

GRIP OP EEN EETSTOORNIS

GRATIS
E-BOOK



DHAWLI SAEYVOET - VOEDINGSTHERAPEUTE
WWW.BEWUST-GENIETEN.BE

EETSTOORNISACADEMY
WWW.EETSTOORNISACADEMY.BE



WELKOM!



Proficiat!

Je eerste stap richting een leven zonder eetstoornis is gezet! In dit e-book vind je alvast wat meer info over eetstoornissen: hoe je een **eetstoornis herkent**, hoe je ervan kan **herstellen** en hoe je als ouder van betekenis kan zijn voor je kind in het **overwinnen** ervan.



Wie ben ik?

Ik ben **Dhawli Saeyvoet** en ik verdiep me al meer dan 10 jaar in de behandeling van eetstoornissen als **voedingstherapeute, met een achtergrond als diëtiste**. Omdat ik zelf verlost ben van mijn eetstoornis, vertrouw ik erop dat dit anderen ook lukt!

Mijn zoektocht is begonnen met een opleiding tot diëtiste waarin ik steeds meer het bewustzijn kreeg dat dit niet de oplossing was. **Beter omgaan met eten zou het probleem niet oplossen.**

Na tientallen opleidingen en zelfonderzoek, heb ik **de sleutel tot bevrijding gevonden!** Ondertussen heb ik al honderden vrouwen en mannen mogen begeleiden bij de bevrijding van hun eetstoornis en emotioneel eetgedrag.

INHOUD



HOE HERKEN JE EEN EETSTOORNIS?

IT'S ALL IN THE MIND	4
ANOREXIA	6
BOULIMIA	7
EETBUISTOORNIS	8
EMOTIE-ETEN	9

HOE HERSTEL JE VAN EEN EETSTOORNIS?

OVER-LEVEN	10
OVER-ETEN	11
OVER-GEVEN	12
OVER-WINNEN	13

WAT KUN JE ALS OUDERS DOEN?

INZICHT	14
LOSLATEN	15
LUISTEREN	16
HULP ZOEKEN	17

BEDANKT!

ONLINE CURSUSSEN	18
1-OP-1 SESSIE IN MIJN PRAKTIJKHUIS	20

HOE HERKEN JE EEN EETSTOORNIS?

IT'S ALL IN THE MIND



Een eetstoornis kan je niet altijd herkennen omdat iemand met een eetstoornis er vaak in slaagt om het goed te **verbergen voor de buitenwereld.**

De gedragskenmerken van een eetstoornis kunnen anders zijn bij anorexia dan bij bv. boulimia, maar

de **onderliggende oorzaak is wel dezelfde** mits enkele nuanceverschillen.

Personen met een eetstoornis hebben last van faalangst en voelen de drang om **zichzelf te bewijzen** naar de buitenwereld toe. Ze voelen zich onzeker en dat zorgt ervoor dat ze alle ballen in de lucht willen houden om maar die **goedkeuring van anderen** te krijgen waardoor men vaak perfectionisme ontwikkelt. Ze vertrouwen niet op zichzelf.

Vaak gaan ze zichzelf isoleren omdat ze zich **schamen voor het gedrag dat ze hebben ontwikkeld** (zoals bv. eetbuien, braken, ...) maar ook voor hoe ze eruit zien (bv. overgewicht, ondergewicht, zichtbare botten, ...). Ze hebben het gevoel dat er niemand is die hen begrijpt. **Ze voelen zich niet gehoord en gezien.**

Ze weten niet hoe ze met de eigen emoties moeten omgaan en gaan manieren zoeken om hier geen last meer van te hebben. Dit is waar er verschil kan opkomen in het gedrag. De ene eetstoornis ontwikkelt een impulsieve drang naar eten en de andere creëert juist een drang naar afvallen.

HOE HERKEN JE EEN EETSTOORNIS?

IT'S ALL IN THE MIND

Om een helder idee te kunnen scheppen van hoe een eetstoornis zich toont in gedrag, geef ik je een beeld van hoe elke eetstoornis eruit kan zien. Weet dat een eetstoornis altijd heel individueel is en dat dit probleem zich bij ieder individu op een andere manier kan manifesteren.



