

Sara van Grootel en Judith van Gennip

Liefde in plaats van chocola

Emotie-eten de baas,
dat lukt jou ook!

b:k light

‘Een praktisch en overzichtelijk boek waarmee jij zelfstandig aan de slag kunt met het 7-stappenplan van Emotie-eten de baas. Een methode die ik zelf al jaren gebruik binnen mijn praktijk in individueel en groepsverband, omdat het stilstaat bij de kern van het probleem én je leert hoe je concreet het emotie-eten de baas kunt worden. De voorbeelden in het boek zorgen voor veel herkenning!’

Sanne Kramp, diëtist, toegepast psycholoog en
Emotie-eten de baas-specialist

‘Het boek *Liefde in plaats van chocolade* is gelukkig niet het zoveelste boek dat je belooft veel af te vallen in korte tijd. Nee, door het lezen van dit boek word je je bewust van waarom je uit emotie of verleiding meer eet dan goed voor je is. Door kleine, redelijk eenvoudige opdrachten word je geholpen om over je eigen situatie na te denken en hierdoor krijg je inzicht in je eigen gedrag. Zo kun je ervaren dat het verlangen naar rust, een luisterend oor of liefde niet vervuld wordt door een pak koekjes of reep chocolade. Het boek heeft een goede opbouw en stimuleert het oefenen van nieuw gedrag. Wat ik heel mooi vind is dat er aandacht is voor hoe je gemotiveerd blijft. Je wordt je als lezer nog bewuster van wat voor jou belangrijk is en hoe je jouw motivatie op lange termijn kunt behouden.’

Gré van Ramshorst, diëtist en Emotie-eten de baas-specialist

‘Meer dan 35 jaar heb ik mensen begeleid naar een gezondere eet- en leefstijl. Als ik daar iets van geleerd heb, is dat de meeste mensen zich niet over-eten vanuit fysieke honger maar vooral door onbewust eten en door eten vanuit emoties als verveling, verdriet, boosheid, frustratie, gemis, eenzaamheid of angst. De schrijvers

leveren met dit boek een belangrijke bijdrage aan de hulp voor mensen met emotioneel (over)-eetgedrag. In 7 stappen krijg je meer inzicht in hoe het snoepen en snaaien bij jou ontstaat en waardoor het in stand wordt gehouden. Je wordt uitgenodigd tot beter emotie-management via oefeningen en tools die je leren beter om te gaan met emoties. Fijn dat in de tools ook enige aandacht is voor mindfulness en voor het belang van stilstaan bij je waarden in je leven en bijbehorende toegewijde acties. Juist door die aanvulling ontstaat er weer ruimte voor liefde en chocolade: dat brengt je tot echt genieten, zonder schuldgevoel.’

Netty van Kaathoven, Leefstijl-diëtist en ACT-trainer, eigenaar van www.mindful-eten.nl; auteur van *Stop met lijnen en ontdek de natuurlijke eet-expert in je zelf* en van *Vrij van eetbuien en emotie-eten: Ontdek de natuurlijke eet-expert in jezelf met intuïtief & mindful-eten*.

‘Dit boek is een praktische handleiding om triggers die tot het emotie-eten leiden te (h)erkennen en de baas te worden. Dat komt doordat de lezer geleerd wordt de oorzaken van het emotie-eten te herkennen en op een andere manier op deze eettriggers te reageren. De methode die in dit boek wordt gehanteerd leert de lezer om op een gezonde manier van eten te genieten door op een milde manier naar zichzelf te kijken. Dat is ook gelijk het sterkste punt van deze benadering, doordat de lezer bij terugval gemakkelijker de stap maakt om weer op te staan. De lezer leert zichzelf liefdevol te omarmen en dat ‘emoties niet meer gedempt hoeven te worden met chocola’. Het boek kan zelfstandig worden gebruikt, maar begeleiding door een gespecialiseerde diëtist/gewichtsconsulent zal extra ondersteuning bieden.’

