

# Inhoud

Inleiding 9

1. Anorexia nervosa 13

2. Boulimia nervosa 20

3. Binge eating disorder (BED) 26

4. Net iets te veel eten 35

5. Past Reality Integration (PRI) 41

6. Door een PRI-bril kijken naar eetproblemen 63

7. STAP 1 – Wanneer eet ik wat? Zelf-observatie 81

8. STAP 2 – Wat zit er achter mijn eetgedrag?  
Het symbool ontleden en de afweer omkeren 93

9. STAP 3 – Het oude gevoel toelaten? Er is niets te vrezen  
noch te verliezen, maar veel te winnen 110

10. STAP 4 – Protocol voor je (niet-)eetprobleem 128

11. Resultaat, nu én op termijn 144

12. Tot slot 154

## **Bijlagen**

1. Je persoonlijke afweerprofiel 157

2. Ademhalingstechnieken 166

3. Over Past Reality Integration 172

Over de auteur 174

# Inleiding

Te veel eten, te weinig eten, krampachtig proberen niets ongezonds te eten of juist steeds weer grijpen naar junkfood en kant-en-klaarmaaltijden terwijl je je anders had voorgenomen, de hele dag door denken aan eten, alle hoop vestigen op wéér een nieuw dieet: zo herkenbaar voor velen van ons. Van die paar hardnekkige kilo's die maar niet weg willen tot ernstige en soms zelfs levensbedreigende problemen als anorexia en morbide obesitas, eten heeft ons bijna allemaal in de ban.

Op de een of andere manier worstelen met eten komt zoveel voor, maar de schaamte die rond dit onderwerp heerst is groot. Vooral wanneer het om overgewicht gaat, een aandoening die immers zo zichtbaar is, is er sprake van een constant nijpend schuldgevoel, en speelt schaamte onder alle afkeurende blikken en opmerkingen een enorme rol. Ook mensen die overgeven of juist veel te weinig eten houden dat meestal angstvallig verborgen voor de buitenwereld. Kortom, heel veel mensen worstelen op de een of andere manier met eten, hebben last van de gevolgen en proberen dit te verbergen uit schaamte.

Daar staat tegenover dat er eindeloos veel voedingsdeskundigen zijn, nog meer boeken over goed eten, en dat er steeds maar weer nieuwe diëten opduiken. Maar toch laten de cijfers zien dat de problemen met gewicht, zowel over- als ondergewicht, niet afnemen, maar juist sterk toenemen. Inmiddels kampt de helft van de volwassenen in Nederland met overgewicht.<sup>1</sup>

Komt het door een gebrek aan wilskracht? Elk pondje gaat immers door het mondje, dus is het dan een kwestie van ‘gewoon’ stoppen met al die lekkere hapjes? Moeten we weer ‘gewoon’ gaan eten en er niet meer uit willen zien als een vel-over-been-model, in het geval van ondergewicht? Of is er iets heel anders aan de hand? Hoe kan het eigenlijk dat steeds meer mensen zoveel overgewicht hebben en er niet van afkomen? Hoe kan het dat er elke week weer meerdere meisjes in ons land overlijden aan de gevolgen van anorexia, en dat de hulpverlening ondanks alle inspanningen geen adequate oplossing kan bieden?

In dit boekje zal ik eerst de verschillende eetstoornissen bespreken en vervolgens laten zien wat er in veel gevallen schuilt achter al die kilo’s te veel of te weinig, of het steeds maar weer willen overgeven. Ik kan je nu alvast vertellen dat dat geen gebrek aan wilskracht is! Daarna geef ik je – het allerbelangrijkste als je worstelt met eten – een vierstappenmethode om je probleem bij de wortel aan te

---

<sup>1</sup> Bron: cbs.nl

pakken en het daardoor voor eens en altijd op te kunnen lossen. Omdat je het nu eindelijk begrijpt. Emotioneel én cognitief.

Ik zal ook de basis van een gezond eetpatroon schetsen. Het kan zijn dat je eetpatroon zo lang en zo ernstig verstoord is geweest dat je lichaam na het oplossen van de emotionele oorzaak nog niet in staat is om de juiste signalen af te geven: *honger = eten* en *maag bijna vol = stoppen met eten*. Bij overeten is er geen sprake meer van een ik-zitvol-sigitaal dat aangeeft dat het genoeg is geweest, en bij te weinig eten is er geen ik-heb-honger-sigitaal meer dat aangeeft dat er gegeten moet worden. Het lichaam is ontregeld geraakt en moet weer opnieuw ingeregeld worden. Als de emotionele oorzaken van het eetprobleem eenmaal zijn weggenomen, is dat goed te doen. Het kost alleen wat tijd en aandacht.

