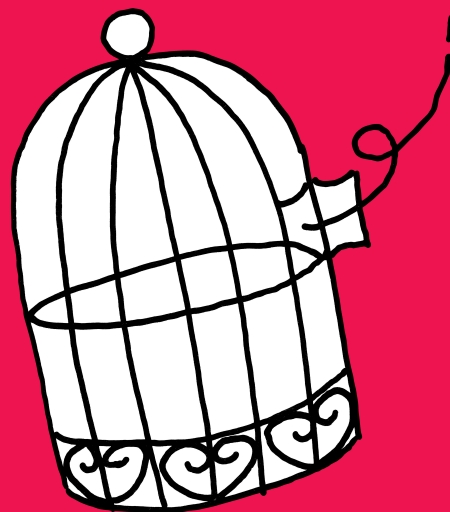


BEVRIJD JEZELF

2e
EDITIE

*van
eetbuien &
boulimia*



Charlie Paludanus

Charlie Paludanus

BEVRIJD JEZELF

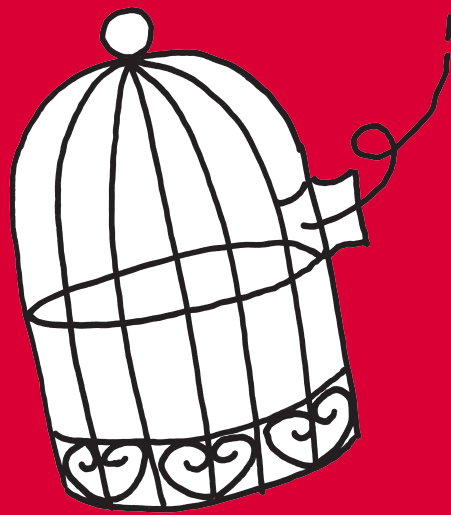
van eetbuien & boulimia



© 2019 Vrij van Eetstoornis Utrecht

INHOUD

VOORWOORD	7
IEDER Z'N SLEUTEL TOT VRIJHEID (INLEIDING)	9
DEEL 1: ALS ETEN EN GEWICHT JE IN DE WEG ZITTEN	13
1. Heb ik een eetstoornis?	15
2. Er is een reden voor je eetbuien en boulimia	27
3. Wat je liever niet wilt weten over boulimia en eetbuien	37
4. Ben je toe aan loslaten?	51
DEEL 2: JOUW WEG NAAR VRIJHEID	
5. LEVEN-methode	61
6. Lessen: De Lessen van je leven	65
7. Energie: Waar richt jij je Energie op?	71
8. Vrij Kiezen	89
9. Experimenteer	101
10. NU: Leef NU	113
DEEL 3: VRIJ ETEN	
11. Vrij eten als basis voor herstel	127
12. Van disbalans naar balans	135
13. Rust door regelmaat	143
14. Meer energie door waardevol eten	147
15. Hoeveel is normaal?	167
16. Niet meer hoeven compenseren	185
17. Vrij eten en gezond gewicht	197
DEEL 4: VRIJ LEVEN	
18. Het vrije leven lonkt	209
19. Zelfvertrouwen ontwikkelen	213
20. Je zelfbeeld versterken	229
21. Je lijf als krachtbron	243
22. Omarm je emoties	259
23. Jezelf zijn in contact met anderen	271
24. Plannen en dromen realiseren	285
NAWOORD	299
VANGNET	
A. Eerste hulp bij eetbuien	303
B. Terugvalplan	305
C. Hulp zoeken	313
Eetdagboek	318
Bronnen & Inspiratie	326
Trefwoordenregister	328



VOORWOORD

Vrij zijn, het klinkt zo gemakkelijk. Vrij om jezelf te zijn en te kiezen wat je wilt. Vrij in je hoofd, vrij in je lijf en vrij in je leven. Als je dit boek in je handen hebt, is de vrijheid in jouw leven misschien ver te zoeken. Mogelijk heb je last van eetbuien, boulimia, dwangmatig wel of niet eten of een obsessie voor eten, gewicht of slank willen zijn. Een groot deel van je tijd en energie gaat hieraan verloren. Ten koste van wat je werkelijk wilt: leven.

Ik weet hoe het is. Tussen mijn 20e en 27e zat ik gevangen in het keurslijf van boulimia. Mijn leven was een continue strijd tussen eten en niet eten, eetbuien, overgeven en bergen schaamte. Ik leidde een dubbelleven: naar buiten toe sterk, van binnen onzeker en bang. De vrijheid was ver te zoeken. Pas na zeven jaar boulimia lukte het me om te herstellen. Op eigen kracht.