Anneke Palsma, voedingswetenschapper, diëtist en blogger op www.sportvoedingsadvies.eu

Dankwoord

Voor Fenna Janssen: Bedankt voor het ontwikkelen van een waardevolle methode, die tot op de dag van vandaag mensen helpt het patroon van emotie-eten achter zich te laten. Wij zijn blij jouw werk te mogen voortzetten. Bedankt ook voor de persoonlijke groei die wij bij jou hebben mogen doormaken.

Voor Heidi Stiegelis: Bedankt voor jouw inspirerende scholingen met betrekking tot Acceptance en Commitment Therapy. Ze hebben onze blik op onze professie en gedragsverandering blijvend veranderd.

Voor alle specialisten: Bedankt voor jullie inzet. Samen helpen wij honderden cliënten het emotie-eten achter zich te laten. Fijn om te kunnen werken met een groep gepassioneerde professionals.

Voor onze cliënten: Inspirerend om jullie proces en ontwikkeling te mogen zien. Bedankt voor jullie vertrouwen in ons bij het afbouwen van jullie eetbuien.

Inhoud

Voorwoord	13
Ten geleide bij deze herziene uitgave	15
1. Wat is emotie-eten?	17
1.1 Dempen van emoties met eten	18
1.2 Het patroon van emotie-eten	18
1.3 Hoe ontstaat het patroon van emotie-eten?	19
1.4 Praktijkvoorbeelden	20
1.5 Ben ik een emotie-eter of een verleidingseter?	22
1.6 Emotie-eten of eetstoornis?	26
1.6.1 Emotie-eten: wanneer is het een eetprobleem?	26
1.6.2 Eetstoornis	27
1.7 Samenvatting en op naar het volgende hoofdstuk	28
2. Op dieet? Doe het niet!	29
2.1 Wat is een dieet?	30
2.2. Wat is een crashdieet?	30
2.3 Wat gebeurt er in je lichaam tijdens een crashdieet?	31
2.4 Samenvatting en op naar het volgende hoofdstuk	36
3. Onderzoek de situaties waarin jij neigt naar eetbuien	39
3.1 De comfortzone: je leven zien als een bord spaghetti	39
3.2 Stap 1: In welke situaties eet jij te veel?	43
3.3 Stap 2: Wat is je gevoel op dat moment?	45
3.3.1 Vijf basisgevoelens: BBBB	47

3.4	Stap 3: Wat is er nu echt aan de hand? Waar heb je werkelijk behoefte aan?	50
3.5	Stap 4: Afleiding zoeken	53
3.6	Stap 5: Ervaar en verduur je gevoelens	56
	3.6.1 Lastige gevoelens	56
	3.6.2 Gevoelens toelaten? De beerput kan beter dicht blijven!	58
3.7	Stap 6: Onderzoek de oorzaak van je vermoeidheid, verdriet, boosheid	60
3.8	Stap 7: Welke strategie kies jij om je behoefte te bevredigen?	62
3.9	Liefde in plaats van chocola	63
3.10	Samenvatting en op naar het volgende hoofdstuk	65
4.	Vicieuze cirkel van streng lijnen en aankomen	67
4.1	De eeuwige vicieuze cirkel	68
4.2	Hoe beland je in een vicieuze cirkel?	69
4.3	Hoe voorkom of doorbreek je de vicieuze cirkel?	72
4.4	Ouder-Volwassene-Kindmodel	78
4.5	Onderzoeken van het onderliggende probleem	82
4.6	Focus op succes en doorgaan, niet op mislukking	85
4.7	Samenvatting en op naar het volgende hoofdstuk	88
5.	Gezellig samen zijn: van eten naar intimiteit	89
5.1	Gezellig samen lijkt een startsein voor eten	90
5.2	Eten uit gewoonte	94
5.3	Gezellig samen zijn zonder eten	94
5.4	Strategieën voor sociale contacten zonder hapjes	96
5.5	Voldaan gevoel door eten, door actief bezig te zijn, door verbinding?	97
5.6	Verjaardagen en andere sociale gelegenheden	99
5.7	Voldaan gevoel door meer met aandacht te eten	103
	5.7.1 Verzadiging ervaren met jouw zintuigen	106
	5.7.2 Verzadiging in de mond	106
5.8	Samenvatting en op naar het volgende hoofdstuk	107

