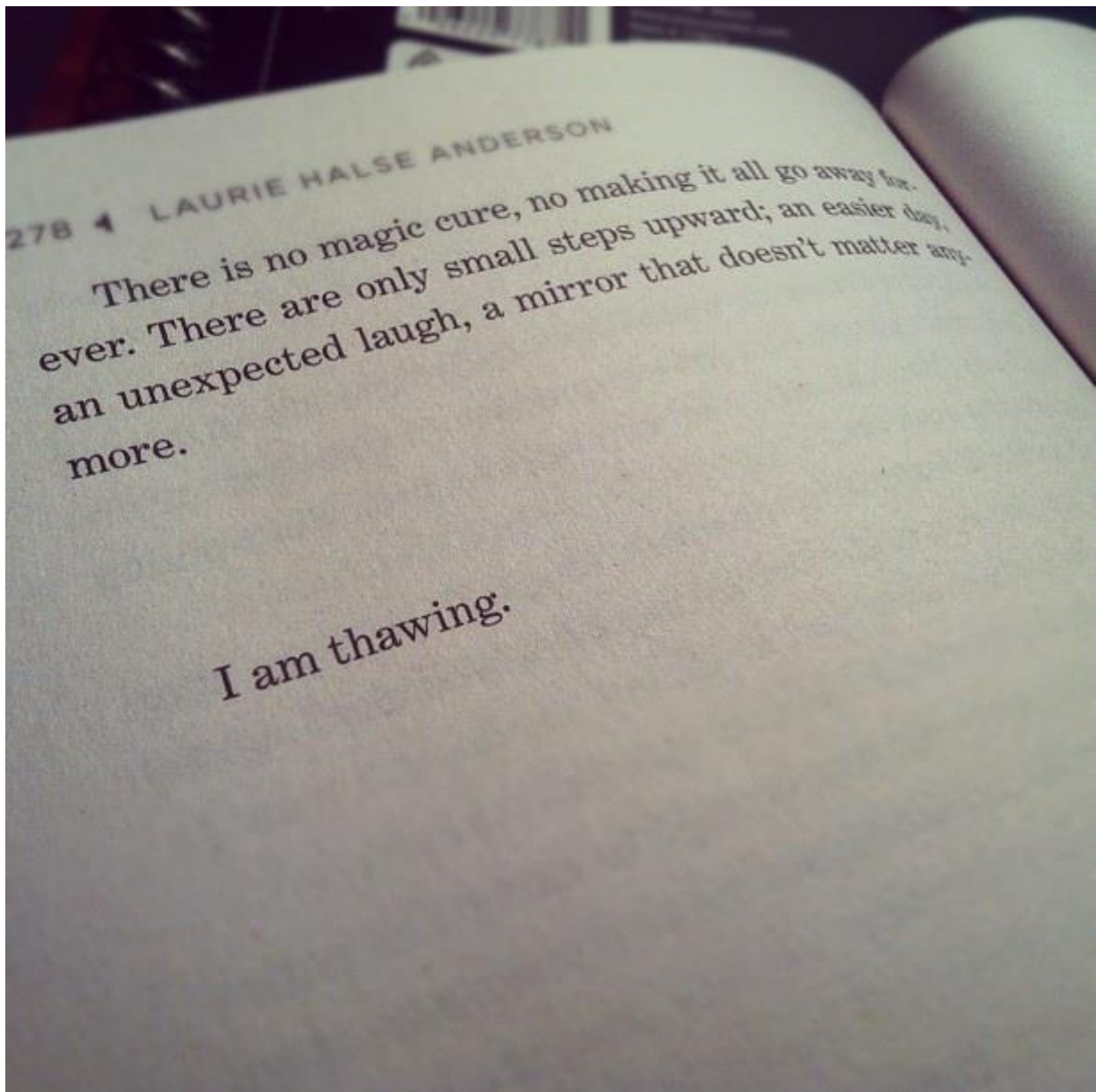


Leven met een eetstoornis



In gesprek over eetstoornissen met ervaringsdeskundigen

Een inspirerende avond, dat was het! Donderdagavond werd er in bibliotheek de Boekenberg in Spijkenisse, een informatie avond georganiseerd door Stichting JIJ, een zelfhulporganisatie voor mensen met een eetprobleem of eetstoornis en hun naasten.

