

INLEIDING

Laat ik me eerst even voorstellen: ik ben Emma Aerts, momenteel nog 29 (dicht bij 30!) en juridisch medewerker van opleiding. Mijn grootste passie is reizen, ik kan er wel uren over doordrammen. Daarnaast houd ik van tekenen en schilderen, muziek luisteren en schrijven. Ik houd me graag rustig bezig en ben wat je kunt noemen best introvert. Tot dusver niets speciaals dus.

Maar al bij het begin van mijn leven voelde ik me anders dan anderen en kreeg ik te kampen met angsten en fobieën. Ik leerde dingen sterk camoufleren en kroop al gauw in mijn schulp als verdedigingsmechanisme tegenover de voor mij strenge en enge buitenwereld. Ik ontwikkelde ARFID, wat staat voor *avoidant and restrictive food intake disorder*. Deze vermijdende of restrictieve voedselinnamestoornis houdt dus kort gezegd in dat ik te weinig en te selectief ging eten. Ik ging systematisch voedsel schrappen, omdat ik dat niet durfde te eten vanwege mijn emetofobie, die ik op mijn achttiende ontwikkelde. Emetofobie is een zeer sterke angst om te moeten overgeven. Ik ontwikkelde dus een eetstoornis, maar deze verschilt sterk met andere eetstoornissen, daar er bij mij geen focus lag op afvallen of gewichtsverlies.¹

Maar er was meer aan de hand, niet enkel het eten werd een probleem. Toen ik afstudeerde en mijn eerste baan kreeg bij de overheid, bleek dat ik moeite had met stress en communicatie, zoveel dat ik na een paar maanden al uitviel. Na een

¹ WEET-Nederlandse patiëntenvereniging voor eetstoornissen, soorten eetstoornissen, <https://eetstoornissen.nl/eetstoornissen/soorten-eetstoornissen> .

opname en therapie ging ik weer aan de slag, dit keer in een ziekenhuis, maar ik kreeg weer met dezelfde problemen te maken. Er was dus meer aan de hand. Jaren nadat mijn zus haar vermoeden van autisme uitsprak, trok ik voor de derde keer aan de alarmbel. Dit keer werd ik wel serieus genomen en kreeg ik na een onderzoeksproces de diagnose van ASS of autisme.

Dat was de verlossende diagnose voor mij, ineens paste het plaatje weer volledig. Ook kan dit gelinkt worden aan ARFID, namelijk dat mensen met ASS vaak problemen hebben met structuur, geur, kleur of smaak van eten dat hen tegenstaat of voor te veel prikkels zorgt.²

Naast de diagnose van autisme kwam er ook nog uit dat ik een angst-vermijdende persoonlijkheidsstoornis heb. Hiermee heb je in vriendschappen en relaties last van onzekerheid en angst. Vaak hebben mensen zoals ik een gevoel van minderwaardigheid.³ Dit alles is terug te brengen tot een onjuiste hechting in mijn jeugd.

In dit boek neem ik jullie mee van mijn kinderjaren tot op heden. Ik beschrijf mijn gevoelswereld en licht kenmerken toe van de verschillende diagnoses die ik heb. Met dit boek hoop ik te bereiken dat anderen met een angststoornis, obsessief-compulsieve stoornis, autisme, ARFID of een angst-vermijdende persoonlijkheidsstoornis zich hierin kunnen herkennen en misschien ook wel hoop putten.

Aangezien ik niet van mijn beide ouders toestemming kreeg om dit boek te schrijven, heb ik mijn verhaal een beetje

² WEET- Nederlandse patiëntenvereniging voor eetstoornissen, soorten eetstoornissen, <https://eetstoornissen.nl/eetstoornissen/soorten-eetstoornissen> .

³ Parnassia Groep, vermijdende persoonlijkheidsstoornis, <https://www.parnassiagroep.nl/uw-probleem/persoonlijkheidsstoornis/vermijdende-persoonlijkheidsstoornis>

moeten aanpassen. Houd er dus rekening mee dat er in de realiteit nog een stuk van dit verhaal ontbreekt, met name het deel van mijn opvoeding dat kadert in het verhaal van onjuiste hechting.

<<Overeenkomsten met bestaande personen en personages in dit boek berusten op louter toeval.>>

Instagram: @emmahasxiety
www.emmahasxiety.com
<https://www.linkedin.com/in/emma-aerts/>