

Begrijp jij je eetstoornis?

De geheime taal van je onbewustzijn



10 TIPS
DIE NIET
OVER ETEN
GAAN



Isabelle Plasmeyer

**Disclaimer:**

De 10 tips in dit e-book zijn bedoeld als inspiratie en motivatie, het zijn tips die voortkomen uit studie en onderzoek welke nog uitgebreider staan beschreven in het boek "Wanneer KAP jij ermee?" Dit e-book is een korte en zeer waardevolle samenvatting, maar dient niet als psychische of medische handleiding. De informatie en verhalen die gedeeld worden in dit e-book dienen als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over jouw eigen welzijn, je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het dient niet als vervanging van welke psychische of medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen over psychische of lichamelijke problemen altijd jouw eigen huisarts of psycholoog. De auteur is niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit e-book ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit e-book mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur. Indien je informatie wilt gebruiken voor een school - verslag, werkstuk of scriptie - vermeld dan altijd de bron: De 10 Tips om je eetstoornis te verslaan - Isabelle Plasmeyer (2016) en aangepast in maart 2021 - te downloaden via www.isa-power.nl

Voor vragen stuur een e-mail naar info@isapower.nl

Ontwerp & Opmaak: Isabelle Plasmeyer, Annelie Temmink

© ISA Power

Copyright © 2022 - ISA Power

www.isa-power.nl

Eerste e-versie: januari 2013, 2e versie: juni 2022.

Schrijver: Isabelle Plasmeyer

Uitgever: Isa Power

Inhoudsopgave

INTRODUCTIE

Voorwoord	05
Over Isabelle Plasmeyer	06
Wat kan ik met deze 10 tips?	07
De functie en intentie van jouw eetstoornis	09
De geheime taal van jouw onbewustzijn	11-12



Tip 5: Positief communiceren	21
Tip 6: Creëer ankers	22
Tip 7: De magie van het schrijven	23
Tip 8: Bouw een support systeem	24
Tip 9: Dromen, Durven & Doen	25
Tip 10: Word verliefd	26

DÉ 10 TIPS

Tip 1: (H)erken je probleem	14
Tip 2: Hulptroepen	15
Tip 3: Laat de schaamte los	17
Tip 4: Overwin je angsten	19



Nawoord	27
Tips en informatie over hulptroepen!	28

“

*Een eetstoornis
gaat niet
over eten*

”

VOORWOORD

"LATEN WE NIET OORDELEN OF ANDEREN
VEROORDELEN DIE ANDERS ZIJN OF ER ANDERS
UITZIEN. WE ZIJN UIT HETZELFDE HOUT GESNEDEN
EN WE HEBBEN ALLEMAAL ONZE UITDAGINGEN IN
HET LEVEN! WEES BEGRIPVOL!"

*A*lle eetstoornissen laten duidelijk zien dat we op een verstoorde en obsessieve manier bezig zijn met eten en ons lichaamsbeeld. Echter, als we nog dieper zouden kijken en werkelijk zouden onderzoeken wat het is, dan zien we dat het eetprobleem helemaal niets te maken heeft met eten. Het heeft alles te maken met hoe we als mens omgaan met onszelf, de wereld en andere mensen om ons heen.

Veel processen van ons denken en ons gedrag gaan onbewust. Doordat we in het leven soms pijnlijke en moeilijke dingen meemaken kan het aangaan, doorleven en uiten van emoties (zoals bijv. verdriet, boosheid, schaamte, schuld, angst) knap lastig zijn. Onze innerlijke beschermingsmechanismen worden dan actief en proberen de situatie te onderdrukken, te vergeten of te projecteren op iets anders. We creëren negatieve en belemmerende overtuigingen over onszelf en de wereld om ons heen. Met een eetstoornis als symptoom, te zien voor de buitenwereld, maar de binnenwereld is in de war en ligt overhoop. Mensen met een eetstoornis hebben veelal weinig zelfvertrouwen, eigenwaarde en zeggen niet wat ze werkelijk voelen en denken. Vanwege deze reden wordt er in dit e-book ook geen onderscheid gemaakt tussen de verschillende eetstoornissen.

Een eetstoornis komt niet alleen voor bij vrouwen, Zo'n 10 tot 15 % van mensen met Anorexia of Boulimia is man/jongen. Van de mensen die Binge Eating disorder (BED) hebben zijn 50% mannen. Er zijn verschillende eetstoornissen, de meest bekenden zijn anorexia nervosa (AN) en boulimia nervosa (BN), binge eating disorder (BED) en andere vormen zoals orthorexia, anorexia athletica, OSFED (een mixje van alles). Daarnaast heb je ook nog inverse anorexia, machismo nervosa en het adoniscomplex, deze laatste drie komen vrijwel alleen bij mannen voor. Omdat veel mensen zich ervoor schamen en niet naar de dokter gaan of voor andere problemen bij de dokter aankloppen, is het precieze aantal van mensen die worstelen met een eetprobleem eigenlijk onduidelijk. Het zijn er dus ongetwijfeld veel meer dan dat wij denken!

Maar hoe je de eetstoornis ook noemt, eigenlijk maakt het niet veel uit, het is slechts het symptoom.

Want of je nu veel eet of weinig eet, of je nu angst hebt om weer aan te komen of dat je helemaal niets wilt afvallen, of als je een emotie eter bent of niet, of je nu regelmatig overgeeft of helemaal niet of je nu laxeerpillen neemt of overmatig sport.

OVER ISABELLE PLASMEYER

Voor dat je begint met lezen, wil ik me even voorstellen. Het is toch fijn om te weten wie ik ben en waarom je mijn e-book zou moeten lezen? Allereerst weet ik waarover ik praat! Op mijn 16e had ik voor het eerst afslankpillen in huis gehaald. Dat was stiekem, niemand wist ervan. En rond mijn drieëntwintigste begon ik weer opnieuw met diëten want ik was flink aangekomen na een periode in het buitenland. Ik ging meer sporten, minder eten en al heel snel het nam extreme en obsessieve vormen aan. Ik kwam in een vicieuze cirkel terecht van veel sporten, minder eten, calorieën tellen, vreetbuien, overgeven en dat gecombineerd met de schaamte die de eetstoornis met zich meebracht. Een aantal jaren worstelde ik met anorexia en boulimia. Ik besepte dat ik zo niet langer door kon gaan en op een avond bereikte ik mijn dieptepunt. Dit zorgde ook voor een keerpunt. Ik dacht "ik KAP ermee". Het was zo vermoeiend, niet alleen voor mij maar ook voor mensen in mijn omgeving. Elke dag stond in het teken van eten, dwang en obsessiviteit. Ik heb hulp gezocht waardoor ik inmiddels met trots kan zeggen van mijn eetstoornis af te zijn. Dit overwinnen vergt veel doorzettingsvermogen, kracht, energie en een enorm geloof in jezelf. En dat had ik niet, althans dat dacht ik. Persoonlijke ontwikkeling staat hoog in het vaandel in mijn leven. Ik heb inmiddels vele opleidingen en cursussen gevolgd en samen met mijn team Ervaringsdeskundige coaches helpen wij mensen met allerlei eet-uitdagingen in hun leven.

Ik heb tijdens mijn eigen strijd ook gesprekken gehad met coaches, psychologen en diëtisten en in groepstherapie gezeten. Ik heb boeken gelezen en studie en onderzoek gedaan naar eetstoornissen. Niet alleen onderzoek naar anorexia en boulimia, waar ik zelf mee worstelde, maar ik heb mij ook verdiept in alle andere vormen en stoornissen. Ik constateerde dat alle eetproblemen heel duidelijk laten zien dat we op een verstoorde en obsessieve manier bezig zijn met eten. Daarnaast zag ik ook dat een eetstoornis eigenlijk helemaal niets te maken had met eten, het heeft alles te maken met hoe wij als mens omgaan met onszelf en onze emoties.

