

De Mama Methode

De Mama Methode

Erica Hertogh

Schrijfster: Erica Hertogh
Uitgeverij: Brave New Books
Coverontwerp: Brave New Books/Erica Hertogh
Coverfoto: Pixabay (rechtenvrij) & Fotolia (rechtenvrij)
Illustraties boek: Pixabay (rechtenvrij) & Fotolia (rechtenvrij)

ISBN: 9789402152371

© Erica Hertogh

1^e druk 2016

Disclaimer:

De adviezen en tips die ik in dit boek geef, zijn uitsluitend informerend en adviserend van aard. Ik ben gediplomeerd gewichtsconsulente en coach: geen arts of wetenschapper. Maak een afspraak met je huisarts als je begint met afvallen, of een sport medisch advies centrum als je weer gaat sporten na lange tijd inactief te zijn geweest.

Alle methoden, adviezen, technieken en tips die ik aandraag, zijn voor eigen risico van de gebruiker.

Copyright © Erica Hertogh, 2016

www.gezondemamas.com

info@gezondemamas.com

Alle rechten voorbehouden:

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, via internet, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijfster.

Ook het maken van vertalingen of bewerkingen valt hieronder.

Voor het overnemen van gedeelten uit deze uitgave voor het geven van lezingen en dergelijke, kan men zich wenden tot de schrijfster.

***Voor iedereen, die dit boek
nodig heeft***

INLEIDING

Hai, ik ben Erica: 42 jaar oud, getrouwd met mijn grote liefde Fabian en mama van twee mooie meiden, Felicia en Alysha. Ik hou van mijn gezin, goede cappuccino, schrijven, lezen en wandelen over het strand.

Samen met mijn man en kinderen woon ik in een gezellig dorp aan zee. Ik werk parttime als Servicedesk Coördinator en ben daarnaast gediplomeerd gewichtsconsulente met een specialisatie in emotie eten, gecertificeerd (online) coach & kindervoedingsadviseur.



Ik ben eigenaresse van Gezonde Mama's & Co en ben aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland.

Dit is mijn tweede boek. Mijn eerste boek, Het 9-Stappen Slanke Mama Plan, gaat over slank worden en het vinden van balans. Zoals de naam al doet vermoeden, is het speciaal geschreven voor moeders.

Waarom dit tweede boek?

Afvallen, minder eten, gezondere keuzes maken, op vet, suiker en zout letten... het valt niet mee. Sterker nog: het is écht heel lastig. Hoe langer ik als gewichtsconsulente en coach werk, hoe meer ik ervan overtuigd raak dat een dieet volgen eigenlijk niets te maken

heeft met discipline. En andersom: dat overgewicht niets te maken heeft met teveel eten.

Je kunt inderdaad simpelweg zeggen: “je moet gewoon stoppen met te veel eten.” Klinkt logisch. Maar zo werkt het niet. Overgewicht en overeten zijn symptomen van onderliggende redenen en zolang je die niet aanpakt, raak je nooit voorgoed gewicht kwijt.

Hoe het bij mij is gegaan?

Ook ik heb aardig gestoeid met mijn gewicht. Zo was ik als dreumes veel te gulzig en zette de arts van het Consultatiebureau de rem erop qua eten. Als kind en tiener was ik stevig. Maar als jonge vrouw ben ik daarentegen veel te dun geweest. Ik ging bijna obsessief om met voeding en wilde niet eten om maar zo slank mogelijk te worden. Enkele jaren later woog ik veel te veel, omdat ik slecht in mijn vel zat en niet kon stoppen met eten.

Maar het goede nieuws is: ik heb het weten aan te pakken.

Uiteraard heb ik eerst zowat elk dieet onder de zon geprobeerd. Maar na verloop van tijd ging er een lichtje branden: het werkte niet, want na elk dieet kwam ik weer aan. Bij elke tegenslag ging ik eten. Ik had weinig zelfvertrouwen. Vond niet dat ik de moeite waard was om goed voor te zorgen. Ik luisterde niet naar wat ik écht nodig had. Bij vermoeidheid ging ik liever voor chocola dan naar bed.