Elke eetstoornis heeft als onderliggende oorzaak een **tekort aan zelfliefde** en dat uit zich in:

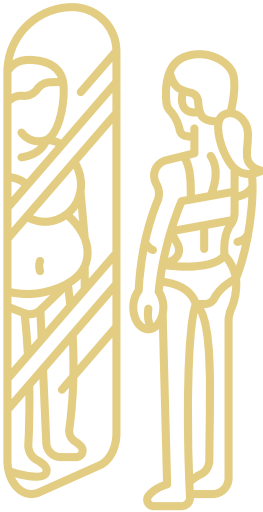


- **Onzekerheid**
- **Minderwaardigheid**
- **Emoties niet toelaten**
- **Perfectionisme**
- **Faalangst**
- **Willen voldoen aan de verwachtingen van anderen**
- **Zichzelf wegcijferen**
- **Extreme drang naar controle**
- **Soms depressie of zelfmoordgedachten**

Ze hebben vaak ook het gevoel dat de ogen van de buitenwereld steeds op hun gericht zijn. Alsof ze continu over hun schouder moeten kijken of ze 'het' wel goed doen in deze wereld. Om die diepe **onveiligheid onder controle te houden**, biedt de eetstoornis meteen een oplossing voor dat probleem.

HOE HERKEN JE EEN EETSTOORNIS?

ANOREXIA



Bij anorexia zie je vaak dat dit zich gradueel ontwikkelt. Dit start vaak eerst met wat gezonder eten, koken, recepten opzoeken maar begint al snel te ontsporen in **minder eten, restricties opleggen** in voeding, soms ook een plotse interesse in sport, zichzelf vaker wegen, ... En dan plots is er wat gewicht af en is het niet genoeg. **Er moet steeds meer gewicht af.** Dat is waar de eetstoornis het volledig heeft overgenomen en eten, gewicht en lichaam een obsessie worden.

Na een tijdje krijgen mensen met anorexia dan ook ondergewicht waardoor de botten zichtbaarder worden, de ogen uit de oogkassen komen, ze meer lichaamsbeheering krijgen (om het lichaam warm te houden) en soms de maandstonden wegvallen.

Afslanken wordt een obsessie en ze gaan zich isoleren. Ze worden strenger voor zichzelf en halen plots hoge punten op school. Ze hebben **compensatiegedachten en -gedrag** (de inname aan kcal compenseren door bv. sporten, braken, minder eten, ...). Er heerst een **continue drang naar controle** (zichzelf dagelijks wegen, kcal tellen, zelf boodschappen doen, zelf koken, ...) maar ook excuses zijn van de partij om niet te moeten mee-eten. Langzaam maar zeker neemt de eetstoornis alles over. **Een gevoel van trotsheid is de drijfveer** (zichzelf uithongeren wordt als een krachtige actie gezien, iets wat niemand anders kan).

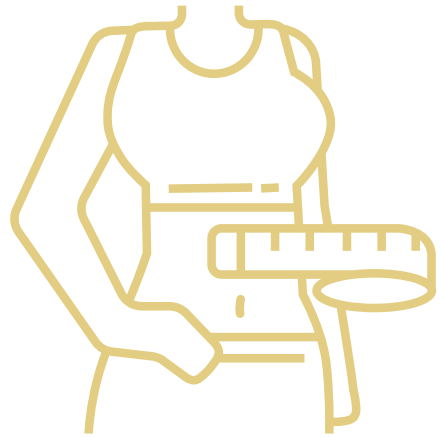
HOE HERKEN JE EEN EETSTOORNIS?

BOULIMIA

Iemand met boulimia heeft vaak eerst anorexia gehad. Omdat anorexia zo hard is om vol te houden en zo ingaat tegen de natuurlijke instincten van het lichaam en de ziel, kantelt dit vaak na een paar jaar om naar boulimia.

Dat begint vaak met een eetbui waarbij men iets teveel eet of wat veel snoept. Maar dit geeft zo'n

illusie van bevrijding, dat het onderbewustzijn telkens opnieuw zo'n moment van bevrijding wil ervaren.



Gradueel worden de snoepmomenten echte eetbuïen en wordt dit soms zelfs ingepland; **een moment om naar uit te kijken (de eetbui)**. Deze mensen hebben meestal een normaal gewicht of zijn slank. En toch wordt gewicht een obsessie. Ze hervallen telkens opnieuw in een **vicieuze cirkel van falen**: ze kunnen het restrictief eten niet lang volhouden dus laten ze zichzelf maar gaan in een eetbui waardoor ze weer opnieuw restrictief moeten zijn. Die restrictie kan zich uiten in extreem veel sporten, braken, diëten, uithongeren, ...

Hierdoor gaan ze zich vaak ook isoleren uit schaamte voor een eetbui of het braken. Ze **vergelijken zichzelf continu met anderen** en zijn daardoor ook uit op controle over zichzelf. Elk excuus is goed voor een eetbui. En dat doet ze telkens opnieuw teleurstellen.

HOE HERKEN JE EEN EETSTOORNIS?