Het heeft mij altijd geïnspireerd hoe mensen het leven creëren waarvan zij dromen. Deze mensen zijn mijn voorbeelden en rolmodellen, ook zij hebben daar hard voor moeten vechten. Niets komt namelijk vanzelf aanwaaien, alleen de wind!

Ik wil je dan ook uitdagen om echt iets te doen met de tips die worden gegeven in dit e-book, omdat jij het ook waard bent om het leven te leiden waarvan jij droomt, om verlost te zijn van negatieve gedachtes en emoties! Ik gun het je zo...

Liefs en veel leesplezier!

Isabelle Plasmeijer



Ik heb ook nog vier leesboeken en vier gratis e-books geschreven en meerdere zelfhulpprogramma's ontwikkeld. We hebben al heel veel mensen geholpen naar volledig herstel. Sinds 2013 zetten wij ons in om de "gaten" in de eetstoornis zorg te dichten, en samen te werken met alle organisaties die zich inzetten voor mensen met eetproblemen, om zo de zorg voor iedereen te verlichten. Wanneer cliënten bij GGZ al een behandeling hebben, dan dienen de Ervaringsdeskundige coaches en therapeuten van Isa Power ter ondersteuning en fungeren wij niet als hoofdbehandelaar. Wanneer er geen andere hulpverleners zijn dan dienen onze coaches/therapeuten uiteraard als eerste aanspreekpunt en vervullen zij meerdere zorgtaken. Met onze unieke visie, benadering en methodieken helpen we kinderen, mannen en vrouwen van alle leeftijden en met diverse eetproblemen. Zelf heb ik diverse opleidingen, trainingen en cursussen gedaan en ben ik gespecialiseerd in EMDR, Hypnose, Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), Neuro-associative conditioning (NAC), Bio-Feedback en hart-coherentie, PMA, Mindfulness, Lichaamswerk, Systemisch werk & Familie Opstellingen, Somatic Experience, TRE, EFT en Access Bars. En ook de andere Isa Power coaches/therapeuten zijn zeer breed en divers opgeleid.

WAT KAN IK MET DEZE 10 TIPS?

als ik de 10 tips lees, dan ben ik toch niet meteen van mijn eetstoornis af? Dat klopt, was het maar zo makkelijk! Een eetstoornis is een copingsmechanisme; het kan jou het idee geven dat het je helpt bij moeilijkheden in jouw leven. Sommigen noemen het een psychische ziekte, ik noem het liever een uitdaging. Hoe dan ook, om dit te overwinnen heb je hulp nodig. Alleen een boek of e-book lezen is vaak niet voldoende. Dit e-book gaat je wel inzichten geven en helpen. Het beste is om het uit te printen en dingen te onderstrepen en aantekeningen te maken terwijl je dit leest.

Tip 1 gaat over bewustwording, over jezelf en je eetgedrag. **Tip 2** gaat in op het belang van het inzetten van hulpverleners en laat zien dat je samen meer bereikt dan alleen. **Tip 3** gaat over het overwinnen van je schaamte; al te lang hangt er een taboe rondom eetstoornissen. Ik trek die sluier eraf, het is nu voorbij, je hoeft je niet langer te schamen! **Tip 4** gaat over het overkomen van jouw angsten, zodat jij je kan gaan richten op de kansen die zich voordoen in jouw leven. **Tip 5** gaat over liefdevol en positief communiceren met jezelf. Vaak zijn we kritisch en hard naar onszelf en dat is helemaal niet nodig. **Tip 6** gaat over het creëren van positieve ankerpunten in jouw leven die je positief gaan beïnvloeden. **Tip 7** gaat over het belang van dingen opschrijven over situaties en emoties die we ervaren

Bij **Tip 8** hebben we het over het doorbreken van oude gewoontes die ons niet meer dienen en het belang van het implementeren van een nieuwe strategie. **Tip 9** gaat over dromen realiseren, het durven aangaan van nieuwe uitdagingen. En we bespreken het belang om dingen ook echt te doen. Want echte wijsheid is nieuwe inzichten omzetten in de praktijk: actie! En als laatste bespreken we in **Tip 10**, hoe belangrijk het is om van jezelf te houden. Wil je weten hoe ik dat deed? Lees dan verder.

Dit e-book dient ter inspiratie en motivatie en de 10 tips zijn een handleiding die je kunt gebruiken in je eigen leven. De tips van mijzelf en andere mensen die geworsteld hebben met een eetstoornis heb ik gebundeld in dit e-book. Onthoudt wel dat de enige die jou echt kan helpen jij natuurlijk zelf bent! En dat is maar goed ook want ik of andere hulpverleners zijn niet 24/7 beschikbaar of naast jouw zijde. Als jijzelf over de juiste emoties, kennis, vaardigheden en strategieën beschikt dan kun je het ook alleen aan, maar als één van deze dingen ontbreekt dan wordt het knap lastig om wat voor obstakels en uitdagingen dan ook in het leven te overwinnen! Je zult het zelf moeten doen, MAAR zeker niet alleen en dat is het verschil! Het feit dat jij dit e-book gedownload hebt en het nu aan het lezen bent getuigt van het feit dat je toe bent aan verandering en dat je klaar bent om de stap te zetten om jouw eetstoornis te verslaan.

“

*Ik wilde je
alleen maar
helpen hoor*

.... ZEI DE EETSTOORNIS

”

FUNCTIE & INTENTIE EETSTOORNIS

Een eetstoornis kan verschillende functies hebben; voor sommigen kan het voelen als uitlaatklep, want zij voelen zich thuis niet gehoord of gezien. Voor anderen is het eetprobleem een manier om om te gaan met verdriet, boosheid, onzekerheid, angsten of nare gebeurtenissen uit het verleden. En voor weer anderen kan het voelen alsof ze geen controle hebben op de dingen die hen overkomt in het leven. Zij denken dan dat ze zonder de eetstoornis niet kunnen leven, omdat het eigenlijk een gemis opvult wat ze niet kunnen aanvaarden. Maar alles is minder waar, mensen zijn ongekend krachtig en wonderbaarlijk slim. Jij ook!

Iemand met Anorexia zegt vaak: "Nu hoef ik mijn angsten niet onder ogen te komen en er worden minder dingen van mij verwacht dan vroeger. Controle over mijn eten voelt heel krachtig en op een gegeven moment zelfs heel vertrouwd. Maar de vastgeroeste routine is een sleur en ik voel me eigenlijk heel verdrietig en alleen. Loslaten voelt als falen." En iemand met Boulimia herkent zich misschien meer in de volgende uitspraak: "Ik vind het moeilijk om mijn gevoelens te uiten, alle spanning en opgekropte emoties in mijn lichaam geven stress. Ik twijfel aan alles wat ik doe. Ik spuug mijn eten uit, maar eigenlijk zijn het de opgekropte emoties en woorden die ik niet durf uit te spreken." En iemand die last heeft van emotie eten of eetbuien zegt vaak: "Ik durf niet te zeggen wat ik denk en voel, ik schaam me vaak voor mijzelf. Mijn frustratie en verdriet eet ik weg, alsof ik mijn emoties in mijn buik verzacht door veel te eten. Eten leidt mij af, dan hoef ik even niets te denken en voel ik me even minder rot."

Misschien herken jij jezelf in alle drie de voorbeelden wel een klein beetje. Dat is logisch, want jij bent mens. En we lijken meer op elkaar dan we denken. Waarom doen we wat we doen? Wat drijft ons als mensen? Wat motiveert jou? Wat zijn jouw échte verlangens? Waar honger je werkelijk naar? Welke behoeftes probeer je te vervullen? De werkelijke intentie onder ons eigen (eet)gedrag is simpel: we willen onszelf behoeden voor pijn. We proberen iets niet te voelen, te ontlopen, we stellen een belangrijke keuze uit of we zijn bang om iets te verliezen. Oftewel: we proberen onszelf te helpen. Echter, door iets te onderdrukken of uit te stellen help je jezelf eigenlijk niet. Want alles wat je uitstelt komt een keer terug, als een boemerang. En alles wat je verstopt begint uiteindelijk te rotten en te stinken.