6.	Hoe blijf ik gemotiveerd?	109
6.1	Waarden versus doelen	109
6.2	Missie: hoe ziet jouw leven er over vijf jaar uit?	112
6.3	Je moodboard als kompas	114
	6.3.1 Het gaat over veel meer dan alleen eten	114
	6.3.2 Op koers, Uit koers	115
6.4	Wat is succes?	117
6.5	Zelfcompassie	118
6.6	Samenvatting en op naar de succesverhalen	119
7.	Hoe nu verder?	121
7.1	Als het mij gelukt is, dan lukt het jou ook!	
	Verhalen van cliënten	121
7.2	Hoe nu verder?	123
	Over de auteurs	127

Voorwoord

Honderden vrouwen zijn jou voorgegaan. Overtuigd dat hun behoefte aan snoepen en snaaien blijvend en onveranderbaar is. ‘Ik moet nu eenmaal eten als ik stress heb, me verdrietig voel, moe ben, een slechte dag heb gehad. Alleen door te eten kan ik ontspannen.’

Voor mij was het een mooi proces om vrouwen, die al jaren last hadden van emotie-eten, tot inzicht te zien komen. Te zien hoe zij hun eigen behoeften ontdekken, zoals behoefte aan slaap, waardering, rust of juist uitdaging. Velen lukt het om deze behoeften te realiseren. De drang naar zoet, zout of vet neemt daarmee over het algemeen af. Geen snelle of gemakkelijke oplossing om gewicht te verliezen. Vaak wel een blijvende. Verbindend en vervullend werk, zowel voor mij als diëtist en therapeut, als voor de vrouwen.

Een paar honderd diëtisten en andere voedingsprofessionals heb ik aansluitend mogen laten ervaren hoe je stapsgewijs, met empathie en diepgang, het complexe patroon van emotie-eten bespreekt en begeleidt. Heel inspirerend om met bevlogen vakgenoten de begeleiding bij emotie-eten te verbeteren.

Na 10 jaar heb ik in liefde en vertrouwen de Emotie-eten de baas-methode overgedragen aan Sara van Grootel en Judith van Gennip. Gepassioneerde diëtisten die de aanpak bij emotie-eten inmiddels verrijkt en versterkt hebben.

Het leven van mijn man en mij bestaat nu uit het helpen opzetten van een ecodorp. Vrijwel iedere dag wroet ik met mijn handen in de aarde om groenten te verbouwen en te oogsten. Mooie kleding en een ruim huis zijn ingeruild door tweedehands tuinkleren en een pipowagen. Ecologisch samen voorzienend leven is al langer een passie; nu kan ik hier al mijn tijd en energie aan besteden. Terugkijkend realiseer ik me dat mijn leven over het algemeen voedend en vervullend is. Zo'n leven wens ik jou ook.

Fenna Janssen

Ten geleide bij deze herziene uitgave

‘Als honger niet het probleem is, is eten niet de oplossing’.

Deze zin spreekt boekdelen. Hij benoemt dat we kunnen eten zonder honger te hebben. Dat we ook eten om ons geborgen en goed te voelen. De boodschap is duidelijk: als honger niet het onderliggende probleem is, ben je waarschijnlijk je echte behoefte aan het negeren.

Is dat erg? Absoluut niet. We doen het allemaal weleens: eten om een geborgen en goed gevoel te krijgen, onze werkelijke behoeftes negeren. Als het een gewoonte wordt om te ontspannen met eten en je hierdoor niet meer in contact staat met je eigenlijke behoeftes, dan heb je steeds meer eten nodig om je goed te voelen. Herkenbaar? En herken je de vicieuze cirkel waar je in terechtkomt als je na een periode van eetbuien weer streng gaat lijnen om de extra kilo’s te verliezen? Op die momenten zien wij, Emotie-eten de baas specialisten[®], mensen mentaal en fysiek worstelen.

