



Die Eetbuien - Judith Lagerwaard

12-02-2015

In het boek *Die eetbuien*, vertelt Judith haar verhaal over de strijd met eten. Jarenlang leed ze aan een eetstoornis zonder dit te onderkennen, en schommelde extreem in gewicht. Haar leven werd volledig beheerst door periodes van overeten, gevolgd door diëten; een vicieuze cirkel die zich lang in stand gehouden heeft. Het boek zal veel herkenningspunten geven voor mensen met een eetbuistoornis, maar ook mensen met andere eetstoornissen zullen zich herkennen in het eeuwige gevecht tegen wel al dan niet eten en toe- en afname van gewicht.

Judith beschrijft de belemmerende factor van haar eetstoornis in het dagelijkse leven, waarbij genieten van de fijne dingen praktisch altijd overschaduwd werd door eetgestoorde gedachten en handelingen. Ook beschrijft ze heel treffend de impact van haar eetprobleem op sociale contacten, die hierdoor vaak naar een tweede plaats verschoven. In het laatste deel van het boek geeft Judith een 10 stappenplan waar gebruik van gemaakt wordt bij de hulpverlenersinstansie Novarum. Verbanden tussen gedachten, gevoelens en gedrag zullen door het volgen van het stappenplan verduidelijkt worden.

Ik vind *Die eetbuien* absoluut de moeite van het lezen waard. Enerzijds omdat het een informatieve meerwaarde heeft over een relatief onbekende eetstoornis, anderzijds omdat het prachtig weergeeft wat de impact van een eetstoornis in het algemeen op het leven van de persoon in kwestie is. Het boek is zeer prettig geschreven en leest daarom fijn weg. Een aanrader!

Geschreven door: Marloes de Visser