Het is geweldig dat je mijn e-book leest. Nu kun je gaan nadenken over de ware functie en intentie van jouw eetprobleem. Waarom zou je het eetprobleem willen loslaten of waarom vind je het juist zo eng vindt om los te laten? Waarom vind je deze verandering zo eng? Ga maar eens stil staan bij wat jou werkelijk in de weg zit om het leven te leiden waarvan jij droomt. Of heb je wellicht hele hoge verwachtingen van jezelf? Zit je perfectionisme je in de weg? Heb je het gevoel dat je niet goed genoeg bent of dat je het niet verdiend? De volgende hoofdstukken gaan je helpen antwoord te vinden op deze vragen.

“

De
geheime taal
van jouw
onbewustzijn

”

JOUW ONBEWUSTZIJN

Functie eetstoornis: ook wel coping*, verdediging*, afweer*, overleving* of beschermingsmechanisme genoemd. We kennen diverse soorten beschermingsmechanismen: repressie, projectie, verplaatsing, ontkenning, onderdrukking, sublimatie en regressie (1). Als we ons bedreigd voelen of bang zijn dan reageren we middels deze mechanisme. Het is een instinctieve manier om gevaar op een afstand te houden en psychologische pijn te beperken. En het is logisch dat je deze afweermechanismen gebruikt, want jij zal ongetwijfeld ook veel meegemaakt hebben in jouw leven. Een eetstoornis krijgen doe je niet opzettelijk, het is geen bewuste keuze. Wanneer we onze "stekels" uitzetten en onszelf beschermen met een van bovenstaande mechanismen realiseren we ons vaak niet dát we het doen. We zien onszelf niet als defensief. We beseffen niet dat we iets ontkennen of dat we rationaliseren. De rol van het afweermechanisme is om pijn te verminderen of zelfs te vermijden. Al onze mechanismen werken dus onbewust als bescherming tegen verdriet, frustraties, afwijzing, stress, spanningen en conflicten. Dus ons copingsmechanismen "de eetstoornis" probeert de dingen voor ons beter te maken. Maar gevoelens of herinneringen die we naar het onbewuste proberen te verbannen, verdwijnen niet echt. Het is alsof je een bal onder water duwt. Je ziet de bal misschien niet, omdat hij onder water is, maar hij is er nog steeds. En hoe meer je het probeert te verbergen en hoe verder je erop drukt, hoe moeilijker het wordt. Want hoe meer weerstand je het geeft, hoe meer weerstand je krijgt van alles wat je probeert te verbergen, en vroeg of laat zal die bal omhoogschieten en exploderen. Dus wat ik bedoel is dat emoties een krachtige invloed hebben op ons gedrag. Deze afweerkrachten, of afweermechanismen, die we allemaal in ons hebben, zullen altijd proberen om pijnlijke of ongewenste gedachten en herinneringen buiten de bewuste geest te houden.

Intentie eetstoornis: We hebben dus deze afweermechanismen om onszelf te beschermen tegen gevoelens, of bepaalde herinneringen. Het is heel normaal dat we ons angstig voelen als we ons onveilig of bedreigd voelen. Het beschermingsmechanisme wordt extra krachtig wanneer jij in een stressvolle situatie in het leven terechtkomt. Nu is het belangrijk om te beseffen dat onze afweermechanismen natuurlijk en heel normaal zijn. We hebben ze allemaal. Het hoort bij mens zijn. Het zit in je pakket. Ieder mens heeft het. Nu doet zich het grootste probleem voor wanneer dit afweermechanisme buiten proportie raakt. Als we bijvoorbeeld alles persoonlijk nemen of als we denken dat iedereen tegen ons is, dat niemand ons leuk vindt of als we denken dat we constant in gevaar zijn. Want wat gebeurt er dan? Dan ontstaan neurosen zoals angsttoestanden, fobieën, obsessies, paniekaanvallen of eetstoornissen of andere verslavingen. Het is dus cruciaal om de werkelijke functie en intentie van onze eetstoornis te begrijpen. Onderzoek welk beschermingsmechanisme jij inzet, wanneer, bij wie of wat en waarom? Met welk doel of welke intentie? Wil jij jezelf ook beschermen? En tegen wie of wat? Op de volgende bladzijde zal ik de meest voorkomende verdedigingsmechanismen met jou delen. En zoals je weet, gebeuren deze afweermechanismen onbewust, totdat we ons ervan bewust worden. En bewustzijn is precies wat we nodig hebben om te veranderen.

(1) Sigmund Freud (1856-1939) is de grondlegger van de psychoanalyse (een therapievorm) en hij ontdekte diverse beschermingsmechanismen van de mens. Zijn dochter Anna Freud heeft vervolgens het werk en onderzoek van haar vader voortgezet.

Repressie: ook wel onderdrukking of verdringing genoemd, is een onbewust mechanisme om te voorkomen dat storende, bedreigende of kwetsende gedachten bewust worden. Gedachten die worden onderdrukt, zoals de bal onder water, zouden ons anders heel vaak kwetsen, schuldig laten voelen of schamen. Dit is op lange termijn geen erg succesvol verdedigingsmechanisme, omdat dit inhoudt dat je jouw eigen wensen en ideeën in het onbewuste onderdrukt, waar ze, hoewel ze verborgen zijn, angst zullen veroorzaken. Zoals angstaanvallen, dwang, niet kunnen slapen, paniek aanvallen met zelfkritiek en zelfhaat tot gevolg.

Projectie: we projecteren onze eigen gedachten, gevoelens en motieven op een ander mens, object of eten. De gedachten die het meest op een ander worden geprojecteerd, zijn degenen die schuldgevoelens veroorzaken. Stel je bijvoorbeeld eens voor dat je een hekel hebt aan iemand, omdat zij zo perfect is. Iedereen bewondert haar. Maar je haat haar. Nu weet je dat een dergelijke haat niet zo netjes is, maar er is weg voor om je weer beter te voelen. Je kunt het probleem 'oplossen' door te geloven dat zij jou ook haat. Want als je dat doet, wordt het oké voor jou om haar ook te haten.

Verplaatsing: we verplaatsen dingen of emoties naar een machteloos vervangend doelwit. Dat kan je moeder zijn, je partner, of zelfs je eigen hond. Nu dient dit doel, of persoon of object als een symbolische plaatsvervanger. Iemand die bijvoorbeeld erg gefrustreerd of gekwetst, kan dan lekker zijn emoties botvieren op eten of niet eten. Eten wordt dan het doelwit (net als een dartboard) van onze opgekropte emoties.

Sublimatie: dit lijkt veel op verplaatsing, maar sublimatie is eerder constructief dan destructief. Laat me je een voorbeeld geven. Ik weet zeker dat je een popster of idool kunt bedenken die zijn muziek gebruikt als een manier om zichzelf te uiten. Er zijn veel grote artiesten en muzikanten die een ongelukkig leven hebben gehad, maar ze kozen voor muziek om zich uit te drukken. En schilderen, knutselen, dansen of sport is een ander voorbeeld van onze emoties in iets constructiefs omzetten.

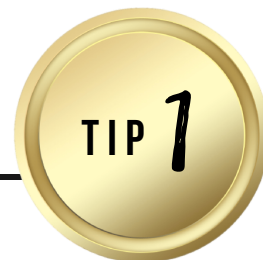
Ontkenning: dingen ontkennen kan soms erg handig zijn, maar op de lange termijn is het niet erg constructief. Ontkenning houdt in dat je dingen uit je bewustzijn blokkeert. Het is alsof je de bal onder het water duwt en als hij omhoogkomt, draai je je er gewoon met je rug tegenaan en doe je alsof hij er niet is. En ik begrijp het, sommige situaties zijn gewoon te veel om aan te pakken. En omdat jij jezelf probeert te beschermen, weiger je het gewoon te ervaren. Dit is een zeer primitieve en gevaarlijke verdediging.

