

CHARLIE PALUDANUS

21 tips, oefeningen
& meditaties om
eetbuien te
voorkomen.



EERSTE HULP SET EETBUIEN

Inhoud

Pagina

Inleiding	3
1. De paden op – de lanen in	4
2. Eetbuien, je haat ze en je houdt van ze	5
3. Accepteer je behoefte aan een eetbui	7
4. Je behoefte aan een eetbui is slechts een gedachte	10
5. Stel je eetbui 10 minuten uit	13
6. Zoek een schouder of welwillend oor	14
7. Neem een time out/pauze	15
8. Voeten op de grond	17
9. Geef lucht aan een dreigende eetbui	20
10. Laat de onrust uit je lijf verdwijnen	22
11. Wat wil je echt?	23
12. Meditaties die je onbewuste laten helpen	25
13. Experimenteer	30
Extra	
Hulp	32
Over mij	38



vrij van eetstoornis

Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia

web vrijvaneetstoornis.nl

mail charlie@vrijvaneetstoornis.nl

twitter [@vrijleveneneten](https://twitter.com/vrijleveneneten)

tel 06 - 282 11 718

Hi,

Leuk dat je dit e-boek hebt gedownload. Nou ja, leuk? Misschien vind jij het helemaal niet leuk want waarschijnlijk heb je last van eetbuien als je dit boek in je handen hebt. En van eetbuien kun je grondig balen, je schuldig over voelen en je voor schamen, is mijn ervaring. Ik heb, zoals je misschien wel weet, ook jarenlang last gehad van boulimia en bijbehorende onbeheersbare eetbuien. Gek werd ik ervan.

Hoe dan ook, je hebt het boek gedownload en nu ben je hier bij mij aanbeland en de 21 tips, oefeningen en meditatie die jou kunnen helpen om eetbuien te voorkomen en te laten verdwijnen.

Voordat dit e-boek er was, liep ik al een tijd rond met de vraag “**Wat kun je doen als je ontzettende eetbuidrang hebt**” Als je, zeg maar, al met je eetbuivoer in je handen staat en je toch nog ergens een gezond-verstand-stemmetje hoort “Is er nog een alternatief?”. Wat kun je dan nog doen? Acuut? Als Eerste Hulp?

Op een onbewaakt moment had ik **de oplossing: een wandelmeditatie op MP3**. Gewoon alles laten vallen, je sleutels pakken, je oortjes in en op pad. Gewoon een subliem, simpel idee. Hoe het dan uiteindelijk toch geresulteerd heeft in een heel e-boek met nog 20 andere tips en oefeningen, ik weet het niet. Het zal wel weer mijn tomeloos enthousiasme zijn.

Hoe dan ook. Het basis idee vind je dus op de volgende pagina en die 20 andere tips en oefeningen, die krijg je er gewoon als bonus bij. Ik wens je veel wandelplezier en ontelbaar veel dagen zonder eetbuien.

Charlie

1. De paden op - de lanen in

Tja, dit is 'm dus. De wandelmeditatie waarmee dit e-boek ooit begon. Eigenlijk heb je hier voldoende aan. Maar ook de andere tips kunnen je enorm helpen, dus schroom niet om die ook te oefenen en gebruiken.



De paden op de lanen in – pak je jas en sleutels, doe je oortjes in en ga op pad (oefening 1)

Tja, daar zit of sta je dan. **“To eetbui or not to eetbui, that’s the question”**. Denk niet na, pak je jas, je sleutels, je MP3-speler of smart Phone en oortjes en ga op pad. Tijdens het lopen kijken we dan samen wel even naar wat er werkelijk nodig is. O ja, dan moet je natuurlijk **wel even het MP3 bestand van mijn website downloaden** via de link die je van mij via de mail hebt ontvangen. Het bestand heet gewoon **“De paden op de lanen in”**. Niet vergeten hè?

2. Eetbuien, je haat ze en je houdt van ze

Eetbuien. Een van de grootste frustraties als je een eetstoornis hebt. En tegelijkertijd ook een van de grootste geneugten. Zo dubbel kan het zijn. Je kunt genieten van een eetbui: van de smaak, van de kraak of de textuur, van het zich vullende of volle gevoel in je buik, van het moment voor jezelf, van het even afgesloten zijn van de wereld, van het even niets hoeven voelen, van de ontlading, van de eetbui. En tegelijkertijd of achteraf walgt je van jezelf. Van het naar binnen proppen, van de zinloosheid omdat je het straks zo snel mogelijk al het eten weer wilt lozen, van het niet kunnen stoppen, van ellende, van de eenzaamheid, van het niet kunnen delen, van het geld dat je wegslijt, van de enorme pijn in je buik, etc.

Zo dubbel is het met die eetbuien. Je haat ze en je houdt van ze. Toch weet je dat als je wilt herstellen van een eetstoornis, als je je hier echt van wilt bevrijden dat het nodig is om te stoppen met eetbuien. Omdat als je dit niet doet, je blijft hangen in de vicieuze cirkel van eetbuien en boulimia en je er dan mogelijk nooit meer uitkomt.

Stoppen met eetbuien, hoe doe je dat? Wat doe je als je bang bent weer voor de bijl te gaan? Wat kun je doen als je vlak voor een eetbui staat, als je het eten al op tafel hebt liggen, al in je handen hebt of de eerste happen al in je mond hebt gestopt. Wat kun je dan doen om het tij te keren?

Ik heb 7 jaar van mijn leven geworsteld met boulimia, met de strijd die eten toen voor me was en met de geneugten en walging van eetbuien. Inmiddels ben ik al ruim 20 jaar hersteld van mijn eetstoornis. Gelukkig. Maar in mijn praktijk kom ik nog iedere dag mensen tegen die net als ik destijds last hebben van eetbuien en maar niet weten hoe ze hiermee zelf kunnen stoppen.

In dit e-boek geef ik 21 verschillende manieren die je kunnen helpen. Van acceptatie tot fysiek afreageren en van tot 10 tellen tot een diepgaande meditatie. Probeer het uit. Kijk wat voor jou werkt. Omdat ieder mens anders is en omdat soms zelfs iedere eetbui anders is, geef ik verschillende methoden zodat jij zelf kunt experimenteren en bijstellen totdat het voor jou goed werkt.

In dit e-boek heb ik me vooral geconcentreerd op het geven van eerste hulp als er een eetbui dreigt. Maar mocht je meer willen weten over de oorzaken, lees dan mijn blogs”

“De oorzaak van die rottige eetbuien” en “De vicieuze cirkel van eetbuien en boulimia” op mijn website.

Via de link die je in de mail hebt ontvangen vind je ook een link waarmee je gratis twee MP3-bestanden kunt downloaden met oefeningen en meditaties die op je MP-3 speler of telefoon kunt zetten zodat je deze altijd kunt gebruiken. Waar je ook bent. Op mijn website kun je ook je ervaringen delen en ervaringen van andere gebruikers lezen die deze Eerste Hulp bij Eetbuien methodes hebben toegepast.

