



Een eetprobleem is meer dan enkel verstoord eetgedrag. Naast voedingsdeskundige adviezen is het voor veel mensen daarom belangrijk zich tevens te richten op de onderliggende problematiek: factoren die hun eetprobleem veroorzaken en in stand houden, gedachten en gedrag rondom eten, en hun zelfbeeld. Carolien den Brok, geestelijk gezondheidkundige en therapeut voor Stichting Human Concern in Zeewolde, schrijft geregeld in de nieuwsbrief. Dit keer betreft het onderwerp: **ZOMERLEED?**

Het is weer 'korte-broeken-weer'. De temperatuur is weer dusdanig gestegen dat die lange broek eigenlijk wel uit kan. En voor veel mensen is dat een crime. Want die voelen zich daar helemaal niet 'happy' in. Vertwijfeld hebben zij 's ochtends voor hun kledingkast gestaan; "WAT DOE IK AAN???" De stapel zomerkleding van vorig jaar ondersteboven gekeerd en voorzichtig wat aangepast. Met argusogen in de spiegel gekeken. En snel weer uitgedaan. Niet alleen om de 'schrik' om hun kleding - te klein geworden, te verwassen, uit de mode, geen gezicht meer, of wat dan ook - maar vooral omdat hun lijf niet naar hun zin oogt in die spiegel. Dat komt omdat de meeste mensen er héél erg goed in zijn om kritisch en streng naar zichzelf te kijken. En vooral te letten op dat wat BETER kan. Op dat wat er MIS is dus. En daar zit 'm nu net de crux. Want:

### **LEKKER IN JE VEL, DAT KAN WEL**

Oók als het her en der wat hangt of blubbert, je overgewicht hebt, je verhoudingen niet optimaal zijn of je huid niet overal glad of rimpelloos is. Kijk eens wat minder kritisch naar jezelf en relativeer. Dat je nog witte melkflessen als benen hebt is logisch want je hebt nog niet kunnen zonnen. Eens moet de eerste keer zijn dus ga die zon maar in, net als iedereen daarvoor heeft moeten doen. Dat die buik hangt is niet zo vreemd op jouw leeftijd en na het baren van je kinderen. Wees er dankbaar voor, dat alles functioneert. Je hebt overgewicht maar daarom hoeft je jezelf nog niet te verhullen. Ga 's een dagje naar het strand en kijk eens om je heen: we zijn er in allemaal maten en soorten. Geweldig toch? We zijn allemaal uniek! En jij bent jij en je mag er zijn zoals je bent. Geniet van het mooie weer; van de warmte van de zon op je gezicht en lekker buiten zijn.

Carolien den Brok,  
HC-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 telefoonnummer: **020 - 6671696** of een kijkje nemen op de (vernieuwde!) website [www.humanconcern.nl](http://www.humanconcern.nl).