

Een emmer kots in de kast



En andere spraakmakende blogs
over leven, eetbuien en boulimia

Charlie Paludanus

Wat is het allerergste waar ik me zo voor schaamde dat ik het lang voor me heb gehouden? Ik had een emmer kots in de kast. Een wat? Ja, getverderrie, ik moet er zelf ook niet meer aan denken: een emmer kots. Wel met een vuilniszak erover hoor!

Mijn grootste schaamte delen bleek veel ontroering en herkenning op te roepen.

Beste Charlie, tranen in mijn ogen. Om een emmer met kots? Ja precies daarom. Maar ook omdat ik je snap, ik ken het gevoel, de paniek die toe kan slaan als je geen toegang tot het toilet hebt! Maar ook tranen omdat ik hier verbetering zie waar ik zelf alleen nog maar van kan dromen. Je bent een voorbeeld. Keep up the good work!

Toch maar gaan lezen... probeer het onderwerp eigenlijk te mijden! Mijn boulimia is een groot geheim... en ik schaam me voor de vele dingen die ik daarvoor heb gedaan en nog steeds doe. Maar dit te lezen was voor mij een enorme opluchting.

Volgens mij begrijpen veel mensen wat je voelt, ook zonder eetstoornis. Je kwetsbaar opstellen zet anderen aan hetzelfde te doen en die wederzijdse openheid maakt de wereld een stukje mooier.

Wauw, wat geweldig dit. En nee, zeker niet die emmer kots in de kast, maar dat u zo open bent hierover te praten.

Charlie Paludanus

Een emmer kots in de kast



INKIJKEXEMPLAAR

Wat leuk dat je geïnteresseerd bent in deze bundel verhalen over leven, eetbuien en boulimia. Dit inkiijkexemplaar geeft je alvast een inkiijkje in de inhoud van dit boek.

Dit boek is verkrijgbaar als luxe paperback of als e-boek via de meeste online boekwinkels. Het is ook te bestellen in de boekwinkel.

Titel: Een emmer kots in de kast

- Paperback | 9789493230682 | Druk: 1 | maart 2022 | 159 pagina's
- E-book | 9789493230880 | Druk: 1 | maart 2022 | 159 pagina's | EPUB met digitaal watermerk

INHOUD

VOORWOORD	- 7
1. Een emmer kots in de kast	- 9
2. Slechts één stukje chocola nemen? Forget it!	- 12
3. Niets dwangmatig is mij vreemd	- 17
4. Het is nu toch al een verloren dag	- 22
5. Gooi die weegschaal het raam uit!	- 26
6. Taboe doorbreken geeft lucht	- 30
7. Als Corona of het leven je raakt. Stilstaan of doorgaan?	- 34
8. Eén yogahouding in plaats van eetbuien. Probeer 'm uit.	- 39
9. Als je niet durft te voelen, hoe weet je dan wat de waarheid is?	- 43
10. Exposure therapie in bikini	- 47
11. De 3 belangrijkste inzichten die mij van mijn boulimia afhielpen	- 51
12. Uit eten met een eetstoornis. No way? Of Ja leuk?	- 55
13. Hoe hou je vol als alles in jezelf roept: "Geef het op!"?	- 59
14. Mijn eetstoornis: hoe het ooit begon	- 64
15. Twee top tips van Richard Krajicek die helpen bij eetstoornissen en andere problemen	- 68
16. Help. Ik wil niet meer dik worden. Hoe kom ik in balans	- 71
17. Hoe vertel ik mijn omgeving dat ik een eetprobleem of eetstoornis heb?	- 77
18. Psychologie van de pepernoot – en waarom we zo'n haat-liefdeverhouding met ze hebben	- 83
19. Hoe kom je uit de greep van 'niet goed genoeg'? De 5 belangrijkste inzichten & tips	- 87
20. Wat is de oorzaak van die rottige eetbuien?	- 92

