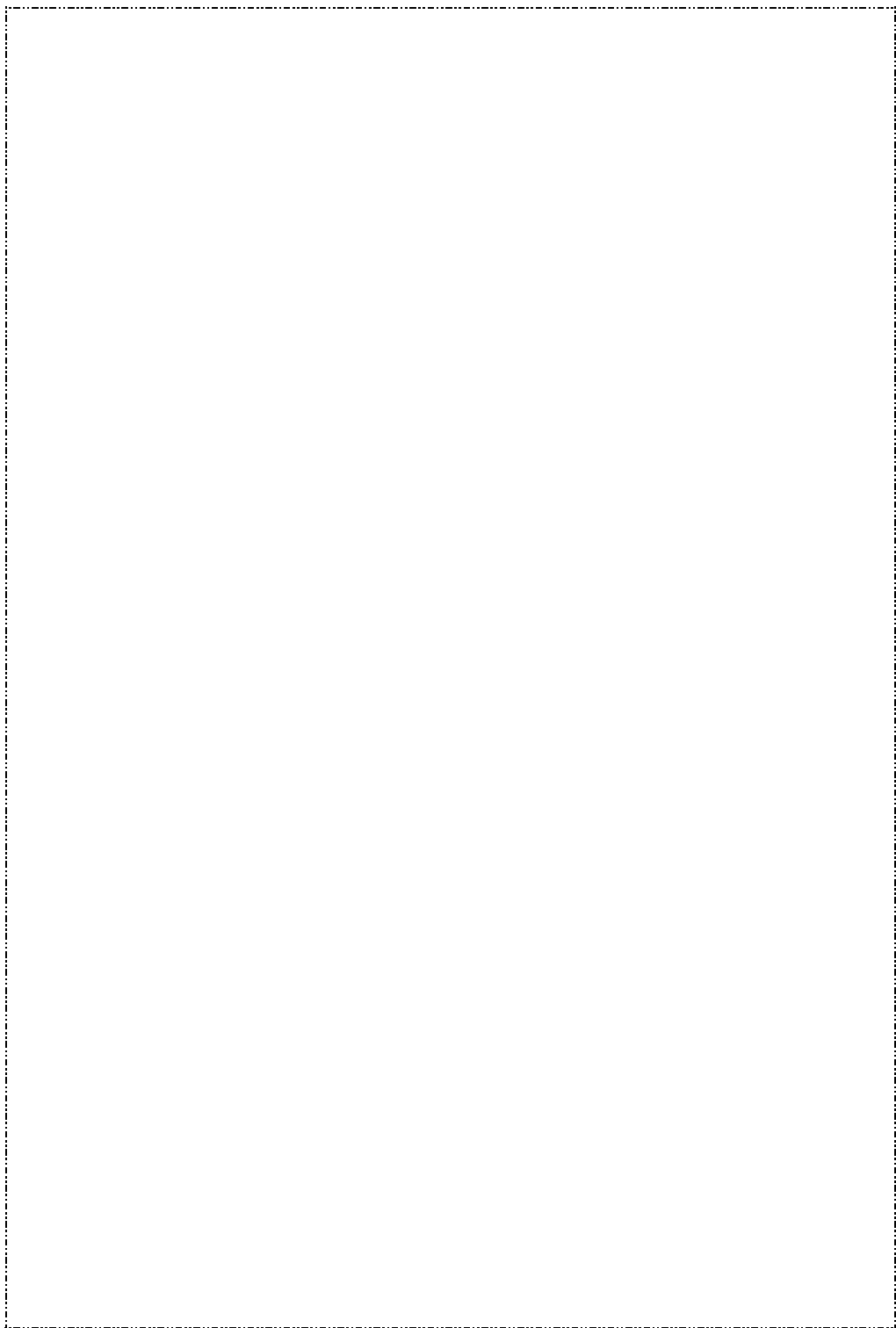


ANOREXIA RECOVERY GUIDE



ANOREXIA RECOVERY GUIDE

Ferre Muermans

Auteur: Ferre Muermans

Coverontwerp: Rafaël van Mieghem, Ferre Muermans

ISBN: 9789402195880

© Ferre Muermans

Voorwoord

Hallo!