Regressie: door een teleurstellende, frustrerende of pijnlijke ervaring of gebeurtenis kan iemand terugvallen in een vroegere leeftijdsfase. Bijvoorbeeld kinderen die de pubertijd in gaan en gepest worden, die plotseling weer dingen willen gaan doen die ze deden toe ze jonger waren (weer knuffels gebruiken of duimen). Ook kan een extreme afhankelijkheid ontstaan. Een zodanige afhankelijkheid (afhankelijkheidsgedrag) dat de zelfstandige besluitvorming totaal verlamd raakt: je durft niets meer te kiezen of je mening te geven. Soms zou je het liefste weer bij je moeder op schoot of naast haar in bed gaan liggen.

Rationalisatie: is het veranderen van het onaanvaardbare in het aanvaardbare. Op deze manier wordt de angst voor straf en frustratie vermeden. Zo wordt bijvoorbeeld een vijandige agressieve daad tot een grapje verklaard: "niet zo erg bedoeld hoor". Leugens worden tot 'onjuiste verklaringen', 'vergissingen' of 'leugentje om bestwil' etc. uitgeroepen. We beginnen dingen te rationaliseren om een emotie of een gebeurtenis minder bedreigend te maken. We doen het vaak genoeg op een redelijk bewust niveau als we onszelf excuses aanbieden. Maar voor veel mensen is het zo gemakkelijk om excuses te maken dat ze zich er nooit echt van bewust zijn. Met andere woorden, velen van ons zijn redelijk goed in liegen en zelfs in onze EIGEN leugens te geloven.

“ Jezelf pijn doen of beledigen

Jezelf beledigen of pijn doen is ook een verdedigingsmechanisme om jezelf tegen psychisch lijden te beschermen. Het klinkt "gek" om te zeggen dat jezelf pijn doen, kwaad zijn op jezelf, lelijk tegen jezelf praten als je voor de spiegel staat, jezelf haten of van jezelf walgen, een verdedigingsmechanisme kan zijn. Veel mensen kunnen dit idee niet begrijpen. Maar toch zijn er veel meer dingen in het leven die we moeilijker kunnen verkroppen of enger vinden, dan jezelf beledigen. Sommigen zeggen dan tegen zichzelf: "Ik ben dik, stom, slecht en waardeloos. Ik kan niets en ben nergens goed in. Ik ben een loser en ik heb gefaald en mensen willen niet met mij omgaan." Deze gedachtes zijn pijnlijk, maar het is minder erg dan het risico lopen dat anderen dit werkelijk tegen jou zeggen en jou afwijzen. Dus ontloop je en vermijd je dingen. Want stel je nu eens voor dat je de waarheid zou geloven, dat mensen echt van je houden en dat je helemaal niet zo mislukking bent? Ownee, want als je dat zou geloven moet je jouw beschermingsmechanismen loslaten en uit je cocon kruipen. En dat is heel eng, echt heel eng, voor sommigen van ons. Toch is het nodig om uit je cocon te komen als geluk en vrijheid belangrijk voor je is.



(H)erken je probleem

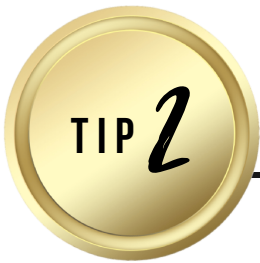
Fijn dat je mijn e-book leest! De eerste stap is gezet! De eerste stap is namelijk dat je jouw probleem erkent! Wanneer je het erkent dan kun je er ook iets aan gaan doen. Die mogelijkheid is er, de keuze is dan aan jou. Dat geldt voor alles in het leven! Misschien herken je van jezelf dat je veel aan eten denkt, het liefst veel eet of juist eten naar binnen propt, heel de tijd wilt eten, of juist weinig eet, of soms helemaal niets eet en eetmomenten probeert te vermijden? Of wil je het compenseren? Bepaalt de weegschaal hoe jij je voelt? Put je kracht uit de controle die je hebt op/over eten? Of schaam jij je kapot?

Je bent net zoals ik in de val gelokt. Het zou toch maar even zijn? Het had nooit zo uit de hand moeten lopen. Was je eigenlijk ook niet gewoon op zoek naar meer zelfvertrouwen en eigenwaarde? Als jij jezelf herkent in één van bovenstaande vragen, en als je van jezelf merkt dat je veel aan eten moet denken, en als het eetprobleem jou belemmert in dingen die jij wilt ondernemen dan lees je nu het juiste e-book.

Na bewustzijn over jezelf en je (eet)gedrag komt de stap van acceptatie: erken jij het ook naar jezelf toe? Bij mij duurde het nog lang voordat ik aan mijzelf durfde toe te geven dat ik echt een eetstoornis had, laat staan dat ik dit durfde delen met andere mensen in mijn omgeving. Ik wist wel dat ik op een verstoorde manier bezig was met eten, mijn figuur en sporten, maar ik durfde het niet toe te geven. Want als ik het erkende dan moest ik er ook iets aan gaan doen toch?! Ik was vooral heel boos op mezelf, ik schaamde me en voelde me een sukkel en een loser.

Voordat je verder leest, kijk dan eens naar de titel van dit hoofdstuk. De titel: "(h)erken je probleem" impliceert alsof er een probleem is. Het eetprobleem kan voor jou soms misschien nog voelen als iets "helpend" een oplossing. Althans, zo voelt het vaak in het begin. Maar, waarom is de eetstoornis in jouw leven gekomen? Welke problemen kon je niet oplossen? Nu is het wellicht een vastgeroest patroon; een verzameling van regeltjes, stiekem gedrag, negatieve gedachten en overtuigingen, onderdrukte emoties en slapeloze nachten van het gepieker. Dit probleem is eigenlijk een uitdaging. Het hebben van een eetstoornis kan lastig en problematisch voelen, maar als alle problemen in het leven uitdagingen zouden zijn dan zouden we ook eerder geneigd zijn om deze uitdaging aan te gaan en op te lossen. Het woord uitdaging klinkt leuker en is aantrekkelijker. Het is ook leuker om in het leven een uitdaging aan te gaan dan een probleem op te lossen. Het woord probleem duidt vaak op iets dat heel erg lastig en moeilijk op te lossen is, iets waar je niet uit kunt komen en waar mensen, logischerwijs, als een berg tegenop zien.

"EEN MENS DIE DENKT IN
UITDAGINGEN, IS GELUKKIGER!"



Hulptroepen

"TOGETHER EVERYONE ACHIEVES MORE!"

Wist jij dat een mierenkolonie wel uit 200.000 tot zelfs 1.000.000 mieren bestaat? En dat zij bijna nooit iets alleen doen, maar altijd samenwerken? Bijvoorbeeld wanneer zij een klein stokje willen verplaatsen, dan weten zij dat het sneller en beter gaat als zij samenwerken. De afkorting voor TEAM is niet voor niets Together Everyone Achieves More! (vertaling: samen bereikt iedereen meer) Als jij je bewust bent van je eetstoornis, en je wilt er echt van afkomen, waarom zou jij dan niet eens hulp inschakelen? Schaam jij je misschien? Dat is begrijpelijk en daar gaan we het in het volgende hoofdstuk ook over hebben, want dat hoeft helemaal niet. Wist je dat mensen het oprecht fijn vinden om anderen te kunnen helpen? Waarschijnlijk vind jij het ook fijn als je anderen kunt helpen wanneer zij uitdagingen in het leven hebben waar ze mee worstelen? Ja toch? Ik voel me ook vereerd dat jij de tijd hebt genomen om mijn e-book te lezen en dat ik jou mag helpen! Er zijn veel meer mensen die het fijn zouden vinden om jou te mogen helpen. Daarom zijn er ook zoveel coaches, psychologen en hulpverleners in Nederland actief, zij verdienen er zelfs hun brood mee!