EETBUISTOORNIS



Het verschil tussen de eetbuistoornis en boulimia is dat bij de eetbuistoornis er geen compensatiegedrag is. Men probeert het wel eens, maar men vindt niet altijd de juiste knoppen in zichzelf om aan te draaien om de overdaad aan eetbuien te compenseren. Voor sommige mensen is er ook geen drang naar het compenseren van de eetbuien. Bij andere mensen is de drang naar compensatie er wel, maar

vindt men de moed niet altijd. Mensen met een eetbuistoornis **gaan vaak over de eigen grenzen** en kampen dan ook vaak met een burn-out.

Ze cijferen zichzelf heel vaak weg. Ze hebben daardoor het gevoel niet te kunnen leven zonder eten en eetbuien. Het is hun **survival-kit** in alle omstandigheden. Ze zijn dan ook vaak hooggevoelig en **eten brengt hen rust.**

Men heeft een normaal gewicht of overgewicht. In sommige gevallen wil men zich isoleren uit angst voor hun lichaam te tonen of uit angst om zich te overeten in bijzijn van anderen.

Ze ervaren ook een **continue drang naar eten en het lijkt alsof ze constant een hongergevoel** ervaren. De enige optie is dan om op dat hongergevoel in te gaan.

HOE HERKEN JE EEN EETSTOORNIS?

EMOTIE-ETEN

De eetbuistoornis is een verergerde vorm van emotioneel eetgedrag. Elke emotie kan bij de eetbuistoornis een eetbui uitlokken. Het verschil bij emotioneel eetgedrag is dat bij de eetbuistoornis elk excuus goed is voor een eetbui, ongeacht de omstandigheden.

Bij emotioneel eetgedrag kan het 1 specifieke emotie of **1 specifieke trigger zijn die de drang naar eten uitlokt**. Het kan ook zijn dat in de kindertijd aangeleerd is geweest om **eten te gebruiken bij het verwerken van een specifieke emotie**.

Maar meestal zien we toch dat emotioneel eetgedrag een **lichte versie van een eetstoornis** is. Aan de buitenkant merk je niets. Ze functioneren normaal en lijken een goed en gelukkig leven te hebben. Ze lijken normaal te eten met normale porties.

Tot dat ene moment waarop er plots ruimte is om iets snel in hun mond te steken. Een snel momentje van verdoving. Ze **verdoven emotionele prikkels** zoals vermoeidheid, boosheid, verdriet, machteloosheid, emotionele overprikkeling, ... Maar ook blijdschap kan een reden zijn om dit gevoel extra te versterken met eten. Het zijn vaak **hooggevoelige mensen die ook weer over de eigen grenzen gaan**. Meestal hebben ze ook het gevoel dat ze continu op dieet zijn. Een **vicieuze cirkel van succes en falen**.



HOE HERSTEL JE VAN EEN EETSTOORNIS?

OVER-LEVEN

Een eetstoornis is een manier van het brein om te overleven. Dit wil zeggendat wanneer je een eetstoornis krijgt, je brein je wil helpen door middel van een eetstoornis. Je voelt je in eerste instantie ergens onveilig in waardoor **je brein op zoek gaat naar een manier om je terug veilig te laten voelen.**



Die onveiligheid kan z'n oorsprong vinden in de thuissituatie, maar ook in de beleving van het eigen zelfbeeld. **Als je niet geleerd hebt om van jezelf te houden en vertrouwen te hebben in jezelf**, dan voelt je brein zich continu onveilig in zichzelf en gaat het op zoek gaan naar manieren buiten zichzelf om zich terug veilig te voelen.

Het is dan ook belangrijk voor je overlevingssysteem dat je leert om je terug veilig te voelen in je eigen lichaam. Dit doen we door middel van het **doorbreken van oude overtuigingen** die telkens opnieuw voor die onveiligheid zorgen. Door te starten met je onderbewustzijn, kan je je oude overtuigingen transformeren.

HOE HERSTEL JE VAN EEN EETSTOORNIS?

OVER-ETEN

Je weet nu dat een eetstoornis een manier is om het brein een vals gevoel van veiligheid te geven. Dat noem ik ook wel eens de illusie waaraan de eetstoornis zich vasthoudt. Maar daarnaast heeft de eetstoornis ook een diepere betekenis. Wat is de functie van die eetstoornis en wat komt die jou vertellen?

Het grootste verschil tussen anorexia en boulimia/eetbuistoornis/emotie-eten is dat bij anorexia het rebellerend gedrag naar binnen toe gekeerd is. Bij anorexia ben je nog **loyaal aan de buitenwereld**. Bij boulimia/eetbuien/emotie-eten toon je aan de hand van de eetbuien dat je **ergens tegen rebelleert**.



Waartegen wil iemand met een eetbui rebelleren? Wat durft iemand die zich uithongert niet te uiten naar de omgeving toe?

Beide zijn **extreme vormen van verdoving en zelfsabotage**. Ze zetten zichzelf **gevangen**.