Wat een bevrijding! Eindelijk kon ik echt gaan leven.

Ik dompelde mezelf onder in reizen, studeren en ontwikkelde mezelf als mens en in mijn werk. Ik genoot met volle teugen van mijn vak als marketeer en manager bij inspirerende bedrijven. Toch belandde ik bijna in een burn-out. Tijd voor reflectie. In 2006 besloot ik het roer om te gooien, mijn hart te volgen en voluit gebruik te maken van alles wat ik in mijn leven had geleerd. Ik werd gedrags-trainer en coach. Nog een aantal jaar later besloot ik me te focussen op datgene waar mijn hart werkelijk naar uitgaat: mensen met eetbuien en boulimia. Hieruit ontstond mijn praktijk Vrij van Eetstoornis.

Ik geloof in de kracht en uniekheid van ieder mens. Als je een eetstoornis hebt, lukt het je alleen niet om deze kracht voluit te benutten. Mijn droom is dat iedereen met eetbuien of een eetstoornis zichzelf hiervan weet te bevrijden. Ik weet dat het mogelijk is en ik gun het iedereen.

In mijn praktijk help ik mensen hierbij via intensieve sessies en kortdurende trajecten (vaak drie tot vier maanden). Hier gebruik ik de door mij ontwikkelde LEVEN-methode. Daaruit ontstond voor mij ook een sterke behoefte dit boek te schrijven. Door mijn methode en ervaringen via dit boek te delen, hoop ik nog meer mensen te kunnen helpen.

Dit boek is er speciaal voor jou. Het wijst je de weg. Stap-voor-stap. Zodat ook jij vrij kunt gaan leven. Voluit. Zonder terughoudendheid. Doen wat je wilt, vrij kunnen genieten van jezelf, van contact met anderen en ook van eten. Dat is wat ik jou toewens. Daarnaast hoop ik dat dit boek ook psychologen, psychiaters, artsen, coaches, therapeuten, diëtisten en andere hulpverleners helpt in hun werk. En dat het naasten helpt begrijpen waar jij mee worstelt.

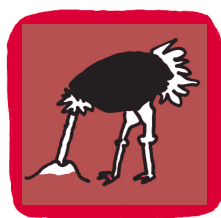
Op jouw vrijheid,

Charlie



Hello darkness, my old friend
I've come to talk with you
again.....

- Simon & Garfunkel



HOOFDSTUK 3 WAT JE LIEVER NIET WILT WETEN OVER BOULIMIA EN EETBUIEN

In dit hoofdstuk komen de verschillende schaduwzijden van boulimia en eetbuistoornis aan het licht. Je kunt ze onderverdelen in directe schaduwzijden (eetbuien en compenseren) en bijkomende schaduwzijden. Daarnaast leg ik uit hoe je in een soort vicieuze cirkel bent aanbeland en wat dat voor effect heeft op jou en je ontwikkeling. En bij iedere schaduwzijde geef ik ook de mogelijke positieve kanten aan. Zodat je voor jezelf de balans kunt opmaken. Ik waarschuw je maar vast. Dit is misschien niet het leukste hoofdstuk van het boek. Maar wel heel eerlijk.

Het gaat toch goed zo?

In de jaren dat ik boulimia had, heb ik werkelijk nooit gedacht dat ik een eetstoornis, eetprobleem of eetverslaving had. Eetprobleem? Ik? Nee hoor, ik heb alles onder controle. Ik eet heel gezond en ja, af en toe heb ik een eetbui. Ik spuug bijna dagelijks en soms meerdere keren per dag mijn eten eruit. Maar een probleem? Nee, dat vind ik niet. Ik heb toch geen anorexia. Dan ben je pas ziek. Dan moet je echt naar een arts of een kliniek. Maar die eetbuien en dat spugen. Daar maak ik me geen zorgen over. Niemand weet het. Dus de enige die er last van heeft dat ben ik zelf. Als niemand er last van heeft, dan is het ook geen probleem. Punt.

Bijna iedereen met een eetprobleem of vreemd eetgedrag reageert zo ongeveer als ik. Zolang je voor jezelf niet toegeeft dat je een probleem hebt, dan is het niet zo. Want stel je voor dat je het toe zou geven, dan moet je er ook iets mee. En dat is waarschijnlijk veel te veel gedoe. Nee, liever houden zoals het is. Niet over nadenken, gewoon doorgaan.

