

Isabella Plasmeijer: 'Wanneer kap jij ermee? Denk en doeboek voor mensen met een eetstoornis. Uitgeverij van Brug, Nijkerk 2014. ISBN 9789065236920 ( Eetstoornis/ Anorexia/ Boulimia/ Binge Eating Disorder/ NAO ( niet anderszins omschreven)/ ED/PO/AG/ 1) Zie ook: <http://www.uitgeverijvanbrug.nl> en [www.isapower.nl](http://www.isapower.nl)

### **Soort boek/ziekte/stijl:**

Een geïllustreerd 'doe-boek' van 200 pagina's waarin Isabelle en 17 andere mensen met een eetstoornis omschrijven hoe zij een eetstoornis ontwikkelden en ervoor behandeld werden, wat ze ervan hebben geleerd, en hoe ze er nu mee omgaan. Zowel vrouwen als enige mannen, jong en oud, vertellen over hun anorexia, boulimia, binge eating disorder, NAO ( niet anderszins omschreven) en alles wat er tussen in zit. Daarbij staan in het boek praktische tips en oefeningen om na te denken over de eigen eetstoornis en wordt ingegaan op achtergronden van eetstoornissen. Dit alles met de bedoeling om te helpen van een eetstoornis af te komen. Met een aanbeveling van Leontien Zijlaard van Moorsel, een voorwoord van de vader van Isabelle Plasmeijer, en een nawoord met veel informatie waaronder een begrippenlijst en een toelichting op Isabelle Plasmeijer anderen wil helpen.

### **Over de schrijfster:**

Isabella Plasmeijer (29) groeide op in Haaren en volgde het middelbaar onderwijs op het Maurick College in Vught. Ze ontwikkelde in die tijd Anorexia Nervosa en Boulimia. 'Ik ben bijna 1.70 meter en woog nog zo'n 45 kilo', zegt ze voorzichtig. 'Ik was 25, helemaal op en schaamde me vreselijk.'

Na een HBO studie volgde Isabelle de opleiding Mensgericht Coachen, diverse persoonlijke ontwikkelingstrainingen en vele workshops en seminars over gezondheid en voeding. Daarnaast heeft zij vele alternatieve therapieën gevolgd waaronder yoga, meditatie, ademhalingsoefeningen en TRE (Tension & Trauma Release Exercises). Ze is nu coach van Go4it! en begeleidt jongeren bij kleine en grote uitdagingen in het leven. Ook begeleidt en adviseert zij mensen in hun bewustwordingsproces rondom eten.

Isabella Plasmeijer schreef ook: 'De wolf in schaapskleren' werkboek voor familie en vrienden. Boek van 88 pagina's uitgekomen in oktober 2014.

Zie: <http://progezondheid.com/profile/isabelle/> en [@\\_isa\\_power](https://nl-nl.facebook.com/isabelle.plasmeijer) en <https://nl-nl.facebook.com/isabelle.plasmeijer> en <http://www.bd.nl/regio/den-bosch-en-omgeving/s-hertogenbosch/ex-anorexiapati%C3%ABnt-brengt-zelfhulpboek-uit-voor-mensen-met-een-eetstoornis-1.4608343>

### **Korte bespreking:**

In dit denk-doe en werkboek wordt ingegaan op het eigen verhaal en dat van anderen: Isabelle leed ruim 4 jaar aan anorexia en boulimia. Rond haar drieëntwintigste begon ze met diëten en meer sporten en dat liep uit de hand. Ze ging teveel sporten, minder eten, calorieën tellen, had vreetbuien en gaf over. Ze schaamde zich voor haar eetstoornis zoals vele mensen met een eetstoornis doen. Maar Isabelle wilde stoppen en zocht hulp. En het is haar gelukt om te stoppen.

In dit boek beschrijft ze hoe dat is gegaan. De ervaringen staan door de teksten heen verweven met verhalen van anderen, opmerkingen en achtergrondinformatie, soms ingekaderd, dan weer voorzien van wisselende achtergrondkleuren. Haar ervaringen,

verhalen van lotgenoten met een eetverslaving en een rubriek *hoe zit dat bij jou* komen regelmatig terug. In de laatste rubriek staan vragen om te overdenken, met soms opmerkingen over hoe ermee om te gaan. Zo komen ervaringen met, theorieën over en tips en oefeningen om om te gaan met schaamte, angsten, patronen en andere emoties en onderwerpen aan bod waarmee mensen met een eetverslavingen te maken kunnen krijgen.