Tot slot zal ik stilstaan bij het behouden van het resultaat. Je eetproblemen aanpakken is op zich al een grote uitdaging, maar de geboekte resultaten op termijn ook vasthouden is zoals we weten het moeilijkst. Hoe komt dat? En wat is daaraan te doen? Want uiteindelijk wil je natuurlijk niet alleen nú resultaat, maar een resultaat dat blijft. Het is geweldig om 30 kilo of meer te verliezen of om die broodnodige kilo's aan te komen als je te weinig weegt, maar als je daarna weer terugvalt en soms zelfs meer weegt dan voor het dieet, of weer in de klauwen verdwijnt van het niet meer kunnen eten, wat schiet je er dan mee op?

Ik hoop dat de aanpak die ik je in dit boekje geef je zal inspireren en je zal laten zien dat het mogelijk is om van je eetprobleem af te komen, nu én in de toekomst. Ik hoop dat het je duidelijk zal maken dat dit probleem niet jouw schuld is, maar dat je er wél iets aan kunt doen als je eenmaal begrijpt wat er nu écht met je aan de hand is, in plaats van met de moed der wanhoop te geloven of juist alle geloof te verliezen dat je enkel met wilskracht het probleem kunt oplossen. Er is echt een andere weg.

Ga je met me mee op weg naar een gezondere, evenwichtigere manier van leven, met niet alleen een gezond gewicht, maar vooral met een beter gevoel over wie en wat jij bent? Ik beloof je dat de reis en het resultaat de moeite waard zullen zijn.

Ingeborg Bosch

NB Tijdens het lezen kunnen persoonlijke actiepunten en informatie die je vooral niet wilt vergeten duidelijk worden. Noteer deze dan direct op de speciaal hiervoor bedoelde lege pagina aan het einde van de hoofdstukken 5 tot en met 10. Stel dit niet uit, want de praktijk leert dat van uitstel vaak afstel komt.

## 1.

# Anorexia nervosa

Achter eetstoornissen<sup>2</sup> gaat een groot lijden schuil. Het is een hel om de hele dag geleefd te worden door hoeveel je wel of niet eet, of om steeds te 'moeten' overgeven. Dat je niet begrijpt wat er met je aan de hand is en steeds in conflict komt met je omgeving, omdat de mensen om je heen vinden dat je niet zo moeilijk of raar moet doen, maakt het er ook niet makkelijker op. Er zijn veel misverstanden over wat er aan de hand is.

Anorexia nervosa gaat niet over dun zijn en eruitzien als een model, of over controle en passieve manipulatie. Anorexia gaat over geen enkele behoefte willen voelen. Er zijn vier simpele criteria om vast te stellen of iemand eraan lijdt: een te laag gewicht (minder dan 85 procent van het normale gewicht), een sterke angst om aan te komen, een vertekend lichaamsbeeld en een verstoorde hormonale cyclus.

---

<sup>2</sup> Ik wil deze problematiek niet opblazen door over een stoornis te spreken, maar ik wil het ook niet kleiner maken dan het is door het een probleem te noemen. Daarom gebruik ik de termen 'eetprobleem' en 'eetstoornis' door elkaar heen, waarbij mijn voorkeur uitgaat naar 'eetprobleem', omdat 'eetstoornis' degene die eraan lijdt impliciet tot een patiënt maakt, in plaats van iemand die zijn leven in eigen hand kan nemen en zichzelf kan genezen.

## Intense angst om te eten

Mensen die aan anorexia lijden, hebben een intense angst om te eten. Ze zouden het liefst niets meer eten – en sommigen doen dat ook, tot de dood erop volgt. Eten is de vijand geworden. De paar dagelijkse hapjes worden afgewogen, afgemeten, nog eens uit elkaar geplozen en in slow motion uiteindelijk met heel lange tanden opgegeten. Eten voelt als een direct levensbedreigende activiteit. Mensen die niet aan anorexia lijden, kunnen zich dat bijna niet voorstellen, wat het begrip niet ten goede komt.

