

Merel van Dam: 'Achter mijn glimlach - Mijn strijd tegen Boulimia Nervosa' Uitgeverij Boekscout 2016. ISBN: 9789402224504. Zie ook: www.boekscout.nl (Eetproblemen/ Boulimia Nervosa/Voeding/ Evenwicht/ED)

Soort boek/ziekte stijl:

Dagboekfragmenten van *Merel* vanaf 14 mei 1997 waarin zij beschrijft hoe zij omgaat met *boulimia Nervosa* wat er achter deze eetproblemen zit en hoe ze probeert haar leven weer op de rails te krijgen. Boek van 148 pagina's.

Boekscout.nl: 'Achter mijn glimlach is een bundel van pijnlijke, eerlijke gedachten en gevoelens. Merel beschrijft de strijd tegen deze pijn en tegen de boulimia, de strijd met zichzelf en met het leven. *Achter mijn glimlach* laat zien dat een eetstoornis meer is dan het oppervlakkige beeld wat de maatschappij kent. Merel neemt je ook mee in haar genezingsproces met behulp van verschillende therapieën. Zou ze de weg naar haar genezing vinden?'

Over de schrijfster:

Zie ook: <https://www.facebook.com/people/Merel-van-Dam/100011270464194> Merel van Dam, Gastouderopvang; Beej de Blauwe Panda, Gelaatkunde, Peggy Boetzkes.

Boekscout.nl: "Mensen hebben Merel jarenlang gezien als 'altijd lachend en vrolijk. Zelfverzekerd en onafhankelijk. Krachtig en doet dat wel even'. Bij Merel leek alles goed te gaan, maar helaas. Achter die lachende, vrolijke, zelfverzekerde, onafhankelijke, krachtige, 'doet dat wel even' glimlach... Daar zaten angsten, geheimen, leugens en schaamte, zelfhaat, pijn, verdriet, controle, vermijding en uitputting. Schrijven hielp haar, het was veilig, niemand vertelde het verder. Echter, het onbegrepen en eenzame gevoel bleef."

Wat viel op:

Wat er allemaal achter een eetverslaving schuil kan gaan en hoeveel moeite en doorzettingsvermogen er voor nodig is om daar mee te leren omgaan en het te verwerken.

Citaten:

Pag. 9: 'Lieve, rotte eetstoornis, (feb, 2014) (...)

Wanneer ik me rot voel, onderdruk je mijn gevoel. Wanneer ik mijn emoties niet kan plaatsen, laat jij ze verdwijnen. Wanneer ik vrolijk moet zijn in het bijzijn van anderen, ben jij mijn masker. Jouw masker vervult zijn taak zo goed, het is net echt! Wanneer iemand te dichtbij komt, trek jij een muurtje omhoog en wanneer iemand bezorgd is of vragen stelt, ben jij zo goed in liegen en bedriegen. Jij neemt alle controle van me over zodat ik alleen aan eten hoef te denken, niks anders. Je neemt alle volwassenheid en verantwoordelijkheid bij me weg, om me te beschermen tegen de harde wereld. Jij geeft mij een gevoel van veiligheid, omdat ik niet anders meer weet. Wanneer ik afscheid van je moet nemen krijg ik heimwee en word ik onrustig. Je komt dan zo hard terug, jij kunt ook niet zonder mij.(...) Eigenlijk wil ik onze band verbreken, maar ik ben zo bang wat er dan gaat komen.. ?'

Pag. 58 : 'Geen eetbui! Want:

- Ik wil in de zomervakantie in bikini!
- Kleding past nog maar net, ik wil dat het weer beter past.
- Ongemakkelijk gevoel met intimiteit, schaamte.
- Schaamte en stiekem gedoe is kut!
- Eetbuien kosten te veel geld.
- BMI is op het randje, het moet echt omlaag!
- Compenseren is slecht (en houdt het in stand).
- Ik moet me wegen met therapie en dan ben ik zwaarder.
- Het helpt niet!
- Het zorgt voor isolatie en dat wil ik niet meer.
- Het is slecht voor de relatie tussen Bart en mij.
- Wanneer ik toegeef, houdt de eetstoornis stand.
- Ik voel me nu dik en lelijk en opgeblazen.
- Dan krijg ik meer rust in mijn hoofd!
- Dan kan ik normaler met eten omgaan'

Pag. 70: 'Ik kan zeggen dat het 'goed' gaat omdat ik emoties voel en omdat ik enge dingen durf aan te gaan. "De weg naar geluk, is houden van beren (Loesje)". □ niet dat ik van beren hou hoor ;) maar ik durf ze al aan te kijken ;) :) Ik kan zeggen dat het 'goed' gaat omdat ik eindelijk diepgaandere relaties kan aangaan, met bijvoorbeeld mijn moeder.'

Pag.91: 'Ik krijg complimenten dat het knap is dat ik ondanks het verlies van papa, mijn boulimia en andere dingen tóch mijn HBO diploma heb behaald (14 jaar geleden startte ik met VMBO Kader). Dit is natuurlijk ook wel knap en dit wil ik ook niet ontkrachten. Maar de reden wáárom ik alles heb behaald, is door mijn 'patronen'. Door de gedachten die mij hiertoe hebben gebracht, heb ik alles gehaald, (maar ook 13 jaar boulimia volgehouden). 'Niet aanstellen', 'gewoon even doorzetten', 'kom-op Merel', 'komt wel goed', 'wanneer je ... bereikt, ben je misschien wel goed genoeg'..'

Boekscout.nl: '(25 maart, 2013)

Het gaat nu echt niet goed met me! Ik kan geen hulp vragen en niemand die het ziet.

Ik loop op mijn tenen, wil zo graag alles goed doen maar het lukt niet meer! Ik ben met mijn gedachten alleen nog maar bij mijn eetstoornis zodat ik nergens anders aan hoeft te denken. (...) Ik wil dat iemand me ziet, echt ziet en dat er eindelijk actie wordt ondernomen zodat er iets gaat veranderen.

(...) Ik wil eigenlijk eventjes klein zijn, huilen en zeggen dat ik bang ben. Bang dat het niet goed komt, bang om los te laten, bang om te voelen, bang om te falen, bang om te mislukken, bang om mezelf te laten zien. Om mezelf te zijn Want ik ben niet goed genoeg. Ik ben bang dat mensen mijn andere ik, de ik die alleen ik ken, niet goed genoeg vinden.'

Pag.148: 'De eetstoornis heeft er nog een depressie bij gehaald, die mij samen in een zwart gat trokken. Mijn doorzettingsvermogen heeft niet geluisterd naar de drang om

uit het leven te stappen, ondanks dat het gevoel énorm sterk was en oneindig lang duurde.'

Recensies/Extra:

<https://www.facebook.com/people/Merel-van-Dam/100011270464194>