Laat me weten wat je van dit e-boek vindt, of je iets mist, of nog een aanvulling hebt. Ik sta er graag voor open. Voor nu wens ik je veel leesen vooral oefenplezier toe.

3. Accepteer je behoefte aan een eetbui

Herken je dat? Dat als je iets niet mag, je het eigenlijk juist zou willen doen? Je bijna een onbedwingbare zin krijgt hierin? Je het bijna niet meer uit je hoofd kunt krijgen. Dat het water je al door de mond spoelt bij de gedachte aan alles wat je zou willen opeten maar niet mag van jezelf? Hoe meer je je probeert te bedwingen, hoe hardnekkiger wil je het juist gaan doen. Terwijl als je iets wel mag van jezelf, je kunt ontspannen. Dat geldt ook voor de bijna onbeheersbare behoefte aan een eetbui. Accepteer dat je eetbuidrang hebt en merk dat de drang tot een eetbui zal verzachten. Je kunt de drang bekijken van alle kanten en laten voor wat het is of juist bewust kiezen om er iets mee te doen. Hoe je dat doet? Volg of probeer een van onderstaande oefeningen:

Oefening 2. Acceptatie (1-5 minuten)

1. Leg je hand op het deel in je lichaam waar jouw eetbuidrang het sterkst aanwezig is.
2. Voel de warmte die van je hand naar dat deel van je lichaam stroomt.
3. Voel de warmte zonder dat je daarmee ook verwacht dat het gevoel zal verdwijnen.
4. Let op je ademhaling en adem in- en uit naar je hand. Doe dit een paar keer.
5. Ga vervolgens met aandacht naar je gevoelens en geef ze de ruimte. Blijf ademen naar je hand.
6. Probeer je gevoelens niet te veranderen of kwijt te raken. Probeer ze juist uit te nodigen. Niet omdat dit leuk is of juist vervelend, maar omdat je bereid bent om gevoelens te ervaren **zoals ze komen.....en weer gaan.**

Oefening 3. Stil staan bij je eetbuidrang (5-10 minuten)*

Zorg dat je 5-10 minuten ongestoord ergens kunt zitten.

- Ga rechtop zitten, met rechte rug en je voeten plat op de vloer.
- Je mag je ogen dichtdoen, maar als je het fijner vindt, mag je ze ook open houden en ze op een vast punt richten.
- **Adem** een paar keer rustig in en uit en voel hoe de lucht je longen en je buik in- en uitstroomt.
- Richt je eens op de eetbuidrang waar je mee worstelt.
- Adem nog een keer diep in en uit. Zuchten helpt.
- **Scan nu je lichaam:** loop in gedachten door je lichaam, van je voeten tot je hoofd. Blijf ademen. Signaleer wat je tegenkomt en zoom in op het deel van je lichaam waar je de eetbuidrang het sterkste voelt of waar je pijn voelt. Observeer dit gevoel heel zorgvuldig.
- Terwijl je dit doet, adem je in naar dit gevoel of deze plek in je lichaam. Stel je voor dat je bij iedere ademhaling dichterbij dit onaangename gevoel komt. Adem en laat het gevoel toe.
- **Kijk of je het gevoel er gewoon kunt laten zijn.** Je hoeft het niet leuk te vinden, je mag het er gewoon laten zijn. Je krijg misschien de neiging om ermee te vechten of het weg te duwen. Als dat zo is, geef dat dan voor jezelf toe zonder ernaar te handelen. Blijf het gevoel observeren, probeer het niet kwijt te raken, het mag er gewoon zijn.
- Beschrijf nu eens voor jezelf precies **de plek in je lichaam** die je nu voelt. Waar zit het precies? Hoe groot is het? Is het warm of koud? Welke vorm heeft het en is deze vast of beweegt deze? Hoe groot is het? Hoe zwaar? Welke kleur heeft het?
- Eigenlijk is het gevoel dat je nu hebt alleen een signaal. Een signaal dat informatie geeft. Dat je misschien iets moeilijk vindt. Maar vooral dat je een gewoon mens bent, met alle moeilijke gevoelens die daarbij horen.

- Leg nu je hand op het deel van je lichaam waar jouw gevoel het sterkst aanwezig is. Stel je voor dat je hand rust en ruimte geeft. Voel de warmte die van je hand naar die plek in je lichaam stroomt. Niet om van het gevoel af te komen, maar om er ruimte voor te creëren. Doe dit een paar minuten net zolang als voor jou goed voelt.
- Je hebt net stilgestaan bij je gevoel. Nu is het tijd om weer ruimte te maken voor de andere ervaringen die je hebt. Word je weer bewust van je lichaam, beweeg even met je voeten en je handen, rek je uit. Doe je ogen nu open en keer langzaam terug in de realiteit.
- **Hoe is het nu met je eetbuidrang?**

* Deze oefening is een bewerkte versie van "Stilstaan bij je pijn" uit het boek Time to Act, Basisboek voor professionals (Gijs Jansen, Tim Batink, 2014).

4. Je behoefte aan een eetbui is maar een gedachte

Gedachtes beïnvloeden heel sterk wat je voelt en doet. Positieve gedachtes maken je blij en energiek. Negatieve gedachtes maken je somber of futloos. Gedachtes zijn echter maar een klein stukje van wie jij bent. Naast gedachtes die in je hoofd zitten, heb je immers ook een heel lichaam waarmee je kunt voelen, doen en ervaren. Waarom zou je je dan alleen laten leiden door je hoofd? Is dat niet heel erg beperkt? Is er niet veel meer? Gedachtes komen en gaan en zijn soms zo veranderbaar als het weer. Het is geen waarheid dus neem ze vooral niet al te serieus. 😊

De oefening op de volgende pagina helpt je een gezonde afstand te nemen van je eetbui behoefte. Door deze puur te zien als een gedachte. Een gedachte die waar kan zijn of misschien ook niet. Probeer maar eens uit wat een verschil het maakt of je je eetbuidrang op de ene of de andere manier bekijkt.

Misschien handig om deze oefening al een keer te doen met betrekking tot een ander onderwerp om te ervaren hoe de oefening werkt. Kies voor iets waarvan je vindt dat je het moet doen of iets waar je een hekel aan hebt. Bijvoorbeeld: “Ik moet de was doen”, “Ik moet mijn moeder bellen”, “Ik haat mensen die te laat komen”, “Ik heb geen zin om te koken” of “Ik word gek van mijn baas”.

Maar je kunt natuurlijk ook gelijk voor het “echte” gaan en met je drang tot een eetbui aan de slag gaan.

Oefening 4. In je hoofd - uit je hoofd (oefening 2-5 minuten)

Je gaat twee manieren oefenen om met dwanggedachtes om te gaan. De oefening bestaat uit 3 stappen. Lees eerst stap 1 en voer deze uit. Lees dan stap 2 en voer deze opdracht uit. Ga als laatste naar stap 3 en beantwoord de vragen die hierbij staan. Gebruik hierbij de timer van je (smart)phone om de tijd in te stellen.

