



## Ervaringsdeskundigen aan het woord

### Sacaja

Ruim tien jaar heeft mijn leven in het teken gestaan van eetbuien, niet eten en compenseren. Toen ik dacht dat ik alles wel op mijn bordje had gehad werd mijn moeder ziek en overleed na een kort ziektebed aan de gevolgen van kanker. Ondanks de enorm zware periode die volgde opende het overlijden van mijn moeder ook mijn ogen: Hoe ik nu (over)leefde, wilde ik niet meer. Met dat inzicht én de belofte aan mijn moeder dat ik er alles aan zou doen om beter te worden klom ik beetje bij beetje die zwarte put weer uit. Ik heb o.a. geleerd en ervaren dat elke dag bestaat uit tientallen keuzemomenten en dat ik dus elk moment van de dag kan bepalen dat ik het anders kan doen. Het was een harde leerschool maar ik kan sinds drie jaar zeggen dat ik eetstoornis-vrij ben en (hoewel met ups&downs – want die horen erbij) weer echt leef.

### Marjolein

Ik heb bijna 10 jaar met een depressie en eetproblemen gelopen en ben ongeveer 4/5 jaar in behandeling geweest voor mijn eetstoornis, Anorexia Nervosa. Gelukkig kan ik al ongeveer 3 jaar zeggen dat die periode achter mij ligt. Sinds bij mij de knop echt om is, sta ik zoveel meer in het leven en kan ik weer van alles om me heen genieten. Ik merk dat ik dingen zoveel meer waardeer en geniet van dingen die ik een aantal jaar terug niet eens zag. Ik vind het ontzettend mooi dat ik mijn ervaringen kan inzetten om anderen te helpen en te laten inzien dat het zeker mogelijk is om beter te worden. Dat was namelijk een van de dingen waar ik zelf heel erg tegenaan liep; ik geloofde eigenlijk niet dat ik me ooit beter zou voelen, laat staan hoe ik dat dan in godsnaam moest doen. Ik hoop dat ik een beetje van mijn positieve energie kan overbrengen en wat steun kan bieden waar nodig.

### Suzanne

Van mijn 20<sup>e</sup> tot mijn 39<sup>e</sup> heb ik een eetstoornis gehad. Met periodes ging het beter, maar telkens viel ik weer terug. Mijn eetstoornis begon met mezelf steeds meer te ontzeggen en mezelf vast te zetten op een heel gecontroleerd en beperkt eetpatroon. Al gauw kwamen daar eetbuien bij, omdat de behoefte om onder mijn eigen juk vandaan te komen steeds groter werd. Daarna werd ik dan juist weer heel streng voor en vooral ook boos op mezelf. Hier zat ik jarenlang in gevangen. In eenzaamheid, want op mijn partner na wist heel lang niemand hiervan. Mede door therapie, maar ook door andere vormen van begeleiding, ben ik langzaam weer contact gaan maken met mezelf en mijn gevoelens. Ik heb ontzettend veel over mezelf geleerd. Vooral over het hele kwetsbare deel in mij dat ik met mijn eetstoornis buiten beeld probeerde te houden. Dat deel was heel bang en onzeker en vooral heel alleen. Uiteindelijk werd het makkelijker om dit deel toe te laten en te laten zien én om er zelf voor te zorgen. Sinds ik die verantwoordelijkheid neem, is ook het vertrouwen in mezelf groeiende. Nu ben ik het weer die de regie heeft en niet mijn eetstoornis.