

Judith vertelt in dit boek over haar ervaringen met een eetbuienstoornis. Het eerste gedeelte van het boek vertelt haar eigen verhaal, het tweede gedeelte gaat in op het tienstappenmodel zoals dat gebruikt wordt bij Novarum, een centrum gespecialiseerd in hulp bij eetstoornissen en obesitas.

Wat ik zelf heel mooi vind, is dat Judith vooral ingaat op alles wat er nog eens bij komt als je een eetstoornis hebt, en niet zozeer het eten of de eetbuien zelf, bijvoorbeeld omgaan met sociale gelegenheden of boodschappen doen. Anekdoten van vroeger wisselt ze af met beschrijvingen van hoe ze zichzelf en haar gedrag ziet. Bijzonder vind ik hoofdstuk 7, wat 'de naakte waarheid' heet. Hoewel ik zelf geen eetbuien heb gehad, herken ik de emoties die ze beschrijft maar al te goed. "Hoe kan ik het nu weer zo ver laten komen?" "Ik heb er nooit een antwoord op gekregen hoe het kan dat ik voortdurend faal en zo zelfdestructief te werk ga."

"Ik zie zoveel mensen om me heen die een normaal figuur hebben en normaal met eten omgaan. Waarom zij wel en ik niet? Mijmer ik herhaaldelijk."

Overigens beschrijft dit boek niet alleen bovenstaande vragen waarin ik vooral veel schuldgevoelens en schaamte lees, maar beschrijft Judith ook haar herstelproces, met alle pieken en dalen die dat met zich meebrengt.

Ook dingen waar ik nooit bij stil had gestaan komen uitgebreid naar voren, zoals het hebben van vijf kledingkasten omdat je door gewichtsschommelingen steeds een andere maat nodig hebt. Een jurk kopen die je over vijf maanden op een bruiloft aan wil, en geen idee hebben welke maat je moet kopen omdat je niet weet hoe het op dat moment met je gaat. Sociale situaties en alle verleidingen die je daar tegenkomt. Juist daarom denk ik dat dit boek mooi is om aan je omgeving te laten lezen als je lijdt aan een eetbuienstoornis omdat het voor mij een heel helder inzicht geeft in alles wat je niet ziet als omstander.

In het nawoord van haar boek schrijft Judith dat ze *haar* verhaal heeft opgeschreven en dat iedereen anders is. Hoewel ik in deze recensie het woord eetbuienstoornis gebruik, vooral om de uitingsvorm duidelijk te maken, spreekt Judith in haar boek over eetproblemen omdat ze dat laagdrempeliger vindt. En daar gaat het uiteindelijk ook om, denk ik, want het verhaal wat Judith beschrijft is voor mij ook herkenbaar. De schaamte, de frustratie, de angst, de onzekerheid... veel thema's zijn voor een heleboel mensen herkenbaar. Dit boek kan dus ook troost bieden aan diegenen met andere eetproblemen, en misschien ook wel aan mensen zonder eetproblemen.

Je hoeft namelijk geen extreme uitingen te hebben of aan een diagnose te voldoen om te lijden onder eetproblemen, en ook dan ben je het waard om ondersteuning te zoeken. Iedereen is anders.

Dat is de boodschap van Judith, en ik zou iedereen willen aanraden om zijn of haar blik te verbreden door dit boek te lezen.