

Britt de Waard: Van lockdown naar vrijheid

Boekscout, Soest 2021 ISBN: 9789464314625

Anorexia Nervosa, eetproblemen, Familieverhoudingen, persoonlijke relaties; Perspectief Patiënt

Over het boek:

Als er iets was dat ik gedacht had nooit te kunnen krijgen, was het anorexia. Ik hield van eten, van de gezelligheid die je tijdens eten kon delen en van calorieën tellen had ik geen kaas gegeten. Toch nam anorexia mijn leven over en veranderde ik compleet als mens. Het heeft bloed, zweet en tranen gekost maar ik ben uit de greep gekomen. Ik heb mijn leven terug, mijn vrijheid terug en voel me weer elke dag een beetje meer mezelf... Anorexia beheerste niet alleen mijn leven maar ook het leven van mijn gezin en mijn naasten. Nog nooit hebben zij zich zo machteloos gevoeld! Ze zijn naast me blijven staan gedurende alle ups en downs en daar ben ik ze dankbaar voor!

Over de auteur:

Britt was altijd een onzeker, zorgzaam en hardwerkend meisje. Haar onzekerheid sloeg door en ze ontwikkelde een depressie en een eetstoornis. Een eetstoornis die haar leven volledig overnam en haar persoonlijkheid veranderde. Stukje voor stukje, hapje voor hapje heeft ze zichzelf moeten overtuigen dat ze dit kon overwinnen en dat ze zichzelf terug kon vinden! Ze wilde weer kunnen genieten van momenten met zichzelf, haar man en haar vier prachtige kinderen. Er bestaat geen one-size-fits-all aanpak voor herstel van mentale problemen. Ze heeft moeten zoeken naar de aanpak die voor haar ging werken. Ze is gevallen en weer opgestaan, heeft gefaald en het anders geprobeerd. Het doel was altijd maar één ding: volledig herstellen van dat monster dat haar leven zo op de kop had gezet.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien onder het kopje 'Inkijk'.

Extra en recensies:

Britt de Waard blogt over het herstellen van een eetstoornis op haar website [Britt de Waard](#).