

Joan rekent in haar boek af met emotie-eten 'Het aanpakken is een confronterende



In haar jeugd ontwikkelde Joan (52) een verstoorde relatie met eten. Als geen ander weet ze hoe diep de schaamte en de zelfhaat kunnen zijn na de zoveelste eetbui en het zoveelste mislukte dieet. Uiteindelijk vond ze de kracht om haar probleem aan te pakken en tegenwoordig helpt ze als therapeute andere vrouwen die kampen met een eetprobleem. Onlangs verscheen haar eerste boek: *Bevrijd je leven van emotie eten*.

Tekst: Jet Hoogerwaard - Foto's: Unmask Photography / privébeeld

Dertien jaar was ik toen een jongetje uit de buurt mij 'biggetje' noemde. Dat deed pijn en het maakte me onzeker. Goed, ik was misschien wat mollig, maar echt niet dik. In mijn hoofd was dat echter anders. Ik ontwikkelde een verstoorde relatie met eten: ik kreeg eetbuien. Een pak koekjes kon er zo in één keer doorheen gaan, meteen gevolgd door een half brood met pindakaas en hagelslag, met als toetje een zak chips. Het was vermoeiend, die manier van omgaan met eten. De hele dag was ik ermee bezig. Ik loog over eten, pakte stiekem eten van anderen en vertelde niemand over mijn eetbuien. En als ik een eetbui had gehad, vond ik mezelf zwak en haatte ik mezelf. Ja, ik walgde van mezelf. Kort na mijn studententijd kwam de ommekeer. Ik was vierentwintig en had nog steeds eetbuien die mijn hele dag konden bepalen. Dagelijks nam ik me voor om op dieet te gaan. Ik zocht naar nieuwe regels, waaraan ik me misschien wel kon houden. Maar langzaam verloor ik de hoop.

van je eetprobleem zoektocht naar jezelf'

Op een dag pakte ik na weer een eetbui in een opwelling de telefoon en belde mijn moeder. 'Mama, ik heb een eetprobleem,' snikte ik. Mijn moeder zei meteen: 'We gaan hulp zoeken.' Ik was blij dat ze zo reageerde. Inmiddels weet ik dat niet iedereen zo begripvol is. De huisarts zei bijvoorbeeld: 'Kind, dan eet je die rollen koek toch niet op.' Alsof het zo simpel is! De psychologe bij wie ik terecht kwam, ging gelukkig daadkrachtig te werk. Samen gingen we op zoek naar de oorzaken van mijn probleem. Deels kwam het voort uit mijn eigen onzekerheid. Ik vertelde haar hoe leuk mijn vriendinnen waren. Dat ze altijd langer op feesten bleven dan ik en zo spontaan waren. Dat ik daarmee vergeleken een grijze muis was. Ik hield heus wel van een feestje, maar vond het ook fijn om alleen thuis zijn. Ik dacht veel na, over het leven bijvoorbeeld. Ik had het gevoel dat ik anders was en dat ik moest veranderen. 'Joan, waarom denk je eigenlijk dat je vriendinnen met jou omgaan?' vroeg mijn psychologe. 'Misschien juist wel omdat jij anders bent?' Ik voel nu nog de impact van haar woorden. Natuurlijk, ze gingen met mij om, juist omdat ik was wie ik was. Er kwam een diepe rust over me. Op dat moment voelde ik dat ik helemaal goed was zoals ik was."

Carrièreswitch

"Ongeveer twee jaar later leerde ik Chris, mijn huidige man, kennen. Hij wist van mijn

problemen. Die waren door mijn bezoeken aan de psycholoog niet ineens verdwenen, maar de eetbuien waren wel minder erg aan het worden. In plaats van een heel pak koekjes naar binnen te werken, kon ik het op dat moment bij drie of vier koekjes laten. Zodra ik de drang voelde

'Een heel pak koekjes, een half brood met pindakaas en hagelslag, met als toetje een zak chips...'