Ik heb het stapje voor stapje aangepakt. En niet door op het volgende crash dieet te gaan, maar door in de eerste plaats eerlijker naar mijzelf te leren kijken. Door mijn gewoonten, behoeftes, gedachten en emoties onder de loep te nemen. Door gezonder (en echt voedend) te gaan eten. Door te bewegen. De frisse lucht in te gaan. Meer naar mijn behoeftes te luisteren en minder naar de ondermijnende stemmetjes in mijn hoofd.

En daardoor heb ik, over de jaren, een relaxtere houding aangenomen. Niet alleen qua eten, maar op de meeste vlakken van mijn leven. Dit is een levenslange uitdaging... want het is natuurlijk vaak simpeler om de “makkelijke weg” te kiezen in de vorm van troostvoeding. Maar het goede nieuws is: het is net als alles... het is te leren. Of je nu een taal wenst te leren, een opleiding voor je werk doet of leert salsadansen op je 34e... waarom niet?

OVER DIT BOEK



*Ga je chocola eten als je moe, verdrietig of eenzaam bent?
Lukt het je niet om het bij één stukje te houden,
maar moet de hele reep gelijk op?
Spreek je jezelf regelmatig streng toe, maar heeft het geen effect?
Heb je de lat zo hoog gelegd dat je geen dieet volhoudt
en regelmatig doorslaat?
Vind je jezelf maar dik, een slappeling en vind je dat het beter moet?*

Komt dit je bekend voor?

En wil je graag beter in je vel komen te zitten, gezonder worden, wat kilo'tjes kwijt en leren betere keuzes te maken (zonder steeds opnieuw op dieet te hoeven gaan)?

Wat is de Mama Methode?

Allereerst: ik heb geen dieet voor jou ontwikkeld.

De Mama Methode draait om zorgen voor jezelf.

Want wie zorgt er voor jou? Juist: jij! En kijk eens eerlijk naar hoe je dat doet? Honger je jezelf uit, of prop je regelmatig teveel koekjes naar binnen en kun je jezelf op zo'n moment niet beheersen? Ben je kattig tegen jezelf? Ga je te laat naar bed, luister je niet naar je behoeften?

*Zou je zo ook met je kind omgaan?
Juist. En dat is nu precies waar het om draait.*

Want eigenlijk, ben jij de mama van jouzelf. Natuurlijk heb je mensen om je heen die van je houden, voor je zorgen en om je geven. Maar de enige die écht goed en liefdevol voor jou kan zorgen... dat ben jijzelf. En daarbij hoef je je zelf echt niet van alles ontzeggen. Gezond leven betekent dat je af en toe best eens een lekkere bonbon mag eten. Want ook chocolade moet gewoon deel uit kunnen maken van jouw leven. Niet als beloning, troost of omdat je even geen tijd hebt om te ontbijten. Maar gewoon omdat het lekker is bij een heerlijke cappuccino die je in het zonnetje opdrinkt.

Hoe dit boek werkt

Dit boek bestaat uit 13 hoofdstukken met achtergrondinformatie, inspiratie, tips en adviezen. Daarnaast krijg je diverse opdrachten van mij. We beginnen met het zoeken naar verbanden en het krijgen van inzicht in het hoe & waarom van je eten. We sluiten het programma af door goed te kijken naar hoe jij zelf verder kunt gaan zonder dit boek.

Is alles aan het einde van dit boek opeens goed?

Nee. Aan het einde van dit boek is "alles niet opeens goed". Maar met dit boek sla je wel een nieuwe weg in. Zul je mooie veranderingen maken, en werk je aan je gedachten en gedragingen. Leer je gezonder eten. En heb je een hele hoop fijne handvatten en vaardigheden in huis om het je zelf makkelijker te maken!