Aan de enorme angst voor eten liggen verschillende ideeën ten grondslag, zoals de angst om dik te worden, de angst om over te moeten geven en te stikken en de angst om niet meer op te kunnen houden met eten. Meisjes met anorexia<sup>3</sup> hebben meestal het idee dat ze er vreselijk lelijk uit zien en veel te dik zijn. Als ze in de spiegel kijken, zien ze allemaal vetrollen, ook al zitten ze in werkelijkheid ver onder een gezond gewicht.

Als we het hebben over anorexia nervosa, of kortweg anorexia, gaat het niet over jonge meisjes die mooi of dun willen zijn, op een fotomodel willen lijken of controle wil-

---

<sup>3</sup> Anorexia komt bij jongens nauwelijks voor. Als therapeut heb ik er dan ook bijna geen ervaring mee. Vandaar dat ik het heb over 'meisjes met anorexia'. Anorexia komt bij jongens voor in combinatie met extreem veel gamen. Dat is een andere manier om geen emoties of behoeften te voelen, die hand in hand kan gaan met te weinig slapen en te weinig eten – wat kan leiden tot ondergewicht.



len houden door hun omgeving te manipuleren door niet meer te eten. Dat wordt echter wel vaak gedacht, zelfs door professionele hulpverleners, met als gevolg dat deze meisjes ook nog eens te maken krijgen met een omgeving die ze niet begrijpt en negatief over ze oordeelt.

“Wanneer ga je nou eens eten?” snauwde mijn vader me toe. “Je ziet eruit als een skelet. Ik walg van je!”<sup>4</sup>

Er zijn erg veel meningen – negatieve meningen – over mensen die lijden aan een eetprobleem. Niet zelden leiden die tot nog meer schaamte over het eetprobleem. Als gevolg daarvan isoleren mensen zichzelf, wat zorgt voor nog meer onbegrip. Zo raken ze gevangen in een vicieuze cirkel. Hoe groter het probleem en hoe zichtbaarder, hoe groter de veroordeling door de omgeving, hoe groter de schaamte, hoe groter de neiging tot isolatie van en afsluiting voor anderen, hoe beroerder degene met anorexia zich zal voelen, hoe groter het probleem zal worden, hoe zichtbaarder het zal worden, hoe groter de veroordeling, enzovoort.

Deze aandoening is erg moeilijk te begrijpen voor de omgeving. ‘Hoezo dik? Gevaarlijk mager! Eet! Je moet!’ En juist

---

<sup>4</sup> Aangezien ik in dit boekje veel uitspraken van cliënten gebruik voor de leesbaarheid, de herkenbaarheid en het begrip van de problematiek, en ik hun anonimiteit wil waarborgen, vermeld ik geen namen onder de citaten.

door die druk is er meer en meer angst en nog minder eetlust. Een afschuwelijke en levensgevaarlijke neerwaartse spiraal.

‘Rond mijn zeventiende ontwikkelde ik anorexia nervosa, zonder dat ik het doorhad. Geleidelijk aan mocht ik steeds minder eten van mezelf, moest ik meer bewegen en ging ik afvallen. Dat ging vervolgens maar door... Nog minder eten, nog meer bewegen en nog meer afvallen. Ook al was ik inmiddels vel over been, nog altijd maakte mijn hoofd me wijs dat ik echt te dik was. En dat zagen mijn ogen dus ook. Echt, die zagen letterlijk vet.’

## **Cijfers<sup>5</sup>**

In Nederland lijdten ongeveer 5600 mensen aan anorexia nervosa, in België hebben verhoudingsgewijs zelfs meer mensen anorexia. Het komt steeds meer en op steeds jongere leeftijd voor: de afgelopen twintig jaar is er sprake geweest van een verdubbeling van het aantal meisjes onder de vijftien dat lijdt aan anorexia. Minder dan de helft van de zieken (45 procent) zal herstellen; de rest (55 procent) herstelt gedeeltelijk of niet. Bij 25 procent wordt anorexia chronisch. En een onvoorstelbare 5 tot 10 procent van de anorexia-

---

<sup>5</sup> Bron: cbs.nl en novarum.nl (voor Nederland) en eetexpert.be (voor België); cijfers van september 2018