om te eten, vroeg ik me af waarom. Wat was er die dag gebeurd waardoor ik wilde eten? Dan herinnerde ik me bijvoorbeeld dat ik me die dag had geërgerd aan mijn baas of dat iemand iets vervelends had gezegd. Op deze manier wist ik de eetbuien langzaam uit mijn leven te bannen. Chris was daarbij ook een enorme steun. Bij hem kon ik honderd procent mezelf zijn en het leven leiden dat bij me paste. Op mijn 29e zijn we getrouwd. Drie jaar kenden we elkaar toen. We

'Er kwam een diepe rust over me. Eindelijk voelde ik dat ik helemaal goed was zoals ik was'

kregen samen drie kinderen. Onze dochters zijn nu 23 en 21, onze zoon is 18. Toen we trouwden, werkte ik nog in de marketing. In die sector miste ik echtheid en puur contact, dus toen ik oproepcoördinator kon worden in een hospice, heb ik de stap gezet. Daar ontdekte ik dat veel mensen pas op hun sterfbed hun maskers laten zakken. Heel mooi vond ik dat, maar ook wat bevreemdend. Waarom pas aan het einde van je leven? Het was een bijzondere baan, waarbij ik vaak mooi en echt contact had met de mensen. Tegelijkertijd miste ik daar ook iets. Ik hou ook van de lichtheid van het bestaan en dat vond ik niet in de hospice. Dat was voor mij de aanzet om opleidingen te gaan volgen: vier jaar een psychosociale opleiding en daarna haptotherapie. In 2006 opende ik mijn eigen praktijk als therapeute. In eerste instantie richtte ik me op mensen die worstelden met rouw en verlies, maar al snel kwam er een aantal mensen met een eetprobleem op mijn pad. En dat maakte iets bij me los. Ik merkte dat mijn hart daar sneller van ging kloppen en voelde meteen: dit is wat ik wil doen, hierin kan ik mensen helpen! Het begeleiden van mensen met eetproblemen werd zo een specialisatie van mij."

Bevrijd!

"Al lange tijd dacht ik erover na om een boek te schrijven. Ik was er ooit ook aan begonnen, maar toen was ik vastgelopen en het werk was in een la beland. Begin 2018 voelde ik ineens dat ik het weer moest oppakken. Belangrijker nog: ik wist ook precies wat ik moest schrijven. Negen maanden heb ik aan het boek gewerkt. Ik ben een ochtendmens, dus stond ik rond de klok van zes op, om tot een uur of tien te schrijven. Daarna deed ik mijn yogaoefeningen en na de lunch werkte ik in mijn praktijk. Ik vond het een

feestje, het schrijven van mijn boek. Hiermee had ik iets in handen waarmee ik vrouwen, die worstelden met hetzelfde probleem als ik, nog beter kon helpen.

Het boek kreeg de titel *Bevrijd je leven van emotie eten* en kwam uit op 27 januari dit jaar. Alles wat ik in twaalf, dertien jaar aan opleidingen heb geleerd, zit verwerkt in het boek. Ik beschrijf de *BEVRIJD Leven Methode*: een methode van zeven stappen, die je kunt gebruiken wanneer je worstelt met een eetprobleem, maar ook in andere situaties.

Bereidheid

Erkenning

Verbinding

Rem

Intensiteit

Jezelf zijn

Door dik en dun

Alle stappen zijn cruciaal in het proces. In de eerste hoofdstukken wordt gekeken naar de bereidheid om te veranderen en de erkenning van het probleem. Je kunt immers pas veranderen als je ook bereid bent om toe te geven dat je een probleem hebt. Bij stap drie onderzoeken we de verbinding met de Ware Ik. Daarbij wordt ook gekeken naar de oorzaak van het eten. Dat kan heel diep gaan. Waar ligt de oorsprong, wat zijn je triggers?

In stap vier onderzoeken we de rem. Ondanks al hun goede voornemens zien vrouwen met een eetprobleem hun pogingen om op een gezonde manier met eten om te gaan steeds stranden. Hoe komt dat? Bij stap vijf nemen we de betrokken emoties onder de loep. Veel cliënten weten niet waarom ze eten en ook niet wat ze nu precies voelen. Daarnaast zijn veel vrouwen die in mijn praktijk komen juist hooggevoelig, en dat zorgt weer voor een wirwar aan emoties. Ik leer hen hoe ze die emoties kunnen beheren, zodat ze niet langer een trigger vormen voor eetbuien.