In elk hoofdstuk krijg je namelijk tips, inspiratie en oefeningen aangereikt. Je onderzoekt waarom je eigenlijk überhaupt naar chocola en koekjes grijpt en hoe je als drukke moeder met wat kleine praktische aanpassingen gezondere veranderingen kunt maken. Veranderingen die makkelijk zijn in te passen in je leven.

De ene keer krijg je uitleg over een bepaald onderwerp (zoals: wat kun je doen om gezondere keuzes te maken als drukke mama? Hoe pak je de ondermijnende stemmetjes in je hoofd aan?)

Hoe zorg je ervoor dat je niet vergeet te eten en vervolgens een pak koekjes naar binnen propt? Daarnaast krijg je tips, adviezen en oefeningen die je helpen om anders met dingen om te gaan. Op sommige pagina's krijg je van mij écht huiswerk. Of een hoop leeswerk. Maar er zitten ook delen tussen met maar weinig tekst. Omdat ik als geen ander begrijp dat je als drukke mama weinig tijd hebt om elke dag te lezen én er ook nog mee aan de slag te gaan.

En dan nog even dit

Oh ja... probeer door te zetten. Het is niet makkelijk om te veranderen; vooral in het begin. Je bent immers bepaalde patronen en gedragingen gewend, hebt bepaalde gedachten waar je misschien niet eens bij stilstaat. Doet dingen die tot nu toe voor jou "werken". Dat alles ga je proberen om te buigen. En dat is lastig. Maar het goede nieuws is: geef het tijd, want veranderen kan wel degelijk en jij zult daar écht de vruchten van plukken!

Wees ook flexibel. Werkt het een niet? Probeer dan gewoon wat anders. Of pas een oplossing zo aan, dat hij wel voor je werkt. Sta open, wees creatief en oplossingsgericht.



Loop je ergens tegenaan, of heb je vragen? Mail me dan gerust via: info@gezondemamas.com. Ik sta graag voor je klaar en vind het leuk om van je te horen!

Liefs, Erica

WELKOM!

Ben je er klaar voor? Heb je er zin in? Vandaag gaan we van start. Op weg naar een gezonder leven. Maar allereerst: wat is een "gezonder leven" nu eigenlijk? Gezond leven is immers een relatief begrip.

Voor mij persoonlijk staat het volgende vast:

"Gezond leven betekent zoveel meer dan verstandig eten en voldoende bewegen.

Gezond hangt samen met balans, hoe je in je vel zit en in het leven staat."

We beginnen meteen met een belangrijke vraag

Je wilt graag gezonder leven. Minder stress hebben. Misschien wil je wat afvallen, weer gaan sporten. Beter eten. De chocolade laten staan. En juist diezelfde chocolade kunnen eten zonder schuldgevoel.



Precies daar gaan wij aan werken.

Zodat je minder trek in die chocolade krijgt als je moe bent. Weet wat je het beste kunt eten als drukke mama. Beter leert omgaan met stress. Naar je behoeften leert luisteren.

En dan nu... die belangrijke vraag:

Hoe komt het, dat alles wat je tot nu toe hebt gedaan op bovenstaand gebied, niet heeft gewerkt? Of dat je bent teruggevallen?

Wat levert het jou op om zo door te gaan?
Wat zou het je brengen als het anders was?

Neem echt de tijd om hierover na te denken. Schrijf je antwoord het liefst op. Schrijven geeft inzicht, ordent je gedachten en vaak kom je tijdens het schrijven tot verrassende conclusies en oplossingen.

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



**HOOFDSTUK 1:
VAN START GAAN**



VAN START GAAN

Quote:

***This is a great day and guess what?
We are just getting started***

Het is niet makkelijk om een traject van gezond eten en leven in te gaan. Ga maar na: overal waar je gaat en staat, zie je eten. In tijdschriften, op de tv, in de supermarkt. Programma's over koken zijn aan de orde van de dag. Ga je bij iemand op bezoek, dan krijg je wat lekkers. Bestel je een kop koffie, dan zit er een koekje bij en vraagt de serveerster of ze je kan interesseren in een gebakje of lekkere lunch.