Na wat algemene informatie over de stichting (www.stichting-jij.nl) kwamen twee ervaringsdeskundige aan het woord. Judith Lagerwaard en Pascale Boerrigter deelden met ons hun verhaal. Het was erg indrukwekkend om hun verhalen te horen, zeker omdat we het zo dapper vonden dat ze zich zo kwetsbaar durfde op te stellen.

Een van de belangrijke lessen van deze avond was dat het uiteindelijk niet alleen draait om het ongezonde eetgedrag, maar juist om hetgeen wat daarachter zit. Want als je qua gewicht misschien weer 'gezond' bent hoeft dat niet te betekenen dat jij je ook goed voelt!

Daarnaast vertelden de aanwezigen vanuit Stichting JIJ dat iemand zelf het verschil maakt, die moet het zichzelf waard vinden om eruit te komen en het niet voor anderen doen. Of zoals het zo mooi verwoord werd:

"Ik had het gevoel in het midden van een zwembad te zwemmen en bijna te verdrinken, ik moest een keuze maken: naar de kant zwemmen waar mijn familie en vrienden stonden om 'eruit' te komen of naar de andere kant gaan wat het einde zou betekenen. In het midden blijven was geen optie en kostte veel te veel energie, waardoor ik uiteindelijk toch kopje onder zou gaan..."

Het is belangrijk dat iemand met een eetstoornis voor zichzelf een keuze gaat maken, maar diegene heeft daarbij wel de ondersteuning van zijn omgeving nodig. Als we kijken naar het voorbeeld van het zwembad: het helpt als er mensen aan de kant staan en je aanmoedigen het zwembad uit te komen en als je er bijna bent, je een handje helpen om uit het zwembad te komen.

Hieronder een aantal tips

Wat kan je doen als eten op een negatieve manier jouw leven beheerst?

- Praat erover met mensen die je vertrouwt. Bijvoorbeeld je vrienden of familie;
- Of misschien vind jij het juist fijn om te praten met mensen die zelf een eetstoornis hebben of hebben gehad. Neem eens contact op met Stichting JIJ waar je met mensen kunt praten die hetzelfde hebben meegemaakt of maken als jij;
- Neem jezelf serieus, jij kent je zelf als beste. Als jij eten niet meer als prettig ervaart of heel de dag bezig bent met wat je wel en niet kan eten en het je leven op een negatieve manier beïnvloed, zoek dan net zolang tot je de juiste hulp hebt gevonden. Je bent het waard!
- Zoek professionele hulp;
- Lees boeken over het onderwerp;
- Tot slot, geef niet op, je bent goed zoals je bent en je bent het waard om het gevecht aan te gaan!

Wat kunt u doen als u het idee heeft dat iemand in uw omgeving een eetprobleem heeft?

- Vraag regelmatig hoe het met iemand gaat, niet alleen gericht op hoe iemand eruit ziet (gezond-versus ongezond gewicht). Want hoe iemand eruit ziet zegt niet alles over hoe iemand zich voelt;
- Benoem wat iemand voor u betekent, dat hij of zij goed is zoals ze is en dat u diegene accepteert;
- Vaak schamen mensen met een eetprobleem zich enorm, probeer dit bespreekbaar te maken. Bijvoorbeeld door aan te geven dat u er altijd zal zijn en dat jullie alles kunnen bespreken;

- Iemand met een eetstoornis is ziek, maar is niet de stoornis zelf, dus doe als omgeving zo normaal mogelijk. Blijf iemand bij activiteiten betrekken, onderneem leuke dingen, waar iemand voorheen ook van kon genieten. En probeer niet teveel de nadruk te leggen op het eetgedrag, zowel positief als negatief, laat het gebeuren;
- Hoe moeilijk ook, laat het los. Iemand moet zelf tot de conclusie komen dat zij een probleem heeft en dat genoeg, genoeg is;
- Als de situatie echter zo ernstig is dat er daadwerkelijk gegronde redenen zijn om aan te nemen dat het lichaam van iemand het aan het opgeven is, wacht dan niet en onderneem actie!

Vanaf deze plek willen wij jullie ook wijzen op de boeken die zowel Judith als Pascalle hebben geschreven:



Jonger helpt!

Wilt u meer weten over eetstoornissen of heeft u vragen over de [diensten](#) van Jonger? Neemt u dan vrijblijvend [contact](#) met ons op!