Bij de volgende stap, jezelf zijn, leren vrouwen hoe ze goed kunnen omgaan met stress. Veel vrouwen die te maken hebben met eetbuien, proberen alles in het leven tot in de puntjes te regelen en hebben het daar heel druk mee. Ze zijn gehaast en gaan zo ook om met eten. Daarnaast speelt frustratie een rol, als het leven even niet loopt zoals verwacht of gehoopt. Als je man je verlaat, als je ziek wordt of als je kinderen gruwelijk irritant zijn. Dat is moeilijk



3x

BOEKENACTIE



Mijn Geheim mag 3 exemplaren weggeven van *Bevrijd je leven van emotie eten* geschreven door Joan Bieger en uitgegeven door Paris Books.

Wil je kans maken op dit boek?

Mail dan o.v.v. 'Emotie eten' naar redactie@mijngeheim.nl met een korte motivatie waarom je dit boek wilt winnen. Vergeet niet je adresgegevens te vermelden.

Meedoen kan tot 11 juni 2019.

te accepteren. Ik leer de vrouwen om te vertragen en om los te laten. Bij de laatste stap, door dik en dun, gaat het om de relatie met jezelf. Iedere vrouw moet haar eigen beste vriendin zijn en van zichzelf en haar lichaam houden. Dat is de doorbraak naar een gezond gewicht. In mijn boek vertel ik volop over mijn eigen ervaringen, maar ook ervaringen van cliënten komen aan bod. Niet alleen mensen met een eetprobleem kunnen er baat bij hebben. Het is sowieso een heel fijn boek om te lezen wanneer je persoonlijk wilt groeien. Waar verlang je naar in het leven en hoe kun je dat bereiken? Daar is het boek op gericht."

Ontroerd

"Tijdens de presentatie van mijn boek heb ik het eerste exemplaar aan mijn moeder uitgereikt. Ik raak nog ontroerd als ik eraan terugdenk. Onze relatie heeft de nodige strubbelingen gekend, maar ik ben haar nog altijd dankbaar voor de manier waarop ze reageerde toen ik eindelijk de moed had gevonden om mijn probleem met haar te delen. En twee dagen na de presentatie kwam haar reactie op het boek. 'Had ik zo'n boek vroeger maar gehad,' zei ze. Dat vond ik een heel mooie uitspraak, want een deel van mijn

'Vrouwen durven zich open te stellen, omdat ze weten dat ik hetzelfde heb meegemaakt'

probleem vond zijn oorsprong ook in de moeder-dochterrelatie. Moeders zijn toch een rolmodel voor hun dochters, en als zij een gebrek aan zelfvertrouwen en een verstoorde relatie met eten hebben, dan wordt dat doorgegeven. Ik neem mijn moeder niets kwalijk, hoor. Haar generatie kende niet de openheid die wij vandaag de dag wel kennen. Ik vond het heel mooi om haar mijn verhaal te overhandigen.

Alsof de cirkel daarmee rond was. Een vriendin van mij voerde tijdens de boeklancering een ritueel uit om het boek te zegenen. Ook dat was mooi. Ik voelde toen heel sterk: dit wordt een soort liefdesbijbel. Dit boek mag de wereld instromen, als een stroompje water dat voortkabbelt, en hier mogen vrouwen met elkaar over gaan praten. Het zal vrouwen met elkaar in contact brengen en velen helpen."

Schaamte

"Sinds de lancering van mijn boek is het nog drukker geworden in mijn praktijk. Een vriendin die ook therapeut is, zei laatst: 'Ik zie in mijn praktijk eigenlijk nooit vrouwen met een eetprobleem.' Dat is waar het om gaat: het is nog een verborgen probleem. Ik merk dat vrouwen zich bij mij open durven te stellen, omdat ze

weten dat ik hetzelfde heb meegemaakt. Toch is dat niet makkelijk. Regelmatig zie ik bij vrouwen rode vlekken in de nek verschijnen van schaamte. Dat gevoel zit vaak heel diep. De wanhoop, het gevoel van falen, het hoort er allemaal bij. Ik kijk echt naar wat iemand nodig heeft. Ik vind het belangrijk dat mensen hun gemoedstoestand niet laten afhangen van hun gewicht. Ook al ben je niet superslank of heb je niet die platte buik, dan kun je je toch nog wel aantrekkelijk voelen? Vrouwen die worstelen met een eetprobleem ervaren in het dagelijks leven vaak veel stress. Ze willen alles onder controle houden en juist omdat ze dat stukje níet onder controle hebben, vinden ze dat ze falen.

