

Elske G.: 'Overwin je anorexia.' Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2009. ISBN 978904849280 (Eetproblemen/Anorexia/1)

Over de schrijfster: Elske G (1989) werd geboren in Dordrecht en studeert momenteel in Groningen. Ze ontwikkelde op de middelbare school anorexia waarvan zij genezen is.

Soort boek/stijl: Ervaringsverhaal van Elske G over haar anorexia. Elske G wisselt af tussen stukken uit haar dagboek, oefeningen die haar hebben geholpen, motiverende spreuken en veel tips. Leest makkelijk en geeft veel inzicht in oefeningen. Met een lijst van zelfhulporganisaties in Nederland op dit gebied.

Korte beschrijving: In dit boekje beschrijft Elske G hoe bij haar anorexia nervosa is ontstaan. Ze werd na een verhuizing naar de andere kant van Nederland op twaalfjarige leeftijd op de nieuwe school jarenlang gepest. Haar opa stierf aan een hersentumor en bij haar vader werd een hersentumor geconstateerd. Gelukkig stierf hij daar niet aan. Elske voelde zich diep ongelukkig. Het pesten duurde een aantal jaren en werd zo erg dat ze zichzelf begon te haten. Ze sprak er niet over met haar ouders en wilde vaak maar dood zijn. In 2005 begon het op school op te vallen dat Elske zo mager was geworden en werd ze bij de vertrouwenspersoon geroepen. Een periode van ambulante therapieën, deeltijd therapie en een klinische opname brak aan. Elske schrijft in haar dagboek over diverse perioden van haar verslavingstijd en wisselt deze fragmenten af met vele oefeningen met opmerkingen daarbij over hoe zij die heeft ervaren. Natuurlijk kende (en kent?) ze af en toe enige terugval, maar niet meer zodanig dat ze weer anorexisch wordt. Dan heeft ze allerlei gedachten rondom eten en gaat het even niet zo goed. Maar de echte anorexia heeft ze met behulp van deze therapieën, die jarenlang duurden, overwonnen. Ze hoeft niet meer te overleven, maar kan genieten van waar ze in het leven écht van wil genieten. Met dit boek hoopt ze meiden met een eetstoornis te helpen om tot hetzelfde punt te komen: de eetstoornis overwinnen.

Wat viel op: Dat Elske G dit boekje schreef omdat ze in de stukken die zij las op het internet, in boeken en bladen, geschreven door meisjes en vrouwen met anorexia, wél herkenning vond, maar weinig las over een goede afloop. Omdat het haar is gelukt van anorexia te genezen levert ze de oefeningen waar zij veel aan heeft gehad. Ik ben ervoor dat alle vrouwen die het gelukt is hun eetprobleem te overwinnen dat doen, zoals bijvoorbeeld ook Monique Rosier in *Monster en Mo* deed. Dan levert dat een veelzijdige bibliotheek op waar vrouwen die last hebben van eetproblemen naar kunnen grijpen om uit te zoeken wat bij hen past. Ik denk ook dat zelfhulpgroepen vele nuttige oefeningen kennen en zoals Elske G ook zegt het inspirerend kan zijn dat er vrouwen begeleiden die zelf hun eetprobleem hebben overwonnen.

Citaten: Pag. 24: 'De eetstoornis levert je wat op, anders was je er al eerder mee gestopt. Het is moeilijk om de eetstoornis los te laten, omdat er allerlei problemen onder zitten. Weet jij wat er onder je eetstoornis zit? Probeer hierbij stil te staan en op zoek te gaan naar waar jouw eetstoornis voor staat.

- . Is het een manier om je gevoelens te onderdrukken?
- . Is het een manier om hulp/aandacht te krijgen?
- . Hoop je op meer waardering?
- . (....)

Pag. 50-51: 'Een voorbeeld van een spiegeloefening. "Ik sta voor de spiegel en bekijk

mezelf eerst objectief. Ik zie een meisje met bruin haar, blauwe ogen, een roze vestje, een spijkerbroek en gimpjes. Over twee negatieve punten van mijn uiterlijk hoef ik niet zolang na te denken. Mijn benen vind ik te dik. Mijn buik is te dik, er zit echt een bobbel. (...) Het laatste punt vind ik echt moeilijk. Wat vind ik mooi aan mezelf? Ik begin onderaan en ga mijn hele lichaam af. (...) Ik sluit het spiegelen met een positief gevoel af. Het is mij gelukt om 3 positieve punten van mijn lichaam te vinden en ik heb 2 negatieve gedachtes over mijzelf uitgedaagd.”

Pag. 69: ‘*Dagboek September 2006* “’s Middags had ik een kennismakingsgesprek voor de zelfhulpgroep. Er waren 2 vrouwen die zelf anorexia en boulimia hebben gehad. Ze vertelden eerst wat over zichzelf en later ook over de groep. Er zijn vrouwen met verschillende leeftijden van 17 t/m 30 en ook de problemen zijn van iedereen anders. Er zitten zowel vrouwen met anorexia, als met boulimia en BED. Het lijkt me wel fijn om er met anderen over te praten die alles helemaal snappen, begrijpen en herkennen. En de begeleidsters waren allebei aardig en ze begrepen ’t allemaal heel goed. Alleen weet ik nog niet of ik het ga doen.

Recensies: Op de site van de uitgever: www.freemusketeers.nl (...) Het boek biedt erkenning, herkenning, motivatie en opdrachten om de anorexia te overwinnen!