Het kan soms ingewikkeld zijn in het leven, vooral als we in een situatie terecht komen die we niet onder controle hebben. Een situatie die ons zo in bedwang heeft dat wij geen kant op kunnen. Onze gevoelens zijn zo sterk dat we vluchten in een eetstoornis, of we zoeken afleiding in andere dingen die niet goed voor ons zijn.

Soms kunnen we de oplossing zelf niet meer vinden, want hoe kunnen we nu een 'probleem' oplossen met dezelfde 'Mindset' waarmee we het 'probleem' gecreëerd hebben? Dus deel je verhaal, anderen hebben ook iets om te delen! Iedereen worstelt weleens met iets in het leven! Praat met je partner, familie, vrienden, leraren of een vertrouwenspersoon op school, of die lieve buurvrouw. Het mag zelfs een vreemde zijn waar jij je hart bij lucht, maar neem iemand in vertrouwen!

Je zult merken dat mensen veel begrip hebben voor jouw situatie! Neem direct contact op met je huisarts, psycholoog, coach of ervaringsdeskundige voor hulp. Om te veranderen moet je oude patronen doorbreken en heb je hulp van professionals nodig. Sommige dingen kun je niet alleen en hoef je ook niet alleen te doen! Achter in dit e-book staan tips en informatie over hulptroepen!

“

Help me toch!

Regressie betekend terugkeren naar het verleden. Regressie is een verdedigingsmechanismen om onszelf te beschermen en weer veilig te voelen. Onze kindertijd is voor velen een veilige tijd. Als kind werden de keuzes voor jou gemaakt, je werd tegen verantwoordelijkheid beschermd. Er werd niet van je verwacht dat je het allemaal begreep, dat je moeilijke beslissingen nam of dat je goed kon uitleggen wat er mis was. Als je het allemaal even niet meer weet, dan wil je vaak weer even kind zijn. Misschien twijfel je veel? En in plaats van een beslissing te nemen en daar de verantwoordelijkheid voor te dragen blijf je terugvallen in oude patronen (de eetstoornis). Of in plaats van een oplossing te vinden voor jou probleem, probeer je het probleem op te lossen door boos te worden. Als baby kon je ook alleen om hulp vragen door te huilen te schreeuwen. Toen kon je niet anders. Misschien voel je je nu ook weleens zo? Probeer vanaf nu je gevoelens uit te spreken en vraag anderen om hulp: "Wil je mij helpen? Want ik voel me alleen en ik weet niet wat ik moet doen."

”

Laat de schaamte los

We kunnen ons schamen als we per ongeluk een scheet laten waar mensen bij zijn en als blijkt dat zij het nog gehoord hebben ook, en het is nog erger als jouw scheet ook heel erg stinkt! Misschien kijk je snel de andere kant op, loop je weg, of bloos je, of lach je heel hard om je eigen scheet. Dat laatste is vaak nog het beste. Vaak lachen anderen met je mee en laat er later iemand anders nog een hardere scheet om jouw scheet te overtreffen. Dat is een hele andere schaamte dan de schaamte die je voelt wanneer jij je schaamt als je in een groep bent met andere mensen, schaamte voelt voor jezelf, je lijf, je gedrag of je stoornis of verslaving. Dat is een schaamte die niet snel aan de oppervlakte komt zoals een scheet, deze zit diep verstopt!

Schaamte wil zeggen dat hetgeen wat jij voelt er niet mag zijn, alsof dat deel van jou niet zichtbaar mag zijn. Wat kun je hieraan doen? Jouw leerdoel is kwetsbaarder worden! Kwetsbaarheid is namelijk nodig om over je schaamte heen te komen. Kwetsbaarheid wil zeggen "Jij mag me zien zoals ik echt ben." De eerste stap om je schaamte aan te pakken is dus weer kwetsbaar te worden over wat je denkt en voelt! Dus praat erover, vergeef jezelf en wees niet bang om afgewezen te worden. Ga dat maar eens oefenen met de mensen om je heen. Het werkt helend en verlichtend. Anderen doen graag met je mee, want je geeft de ander ook een uitnodiging (de kans) om zich open te stellen. En er is niets fijners dan jezelf zijn bij elkaar.

We schamen ons bijvoorbeeld voor onze angsten, ons gedrag, onze (eet)stoornis, maar ook voor het feit dat we jaloers zijn, of haat of wraakgevoelens hebben. **We schamen ons eigenlijk alleen voor dingen die we eigenlijk niet zouden moeten doen of zouden mogen voelen, maar wel hebben gevoeld of hebben gedaan.** Om af te komen van je schaamte moet je het gevoel van schaamte herkennen, erkennen en kunnen relativeren (als het ware van bovenaf vanuit een helikopter naar kunnen kijken) en het beste is als we er nog om kunnen lachen ook. **Want dat waarvoor we ons zelf schamen is eigenlijk niets anders dan een onvolwassenheid van onze persoonlijkheid.** We kunnen ons ervoor blijven schamen maar beter zou zijn om te achterhalen waarom we deze gevoelens nu precies hebben. Waarom voel ik me zo snel schuldig? Waarom schaam ik mij voor mijn uiterlijk? Waarom spuug ik of gebruik ik stiekem laxeermiddelen? Waarom ben ik onzeker? Waarom ben ik jaloers? Achter elk gevoel ligt een onbevredigde behoefte of een tekort verborgen, zo ligt er achter de jaloezie een tekort aan erkenning, begrip of aandacht verborgen. Mensen die jaloers reageren komen vaak iets tekort in hun eigen leven. Achter je onzekerheid ligt een onderwaardering van jezelf en daar liggen vaak herinneringen aan ten grondslag waarin anderen je bijvoorbeeld gepest, buitengesloten of mishandeld hebben, of iets anders ergs. **Als we ons vrijmaken van het oordeel van een ander dan kunnen we ons ook vrijmaken van de schaamte die we voelen.** Daarvoor moeten we ons ook kwetsbaar durven opstellen en onthoud dat kwetsbaarheid een grote kracht is!

“

*Je
bent
niet
alleen*

”



Overwin je angsten

Zonder dat we het door hebben zitten we vol met angsten die ons te pas en te onpas bekruipe. Soms waarschuwen ze ons, wat erg nuttig kan zijn, maar nog vaker verlammen en belemmeren ze ons en wordt het lastig om onze dromen te realiseren. Ook weerhoudt angst ons om oude, weliswaar vertrouwde, maar destructieve patronen los te laten zoals een eetstoornis.

Angst beïnvloedt werkelijk alles, de manier waarop we denken, hoe we ons voelen, gedragen, hoe we spreken tegen onszelf en tegen anderen. Het heeft zelfs enorme impact op ons lichaam, want als we nerveus, angstig of gestrest zijn dan worden we paniekerig, duizelig, krijgen we buikpijn en soms zelfs zweetoksels! Sommige mensen worden zo bang, paniekerig of angstig dat zij klamme handen krijgen, hun hartslag omhooggaat, dat ze denken dat zij flauw gaan vallen of zelfs een hartaanval krijgen.

De meeste mensen zijn bang om te spreken in het openbaar. Maar ook vliegangst, angst voor grote hoogtes, water, ziektes, de angst voor spinnen of andere dieren zijn veelvoorkomende angsten. Ook de angst om te falen en fouten te maken en natuurlijk de angst om dood te gaan of om anderen te verliezen. De angst om gekwetst te worden, angst dat anderen je niet aardig vinden, de angst om dom gevonden te worden, de angst om dik te worden en om alleen en eenzaam te zijn!

Het ergste is de angst voor de angst. Behalve de angst voor de dood, spinnen en je onveilig voelen, kennen de meeste van ons ook 'de angst om niet goed genoeg te zijn' en 'de angst dat er niet van je gehouden wordt'. Elk mens heeft dezelfde angsten, maar vaak schamen we ons dat we niet eens door hebben hoeveel we eigenlijk op elkaar lijken.

