

# **GEKOOID DOOR MIJN EETSTOORNIS**

Laura Vermeire



# INHOUD

Woord vooraf ... 4

## I

Mijn verhaal ... 10

## II

Domi & ik ... 32

## III

Link met mijn jeugd ... 42

## IV

Dieptepunt in Cuba ... 56

## V

De eerste fase in herstel ... 64

## VI

Kantelpunt en tweede fase in herstel ... 140

## VII

Derde fase: mijn lichaam is er klaar voor ... 158

## VIII

Coaching plan Domi ... 186

## IX

Eindreflectie ... 200

Dank je wel ... 204

# WOORD VOORAF

‘Ooit zul jij je eigen boek schrijven.’ Het was een van de eerste zinnen die mijn vriend tegen me zei tijdens onze eerste date. Ik was toen 23 jaar, en de meest energieke, levenslustige en optimistische persoon die je je kunt inbeelden. Een levensgenieter. Het was een zonnige lentedag begin juni. We dronken cocktails en aten tapas op een gezellig terrasje in Antwerpen. Een date die we elk jaar op diezelfde dag overdoen. Ik herinner me nog dat ik zijn opmerking onschuldig weglachte. Mijn eigen boek schrijven? Wie zou daarin geïnteresseerd zijn? Het was een droom waarvan ik nooit dacht dat ik hem in vervulling zou doen gaan.

Tot nu, drie jaar later, nu ik schrijf over het ongetwijfeld moeilijkste hoofdstuk uit mijn leven: het gevecht tegen een eetstoornis, anorexia nervosa. Ik schrijf dit boek in de eerste plaats voor mezelf, als my way out, mijn uitweg. Maar ook voor jou, om je te motiveren en inspireren, en de steun te bieden die ik zelf nooit gekregen heb tijdens mijn proces – steun die ik zo hard miste, kracht die ik zo hard nodig had.

Jarenlang heb ik, zonder het te beseffen, mezelf uitgehongerd. Eerst fysiek, maar na die lichamelijke uithongering kwam ook de emotionele uit-hongering. Het fysieke lijden was blijkbaar niet genoeg. Want wat is pijn, toch? Onbewust ging ik nog dat stapje verder. Destructiever, dag na dag. Nog steeds zonder het te beseffen. Tot de emotionele uitputting volgde en ik de puinhoop die mijn leven was geworden niet meer overzag.

Omstandigheden zorgden ervoor dat ook de ambulante hulp wegviel. Er werden enkel nog online sessies aangeboden. Heel onpersoonlijk, iets wat voor mij echt niet werkte. En zelfs online liepen de wachttijden op. Van elke instantie die ik aanschreef, in binnen- en buitenland, kreeg ik hetzelfde, ontmoedigende antwoord: ‘Bedankt voor je aanvraag. Helaas nemen wij voorlopig geen nieuwe ‘patiënten’ aan. We kunnen je wel op de wachtlijst plaatsen.’ Of: ‘Probeer het over drie maanden nog een keer-tje.’ Tot zover de hulp. Thanks for the support.

Ik had me nog nooit zo alleen en in de steek gelaten gevoeld. Zo onbegrepen. Plots was ik nóg meer alleen met mezelf. Nóg meer gevangen in mijn hoofd, in mijn gedachten, in een lichaam dat wel het mijne was, maar op geen enkele manier meer leek op het prachtige, gezonde lijf dat het ooit was. Ik was uitgemergeld, uitgeput, zodanig verzwakt dat ik



### *Genieten van de zonsondergang in Cuba*

amper nog kon functioneren. Ik had een dieptepunt bereikt, zowel fysiek als mentaal. Veel dieper kon ik niet meer gaan.

Tot op een bepaald moment die ommezwaai kwam, de klik in mijn hoofd: zo kon het niet verder. Als ik dan toch door deze loodzware periode heen moest, dan kon ik er maar beter iets positiefs uit halen. Ik was altijd een vastberaden persoon geweest in alles wat ik deed. Telkens wanneer ik besloot iets (nieuws) te ondernemen, ging ik daar voor de volle honderd procent voor, zonder op te geven. Diezelfde mindset zou ik nu gebruiken om te genezen en om de eetstoornis te verslaan.

Maar op moeilijke dagen waren mijn gezondheid en genezing vaak niet voldoende als motivatie. Ik wilde iets betekenen voor anderen, lotgenoten helpen, inspireren, motiveren.

Omdat mijn vriend Dominique en ik allebei in de filmwereld actief zijn en de laatste jaren zoveel hadden gefilmd van ons leven – toen nog zonder bijbedoeling – en dus onbewust het proces van de gezonde Laura, via de aftakeling, tot uiteindelijk het dieptepunt op beeld hadden vastgelegd, kwamen we eerst op het idee om een documentaire te maken over eetstoornissen. We wilden het taboe doorbreken en eetstoornissen bespreekbaar maken.