Ik heb dat zeven jaar zo volgehouden. Toen kreeg ik mijn kantelpunt. Na een verhuizing, realiseerde

ik me opeens dat ik niet nog tien jaar zo door wilde gaan. Ik was 27 en was het spuugzat. Ik walgde van mezelf, van mijn eetbuien en vooral van mijn stiekeme schijnleven. Dit wilde ik niet meer. Ik wilde mezelf en anderen weer eerlijk in de ogen kunnen kijken, vrij zijn en genieten van het leven. Ik wilde reizen, mezelf ontwikkelen in mijn werk, samen met mijn vriend kinderen krijgen en zorgeloos gezellig kunnen eten met vrienden. En niet mezelf steeds verder uithollen, kapot maken en maar half aanwezig zijn. De nadelen van mijn eetstoornis werden te groot. Toen pas stond ik open voor andere gedachten. Was er dan toch een probleem? Durfde ik ernaar te kijken?

Neem één tip aan van mij, als (herstelde) boulimia-patiënt. Kijk eens goed hoe het werkelijk is. En bepaal dan op je gemak wat jij er mee wilt. Welke schaduwzijden jouw eetgedrag en leefwijze heeft. Eerlijk en oprecht. Het gaat je verder helpen in je persoonlijke ontwikkeling. En waarschijnlijk bevrijdt het je uit een gevangenis waarvan je nu misschien nog niet eens weet dat je erin zit.

Een dag uit het leven van....

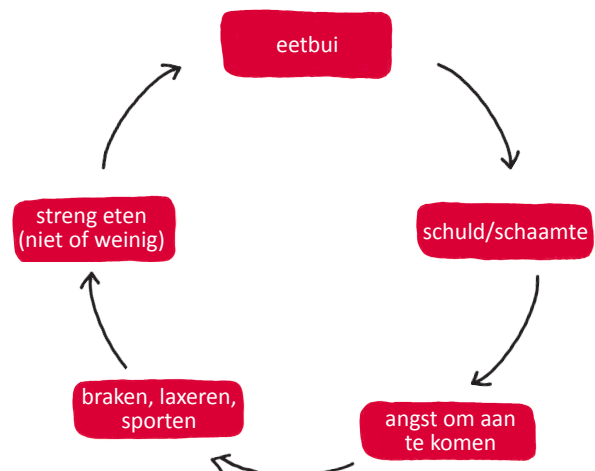
Elke week, soms zelfs elke dag, begin ik met goede voornemens. Morgen is alles anders, neem ik me voor. Morgen neem ik een gezond ontbijt, een minimale lunch en eet 's avonds niet te veel. Geen tussendoortjes. Zelfdiscipline. Morgen stop ik eindelijk met die vreetbuien. Het liefst wil ik afvallen, maar op z'n minst wil ik niet aankomen. Geen gram. Dik zijn is mijn 'worst nightmare'. Helaas loopt het iedere dag weer anders. Het ontbijt gaat goed. Ik neem een flinke bak magere yoghurt met wat muesli en fruit. Tussen de middag neem ik alleen een appel en een paprika. Dat moet maar weer genoeg zijn. De hele middag voel ik een beetje hongergevoel in mijn buik. Lekker, dat betekent dat ik goed aan het afvallen ben.

Halverwege de middag voel ik me steeds slapper worden, maar ik houd vol. Streng zijn. Vandaag houd ik me echt aan mijn doel. En dan op weg naar huis, voordat ik het zelf goed beseft, zwicht ik toch. Ik parkeer mijn fiets bij de drogist en koop een grote zak zachte zoete drop en chocola. Semi-gezellig met een grote pot thee en een tijdschrift erbij, begin ik met vijf dropjes en dan nog weer vijf. Dan nog meer. En nog meer. Voordat ik het weet is die hele grote zak leeg en ook de chocola is verdwenen. Totaal de controle kwijt. Allemaal naar binnen gepropt. Shit!

