

Levenshonger



Levenshonger

Copyright © 2021 Bobbie Roos Glastra van Loon
Auteur: Bobbie Roos Glastra van Loon

Druk: Brave New Books

Omslagontwerp: Bobbie Roos Glastra van Loon

Vormgeving binnenwerk: Bobbie Roos Glastra van Loon

Zelfhulpboek

ISBN: 9789464189223

Levenshonger

Bobbie Roos Glastra van Loon

Voor mijzelf

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	6
Voorwoord	11
Disclaimers	16
Leven met een eetstoornis	19
Kan ik leven zonder eetstoornis?	20
Veiligheid	24
Eetstoornis maakt blind	27
Een eetstoornis als copingmechanisme	30
De functies van eetstoornissen	33
“Ik heb het onder controle”	34
“Maar dit is het enige dat mij gelukkig maakt”	38
<i>Ondervoeding en eetbuien</i>	41
<i>Ondervoeding en lichaamsbeeld</i>	42
<i>Set point theorie</i>	44
“Ik vind mezelf dan gewoon mooier”	46
“Ik moet mezelf straffen”	49
“Ik verdien geen ruimte”	55
“Ik ben doodsbang om te leven”	60
“Ik ben gewoon zo bang voor mijn gevoel”	65
“Ik wil je niet kwijt”	70
“Wil je even voor me zorgen?”	74
<i>Het Minnesota Starvation Experiment</i>	78

“Hoi, ik ben eetgestoord”	86
“Maar wie ben ik dan zonder?”	88
“Zonder eetstoornis ben ik stuurloos”	92
“Ik weet niet of ik het wel kan dragen”	95
Voor als je herstel op wilt geven	97
Voor als je niet weet of je (nog) wel wilt herstellen	98
<i>De gyrus cinguli</i>	100
Voor wanneer je denkt dat je zieker zou moeten zijn	103
Voor wanneer je denkt dat je nog even ziek moet zijn	105
Voor wanneer het voelt alsof het de strijd niet waard is	106
Voor als je gedemotiveerd bent	109
<i>Neurologische herprogrammering</i>	113
Voor wanneer je je eetstoornis mist.....	116
<i>De amygdala</i>	121
<i>De prefrontale cortex</i>	124
Voor wanneer je bang bent.....	126
<i>Cognitieve dissonantie</i>	128
Voor wanneer herstel fout voelt	132
Voor wanneer herstel stom voelt	135
Voor wanneer herstel pijn doet	137
Voor wanneer je moe bent.....	141
<i>Metabolisme (extreme honger)</i>	144

<i>Mentale honger</i>	148
<i>Mentale restrictie</i>	153
<i>Insula</i>	155
Praktische tips	159
Uitdagingen	160
Controle (“Ik heb het onder controle”)	168
Aankomen (“Ik vind mezelf dan gewoon mooier”)	172
Zelfbestraffing (“Ik moet mezelf straffen”).....	174
Speciaal zijn (“Ik verdien geen ruimte”)	178
Troost (“Ik wil je niet kwijt” en “Wil je even voor me zorgen?”)	180
Vertrouwen op jezelf (“Wil je even voor me zorgen?")	184
Gezonde coping (“Ik ben gewoon zo bang voor mijn gevoel”).....	186
Identiteit (“Maar wie ben ik dan zonder?")	190
Afleiding (“Ik weet niet of ik het wel kan dragen”).....	195
<i>Reasons to stay alive</i> (Voor als je niet weet of je (nog) wel wil herstellen)	200
Nawoord	201
Bronnen	202

N.B. De hoofdstuk titels die schuingedrukt zijn betreffen hoofdstukken die gaan over de wetenschappelijke kennis over het onderwerp.

Voorwoord

Het moment dat ik echt voor herstel koos was op een dinsdagavond. Ik kwam huilend uit een gesprek met een sociotherapeut van de instelling waar ik zat. Het was rond half 10 en ik was uitgeput van het huilen en in de war. Niet eerder in de behandeling had ik me zo open gesteld, maar ik was die avond zo moe dat ik brak nog voordat ik het zelf doorhad en huilend vertelde waarom ik het idee had toch niet meer beter te kunnen worden. Ik was bang. Ik was bang en ik had besloten dat het makkelijker was om geen enge dingen te doen dan dat het was om met angst en beven het leven tóch een kans te geven. Ik durfde niet te herstellen.

“Als je je nooit gaat hechten wil je altijd dood”, had de socio op een gegeven moment gezegd. Die was raak. Hij zat. Ik had de twee nog nooit zo aan elkaar verbonden, maar ik realiseerde me op dat moment wel dat het waar was. Want als ik me nooit ging hechten dan kón ik ook goedpraten dat ik geen stappen ondernam om beter te worden, want dan hád ik ook niets meer om beter voor te worden.