Misschien wil je eigenlijk helemaal niet gezonder gaan leven, sporten en meer ontspannen. Vind je het eigenlijk te veel moeite. Weet je niet hoe je het moet aanpakken en doe je daarom liever niets.

Misschien voel je je een beetje gedwongen. Dit kan bewust zijn (bijv. als je man je heeft verteld dat je bent aangekomen) of omdat jijzelf "het gevoel hebt dat je te dik bent". Maar ook kan het zijn dat je denkt dat anderen je te zwaar vinden. Bijvoorbeeld als je jezelf vergelijkt met andere moeders.

Zie je die moeders op het schoolplein in hun sportoutfit, klaar om zo meteen 10km te gaan lopen. Ondanks de regen. Waarom lukt jou dat toch nooit, schiet elke keer als je ze ziet, door het hoofd.

Wil jij dat ook?

Het vraagt veel van jou om de stap te zetten om gezonder te gaan leven. Het is een traject, dat je niet moet onderschatten. Het is bovendien belangrijk om het realistisch aan te pakken en te kijken naar wat bij jou past. Waarom? Iedereen is anders. Voor de één werkt 10km hardlopen door de regen; voor de ander is het een ware veldslag. Waarom zou je het jezelf in dat laatste geval dan opleggen? En ja: veranderen is nu eenmaal lastig en moeilijk. Misschien heb je al eerder geprobeerd om te lijnen en lukte dat niet. Of lukte het wel, maar had je na verloop van tijd een terugval en ben je nu zelfs zwaarder dan voorheen.

Veranderen brengt daarnaast ook angst en onzekerheid met zich mee. Ga maar na. Je bent nu misschien voller dan je zou willen, maar dat heeft wel bepaalde voordelen.

Misschien heeft jouw man ook wel een buikje en vind je het eigenlijk een beetje gek als jij straks slanker bent en een man hebt met een buik. Of zijn al je vriendinnen best wel stevig en vind je het gezellig als jullie zonder schuldgevoel uit eten gaan en de heerlijkste gerechten kiezen. Vind je het gezellig dat je samen met je collega's elke middag kunt genieten van koekjes en ander lekkers (zonder schuldgevoel... want jullie zijn immers allemaal wat voller). Maar misschien gebruik je eten om een bepaalde reden: eet je altijd chocola, als je je rot voelt.

Hoe moet dat dan, als je op je eten gaat letten en niet meer mee "mag" doen?

Het zou ook kunnen, dat je te veel aan je hoofd hebt om te gaan sporten. Misschien is het oprecht te druk met je gezin, drukke baan en sociale leven. Misschien weet je gewoon echt niet waar je de tijd vandaan moet halen om ook nog eens naar de sportschool te gaan.

Dit is heel normaal!

Wist je, dat al deze gevoelens en gedachten heel normaal zijn? Sterker nog, het feit dat je allerlei beren op de weg ziet en voordelen koppelt aan "ongezond leven", is nuttig.

Om deze reden ga jij voor jezelf de mogelijkheden verkennen en snuffel je aan hoe het zou zijn als het anders was.

Weetje:

Je gaat de verandering pas aan op het moment dat het lijstje van voordelen groter is, dan het lijstje met nadelen.

Ga dus op zoek naar mogelijkheden en oplossingen voor jezelf. En (heel belangrijk!) doe dat in stapjes.

Stel: jij bent bang voor spinnen en je gaat op een cursus om van die angst af te komen. Dan ga je toch ook niet gelijk voor de grootste vogelspin die ze hebben? Nee, je gaat eerst die angst rationaliseren en bespreken. Daarna begin je met een klein spinnetje en als dat goed gaat, ga je door naar een grotere spin.

Zo werkt het ook met anders leven en eten.

Voordat je daadwerkelijk begint met dat nieuwe gezonde leven, sta je stil bij je gevoelens, verken je de mogelijkheden, rationaliseer je en zoek je naar laagdrempelige oplossingen, waar je wat mee kunt.

Het is dus echt oké als je weerstand voelt.