Het doet me goed te horen dat je mijn boek hebt gekocht, en dat je besloten hebt erin te beginnen lezen. Het feit dat je dit boek hebt gekocht, wil waarschijnlijk zeggen dat je zelf met een eetstoornis kampt, of dat iemand uit je omgeving ermee zit en jij als buitenstaander wat meer te weten wil komen over hoe zo'n eetstoornis nu precies in elkaar zit. Of het kan natuurlijk ook zijn dat je dit boek puur uit interesse hebt gekocht. Whatever, zolang je er maar wat aan hebt.

Ik zal eerst mezelf even voorstellen. Mijn naam is Ferre, ik ben een jongen van zeventien jaar oud en kamp ondertussen bijna drie jaar met de eetstoornis anorexia nervosa. Ik heb drie moeilijke levensjaren gekend, waarin ik mezelf tijdelijk helemaal ben kwijtgeraakt. Wat begon als trots zijn op mezelf eindigde als een dwangmatige drang naar controle.

Het is raar om als jongen anorexia te hebben, omdat het merendeel van de patiënten (maar liefst 95 procent) vrouwelijk is. Mede door dit boek kan ik misschien het taboe hierrond wat mee helpen doorbreken. Doorheen mijn proces ben ik tot verschillende levensinzichten gekomen die me heel hard hebben geholpen op weg naar mijn herstel. Aangezien ik tijdens mijn proces alles van me af schreef heb ik besloten om, nu ik op die moeilijke periode kan terugkijken, al mijn verworven inzichten te gebruiken om niet alleen mezelf maar ook anderen te helpen. Ik hoop dan ook dat ik met mijn *ANOREXIA RECOVERY GUIDE* een steentje bij kan dragen voor een mooiere, betere wereld.

Dit boek is opgedeeld in twee delen. Het eerste deel is (hoofdstuk 1 tot hoofdstuk 4) voornamelijk voor buitenstaanders en omgeving, terwijl het tweede deel (hoofdstuk 5 tot hoofdstuk 11) vooral voor de persoon in kwestie bedoeld is. Toch nodig ik je graag uit beide delen te lezen, om zo een zo diep mogelijk inzicht te krijgen in de eetstoornis en al het onzichtbare dat erachter schuilt.

In dit boek zal je het leven op een andere manier leren bekijken. Zoals je zal lezen, draait alles in het leven rond perspectief. Ieder maatschappelijk probleem kan aan de hand van verandering van perspectief opgelost worden, en dat is waar het in dit boek allemaal op neer komt. Start maar snel met lezen, en zet nu al je eerste stappen naar het herstel van je eetstoornis, je eerste stappen naar een gelukkig leven. Herrijst net zoals een feniks uit je eigen as en begin weer met leven.



Inhoudsopgave

VOORWOORD.....	5
INHOUDSOPGAVE	7
1 WAT IS EEN EETSTOORNIS?	8
2 EEN DAG IN HET HOOFD VAN EEN EETGESTOORDE.....	19
3 ROL EN BETREKKING VAN OMGEVING	37
4 ONDERSCHIED PERSOON EN EETSTOORNIS	42
5 DE TIEN FASES VAN HERSTEL	52
6 BESLISSENDE HERSTELFACTOREN	57
7 ZELFBEELD EN LICHAAMSBELEVING	68
8 GEWOONTES DOORBREKEN	85
9 VALKUILEN EN RISICOMOMENTEN	88
10 NIEUWE IDENTITEIT	95
11 HET DEFINITIEF AFSCHIED	103
DANKWOORD	109

1 Wat is een eetstoornis?

"IMAGINE IF WE WERE OBSESSED WITH THE THINGS WE LOVED ABOUT OURSELVES."