Ik realiseerde me toen pas dat, wilde ik het leven niet meer zo eng vinden, ik me aan mensen moest gaan hechten, zodat het leuk genoeg was voor mij

om me staande te kunnen houden wanneer er iets vervelends gebeurde.

Na het gesprek was het half 10 en ik was moe. De groepsgenoot die bij het gesprek was geweest zei tegen me dat ik maar lekker naar bed moest gaan. Ik had dat kunnen doen. Ik had de perfecte escape. Een excuus om het eten over te slaan in de vorm van iemand die mij dat aanraadde. Maar ik wist ook dat het anders moest. Vanaf dat moment moest het anders gaan.

En vanaf dat moment ging het ook anders. Ik wilde dit niet meer. Ik was bang en ik wilde niet herstellen, maar ik wist ook dat ik dat nooit ging willen als ik het nooit ging doen. En dus zei ik met een angstige boosheid in mijn stem, en een piepklein beetje trots en hoop in mijn hoofd, zachtjes: “Nee, ik moet eerst dat stomme tussendoortje nog eten.”

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor iedereen die last heeft van een restrictieve eetstoornis of eetprobleem, of hun omgeving. Dat wil zeggen, iedereen die last heeft van een eetstoornis als anorexia, boulimia, of NAO waaraan vermijding van eten ten grondslag ligt. Ik heb zelf geen ervaring met, en te weinig kennis van, eetstoornissen als ARFID en BED (EBS) en de behandeling daarvan om deze mee te kunnen hebben nemen in mijn boek.

Hoe moet ik dit boek lezen?

In dit boek wil ik je laten zien hoe ik mij door de pijn en angst van herstel heen heb gewerkt. Ik wil je de hoop geven dat het beter gaat worden en inzichten geven in hoe je op een andere manier om kunt gaan met alle angsten en verlangens die je hebt. Ik wil je de hoop geven die je nodig hebt om volop te gaan leven.

Dit boek is geenszins een vervanging voor professionele hulp. Ik hoop natuurlijk van harte dat het boek je helpt om van je eetstoornis te herstellen, maar uiteindelijk zal jij dat moeten doen. En dat hoeft niet alleen.

Het boek bestaat uit vier verschillende delen:

- * Het eerste deel van het boek gaat over het leven met een eetstoornis en hoe verwarrend dat kan zijn.
- * Het tweede deel van het boek gaat over een aantal mogelijke functies van een eetstoornis en manieren waarop je daar anders naar kan kijken.
- * Het derde deel van het boek gaat over wat je kan doen op momenten dat je herstel op wil geven, om verschillende redenen. Ik hoop dat het een hart onder je riem kan zijn op moeilijke momenten.
- * Het vierde deel van het boek bevat opdrachten die aansluiten bij hoofdstukken uit het eerste en het tweede gedeelte. Omdat eten nodig is in herstel, maar niet het enige is.

De hoofdstukken zijn verder gecategoriseerd per thema. Bijvoorbeeld: de hoofdstukken “Hoi, ik ben eetgestoord” en “Maar wie ben ik dan zonder?” horen bij het thema ‘identiteit’.

Op de eerste pagina van het hoofdstuk staat in de buitenste bovenhoek steeds bij welk deel het hoort, en op de overige pagina’s van het hoofdstuk staat bij welk thema het hoort.

In het tweede en derde deel zitten hoofdstukken met een wetenschappelijke kijk op de informatie die bij dat thema past. Ze dienen dus als een soort

wetenschappelijke inleiding voor het hoofdstuk dat daarna komt.

Je mag het boek lezen zoals jij dat wilt, op volgorde of niet. Je hoeft het boek niet netjes te houden; markeer de dingen die je belangrijk vindt, plak stickertjes op de pagina's met boodschappen waar je iets aan hebt.

Wat je er ook mee doet, ik hoop dat je uit dit boek steun, erkenning, of begrip haalt, en ik wens je onwijs veel succes en kracht toe in je weg naar herstel.

Disclaimers

Een paar disclaimers voordat we beginnen met het boek:

* Dit boek is geenszins een vervanging voor professionele hulp. Natuurlijk hoop ik dat dit boek bij kan dragen aan je herstel, maar je hoeft herstel niet alleen te doen en het is bovendien een persoonlijk proces dat voor iedereen verschilt.

* Het boek beschrijft vrij veel verschillende functies van eetstoornissen, maar zeker niet allemaal. Ik heb geschreven over de dingen waar ik ervaring mee heb en waarover ik mij bevoegd voelde om te schrijven.

* In diezelfde trant kan het zijn dat niet alle functies die in dit boek beschreven staan op jou van toepassing zijn. Dat wil niets zeggen over de waardigheid of ernst van je eetstoornis. Iedere eetstoornis is anders, maar iedere eetstoornis is even naar.