Ondanks m'n goede voornemens dus weer niet gelukt. Weer gefaald. Voor de zoveelste keer. Ik voel me elendig, volgevreten, een mislukking. Ik kan wel janken, maar doe het niet want er moet eerst nog wat anders gebeuren. De paniek om dik te worden door deze eetbui slaat toe. Ik gooi nog wat thee en water naar binnen, ga zo snel mogelijk naar het toilet en spuug dan alles uit. Keer op keer. Totdat er niets meer in m'n maag zit. De tranen biggelen over m'n wangen terwijl ik dit doe. Van stress, van walging, van inspanning. Ik kijk naar mijn uitgelopen mascara, opgezwollen ogen en gooi gauw een plens water over m'n gezicht om ervoor te zorgen dat ik er weer toonbaar uitzie. Ik spoel mijn mond met water en borstel minutieus ook het toilet schoon. Zodat niemand wat merkt. Weer niet gelukt. Maar morgen ga ik weer opnieuw beginnen. Met gezond eten. Nooit meer braken. Nooit meer eetbuien. Vanaf morgen.

De vicieuze cirkel van boulimia en eetbuien

Als je boulimia of onbeheersbare eetbuien hebt, wil je er wel mee stoppen, maar op een gegeven moment lukt het je niet meer om hier zelf uit te komen. Het lijkt wel of je in een vicieuze cirkel bent beland van gezond proberen te eten en dan toch weer doorslaan met een eetbui, die je vervolgens compenseert. Dat is helaas hoe het werkt. Je kunt er moedeloos van worden.

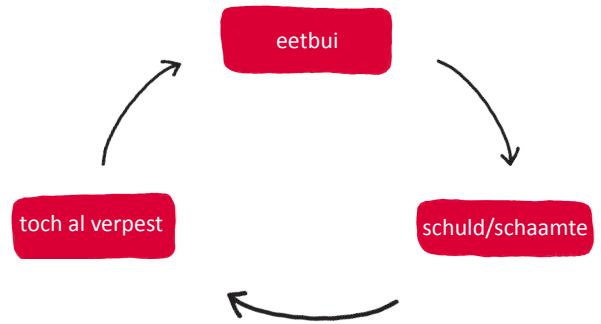


Hoe komt dat nu?

De vicieuze cirkel van boulimia en eetbuien.

1. **Streng eten:** je wilt streng controle houden op je eetgedrag. Om niet dik te worden of om af te vallen. Hoe? Dat is voor iedereen anders. Je mag sommige dingen niet van jezelf (bijvoorbeeld vet, snoep, snacks, worst). Je moet sommige dingen juist wel (bergen groente). Je mag geen tussendoortjes. Je slaat maaltijden over om af te vallen. Je wilt op bepaalde tijden juist wel/niet eten. Je streeft naar honger, want dan voel je je buik krimpen en weet je dat je afvalt. Zo heeft iedereen zijn eigen regels.
2. **Eetbui:** je strenge eten lokt een eetbui uit. Als je niet of te weinig eet of te lang wacht met eten, geeft je lichaam steeds duidelijker signalen af dat je moet eten. Op een gegeven moment kun je deze signalen niet meer weerstaan. Maar als je dan gaat eten, is het in feite al te laat. Je lichaam wil namelijk dat het energietekort zo snel mogelijk wordt aangevuld en zet je aan tot snel en veel eten. Een eetbui. Juist dat wat je probeerde tegen te houden, namelijk eten, is wat er gaat gebeuren.
3. **Schuld en schaamte:** na de eetbui volgt de schuld en schaamte. Want het is toch niet normaal dat je je zo vol zit te proppen! En zeker niet met dit soort ranzig eten. Je hebt totaal geen controle over jezelf. Je schaamt je kapot. Stel je voor dat iemand je zo ziet?
4. **Angst om aan te komen:** als al dat eten, dat je net naar binnen hebt zitten werken, in je lichaam wordt opgeslagen, word je enorm dik (denk je). En dat is in jouw ogen het ergste wat kan gebeuren. Dan vind je jezelf niet om aan te zien en zullen ook anderen je wanstaltig vinden.
5. **Braken, laxeren, sporten.** Je wilt zo snel mogelijk compenseren wat je net naar binnen hebt gewerkt. Het moet eruit. Daarna ben je kapot.

En dan ben je helaas weer bij 1: streng eten. Die enorme eetbui wil je morgen compenseren of je wilt jezelf ervoor straffen. Je neemt je voor: vanaf morgen ga ik weinig of niet eten. En daarmee staat de deur open voor de volgende eetbui en ben je beland in de vicieuze cirkel van eetbuien.



