

Judith Lagerwaard: 'Die eetbuien' Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2014.
ISBN 9789048432936 (Eetproblemen/Obesitas/Jojo/ED/AG) Zie ook:
www.freemusketeers.nl en <http://youandfood.nl>

Soort boek/ziekte/stijl:

Boek van 132 pagina's waarin Judith Lagerwaard beschrijft hoe zij als 'een enorme jojo'er' door het leven ging. Ze beschrijft hoe ze een eetbuistoornis ontwikkelde, in de ban van diëten kwam, afviel en weer aankwam, want weer ging overeten en dan nog meer aankwam. Daarbij licht ze in de tweede helft van dit boek toe hoe haar eetbuistoornis kon ontstaan, de werking ervan en hoe ze ze leerde beteugelen. Ze vertelt welke problemen maakten dat ze een dwangmatige over eter werd en bleef. Gedachten, gevoelens en gedragingen worden daarbij beschreven. Ook omgevingsfactoren komen aan het bod, zoals gesprekken over diëten en valkuilen waar je dan last van kunt hebben. Judith Lagerwaard levert daarbij inzicht in praktische problemen en een tien stappen plan dat handvatten biedt om daarmee om te gaan. Dat tienstappen model komt van Novarum, een centrum gespecialiseerd in hulp bij eetstoornissen en obesitas.

Over de schrijfster:

Judith Lagerwaard (1977) werkte als docent, trajectbegeleider en stagebegeleider op een ROC waar ze (jong)volwassenen les gaf in welzijnsvakken en begeleidde in hun leerproces. Ze deed een post-hbo studie Coaching en Begeleiding en is sinds 2010 afgestudeerd voedingsconsulent.

Ze worstelde zelf jarenlang met een Binge Eating Disorder, en was 20 jaar lang een rasechte jojo'er t met een gewichtsmarge van tientallen kilo's. Daarbij schommelde haar gewicht tussen een BMI van 28 en 44. <http://youandfood.nl/over-judith/> 'Lichamelijk en psychisch was dat voor mij een ware uitputtingsslag. Ik had last van eetbuien en periodes van dwangmatig overeten. Daarnaast had ik periodes waarin ik juist het ene na het andere crashdieet volgde. Vaak genoeg heb ik hulp gezocht, maar desalniettemin bleef mijn schommelende overgewicht bestaan. Uiteindelijk heb ik mijn eetprobleem weten te overwinnen door mij niet zozeer op mijn gewichtsprobleem te richten, maar juist door ook te onderzoeken wat de achterliggende oorzaak was van mijn gewichtsschommelingen en eetprobleem.'

Ze begeleidt ook, op vrijwillige basis als ervaringsdeskundige bij Stichting JIJ (groepen) mensen die te kampen hebben met een eetprobleem.

Hiervoor heeft ze in 2013 een training voor het begeleiden van zelfhulpgroepen gevolgd.

Wat viel op:

-Dat Lagerwaard heel duidelijk is in wat helpt en dat steeds nieuwe diëten volgen dat niet is. Zie ook: <http://youandfood.nl> : 'Wanneer je te kampen hebt met dwangmatig overeten, kunnen daar verschillende factoren aan ten grondslag liggen. Voor eenieder ligt de nadruk tijdens de eet(gedrags)coaching dan ook op een ander aspect. Afhankelijk van de hulpvraag, die tijdens de eet(gedrags)coaching wordt onderzocht, wordt verdere coaching op maat aangeboden. Voor iedereen is het uiteindelijke doel weer anders. De basis is echter altijd hetzelfde; Het opbouwen van een gezond voedingspatroon, een stabiel en gezonder gewicht en een gezonde geest.'

-Dat Lagerwaard voor verschillende perioden waarin ze dikker of dunner was, verschillende kasten met kleren had.

-Hoe oppervlakkige gesprekken van vrouwen over diëten voor haar een valkuil waren.

Citaten:

Pag.35: 'De vijfde kast is een kast waar ik niet graag kom en vandaar dat hij helemaal achter in de kamer is gestationeerd. In deze kast hangt de ' grootstematenkleding' geduldig te wachten totdat het baasje weer volledig van het pad is geraakt en zij ze met dikke tegenzin zal dragen.'

Pag. 53: 'Al menigmaal heb ik mijn gewichtige issues aangepakt door de hulp van deskundigen in te schakelen. (...) Maar altijd blijk ik de totale mislukkeling die door niets of niemand blijvend geholpen kan worden.'

Pag. 78: 'Faalangst en perfectionisme kunnen dicht bij elkaar liggen. Vanuit deze lagere zelfwaardering was de stap naar destructief gedrag snel gemaakt. Datzelfde lage zelfbeeld heeft mijn herstelproces lange tijd in de weg gestaan.'

Pag. 84-86: 'Maar zo zijn er ook oppervlakkigere *dieet*gesprekken (...) Maar tegenwoordig probeer ik uitlokkers te vermijden, dus ben ik tijdens het gesprek naar de WC gevluht. Op het toilet aangekomen bedenk ik dat ik net ontsnapt ben aan een grote uitlokking.'

Pag.97: 'Er is een aantal dromen dat ik geheel, gedeeltelijk of voor nu heb losgelaten. Zo aanvaard ik nu dat ik een forse lichaamsbouw heb en dat er een lekkerbek met een zwak voor eten in mij huist, waardoor ik waarschijnlijk altijd 'dikker dan 'de rest' zal zijn en een slanke tot normale lijn er voor mij vermoedelijk niet in zal zitten.'

Recensies/extra:

<http://www.dichtbij.nl/drechtsteden/zorg-en-welzijn/artikel/3769383/open-dag-bij-de-stichting-jij.aspx>

<http://youandfood.nl/boek-die-eetbuien/#comment-7>

Inge oktober 14, 2014 om 9:03 am Wat een prachtig boek, zo herkenbaar, heb er veel aan!