



STICHTING

# Human Concern

CENTRUM VOOR EETSTOORNISSEN

Een eetprobleem is meestal meer dan enkel verstoord eetgedrag. Naast voedingsdeskundige adviezen is het voor veel mensen daarom belangrijk zich tevens te richten op de onderliggende problematiek. Zoals factoren die hun eetprobleem veroorzaken en in stand houden, gedachten en gedrag rondom eten, en hun zelfbeeld. Carolien den Brok, geestelijk gezondheidkundige en aangesloten bij het landelijk therapeutennetwerk van Stichting Human Concern heeft een praktijk in Zeewolde waar zij mensen met eetstoornissen en eetproblemen begeleidt. Zij schrijft geregeld in de nieuwsbrief.

## NIET MORGEN MAAR VANDAAG...NEE NU

Tijdens een toiletbezoek las ik op een Loesje Scheurkalender: **'Het is nooit te laat om vandaag te beginnen'**. Wat een supertekst zeg! Maar al te waar. Hoe vaak, als we dingen 'anders willen doen', wachten we niet op de *juiste omstandigheden*? Totdat de feestdagen weer voorbij zijn, totdat je die nieuwe baan hebt en alles vast veel makkelijker gaat, totdat er geen snoepvoorraad meer in huis is en het er nu echt van moet gaan komen, ..., ..., etc.

Probleempje daarbij is: die ideale omstandigheden zijn er zelden. Je hele leven

lang krijg je te maken met leuke en ook minder leuke gebeurtenissen. Het leven is niet altijd eerlijk dus wachten op de juiste tijd, plaats, persoon of wat dan ook, is meestal vrij zinloos. Laat dat ideaalbeeld (een irreële verwachting) dus maar los. Wat je waarschijnlijk wilt, is dat die omstandigheden je eetpatroon niet meer beïnvloeden. En dát kan gelukkig dan weer wél! Door steeds uit te blijven proberen wat je wel en niet helpt. Door te blijven oefenen. Door het te gaan DOEN. Niet morgen, niet pas in het nieuwe jaar, niet nadat... nee, vandaag... NU.

En daarbij zou ik (om in de spreuken – sfeer te blijven) willen zeggen: **'Elk moment is een nieuwe kans'**. Laat je niet ontmoedigen wanneer het een keer mis gaat en je bijvoorbeeld zonder er bij na te denken toch in één

keer die zak chips leeg hebt gegeten. Dan is niet de rest van de dag verpest, gaat het nooit meer goed komen of heeft het toch allemaal geen zin en kun je het er net zo goed bij laten zitten. Nee, het zijn allemaal leermomenten, je bent aan het oefenen, ervaring aan het opdoen. Jij kunt zelf elk moment de draad weer oppakken, elk moment is weer een nieuwe kans. Wat je zult merken is dat je uiteindelijk niet meer tegen je eetdrang hoeft te vechten, maar dat je de eetbuien simpelweg niet meer nodig hebt omdat je het gewend bent geraakt het op een andere manier te doen. En dat je niet steeds meer heel bewust stil hoeft te staan bij bepaalde keuzes, maar dat je nieuwe eetpatroon inslijt in je dagelijks patroon en een nieuw automatisme wordt.

Zet 'm op!

Carolien den Brok

Human Concern therapeut in Zeewolde

Stichting Human Concern – Centrum voor eetstoornissen, biedt ambulante begeleiding aan mensen met een eetstoornis of eetprobleem. Wie meer informatie wil kan bellen met het secretariaat: **020 – 6671696** of een kijkje nemen op de website **[www.humanconcern.nl](http://www.humanconcern.nl)**.