1. In je hoofd (manier A)

- Schrijf op wat je drang is, wat je moet van jezelf. Bijvoorbeeld "Ik moet nu eten" of "Ik moet de was doen" of "Ik word gek van mijn baas". Begin de zin met "Ik....."
- Lees de zin op die je hebt geschreven (hardop of in je hoofd).
- Ga helemaal op in die gedachte, laat je er helemaal in wegzakken en geloof de gedachte zoveel je kunt (15 seconden).

2. Uit je hoofd (manier B)

- Schrijf vervolgens hetzelfde op in een korte zin, maar nu in de vorm van "Ik heb de gedachte dat....". Bijvoorbeeld "Ik heb de gedachte dat ik nu moet eten" of "Ik heb de gedachte dat ik nu de was moet doen" of "Ik heb de gedachte dat ik gek word van mijn baas". Begin de zin met "Ik heb de gedachte dat...."
- Lees de zin op die je hebt geschreven (hardop op in je hoofd).
- Ga ook helemaal op in die gedachte, laat je er helemaal in wegzakken en geloof de gedachte zoveel je kunt (ook 15 seconden).

3. Ervaar het verschil

Sta stil bij het verschil dat je hebt ervaren bij manier A of B.

- Wat merkte je?
- Wat was vervelender?
- Wat was prettiger?

Wat merkte je voor verschil?

De eerste gedachte is waarschijnlijk veel dwingender, je wordt er door meegesleurd. De tweede manier geeft meestal meer ruimte. Door je bewust te worden dat wat je denkt puur een gedachte is, creëer je meer afstand. Hierdoor wordt je minder meegesleept en creëer je voor jezelf bedenktijd over wat je werkelijk wilt met de gedachte die je hebt.

Heb je de oefening eenmaal gedaan, dan hoef je voortaan alleen nog maar het tweede deel van de oefening te doen als je eetbuidrang voelt opkomen. **Zeg in je zelf "Ik heb de gedachte dat" en bepaal dan wat je ermee wilt doen.**

5. Stel de eetbui 10 minuten uit (oefening 5)

Dit lijkt een eenvoudige oefening, maar misschien vind jij deze juist wel heel lastig. Hoe het ook voor je is. De oefening duurt slechts 10 minuten, dus het is te doen. Hoe werkt het?

- Je voelt een eetbui aankomen. Misschien heb je zelfs al eetbui-eten verzameld of gekocht.
- Je gaat nu deze eetbui 10 minuten uitstellen (geen paniek, relax, over 10 minuten mag je alsnog doen waar je zin in hebt).
- 10 minuten lijkt lang, maar ik weet zeker dat jij het kan. Je hebt volgens mij al voor hetere vuren gestaan.
- Je laat nu al je activiteiten los en gaat je eetbui 10 minuten uitstellen.
- Kijk op de klok en zet als je het fijn vindt een wekker of timer.
- Doe in de tussentijd iets anders (een tijdschrift lezen, naar buiten voor een blokje om, douchen, televisie kijken, liggen, een power nap, touwtje springen, iemand bellen, computerspelletje, etc.).
- Als de 10 minuten voorbij zijn mag je je eetbui hebben met de nadruk op mag. **Niets moet. Jij kiest en bepaalt wat jij wilt.**

Je kunt deze methode ook gebruiken om steeds bewuster te kiezen. Als je 10 minuten je eetbui kunt uitstellen, probeer het dan eens met 15 minuten, 20, 30, 45, 60 minuten, etc.. In de tussentijd kun je dan iets anders doen waar je zin in hebt.

6. Zoek een schouder of welwillend oor

Weet je wat het vervelende is van eetbuien? Op het moment dat je ze hebt kan het nog wel o.k. voelen, maar naderhand komt altijd het schuldgevoel, de spijt, de schaamte en de boosheid opzetten en baal je van wat je gedaan hebt. Achteraf is er dus geen bal meer aan. Wees het voor en vraag hulp. Zorg dat je iemand in je omgeving vindt die je voldoende vertrouwt en die je altijd mag bellen of mee mag chatten voor hulp, waar je heen kunt gaan of die bij jou langs wil komen. Die er voor je is zodra je belt. Dit kan een vriend(in) zijn, een familielid, iemand die je kent via social media, uit je (zelfhulp)groep of een therapeut of coach.

Vraag een schouder om op uit te huilen, een welwillend oor dat naar je wil luisteren of iemand om iets te mee te gaan doen dat je afleidt. Het is bewezen dat als je praat over je worsteling, dit ontspant en rust geeft. Het binnenhouden geeft juist druk, spanning. Alles wat je uitspreekt haalt de druk af van jou, je gedachtes en gevoelens. Door jezelf het te horen uitspreken, komen er ook oplossingen bij je boven. En dan heb je ook nog eens iemand die op dat moment meeleeft, je steunt, bevraagt, koestert of leuke dingen met je doet. Dus voel je een eetbui aankomen, schakel je noodtroepen dan in en laat je horen.

Lastig om te formuleren wat je nodig hebt? Houd het simpel.

Bijvoorbeeld: "Ik voel een (vr)eetbui aankomen en ik wil het niet" of "Ik voel een eetbui aankomen, kun je me helpen?" of "Ik moet even stoom afblazen, anders krijg ik een eetbui" of "Kunnen we even een stuk lopen? Ik voel een eetbui aankomen".

En heb je niemand in de buurt die zo snel beschikbaar is, schrijf het dan van je af in een **opschrijfboekje** of bijvoorbeeld op een van de besloten Facebook groepen of forums over eetstoornissen.

7. Neem een time out/pauze

Soms zit je zo diep in iets waar je mee bezig bent of wat je wilt, dat je het overzicht, het grote geheel kwijt bent. Als je vlak voor een eetbui zit of deze aan het plannen en organiseren bent, keer je in jezelf. Soms zelfs al ver voordat je je eetbui echt voelt aankomen. Soms kan dit voelen alsof je afgesloten bent van de wereld en van andere mensen. Het voelt dan misschien alsof je in een coconnetje zit. Alleen jij en je eetbuidrang zijn dan nog aanwezig. Neem de komende tijd maar eens waar hoe dat voor jou is. Herken je het?

Als je het eenmaal doorhebt zul je steeds eerder deze fase herkennen. En op dat moment kun je er wat aan doen door een pauze in te lassen, een time out te nemen en wat afstand te nemen van jezelf. Hieronder een paar tips die je hierbij kunnen helpen:

Gebruik de weidse blik (oefening 7)

Deze oefening helpt je rustig te worden en weer in contact te komen met de wereld en jezelf: steek je armen voor je uit met je duimen omhoog, beweeg je armen dan naar buiten net zover dat je je duimen nog kunt zien. Maak je ogen zacht en adem een paar keer rustig in en uit (je armen mag je laten zakken hoor 😊 bij het in- en uitademen).

Ga wandelen, het liefst in de natuur (oefening 8)

Ga wandelen. Alleen of samen met iemand uit je hulpteam (zie vorige tip "Zoek een schouder of welwillend oor"). Voel je voeten op de grond. Adem in en uit. Voel de spieren in je lichaam terwijl je loopt. Hoor wat er te horen is, voel de wind, de regen of de zon, ruik de geuren die er zijn en kijk naar wat er te zien is. En kom met iedere stap weer dichterbij jezelf en in de wereld.