Voor deze mensen heeft Fenna Janssen de methode ‘Emotie-eten de baas’ ontwikkeld: 7 stappen waarin je leert het patroon van emotie-eten te doorbreken. En voor deze mensen is dit boek.

Wij zijn sinds 2021 eigenaar van Emotie-eten de baas en werken al jaren met deze methode in de praktijk. Elke dag weer ervaren wij hoe waardevol het is om onderliggende gedragspatronen te onderzoeken (‘waarom lukt het niet’). Niet alleen wij, maar ook onze specialisten

ervaren dat deze benadering een heel ander effect heeft dan enkel het geven van voedingsadvies.

Dit heeft ons de kracht gegeven Emotie-eten de baas over te nemen. Wij weten dat we mensen met deze methode écht helpen en die waarde maakt dat wij tegenslagen hebben overwonnen en moeilijke processen hebben doorstaan.

En dat lukt jou ook! Want ook daarover gaat dit boek: weten waarvoor je het doet. Stilstaan bij jouw waarden, bij de vraag hoe je wilt leven.

Net als jullie, weten we hoe het is om lastige gedachten en gevoelens te verdragen. Wij hebben flink geworsteld met het zoeken naar onze eigen identiteit als bedrijf. Midden in de coronacrisis, toen we van fysieke naar online scholingen moesten omschakelen. En dan ook nog een boek herschrijven. Dat is niet zonder slag of stoot gegaan.

Vol trots kunnen wij schrijven dat de nieuwe druk van *Liefde in plaats van chocola* nu voor je ligt. Veel leesplezier! Hopelijk brengt het je de inzichten die je nodig hebt om je echte behoefte te vervullen zonder te gaan eten.

Sara en Judith

Wat is emotie-eten?

Zijn we niet allemaal emotie-eters? ‘Als ik verdrietig ben, dan eet ik zo een hele reep chocola op.’ ‘Als ik eindelijk onderuit op de bank hang met een kop thee, dan horen daar koekjes bij.’ Deze opmerkingen horen we vaak. In dit hoofdstuk leggen wij uit wat we onder ‘emotie-eten’ verstaan.

Met behulp van voorbeelden en tekeningen laten wij je zien hoe het mechanisme van emotie-eten ontstaat. Door het invullen van de test in paragraaf 5 kun je zelf beoordelen of je een ‘emotie-eter’ bent of een ‘verleidingseter’.

Na de test leggen we uit wat het verschil is tussen ‘emotie-eten’, verleidingseten, een eetprobleem en een eetstoornis. Onder de eetstoornissen vallen onder meer anorexia nervosa, boulimia en binge eating disorder. Dit boek richt zich niet op eetstoornissen, maar op het doorbreken van het patroon van emotie-eten.

In ieder hoofdstuk gebruiken wij voorbeelden gebaseerd op cliënten uit onze praktijk. Het is hen gelukt het patroon van emotie-eten te doorbreken en weer te genieten van eten. Het gevoel van deze vrouwen en mannen is: als het ons gelukt is, dan lukt het jou ook!

1.1 Dempen van lastige emoties met eten

De termen emotie-eten en troosteten worden op veel verschillende manieren gebruikt. Onze omschrijving van emotie-eten luidt:

Het dempen van 'lastige' emoties, zoals verdriet, eenzaamheid of boosheid, met eten.

De neiging om naar eten te grijpen ontstaat direct op het moment dat lastige gevoelens opkomen. Het verdriet, de vermoeidheid of de frustratie krijgt geen ruimte. Het eten legt als het ware een laag over het gevoel, zodat het naar de achtergrond verdwijnt. Door te eten word je afgeleid van gevoelens die als lastig worden ervaren. Eten zorgt voor een volle maag en emotie-eters ervaren over het algemeen een sterk gevoel van rust als hun maag eenmaal gevuld is.

