.** Ik voel me vrij van alles als ik eet/snaai/snoep. Ik heb dan even een momentje met de rest niets te maken. Heerlijk!

Dit komt Per dag/ Per week voor en vooral op deze momenten:

Ik eet/snaai/snoep ongeveerper dag/.....per week om afstand te nemen

- Als ik eet/snaai/snoep hoor ik erbij.** Ik wil me graag blijven gedragen zoals mijn omgeving, die dit ook doet en gewend is van mij. Dat zijn mensen die daar ook niet op letten. Deze mensen zijn interessant, ze hebben altijd iets te vertellen, genieten van het leven, doen wat zij willen.

Ik eet/snaai/snoep vooral bij deze mensen en deze groepen mensen:

Ik eet/snaai/snoep ongeveer per dag/..... per week om er in de groep bij te horen

- Eten/snaaien/snoepen is wie ik ben.** Ik ben een rebel. Ik maak het zelf wel uit. Ik ga mijn eigen gang en daar hoort het eten/snaaien/snoepen helemaal bij. Eten/snaaien/snoepen hoort gewoon bij wie ik ben.

In deze situaties gebruik ik dit vooral:

Ik eet/snaai/snoep ongeveer per dag/.....per week omdat ik me daarmee onderscheid van de massa

- Eten/snaaien/snoepen vind ik belangrijker dan steeds letten op mijn gewicht.** Als ik steeds op mijn gewicht moet letten, word ik daar niet vrolijk van en dat wil ik niet.

In deze situaties gebruik ik dit vooral, als ik mezelf in de spiegel zie.

Ik eet/snaai/snoep dan juist meer.....per dag/per week.



Praktijk voor hypnose- en
regressietherapie

Therapeut:
Marlene Monster-Linkers

Gezondheidscentrum
Nieuw-Helvoet
Hoonaartstraat 72
3222 CL Hellevoetsluis

tel. +31(0)181700212
info@in-trance.nl
www.in-trance.nl

Hoe werkt jouw schildklier?

Rook je?

Wat doe je aan lichaamsbeweging dagelijks?

Als je denkt aan je stijgende gewicht op de lange termijn, waarover maak je je dan het meeste zorgen?

Slik je medicijnen? Zo ja, welke?

Wat is jouw streefgewicht. Is het gewenste gewicht reëel? Klopt het voor jou?

Wat zal er dan voor jou anders zijn, wanneer je je streefgewicht hebt bereikt?

Hoe zit het met je zelfvertrouwen over het algemeen? 0 is geen en 100 is veel.



Praktijk voor hypnose- en
regressietherapie

Therapeut:
Marlene Monster-Linkers

Gezondheidscentrum
Nieuw-Helvoet
Hoonaartstraat 72
3222 CL Hellevoetsluis

tel. +31(0)181700212
info@in-trance.nl
www.in-trance.nl

Wat verwacht je van de hypnotische of virtuele maagbandmethode? Onderstaand a**jb** maximaal **drie** aankruisen en/of aanvullen met eigen tekst.

- Ik verwacht dat de methode hypnotische-maagband een onderdeel is van een totale bewustwording van leefstijl, eet- en drinkgedrag.
- Ik verwacht dat de therapeut helder uitlegt wat ik mentaal zelf kan doen om mijn streefgewicht te bereiken.
- Ik verwacht dat de therapeut me helpt te ontdekken welke emotionele stukken losgemaakt moeten worden van het overgewicht. En me daarin begeleidt.
- Ik verwacht dat na de plaatsing van de maagband ik vanzelf af zal vallen.
- Ik verwacht dat de therapeut emotionele klachten vindt voor mijn overgewicht.
- Ik verwacht dat de therapeut iets aan mijn klachten doet.

Of eigen tekst:

-
-

Directe aanleiding om in therapie te gaan: Wat gebeurde er precies, waardoor je dacht: 'Ik bel/stuur een bericht naar Marlene (In Trance). voor een afspraak.'

Ouders: graag zes steekwoorden: minimaal 1 positief en 1 negatief. Bijv. Lief, zorgzaam, agressief, harde werker, ontrouw, enz.

Wie was vader in de belangrijkste periode in het leven van cliënt (zes steekwoorden):

1.	3.	5.
2.	4.	6.

Indien hij nog leeft, hoe oud is hij?

Nog contact?

Wie was moeder in de belangrijkste periode in het leven van cliënt (zes steekwoorden):

1.	3.	5.
2.	4.	6.

Indien zij nog leeft, hoe oud is zij?

Nog contact?

Hoe is de relatie tussen jouw ouders? (hoe gaan ze met elkaar om)



Praktijk voor hypnose- en
regressietherapie

Therapeut:
Marlene Monster-Linkers

Gezondheidscentrum
Nieuw-Helvoet
Hoonaartstraat 72
3222 CL Hellevoetsluis

tel. +31(0)181700212
info@in-trance.nl
www.in-trance.nl

Hoogte en dieptepunten in het leven

Hoogtepunten in het leven	Dieptepunten in het leven
Wat betekent het leven voor jou? Wat is voor jou belangrijk in het leven?	
.	

Indien gewenst:

Extra ruimte voor uitgebreide beschrijving dieptepunten: