

Beste lezer,

dit boek is niet zomaar een boek, het is een boek vol persoonlijke verhalen van mij over de strijd met een eetstoornis, depressie en het leren leven met autisme. Ik deel met jullie dagboekfragmenten, informatie en ervaringen over onderwerpen waar ik zelf tegen aan liep en soms nog tegen aan loop.

Je komt verschillende onderwerpen tegen zoals; het starten van herstel, somberheid en informatie over suïcidaliteit. Ook zitten er verschillende opdrachten in dit boek die je zelfstandig of samen kunt uitvoeren. Naast mijn eigen teksten vind je ook teksten van Lara Borchers, een vriendin van mij die ik heb leren kennen tijdens de lotgenotengroep waar wij beiden aan deelnamen.

Met dit boek hoop ik inspiratie, herkenning en erkenning te geven aan anderen die met soortgelijke uitdagingen worstelen.

Lieve groet,

Noor

Labyrint

Mijn hoofd is een labyrint.

Ik zoek mijn begin en eind, maar kan het niet vinden.

Waar moet ik in vredesnaam gaan beginnen?

Hoe kom ik hieruit? Zijn mijn gedachten wel van mij?

Bestaat de Noor van vroeger nog wel? Of is zij weggevaagd en opgeslokt door de eetstoornis?

Maar als ze er nog is, waarom laat zij zich dan niet zien, horen of voelen?

Ik zoek en ik zoek, maar kan haar niet vinden.

Ik ben verdwaald in mijn hoofd, mijn labyrint.

Hoe kom ik eruit, is er een kaart, handleiding of gewoon Google Maps?

Nee helaas niet. Ik moet dit toch echt zelf uitvogelen ben ik bang.

Maar waar moet ik beginnen.

2020

Sombere dag

Tijdens mijn herstel had ik vaak last van sombere dagen. Dit begon eerst klein, maar groeide uit tot zeer depressieve gevoelens. Het liefst wilde ik de hele dag in mijn bed liggen en niemand zien, maar door mijn eetstoornis lukte dit niet. Mijn eetstoornis vond namelijk dat ik moest bewegen en zo veel mogelijk moest verbranden. Hierdoor zag ik zelf niet in dat ik daadwerkelijk last had van die depressie, ik lag namelijk niet de hele dag in mijn bed.

Later ben ik gaan inzien dat een depressie niet direct betekent dat je de hele dag in je bed ligt of alleen zit in een donkere ruimte. Een depressie heeft net als een eetstoornis verschillende vormen. Ik had vooral veel moeite op het sociale gebied en negatieve gevoelens naar mezelf. Door mijn autisme ben ik snel overprikkeld. Iets dat ik nu weet, maar toen nog niet. De toename van eetstoornisgedachten met als gevolg depressieve gevoelens kwam meestal voort uit overprikkeling. Doordat ik weinig energie had, kon ik moeilijk uit deze vicieuze cirkel komen. Het kost bakken met energie om tegen de gedachten in je hoofd in te gaan. Je moet de dingen doen waarvan je hoofd juist zegt: "Doe dat maar niet." En soms weet je ook niet waar je moet beginnen om hieruit te komen. Voor mij hielp het om op die momenten mijn kletsplot met activiteiten erbij te pakken. Dan hoefde ik niet na te denken welke activiteit ik zou doen, maar pakte ik één kaartje en ging ik dit vervolgens doen.