21. Schakelmomententrigger voor snoepen en eetbuien. Maar het kan anders.	- 97
22. Liever onverdoofd door het leven	- 104
23. Dat stomme perfectionisme	- 106
24. Waarom ik in de UITweek mijn naam veranderde en wat ik daar nu nog van leer	- 109
25. 25 jaar eetbuivrij en over hoe ik na 7 jaar boulimia eindelijk het roer om kreeg	- 112
26. Hoe drukker, hoe liever voor mezelf	- 117
27. Quick Fix: liever een supplement of nieuw eetpatroon dan werken aan mezelf	- 120
28. Lekkere trek? Geef jezelf het allerbeste	- 124
29. Wat ik nooit doe, is sporten om te kunnen eten! Dat vind ik de omgekeerde wereld.	- 126
30. Hoe overleef je de kerst (met 'n eetstoornis)? 9 Tips	- 131
31. Wat gaat er mis als de liefde voor jezelf ontbreekt?	- 135
32. Eetbuien in de spotlight	- 138
33. Leven zonder eetstoornis - Fake it till you make it	- 144
34. Hoe kun je angst voor eetbuien loslaten?	- 147
35. Afscheid van mijn eetstoornis	- 153
MEER LEZEN?	- 158



VOORWOORD: WAT EEN CADEAU!

Dit boek begon met een cadeau. Een boek van mijn lief voor mijn 55^e verjaardag. Hij had het al jaren over het uitbrengen van dit boek. Als pocket en als e-boek. Omdat hij merkt dat zoveel mensen steun, herkenning en inspiratie vinden in mijn blogartikelen.

“Je moet ze bundelen, die blogs,” zei hij steeds. “Een klein, fijn boekje, waarin je zomaar een bladzijde open kunt slaan en met wat tips en inzichten aan de gang kunt. Gewoon kleine, menselijke verhalen en inspiratie. Jouw verhalen gaan niet alleen over eetstoornissen, maar juist over het leven en hoe je daarin tegen dingen aan kunt lopen. En dan is het zo fijn hierover te kunnen lezen en je gezien te voelen.”

Dat het naast een pocket ook een e-boek moest worden, dat stond voor hem vast. “Mensen met een eetstoornis voelen zich al zo kwetsbaar,” zei hij dan, “die moet je in de gelegenheid stellen om zo’n boek te lezen zonder dat iemand het door heeft.”

Ondanks zijn aansporing, kwam ik er maar niet toe om er een boek van te maken. Te druk met het begeleiden van mensen met eetstoornissen, het nog beter maken van mijn drie-maanden-programma én het opleiden van andere coaches en therapeuten.

Tot ik jarig was in september en ik als cadeau het eerste exemplaar van dit boek van hem kreeg. Met het aanbod om mij ook alle werk uit handen te nemen bij het uitbrengen van dit boek als pocket en als eboek.

Zelfs nu ik dit schrijf, voel ik nog de ontroering van het moment dat ik het eerste exemplaar van dit boek in handen kreeg. Zo lief, zo warm, zo bijzonder, zo'n cadeau van mijn lief.

Dus eigenlijk is dit boek een cadeau van mijn lief voor jou (en mij).

Ik hoop dat het je inspireert, raakt en helpt te leven. En dat het ook af en toe een glimlach op je gezicht kan toveren van de erkenning dat we allemaal mens zijn.

Veel leesplezier,

Charlie



1

EEN EMMER KOTS IN DE KAST

Dit is een blog die ik heel lang voor me uit heb geschoven. Het zat al maanden in mijn hoofd. En toch kwam het er niet van. Durfde ik het wel aan? Durven jullie het wel aan? Zou ik nu wel of niet? Een blog over schaamte en schroom. En kan die titel wel, moet ik het niet “Boulimia – De schaamte voorbij” noemen? Lekker veilig en braaf? Hier komt-ie. Durf je het aan?