Overgeleverd zijn aan je gedachten

Zeg je het volgende wel eens tegen jezelf? Of heb je dit soort gedachten?

- afvallen kan ik niet
- ik ben dik en onaantrekkelijk
- het lukt me toch nooit
- ik ben altijd al te dik geweest
- het zit in mijn genen
- ik kan er niets aan doen
- mijn ouders zijn ook te dik
- ik heb geen tijd om op tijd naar bed te gaan
- gezond koken duurt te lang
- als ik naar een kookprogramma kijk, dan kom ik al aan!
- ik heb gewoon altijd honger
- ik heb de puf niet om te gaan sporten

Wat gebeurt er nu eigenlijk als je zulke dingen denkt?

Je legt de oorzaak buiten jezelf: jij hebt een reden, waarom je er niets aan kunt doen dat je te zwaar bent. Want het ligt aan “iets anders” en jij bent het slachtoffer daarvan. Waarschijnlijk denk je nu: “Nou ja, zeg! Maar in mijn geval is het toch echt zo!”



Ik ga je niet tegenspreken, maar toch: probeer hier uit te komen. Want door vast te houden aan dit soort gedachten en gevoelens kom je niet verder en blijf je “overgeleverd”.

Hier kan je aan werken door er geen aandacht aan te besteden als dit soort gevoelens, gedachten en overtuigingen, boven komt drijven. Want weet je: net als een plant die je water geeft, groeit ook je gevoel van “overgeleverd zijn” als je bepaalde uitspraken maar vaak genoeg voor jezelf herhaalt.

Je smoesjesstem

Daarnaast speelt er nog iets mee: je smoesjesstem. Iedereen heeft zo'n “smoesjesstem”. Je smoesjesstem komt in actie, als je je korte termijn doelen wilt aanpakken. Je smoesjesstem lost het liever meteen op, en kijkt niet naar de lange termijn.

Herken je hem?

Ik kan dat koekje best wel nemen hoor, want ...

Ik hoef vanavond niet te sporten, want ik ben zo moe!

Laat ik morgen maar beginnen met gezond eten, want vandaag ...

Het is zonde als ik dit weggooi ...

Wat vertelt jouw smoesjesstem je?

Het is goed om stil te staan bij dat stemmetje en je bewust te zijn van zijn verhaal. Bovendien is het goed om je ervan bewust te zijn dat dit stemmetje liever je behoeften meteen bevredigd en niet naar de lange termijn kijkt!

Hoe komt dat dan?

Het mensenbrein zit nu eenmaal zo in elkaar. Jouw brein wil niet dat jij “lijdt” of moet afzien. Het is het makkelijkst om meteen van het probleem af te zijn en toe te geven aan een bepaalde gedachte, chocola of koekjes.

Maar uiteindelijk brengt je smoesjesstem je niets. Hij maakt het op de lange termijn alleen maar lastiger en ondermijnt wat werkelijk goed voor jou is. Bovendien maakt het de situatie nóg gecompliceerder, want hij geeft je ook nog eens een rotgevoel over jezelf: “ik kan ook niets...”, “ik ben zo slap...”, “waarom kan ik geen dieet volhouden?”

Eigenlijk is je smoesjesstem net als een klein kind. Kleine kinderen hebben vaak ook geen geduld, willen niet wachten en hebben al zeker geen zin in afzien. Ze kunnen aardig wat afjengelen. En zo ook, jouw smoesjesstem!

We zetten de Mama Methode meteen in:

Hoe ga je te werk als moeder?

Wat zou een goede, liefdevolle, manier zijn om de smoesjes en het gejangel van je kind aan te pakken?

Hoe kan jij dat bij jezelf aanpakken?

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

Lastig he?

Maar we zijn nog niet klaar! We gaan hier in dit boek mee aan de slag.