Ook de angst om de verkeerde keuzes te maken laat ons eindeloos twijfelen, we wikken en we wegen en vragen onszelf af of we het toch niet anders hadden moeten doen. Zulke twijfels achtervolgen ons. We twijfelen wat we moeten doen en ons hart en hoofd zijn vaak in conflict. De grootste vloek van het leven is wanneer we ons altijd maar af blijven vragen of we wel de goede keuze hebben gemaakt. Een geruststellende gedachte is te weten dat verkeerde keuzes maken niet bestaan. Alles wat we meemaken brengt ons tenslotte inzichten, het is ons aan onszelf om de les uit elke levenservaring te halen. Elke dag kunnen we weer iets nieuws kiezen, we hoeven nooit te blijven hangen in de gevolgen van een oude keuze.

Wanneer angst ons bekruipt zijn er eigenlijk maar twee keuzes;

Eén: je rent er heel hard voor weg, je vermijdt de angst, maar realiseer je dan dat de angst gewoon achter jou aan blijft rennen en door te vermijden wordt het alleen maar erger.

Of twee: je omarmt de angst en onderzoekt de bron van de angst, accepteer je onzekerheid hem als het ware. Door jouw angsten te leren kennen, te accepteren en te omarmen, kun je jouw kwaliteiten gaan gebruiken om jouw eetstoornis te verslaan in plaats van te voeden!

"OVERWIN JE ANGSTEN
EN PAK JE KANSEN!"

“

*Waar
honger je
werkelijk
naar?*

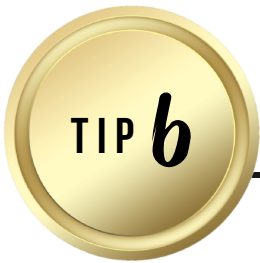
”

Positief communiceren

Er is niemand in jouw leven die zoveel tijd met jou doorbrengt als jijzelf. Als je niet je eigen beste vriend of vriendin kan zijn, wie kan dat dan wel? Waarom zou je jezelf naar beneden halen of negatief tegen jezelf praten? Je moet het de hele dag met jezelf 'uithouden'! Als je negatief praat tegen jezelf, jezelf ongerust maakt, helemaal gek piekert of wanneer jij jezelf bekritiseert, dan kun je je afvragen welke stemmen in jezelf aan het woord zijn. Wie spreekt er nu tegen je? De zielenpiet? Of de criticus waarvan je nooit iets fout mag doen? Of is de control freak weer aan het woord? Je kunt naar die verschillende stemmen luisteren en vragen wat ze nodig hebben om meer samen te gaan werken. En het mooiste is als je jouw innerlijke held, prinses, ridder of krijger weer eens wat meer aan het woord zou laten. Dan zou jouw leven er vast heel anders uit gaan zien?!

We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan! (H.v Veen) 'Het kan nog veel beter, sneller' 'dat moet je zo niet doen' 'daar ben jij toch niet goed in' 'nee, dat mag niet' 'dat kun je toch niet, harder, pas op, nee niet zo' 'het moet echt anders', nee nog beter... Dat negatieve en kritische stemmetje zat al uren in mijn oor te schreeuwen en ik had het niet eens meer door! Uit onderzoek is gebleken dat we voor ons achttiende levensjaar al ruim 20.000 keer te horen gekregen hebben dat we iets niet kunnen. Hoe vaak krijg jij negatief commentaar of positieve feedback?

Vaak krijgen we eerder te horen wat er niet goed gaat of wat er allemaal nog beter kan, dan dat we geprezen worden of een compliment van iemand krijgen. Vaak praten we ook zo tegen onszelf. Welke interne dialoog voer jij vandaag de dag met jezelf? Ben je liefdevol? Of moet alles ook beter, sneller en efficiënter? Doe jij het goed? Of stel jij uitermate hoge eisen aan jezelf, welke bij voorbaat al gedoemd zijn om te mislukken, waardoor jij jezelf dag-in-dag-uit eigenlijk teleurstelt? Mag jij fouten maken van jezelf? Wist je dat fouten maken heel erg goed is? Het zijn waardevolle lessen die je nodig hebt om te groeien en jezelf te ontwikkelen als mens! Elk mens is uniek en heeft kwaliteiten welke hem/haar bijzonder maken. Iets wat je bij jezelf als een zwakte ziet of als iets slechts ziet, kan in bepaalde situaties juist jouw grootste kracht zijn. Waarom zou ik mij moeten schamen voor het feit dat ik een eetstoornis heb gehad? Ik heb juist ontzettend veel discipline en doorzettingsvermogen en juist deze kwaliteiten zorgen er nu voor dat ik uitdagingen aanga die ik vroeger niet durfde aan te gaan of zelfs niet voor mogelijk hield! Geef en gun jezelf de tijd om fouten te maken, dit zijn groeimomenten. Wanneer jij weer eens een negatieve interne dialoog voert met jezelf denk er dan aan om het negatieve om te buigen in iets positiefs. Dus zeg in plaats van 'ik kan het niet' - 'Ik kan het nog niet, dat ga ik leren door het te doen. 'En 'Ik ben dik en lelijk' - verruil je voor - Ik ben super aantrekkelijk, want ik heb hele mooie rondingen, ogen, armen, lippen, neus en buik etc....



Creëer ankers

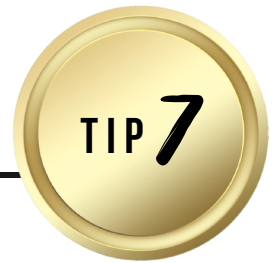
"HOE VER JE OOK VOORUIT KIJKT,
HET IS ELKE DAG VANDAAG!"

Leef jij in het verleden, in het nu of in de toekomst? Het is lastig om te genieten en te leven in het 'nu' als je je altijd zorgen maakt om anderen, om morgen of om later. Vraag jij je vaker af 'wat moet ik nog doen?' in plaats van 'wat wil ik nog doen?' Houd jij vaker rekening met anderen dan met jezelf? Heb jij ook van die voelsprietten en ken jij andermans behoeftes beter dan jouw eigen behoeften? Vaak lijken de uitdagingen die we in ons leven kennen, waar we continu aan moeten denken en die in ons hoofd blijven malen, steeds erger, groter, moeilijker en zwaarder te worden!

We blijven als het ware cirkeltjes draaien in onze eigen 'negatieve' gedachten en komen er zelf niet meer uit! Dat komt doordat alles waar we aandacht aan schenken of ons op focussen groeit. Het is dus beter om jouw focus te verleggen en je aandacht te schenken aan positieve dingen zodat juist deze positieve dingen kunnen gaan groeien. Heb je een medaillon, of een magische steen die jou kracht geeft? Het kan ook iets dierbaars zijn wat je gehad hebt van je oma of opa. Een anker is iets wat jou moed, hoop en vertrouwen geeft. Zo doe ik nog weleens de rozenkwarts edelsteen van mijn oma in mijn broekzak, zeker als ik iets spannends moet doen. Dan is het net alsof ze bij me is en zegt: "Het komt wel goed meisje."

Ankers zijn tastbare of ontastbare hulpbronnen die jij elke dag kan inzetten om jezelf continu positief te beïnvloeden! Bij het herinneren, zien, horen, voelen en dragen van ankers beïnvloed jij je staat van 'zijn' en hiermee kan jij dus jouw eigen gemoedstoestand beïnvloeden. Zo heb ik overal foto's door mijn huis hangen van mooie momenten uit mijn leven. Maak van jouw huis ook een plek waar je kunt relaxen, genieten en je echt thuis kunt voelen (bloemen, schilderijen, inspirerende en motiverende quotes, kaarsen, etc.). En wat dacht je van films en muziek? Muziek is een van de meest belangrijke ankers die je kunt inzetten; denk aan jouw favoriete 'feel-good' muziek! Zorg dat je deze altijd bij je hebt; op je telefoon (jouw eigen play-list), zodat je er in de auto ook een feestje van kan maken. Wat is jouw 'power nummer'? Ook sieraden, souvenirs, familie stukken, kleding, diploma's en certificaten zijn voorbeelden van ankers.