Stap uit de situatie (oefening 9)

Soms helpt het letterlijk een of enkele stappen achteruit te zetten en te bekijken waar je mee bezig bent. Zelfs al ligt al het eten dat je wilt verorberen al om je heen, zelfs dan kun je nog een stap achteruit zetten. Dus sta op en stap achteruit. Overzie wat er te zien is. Adem een paar keer rustig in en uit en bepaal dan wat nu de handigste stap voor je is.

Trek je terug (oefening 10)

Soms ben je overprikkeld of onrustig. Dan helpt het om je terug te trekken in een rustige (slaap)kamer (al was het maar het toilet of de badkamer). Even niemand om je heen, even je ogen dicht, even niets, rust.

Ga even helemaal ergens in op (oefening 11)

Heb jij iets waar je helemaal in op kunt gaan? Waar de tijd bij lijkt te vliegen, waar je met je volle aandacht mee bezig kunt zijn en wat je rust geeft? Vaak helpen dit soort activiteiten om weer tot jezelf te komen en opeens is de eetbui dan verdwenen. Voorbeelden waar ik aan denk zijn naar de film, in de tuin werken, muziek luisteren of maken, schilderen of tekenen, koken, schrijven maar misschien heb jij hele andere dingen waar je blij van wordt.

8. Voeten op de grond

Heb je er al eens op gelet? Als je een eetbui krijgt, zit je energie vaak hoog. Je voelt nauwelijks je lichaam, bent heel erg bezig in je hoofd met denken, met frustraties, met wat nog moet. Je ademt waarschijnlijk heel hoog in je longen en niet vanuit je buik. Soms lijkt het wel of je helemaal niet in je eigen lichaam zit. Of je bent er wel, maar eigenlijk heb je geen contact met jezelf. Je registreert dat je met de aanloop naar een eetbui bezig bent maar bent daar ook niet heel bewust met je aandacht mee bezig. Herkenbaar?

Is dit aan de hand, dan kan het handig zijn om te zorgen dat je weer met beide voeten op de grond komt en jij weer in je lijf kunt komen. Omdat pas als je weer bewust in je lichaam aanwezig bent, je door hebt waar je mee bezig bent en bewust kunt kiezen wat je echt wilt: een eetbui of wat anders? Probeer onderstaande oefeningen de komende tijd maar eens uit als je gespannen bent of niet precies weet wat je nu wilt of moet. Of als er een eetbui zit aan te komen.

Met beide voeten op de vloer

Ik doe vaak aardingsoefeningen (oefeningen om weer in mijn lichaam te komen) zodat ik helemaal tot rust kom. Hieronder heb ik een aantal van deze oefeningen op een rijtje gezet. Zelf doe ik deze altijd achter elkaar zodat ik helemaal rustig en ontspannen wordt. Maar je kunt er ook één of twee uitkiezen die voor jou het fijnst lijken.

Start (oefening 12)

Start in alle gevallen door beide voeten naast elkaar te zetten met zo'n 30-40 cm ertussen, sta rechtop (alsof er aan je hoofd een touwtje zit waar een aardig iemand aan trekt), laat je armen hangen en adem in door je neus en uit door je mond (helemaal lekker als je daar gewoon ongeneerd bij zucht). Doe dit een paar keer.

Voeten wiebelen (oefening 13)

Wiebel op je voeten een paar rondjes door je gewicht te verplaatsen: leun eerst op de rechterzijkant van zowel je rechter als je linkervoet (je voelt dan aan die zijkanten je voet heel erg op de grond gedrukt staan), dan verplaats je je gewicht naar voren zodat je je tenen op de grond drukt, vervolgens verplaats je je gewicht naar de linkerkant van je voeten en voel je die op de grond drukken. Tot slot verplaats je je gewicht naar je hielen. Wiebel een paar rondjes op je voeten linksom en een paar rondjes rechtsom. Tijdens het rondjes draaien zijn je knieën ontspannen (los). Voel even na hoe dit voor je is.

Reiken naar de hemel en landen op de grond (oefening 14)

Blijf staan en strek nu je armen omhoog zonder je schouders op te trekken. Probeer nu een voor een met je handen in de lucht te grijpen (alsof daar hoog in de lucht een touw hangt dat je naar beneden wilt trekken) en ga tegelijkertijd zo hoog mogelijk op je tenen staan. Doe dit in totaal 10 keer: om en om met je linker en rechter hand. Laat dan je armen en voeten weer zakken en voel na.

Kick (oefening 15)

Zorg dat je stabiel staat en schop nu je met je rechtervoet (met de tenen naar je toe en je hiel van je af) naar voren, een soort karatetrap. Trap lekker van je af met alle kracht die je in je hebt. Doe dit 10-15x met je rechtervoet en blaas hierbij luidruchtig uit: "Pfffft" en doe direct daarna hetzelfde 10-15x met links. Voel weer na.

Relax (oefening 16)

Buig je voorover en laat je hoofd, romp en armen ontspannen naar beneden bungelen (je benen kun je licht gestrekt laten). Beweeg rustig met je romp een paar keer van rechts naar links en weer terug terwijl je zo voorovergebogen hangt en je armen ontspannen mee laat bewegen. Adem rustig in en uit terwijl je zo beweegt. Doe dit net zolang als het voor jou lekker voelt.

Hoe was dit om te doen? Wat heeft het je gebracht? Welke oefening was voor jou het prettigst om te doen en welke werkte het best?

9. Geef lucht aan een dreigende eetbui

Heb je wel eens ademhalingsoefeningen gedaan? Niet, doe dan eerst oefening A. Ben je al wel bekend met ademhalingsoefeningen, dan kun je ook direct door naar oefening B.

A. Stuur je ademhaling alle kanten op (oefening 17)

Iedereen ademt in en uit, volledig automatisch en onbewust. Je kunt echter nog veel meer met je adem. Door je ademhaling bewust te gebruiken kun je bijvoorbeeld koude handen weer warm krijgen en kun je vastzittende spieren of kramp weer ontspannen. Probeer het maar eens uit.

1. Ga ontspannen zitten.
2. Haal eerst maar eens normaal adem naar je borst of je buik (net wat jij gewend bent).
3. Adem rustig in..... en adem rustig uit. Doe dit een paar keer.
4. Doe nu hetzelfde maar laat hierbij in gedachten je adem naar je handen gaan terwijl je inademt. Blijf dit een tijdje doen. Grote kans dat je iets van een rilling, tinteling of andere temperatuur voelt.
5. Doe hetzelfde nu nog eens maar dan naar de achterkant van je hoofd: adem in en laat je ademhaling naar je hoofd gaan. Wat voel je? Fascinerend hè?
6. Experimenteer naar hartelust om te ervaren wat het je doet: naar je voeten, je rug, je tenen, je oren, je neus (dan ga je meer ruiken), etc.