TIJD VOOR INZICHT

*Your mind is a garden
Your thoughts are the seeds
You can grow flowers
Or you can grow weeds*



Met andere woorden:

*Het leven wordt een stuk makkelijker,
wanneer je je beseft dat je gedachten
niet per sé “de waarheid” zijn!*

JE STEMMETJES TEMMEN

Waarschijnlijk kun je op papier of in je hoofd makkelijk bedenken hoe je het eigenlijk zou willen.... maar blijkt het in de praktijk knap lastig om je gedrag om te buigen.

Zoals je al hebt kunnen lezen, spelen er veel dingen mee als je wilt veranderen, zoals:

- het stemmetje in je hoofd
(ik kan dat lekkere koekje best wel nemen)
- overgeleverd zijn
(ik kan er niets aan doen dat ik te zwaar ben)
- de voordelen van te zwaar zijn en ongezond leven
(ik wil lekker mee kunnen smullen)
- het vertrouwen dat je hebt in de oplossing
(ik heb elk dieet al geprobeerd, dit zal ook wel niet werken)

Waarschijnlijk blijven alle gedachten en stemmetjes in je hoofd je toespreken en houden ze niet snel hun mond.

Je stemmetjes tegenspreken valt niet mee. Dat betekent dat je dus een andere oplossing moet zien te vinden om de stemmetjes en negatieve gedachten het zwijgen op te leggen. Maar er tegen vechten is heel lastig.

Wat je bijvoorbeeld wel kunt doen, is voor jezelf voorbeelden bedenken die het tegendeel van de stemmetjes bewijzen. Zo ga je inzien dat je wél de controle hebt, wél heel veel kunt en tot heel wat in staat bent. Dat je helemaal niet per sé overgeleverd bent.

Op die manier ga jij meer in jezelf, je vaardigheden en de oplossing geloven. Zo ga je inzien dat (ook al heb je ouders die te zwaar zijn, het in de genen zit, alle diëten die je eerder probeerde niet vol te houden bleken, of je “al dik wordt van water”) je jouw lot kan veranderen en je niet bent overgeleverd. Hier werk je aan door een aantal dingen voor jezelf op een rij te zetten. Je mag de antwoorden hieronder invullen, maar het mag ook op een apart stuk papier of in een schriftje. Neem hier echt de tijd voor!

Noem een aantal goede eigenschappen die jij hebt.

Bijvoorbeeld: ik heb veel wilskracht, ik ben een sterk persoon.

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

Vind je het lastig om bij zulke gedachten te komen? Denk dan aan situaties die niets met gezonder leven of een verandering in levensstijl te maken hebben, maar wel lieten zien hoe sterk je was. Je hebt bijvoorbeeld een bevalling doorstaan. Respect!

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

Heb je in het verleden wel eens laten zien dat je kon veranderen? Denk aan: stoppen met roken, stoppen met een relatie die niet werkte, weggegaan bij een baan die je niet meer leuk vond, ook al vond je het eng om door te zetten?

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

Schrijf voor jezelf, de nadelen van je levensstijl op, bijv.: ik kan nooit leuke jeans aan, ik hou mijn kind niet bij als we buiten rennen, ik schaam me als mijn man me naakt ziet.

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

Schrijf voor jezelf de voordelen van een gezondere levensstijl op.

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

Kies één van deze voordelen, die er voor jou echt uitspringt.

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

Wat heb je nodig om gezonder te kunnen leven?

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

Heb je een bepaald doel voor ogen?

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

Wat zou je concreet willen veranderen? Bijv.: gezonder eten, meer bewegen.

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

Hoe ga je dit aanpakken? Schrijf precies op wat je wilt en kunt doen. Bijvoorbeeld: drie keer per week stevig wandelen, geen snoep meer kopen maar vers fruit, op werkdagen voor 22:30 uur naar bed. Hoe concreter je je doelen maakt, hoe makkelijker je het jezelf maakt.

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

Ging je vroeger anders, gezonder door het leven? Zo ja, wat vond je daar fijn aan? Kan je dit gevoel terughalen? Verlang je daar weer naar?

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

Hoe zorgde je ervoor dat je gezond bleef? Zit hier een structurele oplossing tussen, die je nu ook zou kunnen gebruiken?

