

Worstelen met een eetstoornis

100-dagenboek

“Er zijn eigenlijk geen boeken die de relatie tussen geloof en een eetprobleem behandelen.”

Van zo'n 190.000 mensen in Nederland is bekend dat zij kampen met een eetstoornis. In werkelijkheid zijn het er meer; het is een aandoening die veel mensen uit schaamte liever verborgen houden. Er rust een groot taboe op, ook in christelijke kring, is de ervaring van Angélique Bols. Zij schreef het boek *Leven met God en een eetstoornis*, voor christenen die kampen met een eetprobleem. Maar ook voor mensen die in hun omgeving met deze problematiek te maken hebben. We stellen Angélique een aantal vragen.



Angélique Bols
Leven met God en een eetstoornis
100-dagenboek

ISBN 978-90-5881-349-7, ca. 112 pagina's, ca. € 12,50
Verschijnt oktober 2007

Wat is je eigen ervaring met eetstoornissen?
“Uit eigen ervaring weet ik wat het is om een eetstoornis te hebben; sinds mijn elfde worstel ik hier al mee. Vanaf toen heb ik het onderwerp tot een persoonlijke studie gemaakt en er alles over gelezen wat er maar beschikbaar was. Tijdens mijn studie psychologie heb ik veel geleerd over de psychologische processen in bredere zin. Ik kreeg inzicht in de invloed van andere mensen, de rol van omstandigheden en de wisselwerking tussen lichaam en geest bij mensen met een eetstoornis.”

“Veel mensen klampen zich vast aan hun eetstoornis, willen niet genezen omdat ze denken dat ze hun stoornis nodig hebben.”

Moeilijke reis
Waarom besloot je een boek te schrijven over het onderwerp?
“Ik heb een lange weg afgelegd om te leren hoe ik met mijn eetstoornis om moet gaan. Ik heb daarbij veel dingen geleerd die waardevol kunnen zijn voor anderen. Veel mensen klampen zich vast aan hun eetstoornis, willen niet genezen omdat ze denken dat ze hun stoornis nodig hebben. Dit heb ik zelf ook gehad. Ik heb echter dingen geleerd waardoor ik gegroeid ben in zelfbeeld, eigenwaarde en identiteit; dit helpt mij om los te willen komen van mijn eetstoornis, al ben ik nog niet genezen. Veel patiënten met een eetstoornis moeten een lange en moeilijke reis afleggen op hun weg naar herstel. Ik zie mezelf als een mede-pelgrim op deze tocht. Ik weet wat iemand met een eetstoornis doormaakt. Mijn boek biedt begrip, bemoediging, zelfinzicht en handreikingen.”

Hoe komt je kennis als klinisch psycholoog terug in je boek?
“De opgedane kennis heeft mij geholpen om naast mijn ervaringsdeskundigheid, ook met een professionele kijk de onderwerpen te benaderen. Al blijft mijn eerste insteek het perspectief vanuit de cliënt, toch speelt mijn visie als psycholoog altijd een onderliggende rol.”

Taboe in christelijke kring
Er zijn heel wat boeken geschreven voor mensen met eetproblemen. Waarom heb je gekozen om een boek hierover te schrijven expliciet voor christenen?
“Er zijn diepgelovige christenen die lijden aan een eetstoornis. Zowel hun geloof als hun eetprobleem is onlosmakelijk met hen verbonden – het is niet gek als dat herhaaldelijk met elkaar in botsing komt. Hoe moeten zij daarmee omgaan? Er zijn eigenlijk geen boeken die de relatie tussen geloof en een eetprobleem behandelen. Ook in christelijke kring vinden mensen met eetproblemen nauwelijks gehoor; dit onderwerp wordt eigenlijk doodgezwegen. Toen ik zelf zover was dat ik mijzelf kwetsbaar op durfde te stellen naar anderen toe, werd ik geconfronteerd met onwetendheid, onmacht en onbegrip.

“Ik had behoefte aan een ‘maatje’, iemand die naast me zou staan en samen met mij de strijd aan zou gaan.”