B. Geef lucht aan een dreigende eetbui (oefening 18)

Je ademhaling kun je ook gebruiken om rustig te worden als er een eetbui aan komt of om helderheid te krijgen over wat je werkelijk nodig hebt. Als je een eetbui hebt gepland, er zich een mogelijkheid voordoet voor een eetbui of je een eetbui voelt aankomen, dan is er meestal een hele duidelijke plek in je lichaam waar je dat voelt. Ga maar eens na voor jezelf.

Deze oefening kun je zowel staand, zittend als liggend uitoefenen (en zelfs al lopend) net afhankelijk van de rust of onrust die je op dat moment hebt.

1. Voel waar jij dat gevoel van die aankomende eetbui hebt zitten. In je buik, in je borst, in je hoofd? Voel waar bij jou dat gevoel het meest nadrukkelijk aanwezig is.
2. Adem nu een paar minuten rustig in en uit naar die plek en het gebied daaromheen en zie maar wat er gebeurt.
3. Wat er ook bij je bovenkomt het is goed. Blijf gewoon in en uitademen. Blijf met je aandacht bij die plek in je lichaam en laat adem ernaar toe.
4. Houd hierbij je hoofd rechtop en je schouders naar beneden.
5. Doe deze oefening ongeveer 5 minuten (handig om een timer hierbij te gebruiken). Als je dit al lastig vindt, begin dan bijvoorbeeld met 2 minuten

Voel na deze oefening hoe het nu met je is en wat je op dit moment echt nodig hebt en kijk hoe je dat voor jezelf kunt realiseren.

10. Laat de onrust uit je lijf verdwijnen (oefening 19)

De ademhalingsoefening hiervoor kun je bijvoorbeeld ook gebruiken als je onrust in je lijf voelt (doordat je een eetbui wilt hebben, je een zware dag hebt gehad, een ingewikkeld gesprek of ruzie hebt gehad of omdat je iets spannends voor de boeg hebt). Als de onrust heel groot is, dan kun je deze oefening ook bijvoorbeeld onder de douche doen waarbij je je dan ook nog voor kunt stellen dat je alle onrust door het doucheputje laat weglopen. Als je geen rust hebt om te staan, zitten of liggen, ga dan wandelen of autorijden terwijl je bewust in en uitademt naar de plek in jouw lijf waar jij de onrust ervaart.

Stil staan bij de onrust helpt je uiteindelijk meer dan een eetbui waarvan de onrust alleen maar nog erger wordt en er ook achteraf nog de schaamte en het schuldgevoel kunnen optreden.

11. Wat wil je echt?

Je hebt nu al een paar oefeningen gekregen die je helpen om de tijd tussen de gedachte en een eetbui uit te stellen of die je helpen tot rust te komen. Je weet inmiddels ook dat een eetbui maar een lapmiddel is. Een manier die tijdelijk helpt om rust voor jezelf te creëren, maar die uiteindelijk meer onrust, stress en schaamte oplevert dan je lief is. Hoe kom je er nu achter wat je werkelijk nodig hebt. Is eten werkelijk de oplossing voor je onrust, drang of behoefte? De stappen uit de oefening op de volgende pagina kunnen je helpen om tot het juiste antwoord te komen.

Schrijven helpt

Schrijf tussen iedere stap voor jezelf op wat je inzichten zijn. Dat helpt om dingen voor jezelf helder te krijgen en je bewust te worden.

Echte behoeftes

Om het overzichtelijk te maken, kun je de behoefte aan eten, indelen in drie verschillende basis behoeftes.

1. **Honger:** je lichaam heeft voedings- en bouwstoffen nodig. Dit voel je vaak aan je maag of, als je al te lang niet hebt gegeten, dat je je slap voelt of zweverig, licht in je hoofd. Behoeftes: iets eten dat echt waarde heeft voor je lijf (puur, eerlijk eten).
2. **Smaak:** je wilt iets lekkers (het smaakgevoel zit in je mond). Kies dan het allerlekkerste dat je jezelf kunt geven en neem geen genoegen met iets dat je eigenlijk niet zo lekker vindt (anders blijf je door eten omdat je echte behoefte niet bevredigd wordt).
3. **Emotie-regulatie:** je wilt eten als reactie op spanning, stress, eenzaamheid, boosheid, angst, verdriet, etc. om jezelf te verdoven, niet te hoeven voelen of een leegte te vullen. Eten biedt nu geen werkelijke oplossing. Kies een van de andere tips of oefeningen uit dit e-boek.

Oefening 20 Wat wil je echt? 5-15 minuten

1. Voel dat je een eetbui wilt hebben
1. Ga na in je lichaam waar dat gevoel zit of waar je het signaal krijgt voor die eetbui en adem een paar keer diep in en uit naar deze plek
1. Vraag jezelf af wat je precies voelt (houd je hoofd rechtop en adem naar de plek waar het gevoel zit).
 - Heb je honger dus heb je op dit moment geen energie meer in je lichaam doordat je te weinig of te lang geleden hebt gegeten?
 - Heb je zin iets lekkers, wil je een smaak proeven?
 - Voel je je rot, emotioneel, boos, eenzaam, verdrietig, bang, leeg of doelloos?
4. Welke opties heb je om je probleem op te lossen?
 - Kijk naar je antwoord op vraag 3 en denk zelf na over wat je nodig hebt (ontladen? voeding? een schouder??)
 - Vraag ook eventueel vrienden, familie of lotgenoten of zij even met je mee kunnen denken.
5. Vraag je af welke oplossing voldoet aan onderstaande drie criteria:
 - Het helpt je direct het echte probleem (honger, smaak, emotie-regulatie) op te lossen (zie bij punt 3).
 - Het is goed voor jou, je omgeving en de lange termijn (dus ook morgen ben je nog blij met deze oplossing).
 - Het past bij waarnaar je onderweg bent. Je lange termijn doel (bijvoorbeeld: jezelf bevrijden van eetbuien of je eetstoornis of een ontspannen relatie met eten ontwikkelen).
6. Maak een keus: doe wat voor jou goed is om te doen.

12. Meditaties die je onderbewuste laten helpen.

Eetbuien zijn vaak maar een lapmiddel voor een onderliggend probleem. In verschillende oefeningen in dit e-boek ben je hier al mee aan de slag gegaan. Wil je echter diepgaander onderzoeken wat er achter je eetbuien zit en wat je eraan kunt doen, dan is het zaak om de weg naar binnen te gaan.

Ik heb daarvoor twee meditaties ontwikkeld die je hierbij zullen helpen. Ze helpen je tot rust komen en in die rust te onderzoeken wat er werkelijk van binnen bij je leeft. Ook helpen deze meditaties je tot nieuwe inzichten en oplossingen te komen. Oplossingen en inzichten die je eigenlijk (onbewust) zelf al hebt, maar waar je mogelijk nog niet bij kunt. De meditaties helpen je deze bewust te worden zodat je ze ook echt kunt gebruiken.

De eerste meditatie was de aanleiding voor dit e-boek en vond je al direct aan het begin van dit boek. De tweede meditatie vind je op de volgende pagina's. Download de meditaties vanaf mijn site. Dan kun je deze gewoon luisteren op je smart Phone of MP3-speler en kun je je er helemaal aan over geven. Ik wens je vele mooie inzichten hiermee.