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

Wat zijn lastige momenten voor jou? Bijvoorbeeld als je naar een feestje gaat, als je moeder je probeert vol te stoppen met zelfgebakken appeltaart, als je man naast je chips zit te eten?

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

Hoe zou je daarmee om willen gaan? Wat kan je doen om het makkelijker voor jezelf te maken? Heb je daar al eigen ideeën over?

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



**HOOFDSTUK 2:
EMOTIE ETEN & CO**



Quote:
***Food is fuel,
not therapy***

Eten. Het maakt deel uit van ons leven. We hebben geen keuze, we zullen wel moeten om te overleven. Maar we eten niet alleen om te overleven, om energie binnen te krijgen, of om gezond te blijven. Er zijn veel meer redenen om te eten dan onszelf te voeden, zoals:

- om iets te vieren
- omdat je het “verdiend hebt”
- je geen nee durft te zeggen
- eenzaamheid, verdriet, verveling
- stress
- gewoonte (rond 21:00 uur is het tijd voor een stukje kaas)
- afleiding van iets anders
-
- opvoeding (je hebt geleerd dat het onbeleefd is om iets af te slaan, je moet je bord leegeten)
- cultuur (eten hoort erbij)
- om te laten zien wie je bent of waar je bij hoort (bijv.: jij en je vriendinnen eten altijd bij een bepaald restaurant)
- omdat het “hoort” (bijv. een koekje bij de koffie)
- omdat je het zonde vindt eten weg te gooien
- angst voor honger (bijvoorbeeld: omdat je weet dat je snel duizelig wordt als je te lang niets eet. Of omdat dit in je opvoeding is meegegeven. Dit laatste komt bijvoorbeeld voor bij (klein)kinderen van overlevenden van een oorlog of ramp; mensen die lange tijd te weinig of geen eten hebben gekregen)
- angst om iets te missen (“dat ziet er zo lekker uit, ik zie anderen het ook eten, ik wil dat ook”)

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op het hoe en waarom van eten en geef ik je de eerste praktische tips.

HOE ZIET EMOTIE ETEN ER IN DE PRAKTIJK UIT?

Shanna vertelt: *“Ik kom thuis van mijn werk. Kinderen zijn moe en hongerig en jengelen. Ik ben ook moe, natuurlijk. De hele dag hard gewerkt en ik moet nog koken. Als we hebben gegeten, de meiden in bad zijn geweest en op bed liggen ben ik eigenlijk best wel moe. Mijn man John gaat dan vaak naar boven om nog wat te werken. Ik zit alleen beneden. Negen van de tien keer, pak ik wat lekkers. Meestal chips. Vaak weet ik eigenlijk niet eens waarom ik eet, maar regelmatig pak ik iets, omdat ik vind dat ik het verdiend heb.*

Meestal blijft het niet alleen bij een klein beetje chips, maar moet de zak helemaal leeg. En volgt er nog wat chocola, koekjes. Wat ik in huis heb is goed. Want als ik eenmaal bezig ben, dan kan ik niet meer stoppen. Met als gevolg dat ik me na afloop echt heel erg rot voel over mezelf. Ik kan het niet uitstaan dat ik me zo heb laten gaan. Ik begrijp het ook niet van mezelf.



Want vaak heb ik niet eens honger! Ik heb immers net gegeten. Dus waar ik al die zoi dan laat en waarom ik het überhaupt wil, is mij een raadsel.

Maar toch doe ik het.

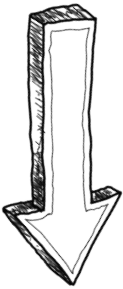
Wat ik daarna doe? Ik scheld mezelf in mijn hoofd de huid vol. Dat ik dom ben, geen discipline heb, eruit zie als een dikke zeekoe... Ik ben dan echt niet aardig voor mezelf.

De volgende dag ga ik stevast op dieet. Een streng dieet weliswaar, want al die extra calorieën moeten er natuurlijk wel weer af.