### *Alpacawandeling tijdens de retraite die ik organiseerde*

Vervolgens wilde ik iets veranderen aan het gebrek aan connectie in onze afstandelijke maatschappij. Dus ik begon met het organiseren van ontspannende alpacawandelingen in de natuur voor vrienden en familie die een middag volledig wilden los wilden komen van hun dagelijks leven. Verbinding aangaan met elkaar, met dieren en met de natuur.

Maar wat ik écht wilde, was lotgenoten de zin in het leven doen terugkrijgen. Geïnspireerd door de retraites, coachings en trainingen die ik intussen zelf al had gevolgd, zette ik mijn eerste retraite op voor mensen met

een eetstoornis. Het initiatief werd nog beter onthaald dan ik gehoopt had. Er was zoveel behoefte aan, en nergens in België werd dit eerder aangeboden.

Tot slot kwam het idee om een boek te schrijven, dat ik gelijktijdig met de documentaire zou uitbrengen – een boek van hoop. Ik wilde niet langer zwijgen. Het werd tijd dat eetstoornissen bespreekbaar werden, en dat het vertekende beeld dat 99 procent van de bevolking heeft, werd aangepast. Maar het belangrijkste doel van het boek is meer (achtergrond) informatie geven, en tips & tricks om samen met jou en je omgeving de strijd aan te gaan.

De cirkel is rond. Het plaatje klopt. Op deze manier wil ik de ziekte tot op het bot uitspitten en uitleggen. Diepere inzichten verschaffen, zodat het idee dat 'een eetstoornis gewoon om (wel of niet) eten draait' eindelijk de wereld uit wordt geholpen.

Ik wil jou helpen, jij met je eetstoornis. Maar ook steun bieden aan je familie en vrienden. Kortom, iedereen die op een of andere manier bij je bikkelharde strijd betrokken is, zodat ook je omgeving beter begrijpt waar jij doorheen gaat en waar het vandaan komt.

In dit boek deel ik mijn ervaring, maar geef ik je ook tips, nieuwe methodes en oefeningen die jou kunnen helpen om de ziekte te overwinnen!

Dat doe ik niet alleen. In mijn traject heb ik hulp gezocht bij artsen, specialisten, psychologen, diëtisten en coaches. Daarnaast deed ik beroep op verschillende alternatieve therapieën, zoals hypnose, meditatie en qi gong. Tot slot liet ik me ook begeleiden tijdens mijn zoektocht naar zelfliefde en lichaamsacceptatie, en verdiepte ik me met behulp van een gezondheidscoach én een topchef in intuïtief eten en in voedzame, gebalanceerde voeding waarin alle voedingsstoffen zitten die mijn – en jouw – lichaam nodig heeft. De kennis die ik opdeed, wil ik via dit boek graag delen met jou, zodat jij er ook iets aan hebt.

Tot slot deelt mijn vriend en coach Dominique hoe hij de ziekte ervaren heeft en ermee heeft leren omgaan. In samenspraak met alle genoemde partijen die op een of andere manier bij mijn proces betrokken waren, geeft hij coachingoefeningen. Die moeten zowel jou als de mensen die je omringen de nodige tools verschaffen tijdens je herstel.

Alle oefeningen in dit boek werden kritisch opgesteld en met een professioneel oog bekeken. Ze zijn dus volledig veilig en onderbouwd: zowel medisch als vanuit een positieve eigen ervaring.

Je hoeft dit niet alleen te doen. Met dit boek wil ik jou inspireren en motiveren. Dit is mijn finale plan waarin ik eindelijk volledig ga voor herstel, en dat via verschillende tools en methodes die ik voor mezelf ontwikkelde – manieren die voor mij écht werken. Zelfhulp, maar met de steun van mijn omgeving.

Voor mezelf. Voor jou. Samen opnieuw naar een gezond lichaam. Ik opnieuw mezelf. Jij opnieuw jezelf. Dat kun je. Dat verdien je. Opnieuw (genieten van het) leven!



*Schrijven in Spanje*



© 2021 Manteau/Standaard Uitgeverij België nv,  
Rooseveltplaats 12, 2060 Antwerpen en Laura Vermeire

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)  
[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

Vertegenwoordiging in Nederland:  
New Book Collective, Utrecht  
[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

Eerste druk: november 2021

Vormgeving: Letterwerf – Klaartje De Buck

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De informatie die in dit boek wordt gegeven is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van een reguliere medische diagnose en/of behandeling. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met je gezondheid. De informatie in dit boek is van algemene aard en dient door een arts vertaald te worden naar de persoonlijke situatie van de patiënt/lezer. Bespreek eventuele acties die je op grond van de informatie in dit boek wilt nemen altijd eerst met je behandelend arts. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het uitvoeren van de in dit boek beschreven aanvullende mogelijkheden of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 978 90 223 3837 7

NUR 860 / 740

D/2021/0034/331