De kleine cirkel van eetbuien

Er is ook nog een kleinere variant van de cirkel van eetbuien. Waarbij je van de ene eetbui in de andere vervalt zonder te compenseren. Deze kleine cirkel begint met iets lekkers eten (meestal vanuit onrust), dan nog iets lekkers en voordat je het weet heb je een enorme eetbui gehad. Waarna je je misselijk, opgeblazen, schuldig en ellendig voelt én de volgende eetbui op de loer ligt om dat nare gevoel te verdringen. “Het is nu toch al verpest”. Zo raak je verstrikt in een vicieuze cirkel. Totdat je niet meer gelooft in jezelf en dat je hier ooit nog af komt

De schaduwzijden van eetbuien en compenseren

Nadelen. Ja, je huidige gedrag heeft ook nadelen. Zolang je als een struisvogel je kop in het zand steekt, zie je ze niet of wil je ze niet zien. Maar zodra je even je kop optilt en om je heen kijkt, merk je dat je steeds meer last begint te krijgen van waar je mee bezig bent. Dit hoofdstuk is een spiegel waar je in kunt kijken om te bepalen hoe dat voor jou is. Een spiegel waar je misschien liever een doek overheen wilt leggen. Maar ja, dan ben je weer als die struisvogel. En dat ben je niet, toch? Anders zou je dit boek niet lezen.

Ik geef je de belangrijkste voors en tegens van:

- Eetbuien.
- Te weinig eten.
- Braken.
- Laxemiddelen en plaspillen.
- Ongezond veel sporten en bewegen.

BEVRIJD JEZELF VAN EETBUIEN & BOULIMIA

Je kunt zelf herstellen van eetbuien en boulimia. Dat bewijst Charlie Paludanus als geen ander met dit praktische boek. Een echt doe-boek waarmee je jezelf bevrijdt van eetbuien, dwangmatig (gezond) eten en sporten, overgeven en laxeren. Stap-voor-stap. Dit boek helpt je op weg naar vrijheid en een leven zonder schaamte en onzekerheid.

Dit is geen boek om alleen maar te lezen. Het maakt je wakker en motiveert om aan de slag te gaan met de vele tips, oefeningen en ervaringsverhalen. Daardoor krijg je meer regie over je leven. Je zit beter in je vel en krijgt meer zelfvertrouwen. Zo verschuift je aandacht van eten en gewicht naar wat je werkelijk wilt in je leven.

In dit boek ontdek je

- De oorzaak van je eetbuien en obsessie voor eten en gewicht.
- Hoe je jezelf kunt bevrijden van je eetbuien en compensatiegedrag.
- Hoe je een normaal, gezond eetpatroon krijgt.
- Hoe je je zelfvertrouwen en zelfbeeld versterkt.
- Hoe je je eigen kracht volledig benut en ontwikkelt.

Doorleefd, persoonlijk en een schat aan actuele informatie en hulp voor mensen met eetbuien, boulimia en emotie-eten. – Dr. Greta Noordenbos

Dit is het mooiste cadeau dat ik mezelf ooit heb gegeven. Dit boek voelt niet als zelfhulp. Charlie leidt je rustig door de pagina's. Alsof je niet alleen aan het werk bent maar het samen doet. - Michele, cliënte Vrij van Eetstoornis

Het boek waar we op gewacht hebben. Nooit betuttelend of te simpel voorgesteld, maar een zoeken naar wat voor jou helpend kan zijn. – Els Verheyen, voorzitter vereniging ANBN België

Prachtig boek dat je stap voor stap meeneemt naar een eetstoornisvrij leven. Paludanus schrijft alsof ze naast je staat en ziet hoe je aan jezelf werkt - Stichting Weet

Compleet, concreet maar bovenal praktisch boek. Charlie draait niet om de zaken heen. Toch blijft de toon nuchter en licht. – Elske, cliënte Human Concern



Charlie Paludanus is therapeut/coach, trainer, spreker en (ervarings)deskundige op het gebied van eetbuien en boulimia. Zij ontwikkelde de LEVEN-methode waar dit boek op is gebaseerd. Charlie staat bekend om haar verfrissende, positieve aanpak van eetstoornissen. Met de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van eten en gewicht. En een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en het verandervermogen van de mens.

Charlie is tevens het levende bewijs dat je 100% kunt herstellen van een eetstoornis. Zij bevrijdde zichzelf van de boulimia waar zij tussen haar 20e en 27e aan leed.



*"Ieder z'n sleutel tot vrijheid"
- Charlie Paludanus*