Overleggen met het deel van jou dat een eetbui wil

Als jij iets anders wilt dan een vriend, vriendin, collega of familielid, ben je gewend om met elkaar te overleggen. Stel je eens voor dat je ook met jezelf zo afspraken kunt maken over wat je wel of niet wilt. Ik kan je nu al verklappen dat dat kan. Je kunt ook met jezelf of een deel van jou in gesprek gaan over bepaalde onderwerpen. Eigenlijk doen we dat al dagelijks. Zal ik nu wel of niet naar dat feestje gaan? Zal ik nou wel of niet vanavond televisie kijken? Zal ik nou wel of niet die baan nemen? Wil ik nu een boek lezen of naar de sportschool?

Je kunt het zo gek niet bedenken of je komt wel dilemma's tegen waar je zomaar over kunt overleggen met jezelf. Deze oefening biedt hulp in deze situaties. Bovendien kun je deze oefening ook gebruiken om af te komen van sommige dingen die je nog steeds doet, terwijl je ze 'eigenlijk' niet meer wilt, zoals eetbuien. In deze oefening ga je in gesprek met het deel van jou dat voor je eetbuien zorgt en maak je afspraken met dat deel over de toekomst. Voer maar eens een goed gesprek met dat deel en stel al je vragen, deel je twijfels en frustraties en vraag of het deel met je mee wilt denken.

Een uitgebreide versie van de volgende meditatie kun je als MP3-bestand downloaden van mijn website. Je kunt dan gewoon de stappen volgen aan de hand van mijn stem. Ik heb hierna ook een deel van de uitgeschreven tekst opgenomen in dit e-boek. Dan kun je de stappen ook nalezen of (als je het fijn vindt) de meditatie met je eigen stem opnemen. Doe wat jij het prettigst vindt.

“Een goed gesprek met jezelf” - 15 min - Oefening 21

- Zorg dat je zo'n 10-15 minuten ongestoord ergens kunt zitten. Maak desnoods afspraken met je huisgenoten of zet telefoon en eventueel de voordeurbel uit.
- Kies een lekkere stoel of bank en ga er maar eens rustig voor zitten. Met je rug tegen de leuning, je voeten op de vloer en je hoofd rechtop.
- Doe je ogen dicht en haal een paar keer diep adem. Adem in en uit. In enuit. Doe dit een paar minuten in je eigen tempo en. Word je bewust van je adem die steeds binnen komt en weer naar buiten stroomt als je uitademt en hoe je je lichaam daarbij mee beweegt.
- Ga nu met je aandacht naar de eetbuien die je regelmatig hebt en de behoefte die je voelt om jezelf hiervan te bevrijden. Realiseer je dat jij dit aan de ene kant echt wilt, maar dat er tegelijkertijd een andere kant van jou is, of een deel van jou, dat er elke keer weer voor zorgt dat je wel eetbuien houdt. Dat deel zorgt er elke keer voor dat jij nog steeds eetbuien hebt. Je wordt dus eigenlijk een beetje heen en weer gesleurd tussen die twee delen van jou.
- Adem nog een paar keer rustig in..... en uit
- Ga nu met je aandacht naar jouw eetbui-deel.
- Ga met je aandacht naar binnen (in je lichaam) en begroet het eetbuideel in jezelf. Wacht rustig af wat voor reactie je krijgt. Het kan een beeld zijn, een stem, een gevoel of een geluid. Wacht rustig af wat er vanzelf bij jou naar boven komt en blijf gewoon door ademen. Alles wat er na die begroeting innerlijk bij je gebeurt, kan een signaal van het gedeelte zijn. Soms voel je ook de plek waar het gedeelte zich in je lichaam bevindt, maar mocht jij dat niet ervaren, dan is het ook goed. Ervaar gewoon wat er is en blijf rustig ademen.

- Bedank nu je eetbuideel dat het je heeft laten weten dat het aanwezig is. Misschien vind je het helemaal niet prettig dat dit deel elke keer voor die eetbuien zorgt, hoe het zich verzet tegen wat jij eigenlijk wilt, maar ga er maar van uit dat het deel, ondanks het rottige gedrag waar jij last van hebt, daar een positieve bedoeling mee heeft. Vaak willen delen van onszelf ons ergens voor beschermen of iets voor ons bereiken alleen zijn ze niet zo handig in de manier waarop ze dat doen. Dus nogmaals, ga er maar vanuit dat het een positieve bedoeling heeft. Het is tenslotte een gedeelte van jou. Jullie zitten in hetzelfde schuitje.
- Blijf intussen rustig ademen en voel je voeten op de vloer.
- Nu ga je in gesprek met je eetbuideel. Vraag het eerst wat het voor jou zou willen bereiken, wat het voor positieve bedoeling heeft met die eetbuien? Probeert het jou ergens tegen te beschermen? Of probeert het iets voor jou te bereiken? Vaak weet je gelijk het antwoord van het gedeelte in woorden, in weten of in gevoel. Daar hoef je niet over te twijfelen. Laat jouw eetbuideel nu eerst antwoord geven op de vraag wat het voor jou wil bereiken of waar het jou voor wil beschermen.
- Als je weet wat de positieve bedoeling is van het deel kun je nog meer vragen stellen of het deel wat vertellen over hoe jij hierin zit. Bedenk even voor jezelf wat je graag zou willen weten. Vertel bijvoorbeeld wat jij graag zou willen veranderen en wat dat voor jou zou betekenen of vraag of het deel nog tips voor jou heeft. Waarschijnlijk merk je dat er heel wat gebeurt van binnen. Vaak spelen zich hele discussies af binnen jezelf. Wissel jullie gedachtegangen uit en ervaar wat er gebeurt. Voer het gesprek met elkaar zoals je dat ook zou doen met een goede vriend of vriendin. Neem hier alle tijd voor die je wilt.
- Neem de ruimte om jouw mening of vraag goed te uiten en neem ook de tijd en ruimte om te luisteren naar de antwoorden van jouw eetbuideel. Luister zoals je zou willen dat er ook naar jou geluisterd zou willen worden. Er is alle tijd.

- Vaak merk je dat het gesprek op een gegeven moment klaar is. Wat dan voor jezelf het gesprek nog een keer samen en kijk of het deel het met die samenvatting eens is. Wat zijn jullie conclusies?
- Maak nu afspraken met elkaar voor de toekomst. Spreek bijvoorbeeld met elkaar af wat jullie allebei gaan veranderen en maak een afspraak om dit over een paar weken nogmaals te bespreken via eenzelfde meditatie. Om te kijken hoe het gaat met de thema's waar jullie het over hebben gehad of omdat je nog wat wilt veranderen.
- Bedank het deel voor het gesprek en laat het weer opgaan in jou.
- Adem nog een paar keer diep in en uit en blijf nog even rustig zitten en bijkomen van het gesprek.
- Draai dan wat rondjes met je handen, beweeg je voeten een paar keer heen en weer, haal even diep adem en kom dan langzaam weer in het hier en nu door je ogen te openen en jezelf eens goed uit te rekken.
- Neem nog even de tijd om te ervaren wat deze meditatie je heeft gedaan. Schrijf voor jezelf op wat je hebt ontdekt en afgesproken en zet een afspraak in je agenda om het hier nog een keer over te hebben met het deel waar je vandaag mee sprak.