* Ben je een naaste van iemand die met een eetstoornis kampt? Wees je dan bewust van het feit dat dit boek voornamelijk mijn eigen ervaring (en wat wetenschap) beschrijft. Ik hoop dat het boek een beter inzicht geeft in de complexe gedachtenpatronen van iemand met een eetstoornis, maar vergeet niet ook aan de persoon zelf te vragen hoe het voor hen is.

Leven met een eetstoornis

Kan ik leven zonder eetstoornis?

Net als zovelen met een eetstoornis geloofde ik heel lang niet echt dat ik ziek was. Ja, ik at weinig, maar sorry hoor, ik wilde gewoon niet meer eten: Ik vond mijn eetgedrag wel prettig. Dat anderen het zo problematisch vonden, vond ik maar irritant. Als ik echt wilde, kon ik heus wel stoppen (waar) en als ik dat echt wilde dan zou ik daar totaal niet rouwig om zijn (niet waar).

Eerst zat ik vast in mijn eetstoornis, toen kwam ik vast te zitten in 'quasi herstel'. Herstel waarin ik wel probeerde zo normaal mogelijk te eten, maar mijn eetstoornis en eetgestoorde overtuigingen niet los liet. Het duurde jaren voordat ik eindelijk vond dat het genoeg was geweest en besepte dat een leven gebouwd op loze beloftes en een lege maag nooit vervullend kon zijn. En zelfs toen, toen ik dat besepte, kon ik niet zomaar 1-2-3 afstand doen van mijn eetstoornis, ik mis mijn eetstoornis nog steeds weleens. Om allerlei verschillende redenen. Ik heb gelukkig geen enkele drang meer om er naar terug te gaan, daar ben ik te ver voor hersteld, maar ik zou liegen als ik zou zeggen dat ik niet soms nog wel eens wat aspecten van mijn eetstoornis mis.

Intussen heb ik geleerd dat aan mijn ongezonde verlangens, of de behoefte aan ongezond gedrag,

‘gewoon’ een onvervulde gezonde behoefte ten grondslag ligt. Maar in tegenstelling tot wat ik nu weet en doe, koos ik er lange tijd voor om die behoeftes en verlangens te vervullen met eetgestoord gedrag. Gewoon, omdat ik niet wist hoe ik het anders moest doen. *Mijn eetstoornis was geen keuze. Het was onmacht.*

Herstel daarentegen is wel een keuze. Ik sta en stond niet meer onmachtig. Ik begon mijn eetstoornis te zien als copingmechanisme. Ik besepte dat ik de verantwoordelijkheid moest gaan nemen om gezonde vervanging te vinden voor alles wat ik zou gaan missen als ik mijn eetstoornis de deur uit zou bonjournen. Ik zou datgene moeten gaan ontwikkelen wat ik al die jaren gemist had, zodat ik dat kon gaan doen wat ik al die jaren niet had gedaan: leven.

Al die verlangens die mijn eetstoornis vervulde of wegmaakte zorgden er voor dat ik van mijn eetstoornis hield. Het was zo’n houvast voor me geworden dat ik lang niet durfde te twijfelen aan de goedheid van mijn eetstoornis. Lange tijd was ik zo onder de invloed van de positieve kanten van mijn eetstoornis, dat ik niet helder genoeg meer kon nadenken over alle nadelen die er aan kleefden. Langzaam veranderde dat. Ik ging van helemaal niet willen herstellen naar herstel een kans willen

geven, maar ik kon mezelf er nog niet toe zetten om die laatste stap echt te zetten. Herstel vergt doorzettingsvermogen en zorgt voor veel ongemak, dus er is op z'n minst een klein beetje hoop nodig dat je kunt herstellen van je eetstoornis. Een heel klein beetje geloof dat het herstelde leven beter is, wil je de pijn kunnen doorstaan... Wanneer je het idee hebt dat jouw eetstoornis daadwerkelijk de enige manier is waarop jouw behoeftes vervuld kunnen worden, is het dus niet meer dan logisch dat je de hoop en het geloof in herstel en het fijne daarvan niet kunt voelen. Waarom zou je in Godsvredes naam herstellen?

Maar, je leest dit boek. Of je het nu hebt gekocht of gekregen, je hebt het opengeslagen en bent het aan het lezen, dus ik kan niet anders dan aannemen dat er in ieder geval een klein deel van jou is dat wilt herstellen. Misschien weet je alleen niet zeker of dat wel de goede keuze is. Ik heb goed nieuws voor je: Dat is het. En het kán. En het herstelde leven is dan ook nog eens leuker dan het eetstoornisleven en behalve de wens en het verlangen om steeds kleiner te worden hoef je er niets voor in te leveren.

Het bestaan van de vraag of je wilt herstellen hoeft je niet te weerhouden om het daadwerkelijk te gaan doen – *het is geen teken*. De twijfel is normaal, valt te verwachten, en is gewoon een onderdeel van het probleem dat het veroorzaakt.