‘Als je een gezondere relatie krijgt met jezelf, krijg je ook een gezondere relatie met eten’

Ook jezelf steeds vergelijken met andere vrouwen, is iets wat ingebakken zit. We beoordelen elkaar ook op uiterlijkheden en dat gaat soms heel ver. Ik kan niet ontkennen dat ik het ook leuk vind om naar een mooie vrouw te kijken, maar ik denk dat we het uiterlijk minder belangrijk moeten maken met z'n allen. Zoek daar een beetje de balans in, wees positief. Kijk ook naar het innerlijk van de ander, en naar uitstraling en fitheid. Die dingen zijn veel belangrijker dan hoe slank iemand is. Sociale media hebben ons leven ingrijpend veranderd en dit probleem misschien nog wel groter gemaakt. Ik hoor in mijn praktijk verhalen van vrouwen die naar een zak chips grijpen, omdat ze foto's op Instagram, Pinterest en Facebook voorbij zien komen waar ze onzeker van worden. De ideaalplaatjes vliegen je om de oren. Ook al weet je diep vanbinnen dat die foto's precies vanuit de juiste hoek, met de allerbeste

lichtinval zijn genomen, en dat er vervolgens ook nog een filtertje overheen is gehaald, toch kan het zomaar de druppel zijn waardoor een vrouw zichzelf niet goed genoeg meer vindt.”

Spiegel

“De vrouwen die bij me komen, spreek ik aan op verschillende vlakken. Het aanpakken van je eetprobleem is een zoektocht naar jezelf, waarbij je confronterende zaken kunt tegenkomen. Het probleem kan uit heel veel lagen bestaan en dat maakt het ook zo moeilijk om ervan af te komen. Het traject verloopt voor iedereen anders. Sommigen hebben maar zes sessies nodig, anderen zijn drie jaar bezig. Dat maakt niet uit, alles is goed, zolang je maar stappen neemt en bereid bent om naar jezelf te kijken.

Mijn boek gebruik ik tegenwoordig als leidraad. Ik hoor van cliënten dat ze het heel herkenbaar vinden en er heel veel uit kunnen halen. Het bevat verschillende oefeningen en stappen die je kunt nemen om je probleem aan te pakken. Ik verwacht wel van de vrouwen dat zij hun huiswerk doen. Als ze dat niet doen, zal ik ze zeker confronteren met hun innerlijke saboteur. Want waarom kom je bij me als je er niet aan wilt werken? Die directe aanpak werkt. Ik geloof ook dat je als coach juist een meerwaarde hebt als je cliënten een spiegel durft voor te houden. Dat is waar het om gaat.

Ik ben dit jaar ook begonnen met het geven van workshops rondom allerlei thema's, om vrouwen met elkaar in verbinding te brengen. Zo kunnen ze elkaar helpen en motiveren om stappen te zetten. Het is immers makkelijker om regelmatig naar de sportschool te gaan als je een sportmaatje hebt en dat principe gaat in dit geval ook op. De workshops worden goed bezocht en dat geeft wel aan dat er behoefte aan is.

Ik geloof dat vrouwen hun innerlijke kracht moeten vinden en van daaruit moeten handelen. Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen leven, dus zet je schouders eronder en onderzoek waar jij gelukkig van wordt, wat jij nodig hebt en wat jij voelt. Vergelijk jezelf niet met een ander, vertrouw op jezelf.

Als je een gezondere relatie krijgt met jezelf, krijg je vanzelf een gezondere relatie met eten. Het kan erg lastig zijn, maar als je goed voor jezelf zorgt en goed luistert naar jezelf en je verlangens, dan heb je geen eetprobleem.” ■