1 minuten meditatie



Dit was een vrij uitgebreide meditatie. Is mediteren nu altijd zo ingewikkeld? Nee hoor. Het kan ook in heel weinig tijd door gewoon even rustig te gaan staan, zitten en lopen en rustig te ademen. Op internet vind je zelfs een hele leuke, gemakkelijke 1-minuten meditatie: een filmpje met een geweldige leuke animatie. www.onemomentmeditation.com

13. Experimenteer

Heb je al een of meerdere oefeningen uitprobeerde? Of heb je ze allemaal achter elkaar gelezen? Wat je ook hebt gedaan, het is allebei goed. Je hebt namelijk de eerste stap gezet om jezelf te bevrijden van eetbuien. Toch wil ik je aanraden om de oefeningen al een keer uit te proberen ook als je geen eetbuidrang hebt en de bijbehorende MP3 bestanden te downloaden. Want als je je van tevoren al wat oefeningen hebt eigen gemaakt, is het veel gemakkelijker om ze ook toe te passen als je echt eetbuidrang hebt. Kies er gewoon elke dag eentje uit om mee te experimenteren en om te ervaren wat die oefening je brengt.

Daarnaast wil ik je nog meegeven dat het normaal is dat iets af en toe niet lukt. Ik heb dat nog dagelijks, alleen gelukkig niet meer met eetbuien. Ik kan me soms van alles voornemen om te doen op een dag, maak 'to do' lijstjes of goede voornemens en toch houd ik me er niet aan. Soms lukt het wel en soms lukt het niet. Dat je af en toe terugvalt in oud gedrag is niet erg. Zolang je elke keer maar weer op staat en verder gaat. Want iedere seconde van de dag kun jij de draad weer oppakken.

Dus probeer de oefeningen uit, gebruik ze op het moment dat je een eetbui voelt aankomen en pas ze aan zodat het voor jou goed voelt. Het is jouw leven. Jij bepaalt wat je doet en hoe je het doet. En vergeet vooral ook niet om af en toe een beetje om jezelf te lachen. Dat helpt ook.

Succes.

Charlie

Extra



Hulp

Een eetstoornis gaat meestal niet vanzelf over

Hardnekkig is het goede woord voor een eetstoornis. Een eetstoornis verdwijnt dan ook meestal niet vanzelf. **Je zit vaak gevangen** in je patroon van eten of niet eten. Iedere keer neem je jezelf voor, om te veranderen. Om gezond te gaan eten op regelmatige tijden. En om op een gezond gewicht te komen.

Iedere ochtend een nieuw begin en ergens op de dag lukt het toch niet. De angst om dik te worden slaat weer toe, het is toch allemaal te beklemmend, je voelt weerstand tegen het eten dat op tafel komt of er is iets gebeurd overdag waardoor je je wel moet afreageren. Met een eetbui of juist, als straf, met niet eten of extreem compenseren.

En het gevolg is dat je juist nog meer baalt van je zelf en je nog onzekerder wordt over jezelf dan je al was. Je raakt steeds meer gevangen in de vicieuze cirkel van eetstoornissen. En dan is het **lastig, bijna ondoenlijk, om hier zelf weer uit te komen.**

Zoek hulp

Een eetstoornis gaat in de meeste gevallen niet vanzelf over. Zoek daarom zo snel mogelijk professionele hulp. Want hoe langer een eetstoornis duurt, hoe meer de patronen een automatisme worden en hoe langer het duurt om er weer vanaf te komen.

Wat is belangrijk bij het zoeken naar hulp?

Via de huisarts, Riagg, GGZ, maar ook via internet wordt hulp aangeboden bij het herstel van eetstoornissen. Maar **hoe weet je nu welke behandelaar de juiste is?** Naast dat het belangrijk is dat er een klik is tussen jou en de behandelaar, vind je hieronder **de belangrijkste eigenschappen om op te letten en naar te vragen** als je op zoek gaat naar hulp.

Een goede therapeut/behandelaar*

- is **op de persoon gericht** en niet op de ziekte
- heeft goede **kennis** van **en ervaring** met de behandeling van eetstoornissen.
- toont **begrip en respect** voor jouw problemen en klachten, neemt je **serieus** en kan zich goed **inleven** in je situatie.
- neemt voldoende tijd, **stelt je op je gemak** en durft je ook te **confronteren**.
- **geeft inzicht** in de kenmerken en achtergronden van je eetstoornis.
- werkt zowel aan het **normaliseren van je eetpatroon en gewicht** als aan het **verbeteren van de onderliggende problemen** (zelfbeeld, lichaamsbeleving, emoties, sociale vaardigheden).

*Uit het boek "Zie mij voor vol aan" van Liesbeth Libbers en Simone de la Rie met daarin de uitkomsten van een landelijk onderzoek naar hoe mensen met een eetstoornis hun behandeling hebben ervaren en waaraan een goede behandeling volgens hen voldoet.

Waar vind je nog meer hulp?

Zoek je meer informatie over eetstoornissen of de behandeling hiervan, kijk dan eens op de volgende websites:

Eetstoornissen algemeen

- Buro Puur, preventie eetstoornissen, www.buropuur.nl
- Kenniscentrum Eetstoornissen www.eetstoornis.info
- Nederlandse Academie voor Eetstoornissen www.nae.nl
- Startpagina eetstoornissen www.eetstoornissen.pagina.nl

Lotgenoten en patiëntenverenigingen

- Ixta Noa, ondersteuning door ervaringsdeskundigen, www.ixtanoa.nl
- (Besloten) Facebook groepen als “Eetstoornissen een stille strijd” of “BED – Eetbuienstoornis”
- Forum van Human Concern www.ikookvanmij.nl
- Proud2bme www.proud2bme.nl
- Stichting Weet, vereniging rond eetstoornissen www.weet.info

Hulp via Vrij van Eetstoornis

Ik hoop dat je veel hebt gehad aan de oefeningen in dit e-boek. Probeer ze uit en kijk wat het effect is. Mocht je meer behoefte hebben aan hulp en spreekt mijn werkwijze je aan, dan kan ik je wellicht verder helpen. Op www.vrijvaneetstoornis.nl vind je meer info.

Blogartikelen

Iedere twee weken schrijf ik een artikel over een onderwerp dat te maken met eetstoornissen. Zoals het omgaan met emoties, voeding, zelfvertrouwen, communicatie, sociale druk, onzekerheden, angsten.

Startsessie - Over de drempel (1,5 uur)

Het naar buiten komen met je eetstoornis is vaak een gevoelig moment. In deze sessie help ik je deze drempel te verlagen. Een intensieve sessie waarin je helderheid krijgt over je eetprobleem, wat je wilt bereiken en wat goede vervolgstappen zijn.