1.2 Het patroon van emotie-eten

Hoe werkt het patroon van emotie-eten? We laten het je zien aan de hand van enkele voorbeelden.

Heb je een zware dag gehad? Hang je om half negen 's avonds eindelijk moe op de bank? Geïrriteerd en leeg? Zak je het 'gat' in en onderga je je dip? Geef je toe aan je vermoeidheid? Laat je de irritatie en het gevoel van eenzaamheid toe? Of demp je al die lastige gevoelens met eten? Een paar koekjes, een stuk chocola. Vooruit, ook nog een wijntje en chips. De leegte in je buik vult zich. De onrust wordt minder. De problemen verdwijnen naar de achtergrond. Je komt de avond door en kunt weer verder.



Afbeelding 1.1 Het patroon van emotie-eten

Bij emotie-eten worden lastige emoties verdrongen. Gevoelens van leegte, vermoeidheid of verdriet worden onderdrukt en genegeerd. Eten zorgt voor afleiding. De vervelende gevoelens verdwijnen naar de achtergrond. Na een eetbui treedt een schuldgevoel op: stom, stom, ik heb alweer gezondigd! Dit wordt gevolgd door een veroordeling van het eigen gedrag: Fout. Dat had je niet moeten doen. Zo wordt het nooit wat met het afvallen!

Schuldgevoelens zorgen voor een nog slechter gevoel. Ze versterken het gevoel van verdriet, eenzaamheid of frustratie en leiden zo tot meer snoepen en het eten van verkeerde dingen, want 'de dag is nu toch al verpest'.

1.3 Hoe ontstaat het patroon van emotie-eten?

Emotie-eten is voor veel van onze cliënten een copingmechanisme geworden, oftewel een manier om met lastige emoties en stress om te gaan. Als we kijken naar wat er in het lichaam gebeurt bij stress, zien we dat eten eigenlijk een hele rare reactie op stress is. Op het mo-

ment dat het lichaam acute stress ervaart, maakt het zich klaar om de strijd aan te gaan met de stressbron (of te vluchten). Je hartslag en bloeddruk gaan omhoog, er wordt suiker naar je bloed gebracht om je spieren aan te spannen en er gaat minder bloed naar je maag en spijsvertering. Hierdoor daalt je eetlust.

Wij zien dat onze cliënten bij lastige emoties zoals verdriet of frustratie juist behoefte krijgen aan eten. Dit is vaak vet en suikerrijk voedsel zoals chocolade of chips. Tijdens het eten maken je hersenen als reactie hierop dopamine aan, wat zorgt voor een rush en een gevoel van beloning. Dit fijne gevoel wil je vervolgens vaker, waardoor je een volgende keer weer zal kiezen voor eten om je lekkerder te voelen. Dit patroon kan al vroeg aangeleerd zijn. Veel mensen kregen vroeger het bekende snoepje als troost. Gevallen en een schaafplek? Een zoentje op de knie en een snoepje. Ruzie op school? Thee met een extra koekje deed wonderen. Het zoete geeft afleiding en een lekker gevoel in de mond en dat geeft voldoening en rust.

In een paar alinea's schetsen we hiermee het patroon van emotie-eten. Het klinkt waarschijnlijk eenvoudig en bekend. Het mechanisme van emotie-eten is inderdaad eenvoudig. In de volgende paragrafen gaan we verdere stappen zetten en gaan we onderzoeken wat jouw redenen zijn om je heil te zoeken in het troosteten.

1.4 Praktijkvoorbeelden

De afgelopen jaren hebben we tientallen vrouwen en enkele mannen begeleid bij het onder controle krijgen van het emotie-eten. Een deel van hen koos voor een groepsprogramma van zes maanden. Anderen kozen voor individuele begeleiding of voor het volgen van de workshop 'Emotie-eten de baas'. Voor veel mensen bleek de drempel om begeleiding te vragen hoog. Zij schamen zich voor hun eetbuien