Tegenwoordig durven mensen meer te vragen aan mij. Hoe het was toen ik ruim 20 jaar geleden een eetstoornis had. Wat er nu zo gek was? Wat hield me dan in de ban? Eten is toch gewoon eten? Hoe was dat dan voor mij? At ik dan niets, was ik heel mager, of juist enorm dik? Wat was het keerpunt? En daar geef ik dan zo eerlijk mogelijk antwoord op. Alleen spontaan en tot in details vertellen waar ik me dan zo voor schaamde. Uhm, dat deed ik dan weer niet. En daardoor snappen veel mensen er nog steeds niets van.

Wat is dan het aller allerergste waar ik me zo enorm voor schaamde dat ik het 21 jaar voor me heb gehouden? Ik heb het laatst wel verteld aan mijn vriend. Die gelijk riep “En daar moet je nou over schrijven. Nu wordt het me eindelijk duidelijk hoe erg het was.” Dus jongens, bij deze, daar komt-ie dan.

Ik had een emmer kots in de kast

Een wat? Ja, getverderrie, ik moet er zelf ook niet meer aan denken: een emmer kots. Wel met een vuilniszak erover, hoor! Ik woonde in een studentenhuis in Utrecht. Ik had een kamer met een vaste kast waar heel veel rotzooi en kleding in paste.

En dus die emmer. Een emmer die ook wel eens leeg was, maar ook weleens helemaal vol. Met kots. Niet omdat ik het graag verzamelde maar omdat ik vanuit mijn paniek niet wist waar ik anders moest overgeven.

Ik woonde in een vrij gehorig studentenhuis met vijf andere mensen, slechts 1 toilet en bijna altijd wel iemand die thuis was of vrienden over de vloer had. Als ik een (vr) eetbui had gehad of in een restaurant had gegeten, wilde ik zo snel mogelijk alles weer uitspugen. Anders zou ik er moddervet van worden. En dat was een no-go-area. Dat spugen kon in het toilet, maar dan hoorde iedereen me. Dus deed ik het, terwijl ik muziek op had staan, in mijn kamer in die emmer (een zwarte Hema emmer).

En ik wilde die emmer wel legen, maar probeer maar eens ongezien met zo'n emmer op een gegeven moment in zo'n studentenhuis (met veel inloop) naar het toilet te gaan om dat te doen. Dat lukt dus niet 1-2-3. Dus die emmer liep soms vol, zeg maar. Totdat het echt niet langer kon en er een moment kwam dat ik ongezien de emmer weer kon legen. Walgend van mezelf, walgend van de emmer, walgend van de boulimia, walgend dat ik eetbuien en de daaropvolgende kotspartijen niet kon weerstaan. Bah!

En bij die emmer kots in de kast, verbleekten alle andere dingen waar ik me ook voor schaamde:

- Mijn vreetpartijen die steevast minimaal bestonden uit een pond zachte zoete drop, een pond Engelse drop, veel water of thee. Soms aangevuld met één of meerdere pakken Pally biscuitjes.
- De eetbuien met mega-Marsen die ik 's avonds steeds bij een andere snackbar haalde (in die tijd waren de supermarkten 's avonds niet open), want anders zouden ze maar denken dat ik een eetstoornis had. En die ik binnen een kwartier alweer uitspuugde.

- De vele maaltijden van lieve vrienden, familie en restaurants, die ik blij en complimenteaus opat, maar direct bij thuiskomst of soms zelfs nog in het restaurant op het toilet alweer uitspuugde. Sorry jongens, ik kon toen niet anders. Het was echt lekker.
- De leugens als mensen vroegen “Wat heb je aan je oog, heb je gehuild?” en ik iets zei over verkouden, ik moest hard niezen of andere onzin. Sorry.
- Het mezelf niet onder controle hebben: dat ik mezelf niet kon inhouden en vreetbuiën had.
- Het maar half aanwezig zijn. Net doen of ik met mijn aandacht bij het gesprek was, maar intussen een nieuwe eetbui zat te plannen of aan het denken was waar en wanneer ik zou kunnen overgeven.