Tja. Tot de volgende eetbui zich aandient, want dat duurt nooit lang. Ondertussen loop ik rond met overgewicht en een rotgevoel over mijzelf.”

Het is heel vervelend om te lezen (en triest ook) hoe Shanna met zichzelf omgaat. Herken jij jezelf in haar verhaal?

Shanna zit in een neerwaartse spiraal. Hoe ziet deze neerwaartse spiraal er nu precies uit als we hem analyseren?



- “trigger” zoals stress, eenzaamheid, vermoeidheid
- ze pakt wat te eten om zichzelf mee te “behandelen” (net als een pil tegen hoofdpijn)
- het “feel-good hormoon” komt vrij
- ze voelt zich even beter en het eten geeft afleiding
- haar problemen gaan tijdelijk naar de achtergrond
- maar na afloop voelt ze zich schuldig, schaamt ze zich, is ze boos op zichzelf
- Shanna komt wellicht aan
- de schuldgevoelens en het extra gewicht geven stress en....
....we beginnen weer van voor af aan

Zoals je ziet, is het heel erg lastig om uit een neerwaartse spiraal te komen als je er eenmaal in zit. Het is dan ook belangrijk om je bewust te worden van jouw eigen spiraal.

Een ander voorbeeld

Melody vertelt hoe het bij haar gaat. *“Bij mij spelen emoties niet zo zeer een rol, maar wel hoe ik naar mijn lijf kijk. Ik vind al heel lang dat ik zou moeten afvallen. Ik heb ongeveer tien kilo overgewicht, en ik baal daar van. Elke zomer weer schaam ik me als ik in mijn badpak (een bikini dragen durf ik echt niet!) over het strand loop. Maar die kilo’s gaan er maar niet vanaf.”*

Ik vraag haar hoe dat komt.

Melody denkt even na en gaat dan verder: *“Eigenlijk is het heel dom van me. Ik ga elke keer op een superstreng dieet. Dat hou ik dan meestal wel een aantal dagen vol. Ik leg de lat heel hoog voor mezelf en heb tijdens zo’n dieet eigenlijk best veel discipline.”*

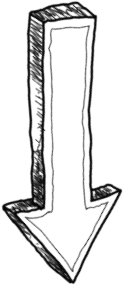
Een diepe zucht. *“Echter zodra het “mis” gaat – en dat kan al zijn dat ik het koekje bij de koffie niet heb kunnen weerstaan – dan gaan alle remmen los. Niet te geloven zeg. Dan gooi ik dat hele dieet in de prullenbak en eet ik alles wat los en vast zit. Alsof ik wil inhalen wat ik al die tijd heb gemist. Ik schaam me hier diep voor. De ene keer duurt zo’n eetperiode kort, voordat ik mezelf weet te herpakken. Bijvoorbeeld een paar dagen. Maar soms duurt het weken, eer ik de discipline weer terug heb. Ik kan dan best veel aankomen. Ik jojo als een gek wat dat betreft. Hoe ik dat oplos? Uiteindelijk ga ik weer op een streng dieet.*

In het verleden is het me wel eens gelukt om met een crash dieet snel veel af te vallen. Maar zoals je ziet (wijst naar haar heupen) kan ik dit blijkbaar niet opnieuw opbrengen. Ik baal daarvan!”



Melody zit vast in een ander soort neerwaartse spiraal.
Ook dit is een vorm van emotie eten.

Haar spiraal ziet er ongeveer zo uit:



- Melody heeft overgewicht
- ze begint met een streng dieet
- haar lijf begint te schreeuwen om eten, maar ze negeert haar behoeften
- haar lijf begint stress te vertonen; ze raakt vermoeid en in het ergste geval krijgt ze zelfs tekorten
- ze negeert dat allemaal, ze heeft ijzeren discipline....
-tot ze het niet meer volhoudt
- ze eet vervolgens alles wat los en vast zit
- met schuldgevoelens en overgewicht als gevolg...
....en ze begint weer van voren af aan