Om de diepere gronden en de achterliggende redenen van een eetstoornis te begrijpen, is het handig als je al weet wat een eetstoornis op zich nu precies inhoudt. Om aan de slag te kunnen met dit boek en om er zoveel mogelijk uit te halen, is het belangrijk dat je de basisprincipes en -inzichten van een eetstoornis kent en onder de knie hebt.

Letterlijk betekent een eetstoornis een stoornis in je eetpatroon. Het eten verloopt niet meer op een normale, spontane manier. Eten is voor anderen de normaalste zaak van de wereld, maar voor jou niet meer. We onderscheiden, om niet te ver in detail te treden, drie verschillende eetstoornissen:

- Anorexia nervosa: een eetstoornis die gekenmerkt wordt door sterk gewichtsverlies op een ongezonde manier. Iemand die aan anorexia lijdt, doet er alles aan om de controle over zijn of haar gewicht te behouden. Er wordt gecompenseerd door te braken, te laxeren of door overmatig te bewegen. Mensen met anorexia zitten vaak in ondergewicht en hebben een restrictief, eenzijdig eetpatroon. Het lichaamsbeeld is vaak volledig verkeerd; ondanks het feit dat de omgeving vindt dat de persoon in kwestie veel te mager is, ziet deze zichzelf als 'veel te dik'. In de ogen van iemand die lijdt aan anorexia is er altijd wel wat vet te bespeuren dat er niet hoort te zitten. De meest voorkomende lichamelijke kenmerken zijn koude handen en voeten, maag- en darmproblemen, het wegblijven van de menstruatie, een langzame hartslag, hartfalen, uitdroging, misselijkheid, regelmatig flauwvallen en haaruitval.

- Boulimia nervosa: een eetstoornis die moeilijker boven water komt voor de buitenwereld. Bij boulimie heeft men eetbuien die achteraf gecompenseerd worden, waardoor de patiënt meestal rond een gezond gewicht schommelt. Je schaamt je voor je eetstoornis, omdat de buitenwereld er niets van begrijpt. Je probeert het bijgevolg allemaal verborgen te houden. Lichamelijke gevolgen van boulimia zijn sterk uiteenlopend.
- Eetbuistoornis: een eetstoornis waarbij men net zoals bij boulimie eetbuien heeft, maar die niet compenseert. Mensen die lijden aan deze eetstoornis kampen dan ook vaak met overgewicht.

Naast deze meest voorkomende eetstoornissen, zijn er ook nog een heleboel andere die niet zo goed gekend zijn onder de mensen. Omdat dit boek vooral over het herstel van anorexia gaat, gaan we hier niet al te diep op in.

OORZAKEN, ONTSTAAN, MAATSCHAPPELIJKE ACHTERGROND

Er wordt veel gediscussieerd over de oorzaken van een eetstoornis, maar uit mijn ervaring en verschillende ervaringen van lotgenoten kan ik een duidelijke lijn trekken in het ontstaan van eetstoornissen.

Een eetstoornis is een onrechtstreeks gevolg van een gevoel van onvrede met de maatschappij. Dit klinkt heel ingewikkeld, maar ik zal het kort uitleggen aan de hand van een schema.

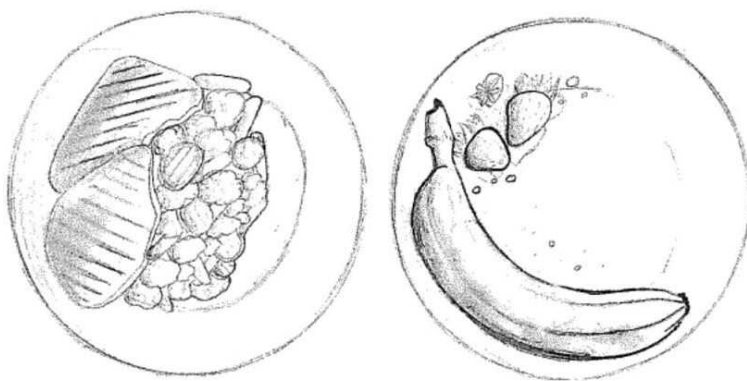
1. Er gebeurt iets in je omgeving waar je niet mee om kan gaan. Met andere woorden, je hebt het gevoel dat je geen controle hebt over wat er rondom je gebeurt. Je krijgt negatieve opmerkingen (bijvoorbeeld over je uiterlijk) en voelt je hier slecht over. Je beseft dat je de gedachten van anderen niet