Deze ankers herinneren mij eraan hoe mooi en waardevol het leven is. Niet alleen positieve ankers kunnen je motiveren maar ook een foto van jezelf van hoe het 'niet moet' kan je aan de muur hangen! Of misschien bewaar jij die XXS of die oversized XXL broek of t-shirt als anker van hoe het niet moet? Herinneringen zijn mijn meest waardevolle vorm van ankers, die draag ik namelijk altijd met mij mee in gedachten. Zorg dat je genoeg ankers hebt om jezelf positief te beïnvloeden! **Welke ankers kun jij je weer herinneren of ga jij toevoegen in jouw leven?**



De magie van het schrijven

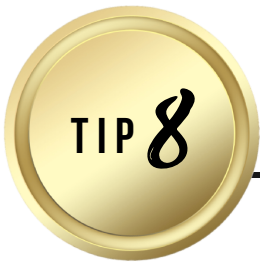
Sommige mensen vinden het lastig om te praten en durven niet te zeggen wat ze werkelijk denken en voelen. We kunnen of durven ons niet kwetsbaar, open of zakelijk op te stellen en komen niet goed voor onszelf op. We staan vaak met onze bek vol tanden en achteraf denken we 'Shit, dat had ik moeten zeggen!' of denken 'Waarom overkomt mij dat nu weer?'. We durven niets op te eisen, onze mening niet te ventileren, zijn bang om afgewezen te worden of niet goed genoeg te zijn en gekwetst te worden.

Deze dingen overkomen ons op het werk, op school, in de relatie met onze partner, thuis in het gezin, tijdens de koffie met familie en soms ook in het contact met onze vrienden. Of misschien loop je op alle vlakken in je leven tegen deze dingen aan? Koop een dagboek of een schrift en schrijf bij bepaalde conflicten/situaties eens op wat je toen voelde en dacht. Schrijf ook op wat je het liefst had willen zeggen en hoe jij je het liefst had willen voelen. Schrijf op wat er door je heen ging en welk gevoel erop kwam (boosheid, angst, verlamming, verdriet en schaamte). De volgende keer wanneer je in zo'n situatie terecht komt dan kun je beter benoemen wat jij eigenlijk zou willen zeggen. Dan zeg je gewoon "Ogenblikje, ik neem even mijn aantekeningen van de vorige keer erbij". Dat ga je waarschijnlijk niet doen, maar als het goed is dan zit het in je systeem omdat je het geoefend hebt. Je kunt deze oefening ook doen voordat je een moeilijk of lastig gesprek aan gaat met je baas, vrienden of familie. Dan schrijf je eerst op wat jij allemaal uit het gesprek wilt halen. Welke punten wil jij bespreken? Wat is het doel? Wat is belangrijk voor jou?

Alle vergaderingen bij bedrijven worden van tevoren ook zorgvuldig voorbereid. Waarom zouden wij dat dan niet doen als het gaat om ons privéleven? Soms lijkt het alsof we geen invloed hebben op onze eigen emoties. Het overkomt ons en daardoor reageren we niet zoals we hadden gewild; onze emoties voerden op dat moment de boventoon. Maar het mooie is dat we zelf kunnen kiezen hoe we reageren op bepaalde situaties, zeker als we ons ook nog eens voorbereiden of achteraf evalueren om ervan te leren. Zo kunnen we vervelende situaties in de toekomst voorkomen.

Als de mond niet durft te spreken wat 't hart voelt, dan zoeken deze emoties een andere uitgang en dat kan 'lelijk gedrag' veroorzaken! Schrijf het liever van je af en durf in het vervolg jezelf open en kwetsbaar op te stellen en zeg wat je denkt en voelt!

"ALS DE MOND NIET DURFT TE
SPREKEN, DAN SCHRIJFT HET
HART HET OP PAPIER!"



Bouw een support systeem

Dag-in-dag-uit volgen we een bepaalde routine, een soort van regime wat houvast kan geven. We hebben allemaal onze eigen gewoontes en we leven met regels die we hebben aangeleerd van anderen of voor onszelf hebben opgesteld. Mensen zijn nu eenmaal gewoontedieren!

We staan vaak rond hetzelfde tijdstip op, drinken eerst een bak koffie of juist thee, rijden elke dag dezelfde route naar school of naar ons werk, sporten op dezelfde dag in de week, poetsen onze tanden op een bepaalde manier, slapen aan de linker- of rechterzijde van het bed. Oweeee als er iets verandert in dat systeem; daar zitten we helemaal niet op te wachten! Ga voor de grap maar eens met je hoofd bij het voeteneind van je bed liggen en probeer dan maar eens te slapen. Bijna al onze gewoontes en het gedrag wat we vertonen zitten diep in ons systeem ingebakken. Dat geldt ook voor een eetstoornis. Die was er ook niet van de ene op de andere dag, die sluipt erin, net als een slechte gewoonte!

Om dit gedrag te doorbreken moet je een nieuw systeem bouwen. Dat wil zeggen je oude gewoontes gedag zeggen, oude patronen doorbreken en een nieuwe strategie uitzetten! Een strategie die wél werkt. Daarom is het ook zo belangrijk om hulp van een professional in te schakelen! Dat kan iemand zijn die hetzelfde heeft meegemaakt en die precies weet waar jij mee worstelt. Als je wilt stoppen met snaaien, graaien, proppen en echt af wilt vallen omdat jij je niet happy voelt en niet meer thuis voelt in je eigen lichaam, of als je juist wilt stoppen met jezelf uithongeren, spugen en laxeren, ga dan op zoek naar iemand die jou is voorgegaan in deze strijd! Vraag hen hoe zij zijn omgegaan met hun emoties, hun gedrag en vraag hen hoe zij het volgehouden hebben! Leer van hen en gebruik hen als rolmodel!

Zorg ervoor dat je niet meer kunt vervallen in je oude patroon of gedrag! Dit vergt wilskracht, volharding, doorzettingsvermogen en een enorm geloof in jezelf. Welke droom wil jij nog vervullen in jouw leven? Houd deze droom voor ogen, zodat je weet waarvoor je het doet. Wil je ooit nog trouwen? Wil je kinderen krijgen? Of wil je juist een goed voorbeeld zijn voor je kinderen? Wil je anderen kunnen helpen?

Wat je ook wilt doen of bereiken in het leven, het wordt pas écht een succes als jij voldoening kan voelen over wie jijzelf bent en je gelukkig kan voelen. Vier je succes-momenten en wees niet te hard voor jezelf!

"DOORBREEK OUDE
GEWOONTES DOOR EENS IETS
ANDERS TE DOEN"

Dromen, durven, doen

Om oude patronen en gewoontes gedag te zeggen en overboord te gooien willen mensen vaak weten wat ze daarvoor in de plaats zullen krijgen. Je gooit natuurlijk niet zomaar je oude schoenen weg, hoe lelijk ze ook mogen zijn. Ja toch? We hebben dromen en doelen nodig om voor te vechten en om 's ochtends vroeg voor uit ons bed te komen. Iedereen heeft een ander doel in zijn of haar leven, dat is maar goed ook. Maar wat als we nog geen echt concreet doel of droom voor ogen hebben? Dan is het uitermate lastig om niet te vervallen in oude gewoontes en gedrag dat ons eigenlijk niet helpt, zoals een eetstoornis.

Neem iets in gedachten wat je heel graag zou willen bereiken in je leven of wat je nog graag wilt doen. Dat hoeft niet meteen een goede opleiding, baan of veel geld hebben. Het kan en mag ook iets kleiner zijn. Kleine doelen zijn ook realistischer om te behalen! Diploma behalen? Discipline herwinnen? Of juist die controle loslaten? Sportiever en gezonder worden? Of juist minder sporten en meer relaxen? Een wereldreis maken? Trouwen? Kinderen krijgen? Intuïtief leren eten, zonder schuldgevoel? Wat je doel ook mag zijn.... als je weet wat het is, volg dan de juiste strategie, durf de stappen te zetten en ga het ook écht doen.