Het boek heeft de volgende opbouw:

Voorwoord, Mijn brief aan jou,

Mijn *stappenplan*, Stap 1: Herken je drijfveer, Stap 2: Negeer de nooduitgang, Stap 3:

Laat je zien zoals je bent, Stap 4: Zet je moeilijkheden om in mogelijkheden, Stap 5:

Maak een feest van je leven, Nawoord,

*Isabelle in gesprek over eetstoornissen*, met Greta Noorderbos, Cees Boerhout, Dick Swaab), Hulporganisatie, Tips om positief te blijven, Mijn voorbeelden, Begrippenlijst  
Dankwoord, Literatuurlijst,

*Last, but not least: Hoe kan ik jou verder helpen?*

Website uitgeverij van Brug:

([http://www.uitgeverijvanbrug.nl/pages/webshop\\_detail.php?artikel\\_id=99](http://www.uitgeverijvanbrug.nl/pages/webshop_detail.php?artikel_id=99)):

‘(...) In dit boek lees je: • Waarom mensen vluchten in een eetstoornis. • Hoe je negatieve gedachtes de baas leert zijn. • Hoe je oude overtuigingen los kan laten • Hoe je oude patronen kan doorbreken. • Hoe je meer zelfvertrouwen krijgt. • Hoe je een beter zelfbeeld kunt ontwikkelen • Hoe je beter om kunt gaan met je emoties • Hoe je controle los kan laten • Hoe je schaamte leert omzetten in trots • Hoe je angsten leert omzetten in kansen • Hoe je emotionele vrijheid bereikt • Hoe je van eetstoornis af kunt komen.’

### **Wat viel op:**

-De directe schrijfstijl waarbij de lezer direct wordt aangesproken, bijvoorbeeld in de rubriek ‘Hoe zit dat bij jou?’

-Het gebruik van meerdere vormen van eetstoornissen samen met oefeningen, theorie en ‘doe’ opdrachten.

- Het effect van het raadplegen van een ervaringsdeskundige deskundige.

### **Citaten:**

Pag.28:

*Hoe zit dat bij jou?*

*Wil je leven of overleven? Bij welke groep wil jij horen?*

*1. De groep die volledig herstelt na zijn (eet)stoornis? (...)*

*4. De groep die overlijdt aan zijn eetstoornis?*

*(...) Nee je hoeft nog niet te weten hoe je gaat herstellen. Dat ga ik je in dit boek uitleggen.*

*Voorlopig is het voldoende dat je voelt hoe graag je een leven zonder eetstoornis zou willen leiden.*

Pag.91-92: **Deskundige adviezen**

(...)Het lichte enorm op om eindelijk te kunnen praten met iemand die mij echt begreep. Omdat Marga een ervaringsdeskundige was die zelf een eetstoornis had overwonnen, was ze een stimulerend voorbeeld voor mij.

Ik had al veel verhalen gelezen over mensen met eetstoornissen die er nooit van afkwamen of slechts gedeeltelijk. Die gedachte boezemde mij zoveel angst in, dat ik nog gedrevener werd om mijn eetstoornis te overwinnen. Marga begreep bovendien wat écht luisteren was.'

Pag.180: *'Waarom krijgen de meeste mensen een eetstoornis tijdens hun pubertijd?* De hersenstructuren in het brein staan onder invloed van je geslachtshormonen. Die geslachtshormonen nemen in deze periode toe en zetten daarmee je brein onder druk. Dat brein gaat anders functioneren, waardoor problemen in de hersenontwikkeling opeens zichtbaar worden.'

**Recensies/extra:**

<https://www.youtube.com/watch?v=YkUKgzHN8qI>

<https://www.youtube.com/watch?v=9EoxNloa7Po>

<http://www.bd.nl/regio/den-bosch-en-omgeving/s-hertogenbosch/ex-anorexiapati%C3%ABnt-brengt-zelfhulpboek-uit-voor-mensen-met-een-eetstoornis-1.4608343>

' (...) Met behulp van een dokter, psycholoog, diëtist en een zelfhulpgroep kwam Plasmeijer er weer bovenop. Ze staat sterker in het leven dan ooit. Is coach en probeert met haar kennis en ervaring ook anderen te helpen. Ze schreef twee boeken. Pas toen ze al een jaar lang niet meer menstrueerde en het zure maagsap elke keer dat ze overgaf haar tandglazuur en de wand van de slokdarm, neus en mondholte aantastte, viel bij Isabella Plasmeijer (29) het kwartje. Ze had een eetprobleem.'

Bol.com: Marjan25: '(...)Door de opdrachten heb ik veel geleerd over mezelf, over mijn eetstoornis en hoe ik deze in kan ruilen voor een leven vol met zingeving, los van angst en controle. (...)'