Met mijn boek wil ik christenen met een eetprobleem dagelijks bemoedigen: God wil je leiden, troosten, je bijsturen, van je houden en je hoop bieden. In mijn leven is dit heel belangrijk geweest om vol te blijven houden en te blijven geloven in een betere toekomst. Bovendien is het enorm bemoedigend om te mogen leren en ervaren dat er naast je eetstoornis nog zoveel meer is in dit leven. Dat je kunt groeien en genieten, dat je van

betekenis kunt zijn, dat je kunt leven in plaats van overleven. En dat God ook die gelegenheden en momenten aan je geeft. Je bent niet ‘zomaar’ hier op aarde, je bent geschapen met een doel. En dat doel kan verwezenlijkt worden, in welke fase van ziekte of gezondheid je je ook bevindt.”

Een maatje
Je boek is opgebouwd in de vorm van een 100-dagenboek. Waarom heb je gekozen voor de vorm van een dagboek?
“Mijn doel is om steun te bieden aan anderen die met eetproblemen worstelen. Ik wil dit op een zo persoonlijk mogelijk manier doen. Ik heb mij een voorstelling gemaakt van waar ik zelf het meest behoefte aan zou hebben in mijn strijd op weg naar herstel. Het was mij al snel duidelijk dat ik geen behoefte had aan nog meer feitelijke informatie waar ik praktisch niets mee kon. Ik had behoefte aan een ‘maatje’, iemand die naast me zou staan en samen met mij de strijd aan zou gaan. Iemand die me begreep en met me meeleeft, maar ook iemand die me wees op mijn verantwoordelijkheden en mogelijkheden. Met dat in gedachten ben ik op een dagboekvorm uitgekomen. Op deze manier heb je dagelijks iemand aan je zijde, in plaats van dat je een boek uitleest, het naast je neerlegt en er verder niets meer mee doet.”

Groeien als persoon
*Is *Leven met God en een eetstoornis* een zelfhulpboek?*
“Dit boek biedt geen kant-en-klare oplossing om iedere eetstoornis het hoofd te kunnen bieden. Mijn hoofddoel is om de lezer te laten zien dat je absoluut overtuigd christen kunt zijn en toch nog kunt lijden aan eetproblemen. Dat is een paradox, maar tegelijk voor velen realiteit. In mijn boek tracht ik antwoord te geven op de vragen die dit oproept en hoe je God kunt betrekken bij dit deel van je leven. Hoe het geloof je juist tot steun kan zijn in plaats van

een extra drempel te vormen. *Leven met God en een eetstoornis* richt zich niet alleen op het eetprobleem *an sich*, maar ook op persoonlijke ontwikkeling en groei. Veel mensen zijn zo gefocust op hun eetstoornis, dat er geen ruimte meer is voor iets anders. Ook ik wilde altijd eerst mijn eetproblemen oplossen voordat ik mijzelf toestond me op andere dingen te richten. Hierdoor belemmerde ik mijn ontwikkeling enorm en totaal onnodig. Je eetgedrag is geen keurslijf waardoor je geen kant meer op kunt. Door te werken aan je zelfbeeld, identiteit en eigenwaarde, maar ook aan thema's als dankbaarheid, hoop en zingeving schep je een betere basis om aan de slag te kunnen met je eetproblemen. Werken aan een eetstoornis moet altijd parallel lopen aan persoonlijke ontwikkeling! Als we kinderen van God zijn, mogen we er immers op vertrouwen dat onze oude mens heeft afgedaan en dat we steeds meer op Hem mogen gaan lijken.”

Angélique Bols (1981) is klinisch psycholoog en worstelt al vanaf jonge leeftijd met een eetstoornis. *Leven met God en een eetstoornis* schreef ze voor iedere christen die hier ook mee te maken heeft. Het is haar ervaring dat christenen met een eetstoornis een sterk gevoel van tekortschieten hebben, van falen naar God toe. Ze willen voor Hem het liefst dat schaamtevolle onderdeel van hun leven afschermen. In het 100-dagenboek *Leven met God en een eetstoornis* spreekt ze deze en andere gevoelens uit – en laat ze liefdevol weersproken worden door Gods woord.