kan controleren. Een familielid sterft of wordt ziek, je krijgt ruzie met iemand, ... Het komt allemaal op hetzelfde neer: je wordt geconfronteerd met het feit dat je geen controle hebt over alles wat er rondom je gebeurt, en je kan hier niet mee om. Aan die controledrang kunnen we als mens niets doen. Aan het begin van ons bestaan hadden we geen controle, en heerste de wereld over de mens. Doorheen de evolutie is die verhouding veranderd; de dag vandaag heerst de mens over de wereld. Bijgevolg zijn we het als mens gewend om de touwtjes in eigen handen te hebben, en als we de controle verliezen kunnen we daar gewoonweg niet goed mee om. Kortweg, het is onnatuurlijk dat de mens controle heeft over alles. De dag vandaag controleren we zoveel, dat we hierin net de controle verliezen.

2. Er ontstaat een gevoel van onvrede met de maatschappij. Je kan er niet mee om dat je in de maatschappij van vandaag geen controle hebt over wat er rondom je gebeurt. Je gaat op zoek naar een alternatief, een andere manier om met de wereld om te gaan. Je beseft dat je de wereld niet gewoon kan veranderen in een wereld waar je wel vrede mee neemt. In de plaats daarvan, zoek je naar een manier om je gevoelens van onvrede te negeren, weg te stoppen en te vermijden.
3. Je komt aan de drank, maakt kennis met drugs, ... of je creëert een eetstoornis. Dit zijn eigenlijk allemaal verslavingen, met allemaal hetzelfde doel: controle. Controle over wat je voelt of net niet voelt. Controle over de werkelijkheid, jouw werkelijkheid.

Je komt echter in een vicieuze cirkel terecht op deze manier. De eetstoornis komt in je leven als redder in nood die je belooft alles weer beter te maken. Eenmaal hij zich in je hoofd genesteld heeft, krijgt hij meer macht en wordt hij steeds hardnekkiger en veeleisender. Je

moet steeds meer doen om dat gevoel van controle weer te kunnen ervaren, want het effect duurt niet eeuwig. Eenmaal je weer geconfronteerd wordt met onvrede met de wereld, ben je steeds weer geneigd terug naar je eetstoornis toe te gaan. Op deze manier kun je steeds opnieuw ontsnappen totdat het effect uitgewerkt is, waarna je terug vooraan in de cirkel begint. Er zijn echter ook gezondere manieren om met deze onvrede om te gaan, en dat is waar we in dit boek samen naar toe zullen werken.



FUNCTIES VAN DE EETSTOORNIS

De functie van een eetstoornis is niet zo eenduidig. Over de grote, overkoepelende term zijn we het allemaal eens: het draait allemaal om controle. De onderliggende termen, de vlakken waarop die controle gehandhaafd wordt, zijn niet voor iedereen hetzelfde. Kijk eens naar wat je eetstoornis je opbrengt. Aan de hand van deze voordelen kun je met enkele gevolgtrekkingen de factoren die de eetstoornis in stand houden achterhalen. De meest voorkomende voordelen zijn hieronder opgesomd. Besef dat deze voordelen heel eetgestoord zijn, en dat die voor buitenstaanders dan ook totaal onlogisch zijn. Om alles wat duidelijker te maken, heb ik de functie telkens langs twee kanten bekeken. Langs