

# Voorwoord

Haast elke week verschijnt er zelfs in ons Nederlandse taalgebied één of ander boekje over eetstoornissen. Publicaties over eetstoornissen zijn 'in' en lijken goed te verkopen. Jammer genoeg zit er vaak veel kaf tussen het koren. Dit boek onderscheidt zich wel degelijk van de grijze massa en behandelt op een erg originele wijze een thema waar tot op heden veel te weinig aandacht aan is besteed, met name de vraag welke ingrediënten nodig zijn om te herstellen van een eetstoornis. Herstellen van een eetstoornis, hoe doe je dat eigenlijk?

Dr. Greta Noordenbos is één van de weinige experts op dit gebied en sinds vele jaren onderzoekt zij welke factoren belangrijk zijn om te herstellen van een eetstoornis. Dit boek illustreert uitvoerig de ruime kennis en originele inzichten die zij in de loop van de vele jaren onderzoek heeft vergaard. Uniek hierbij is het feit dat zij steeds vertrekt vanuit de denk- en belevingswereld van de anorexia- en boulimia nervosa patiënten zelf. De inhoud van dit boek illustreert dat overvloedig: de eetstoornispatiënten zelf – en hun verhalen – komen in dit boek dan ook uitvoerig aan het woord. Keer op keer demonstreert dr. Greta Noordenbos hoeveel we kunnen leren door met veel geduld en met veel respect te luisteren naar wat er zich afspeelt in de innerlijke wereld van de eetstoornispatiënten en hoe het komt dat eetstoornissen vaak zo hardnekkig zijn.

Het boek is erg logisch opgebouwd en bevat voor eetstoornispatiënten, hun familie en behandelaars een schat aan informatie waardoor meer inzicht verkregen kan worden in de denk- en belevingswereld van de eetstoornispatiënt. Vertrekkende van deze kennis kunnen de zo broodnodige steun en begrip aangeboden worden. Dit kan in het genezingsproces steeds een belangrijke hefboom betekenen.

Eetstoornispatiënten kunnen in dit boek de handvatten vinden om zichzelf te motiveren, om hulp te vragen en/of de eerste stappen in het loslaten en genezen van de eetstoornis te zetten. In

die zin kan het boek tevens gebruikt worden als een soort 'zelf-hulpboek'. Het boek, en voornamelijk de vele verhalen van diegenen die zelf aan de lijve ondervonden hebben wat het betekent een eetstoornis te hebben, illustreert op overtuigende wijze dat genezing veel meer betekent dan opnieuw leren eten, het gewicht herstellen en/of stoppen met eetbuien en braken. Alhoewel dit noodzakelijke stappen in de genezing zijn, is er veel meer nodig om te genezen. Belangrijke behandelingsdoelen zijn tevens de vrouwen – de eetstoornis is nog steeds voornamelijk een meidenziekte – te helpen hen meer bewust te maken van hun eigen verlangens en wensen en deze beter te leren verwoorden en uiten. Daarnaast dient steeds veel aandacht besteed te worden aan het verbeteren van de lichaamsbeleving, wat betekent dat men het lichaam leert te accepteren en waarderen met zijn positieve en minder positieve eigenschappen. In het boek staan vele voorbeelden van hoe de patiënten hier verder aan kunnen werken. Naast de lichaamsbeleving moet ook aandacht besteed worden aan het ontwikkelen van een psychische identiteit met voldoende zelfvertrouwen en in relatie met betekenisvolle anderen. Het is een grote verdienste van dit boek dat een zinvolle aanzet wordt gegeven tot het gedetailleerd omschrijven van wat dit genezingsproces in de realiteit betekent. Aan welke criteria en voorwaarden dient voldaan te zijn om te kunnen stellen dat er sprake is van genezing? Een moeilijke vraag die op erg originele en zinvolle wijze wordt beantwoord. Hier biedt het boek ook een rijkdom aan bezinning voor alle hulpverleners. Immers, nog steeds zijn de coryfeeën uit ons vak het niet eens geworden over welke criteria voor herstel van een eetstoornis gehanteerd moeten worden. Herstel volgens Noordenbos dient geëvalueerd te worden aan de hand van vier belangrijke criteria: naast lichamelijk herstel, zijn ook psychisch en emotioneel herstel en herstel van contacten en relaties noodzakelijk. In dit boek beschrijft ze op erg duidelijke wijze wat dit 'in concreto' betekent.

---

Ik wil daarom zowel alle patiënten, hun dierbaren en vrienden, en alle hulpverleners die betrokken zijn bij de behandeling van mensen die lijden aan een eetstoornis, het lezen van dit boek ten stelligste aanbevelen.

Dr. Johan Vanderlinden,  
psycholoog-psychotherapeut

Universitair Psychiatrisch Centrum KULeuven  
Campus Kortenberg en  
Faculteit Psychologie, KULeuven,  
België