Ontdek je eigen sleutel tot vrijheid (1 dag)

Iedereen met een eetstoornis, kan de weg naar vrijheid vinden. Een persoonlijke weg. Voor iedereen uniek. In dit intensieve dagprogramma ontdek je hoe je jezelf stap-voor-stap kunt bevrijden.

Vrij Leven en Eten - intensief drie maanden programma (7 sessies van 1,5 uur + e-coaching)

Intensief drie maanden programma voor als je je eetstoornis echt zat bent en toe bent aan een rigoureuze verandering in je leven. Alle thema's rondom eetstoornissen komen aan bod: van emoties tot zelfvertrouwen, van vrij leren eten tot werken aan de toekomst.



2^e geactualiseerde editie 2019
hard cover, 332 pagina's, leeslint
prijs € 38,95

Liever zelf aan de slag? [Bestel](#) dan de **NIEUWSTE EDITIE** 'Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia'

Je kunt zelf herstellen van eetbuien en boulimia. Dat bewijst Charlie Paludanus als geen ander met dit praktische boek. Een echt doe-boek waarmee je jezelf bevrijdt van eetbuien, dwangmatig (gezond) eten en sporten, overgeven en laxeren. Stap-voor-stap. Dit boek helpt je op weg naar vrijheid en een leven zonder schaamte en onzekerheid.

Dit is geen boek om alleen maar te lezen. Het maakt je wakker en motiveert om aan de slag te gaan met de vele tips, oefeningen en ervaringsverhalen. Daardoor krijg je meer regie over je leven. Je zit beter in je vel en krijgt meer zelfvertrouwen. Zo verschuift je aandacht van eten en gewicht naar wat je werkelijk wilt in je leven.

In dit boek ontdek je:

- De oorzaak van je eetbuien en obsessie voor eten en gewicht.
- Hoe je jezelf kunt bevrijden van je eetbuien en compensatiegedrag.
- Hoe je een normaal, gezond eetpatroon krijgt.
- Hoe je je zelfvertrouwen en zelfbeeld versterkt.
- Hoe je je eigen kracht volledig benut en ontwikkelt.

Recensies boek

'Het boek waar we op gewacht hebben. Nooit betuttelend of te simpel voorgesteld, maar een zoeken naar wat voor jou helpend kan zijn'. – Els Verheyen, voorzitter vereniging ANBN België

'Dit boek geeft woorden aan datgene dat ik wel voel en ervaar, maar zelf niet kan verwoorden. Hierdoor begrijp ik mezelf beter en kan ik ook mijn omgeving laten lezen wat er echt bij mij speelt - Nicole, cliënte Vrij van Eetstoornis

'Mensen met boulimia en mensen met eetbuien zullen zich door dit boek echt gezien en begrepen voelen. Heel prettig is het dat er tussen alle theorie door persoonlijke ervaringen staan en dat er sprake is van eerlijkheid, mildheid en compassie. Tevens is het boek een doe-boek. De lezer wordt aan het werk gezet. Met open vizier en doortastend.' - Nieuws voor diëtisten

'Prachtig boek dat je stap voor stap meeneemt naar een eetstoornisvrij leven. Paludanus schrijft alsof ze naast je staat en ziet hoe je aan jezelf werkt'. – Stichting Weet, patiëntenvereniging voor mensen met een eetstoornis en hun omgeving

'Compleet, concreet maar bovenal praktisch boek. Charlie draait niet om de zaken heen. Toch blijft de toon nuchter en licht. – Elske, cliënte Human Concern



Bestelgegevens

Titel: Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia

ISBN: 9789492984777

332 pagina's gebonden, hardcover, leeslint

Prijs: € 38,95

Een persoonlijk exemplaar (met persoonlijke boodschap van mij voor jou) kun je bestellen via [deze link](#) (pagina boek, onderaan de pagina)



Over mij

Ik weet uit ervaring dat je kunt herstellen van een eetstoornis. Tussen mijn 20e en 27e had ik boulimia. Mijn eetgedrag dat ooit begon als manier om grip te krijgen op mijn lijf, werd een obsessie. Zonder dat iemand anders dit wist of zelfs maar vermoedde. Mijn leven werd beheerst door eetbuien en braken, afgewisseld met extreem gezond en matig eten.

Totdat ik zo walgde van mezelf dat ik besloot dit niet langer te willen. Toen pas besepte ik dat mijn gewicht niet het echte probleem was, maar mijn eetgedrag en wat daarachter schuil ging. En dat ik de enige was die hierin verandering kon aanbrengen. Vanaf dat moment heb ik met vallen en opstaan op eigen kracht mijn eetverslaving overwonnen.

Wat een bevrijding!

Nadat ik mijn boulimia achter me had gelaten, had ik eindelijk tijd en energie over om mezelf te ontwikkelen en voluit te (leren) leven.

Ik dompelde mezelf onder in reizen, studeren en ontwikkelde mezelf als mens en in mijn werk. Ik genoot met volle teugen van mijn vak als marketeer en manager bij inspirerende bedrijven. Toch belandde ik bijna in een burn-out. Tijd voor reflectie. In 2006 besloot ik het roer om te gooien, mijn hart te volgen en voluit gebruik te maken van alles wat ik in mijn leven had geleerd. Ik werd gedragstrainer en coach. Nog een aantal jaar later besloot ik me te focussen op datgene waar mijn hart werkelijk naar uitgaat: mensen met eetbuien en boulimia. Hieruit ontstond mijn praktijk Vrij van Eetstoornis.

Ik geloof in de kracht en uniekheid van ieder mens. Als je een eetstoornis hebt, lukt het je alleen niet om deze kracht voluit te benutten. Mijn droom is dat iedereen met eetbuien of een eetstoornis zichzelf hiervan weet te bevrijden. Ik weet dat het mogelijk is en ik gun het iedereen.

In mijn praktijk help ik mensen hierbij via intensieve sessies en kortdurende trajecten (vaak drie tot vier maanden). Hier gebruik ik de door mij ontwikkelde LEVEN-methode (die je ook terug vindt in het boek *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia*).

Ik merk dat ik als ervaringsdeskundige coach en 100% hersteld van een eetstoornis de motivatie en het vertrouwen kan bieden dat je echt kunt genezen van een eetstoornis. Je hoeft je bij mij niet mooier voor te doen dan je bent. Ik weet hoe het is om je gevangen te voelen, je te schamen voor je eetbuien en voor het alles weer uitspugen. En hoe het is om een soort dubbelleven te leiden terwijl iedereen om je heen van het leven lijkt te genieten. Ik ben ook het levende bewijs dat je 100% kunt herstellen van een eetstoornis.

Het achter kunnen laten van mijn eetstoornis is mijn allergrootste bevrijding geweest. En die vrijheid gun ik iedere vrouw of man die nu nog kampt met eetbuien, eetverslaving, eetstoornis en boulimia.

Het leven is te mooi om het niet voluit te leven!

Charlie



vrij van eetstoornis

Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia

web www.vrijvaneetstoornis.nl

mail charlie@vrijvaneetstoornis.nl

twitter [@vrijleveneten](https://twitter.com/vrijleveneten)

tel 06 – 282 11 718