Veel mensen roepen dingen zoals 'Ja ja... dat weet ik wel' maar ze doen er niets mee. We zijn ontzettend slim en we weten als mens vrij veel, maar er zijn maar weinig mensen die ook daadwerkelijk in actie komen en iets dóen met de kennis die ze bezitten. We weten dat roken, drugs en alcohol niet goed zijn. Te veel en te weinig eten ook niet, maar toch doen we het! Vaak durven we onze oude 'schoenen' niet weg te gooien voordat we nieuwe hebben, want dan moet je een tijdje op blote voeten lopen!

Als het verlangen naar de droom groot genoeg is dan worden de stappen naar durven en doen kleiner! Als de passie echter ontbreekt, dan moet je een nieuwe droom creëren die realistisch is en ook echt de moeite waard is om elke dag je bed voor uit te komen! Ga op zoek naar mensen die deze droom al hebben verwezenlijkt en die het ook gedurfd hebben om iets los te laten nog voordat ze wisten wat ze daarvoor terug gingen krijgen. Gebruik hen als rolmodel! Stop met het maken van excuses, er is namelijk maar één goed moment om te starten met jouw droomleven én dat is vandaag!

"DURF ANDERS TE ZIJN DAN DE
REST EN SPRING EENS IN HET
DIEPE!"



Word verliefd op jezelf

Wist jij dat we speciale hormonen aanmaken zoals adrenaline, dopamine, phenyle-thylamine (PEA) en norepinephrine als we verliefd zijn? Stuk voor stuk geven deze hormonen ons een superfijn gevoel, want ze werken allemaal oppeppend! Ze zorgen er ook voor dat we barsten van de positieve energie; we voelen ons gelukkiger en we zijn actiever. Dit gebeurt ook als we verliefd zijn. Als je ooit verliefd bent geweest dan herken je het gevoel van vlinders in jouw buik?! Misschien ben je ook weleens verliefd geweest op iemand die duidelijk niet in jou geïnteresseerd was? Ik heb het meegemaakt. En ook dat maak je misschien ooit nog een keer mee. Maar wat gebeurt er nu als we verliefd zijn? Als we verliefd zijn dan vergeten we de rest van de wereld even; alles is mooi aan de ander, zijn of haar onvolkomenheden vinden we schattig en zelfs hun scheten ruiken naar rozenblaadjes. We lachen om hun grapjes - zelfs als deze eigenlijk heel stom zijn - we denken constant aan de ander, checken onze mobiel om de 5 minuten. We zitten te smachten op een berichtje, en hebben een uitzonderlijk goed humeur.

Doordat we zo opgewekt zijn worden we zelfs een inspiratie voor anderen en worden we aantrekkelijker gevonden. Gek dat we zo verzot kunnen zijn op een ander en aan onszelf stellen we uitermate hoge eisen; niets is goed genoeg, we zijn te dik, lelijk, niet slim, lief of zorgzaam genoeg. De ander is beter en kan het altijd beter, we zijn bescheiden en kritisch naar onszelf en onze eigen scheten stinken wél!

Zouden we niet eens door de ogen van een ander naar onszelf kunnen kijken? Neem nu eens iemand in gedachten die heel veel van jou houdt en om jou geeft. Zij kijken vaak vol mededogen, begrip, liefde, aandacht, bewondering en respect naar jou. Zij vinden jouw onvolkomenheden mooi, jouw kwetsbaarheid zien ze als kracht, schuldgevoel vinden zij nergens voor nodig, ze zijn blij als je niet perfect probeert te zijn, ze zijn blij met jouw eerlijkheid en waarderen jou om wie je bent niet om wat je presteert of hoe je er uit ziet. En mocht dat bij jou niet het geval zijn, maak dan nieuwe vrienden. Onthoud, jij kunt en mag zelf besluiten met wie je jezelf wilt omringen.

"VERLIEFD WORDEN OP JEZELF
IS DE ENIGE 'VERSLAVING'
DIE GOED VOOR JE IS"

NAWOORD

Gefeliciteerd, je hebt het e-book uitgelezen! Met een tikkeltje spot en komische verhalen en voorbeelden heb ik getracht jou nieuwe inzichten en kennis te geven, zodat jij de volgende stap zelf kan gaan zetten! Onthoud dat je dit niet alleen hoeft te doen! Op pagina 26 vind je tips & informatie over diverse hulptroepen!

Wanneer kap jij ermee?. In dit boek komen alle vormen van eetstoornissen aanbod en lees je niet alleen de levenslessen van mijzelf, maar ook die van andere dappere mensen die zonder schaamte vertellen over hun strijd tegen hun eetstoornis. Meisjes, jongens, mannen en vrouwen, jong en oud; allen vertellen openhartig over hun anorexia, boulimia, binge eating en alles wat er tussenin zit. Vanuit eigen ervaring heb ik "Wanneer KAP jij ermee?" geschreven met als doel om het taboe en de schaamte over alle eetstoornissen te doorbreken.

Het boek biedt erkenning, herkenning, maar bovenal inspiratie en motivatie. Het is jouw persoonlijke 'doe-boek' waarin ik en de anderen met de nodige zelfspot omschrijven, hoe wij onze eetstoornis hebben verslagen. Daarnaast vind je talloze praktische tips, oefeningen en vragen die je tot nadenken zetten en waarmee ook jij, jouw eetstoornis kan verslaan. Door mijn grote portie zelfkennis, bewustzijn en zelfspot zal ik je diep weten te ontroeren en meerdere malen doen schateren van het lachen.



MEER INFORMATIE OVER ISABELLE'S ANDERE BOEKEN?

- BEKIJK DE WEBSITE VOOR DE ANDERE BOEKEN EN GRATIS E-BOOKS.

MEER INFORMATIE OVER ISA POWER COACHING & TRAINING?

- VOOR ÉÉN OP ÉÉN COACHINGSTRAJECTEN VOOR JOU!
 - INSPIRERENDE EVENTS EN WORKSHOPS.
 - LEZINGEN, TRAININGEN (SCHOLEN, INSTANTIES ETC.)

TIPS EN INFORMATIE

Je hoeft het niet alleen te doen! Vraag bij je eigen huisarts voor informatie over de dichtstbijzijnde groepstherapieën of zelfhulpgroepen, ambulante hulp, psychotherapeuten, deeltijd, klinisch en PMT.

Wil je meer weten? Bekijk dan eens de websites hieronder. Deze organisaties bieden veel informatie over eetstoornissen, hoe je hulp kan krijgen, informatie over bijeenkomsten, lezingen en hulp voor lotgenoten en bondgenoten.

www.proud2bme.nl

Proud2Bme is sinds 26 mei 2009 de online community voor jongeren en jongvolwassenen die problemen hebben met eten en/of hun zelfbeeld. Proud2Bme biedt via het forum en de chat anonieme hulp en steun van lotgenoten en professionals. Daarnaast vind je op Proud2Bme dagelijks meerdere nieuwe artikelen en blogs over eetproblemen, anorexia, boulimia, eetbuienstoornis, gezond eten, lifestyle en vooral over jezelf accepteren zoals je bent.

www.weet.info

Dit is een website voor jongeren, ouders, eerstelijnszorg, scholen en zorgverleners met vragen, verhalen, ervaringen en YouTube beelden over eetproblemen, zelfbeeld en vertrouwen. De missie van WEET is om mensen met een eetstoornis, evenals hun families, partners en vrienden te ondersteunen en te helpen.

www.eetstoornis.info

De NAE (Nederlandse Academie voor Eetstoornissen) is bedoeld voor professionals, ouder, vriend(in)/partner, docent en coach. NAE is een vereniging voor professionals die werken met cliënten met eetstoornissen. NAE heeft als doel de structuur en kwaliteit van zorg voor patiënten met een eetstoornis te verbeteren en onderzoek en preventie te bevorderen.

EINDE

“

*Het komt
allemaal
goed*

”