Tot zover dus. Ik moet eigenlijk ook wel om mezelf lachen als ik er zo op terugkijk. En alles verbleekt bij die emmer kots in de kast. Vind ik zelf. De rest vind ik vrij braaf. Lucht wel lekker op, zo’n schaamte-voorbij-sessie met mezelf. Dus ik zou zeggen, doe het ook.

Charlie

Heb jij ook een eetstoornis of boulimia?

Waar schaam jij je voor? Heb jij ook dit soort verhalen? Waarvan je denkt “Oh my god, dat vertel ik niemand”.

Deel je verhaal. Ik kijk nergens van op.

Geen eetstoornis?

Als jij zelf geen eetstoornis hebt, ben ik wel benieuwd of dit verhaal jou meer duidelijkheid geeft over de ernst van een eetstoornis als boulimia en wat je ervan vindt.



10

EXPOSURE THERAPIE IN BIKINI

Jaloers kijk ik naar mensen die hele dagen ontspannen in bikini of zwembroek lopen. Ongegeneerd. Met welk figuur dan ook. Het is een prachtige dag en op 50 meter afstand liggen zee en strand te lonken. Natuurlijk ga ik in bikini. Maar pas op het strand. Niet op de camping, over straat, of in een winkel. Bij de gedachte alleen word ik al onrustig en merk ik dat ik m'n buik in houd en rechtop ga lopen. Tijd voor exposure therapie.

Waarom in bikini mij zo onzeker maakt?

Ik heb werkelijk geen idee waarom ik steeds in de stress schiet als ik buiten strand of zwembad om in mijn bikini loop. Ik ben namelijk zeer tevreden met mijn lijf. Ik zit lekker in mijn vel, kan leuke kleding aan en dankzij mijn lijf kan ik alles doen wat ik wil (inclusief deze prachtige fietsvakantie op Corsica). Nou ja, het enige dat op dit moment een beetje suf is, zijn mijn Duo Penotti benen. Door m'n fietsbroek eindigen mijn bruine benen zo'n 20 cm boven mijn knie en dus ruim voordat mijn bikinibroekje begint.

Niets om me zorgen over te maken dus. Maar toch merk ik dat ik onbewust en bewust rechtop zit en loop als ik in bikini ben. Ik check of m'n billen wel of niet uit m'n bikinibroekje piepen. Ik ben bewust van de plooiën en rimpels in mijn buik als ik zit. Tegen de kinderen zeg ik dan altijd: "Ja, meiden dat hoort zo, want zonder dat extra vel, kun je als mens niet rechtop staan." Geruststellende woorden, maar zelf voel ik me toch een beetje ongemakkelijk met die onvermijdelijke plooiën. Om over mijn



Charlie Paludanus is eetstoornis-therapeut, blogger en oprichter van Vrij van Eetstoornis.

Zij ontwikkelde de LEVEN-methode waarmee ze mensen met eetstoornissen begeleidt naar een vrij leven en is schrijfster van het boek 'Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia'.

Charlie staat bekend om haar verfrissende en positieve aanpak van eetstoornissen. Met de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van op eten en gewicht. En een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en het verandervermogen van de mens.

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

Een emmer kots in de kast

In deze bundel neemt Charlie Paludanus je op openhartige wijze mee in haar 35 meest spraakmakende blogs. Kwetsbare verhalen, verfrissende observaties en wijsheden met titels als 'Gooi die weegschaal het raam uit!', 'Het is nu toch al een verloren dag', 'Dat stomme perfectionisme'. En natuurlijk over haar grootste schaamte en openbaring 'Een emmer kots in de kast'.

Zo vormen deze gebundelde blogs een boek over vrij leren leven en eten. In Charlies blogs blijft niets onbesproken en daarmee is dit boek zowel fijn voor mensen die worstelen met zichzelf en eten als voor ouders, vrienden en familie.

Een bron van herkenning. Een glimlach. De schaamte voorbij. Ontwapenend eerlijk en behapbaar.



vrijvaneetstoornis.nl