Wat wil jij zo graag saboteren waardoor je jezelf ervoor in de plaats gaat saboteren?

Je ontdekt alle inzichten in "[Je goedgevoel-gewicht in 5 stappen](#)".

HOE HERSTEL JE VAN EEN EETSTOORNIS?

OVER-GEVEN

Voor een leven vrij van stress over eten, lichaamsvorm, lichaamsgewicht, ... is het belangrijk om **alles wat je tot nu toe aan het doen was los te laten**. Letterlijk **jezelf overgeven**. Dit is de enige manier om er voorgoed vanaf te geraken. Roept het angst in je op? Heel goed zo. Dat is helemaal oké.



Ik leer je hoe je kan **omgaan met angstige gevoelens, gedachten en emoties**. Want angst onderdrukken lost niets op. De angst wordt alleen maar erger en daarmee ook de kans op falen.

Moest het echt werken wat je al die tijd aan het doen was, dan zou je nu dit e-book niet lezen. Dus wat houdt je nog tegen om te kiezen voor jezelf?

Het is zo jammer als jij jezelf niet gunt waar jij recht op hebt. Jij hebt recht op een gelukkig leven waarin jij geen enkele gedachte meer hebt over eten, gewicht en lichaam. **Jij hebt recht op een leven vol vervulling en vrijheid**. Benieuwd hoe je jezelf kan over-geven in een leven vol overgave?

Je ontdekt alle stappen in "[Je goedgevoel-gewicht in 5 stappen](#)".

HOE HERSTEL JE VAN EEN EETSTOORNIS?

OVER-WINNEN

Omdat ik zelf mijn eetstoornis heb overwonnen, weet ik wat er nodig is om ervan los te komen. Het herstel van een eetstoornis kan lang duren, maar **het hóeft niet lang te duren**. Afhankelijk van de groei in het ontplooiën van je onderbewustzijn, ga je stap voor stap steeds meer vrijheid ervaren.



Die vrijheid kan je al voor het eerst ervaren tijdens een meditatie. Het lijkt wel de nieuwste hype, maar dat is niet de vorm van meditatie die we gaan gebruiken. Via meditatie leer je om je **niet langer te identificeren met die negatieve gedachten en creëer je veiligheid** waardoor die gedachten vanzelf verdwijnen. Ja, je leest het goed...

Die gedachten verdwijnen vanzelf! Ik heb het zelf ook meegemaakt. Maar daarvoor zijn wel een paar **belangrijke stappen nodig om je onderbewustzijn veilig te laten voelen**. Je transformeert als het ware alle pijn en narigheid in liefde. Leer hoe je kan overwinnen in "[Je goedgevoel-gewicht in 5 stappen](#)".

WAT KUN JE ALS OUDERS DOEN?

INZICHT

Als ouder sta je zo dicht bij je kind, dat het moeilijk is om inzicht te krijgen in wat er aan het gebeuren is. Je kan jezelf **blind staren op de oppervlakte**. Het **dieperliggende probleem** wordt als het ware overschaduwd door het gedrag wat zich uit in meer of minder eten.

Het is dan ook belangrijk dat je inzicht krijgt in wat er zich afspeelt **binnenin je kind**. Je kan dit ook vragen aan je kind, maar je kind weet zelf ook niet waarom het plots zo gefocust is op voeding, lichaam en gewicht.

Je kind ervaart dagelijks stress door alle gedachten die het heeft rond wat je wel of niet mag eten, hoe je eruit zou moeten zien, hoeveel je zou moeten wegen, ...

Maar al die gedachten hebben een oorsprong. **Je kind voelt zich ergens onveilig in**. Vaak voelen kinderen met een eetstoornis zich onveilig in hun eigen zijn. Ze weten niet wie ze zijn en wat ze willen in het leven. In de cursus "L(i)efhebbend ouderschap" geef ik je alle inzichten die jij nodig hebt om je kind te helpen.



WAT KUN JE ALS OUDERS DOEN?

LOSLATEN

Het gedrag dat je kind vertoont is **slechts het topje van de ijsberg**. Je kind ervaart allerlei negatieve gedachten en gevoelens die ook weer hun eigen oorsprong hebben. Je kind voelt zich onveilig en het is zich er zelf niet van bewust waar dit vandaan komt.



In dit geval is loslaten het beste wat je als eerste stap kan doen voor je kind. **Laat alle controle die jij wil nemen als ouder even los**. Ga niet het eten of het gewicht van je kind controleren. Daarmee geef je je kind een **negatieve vorm van aandacht en ga je voorbij aan het echte probleem**.

Je kind heeft het gevoel te moeten voldoen aan jouw verwachtingen als ouder. Het gaat beter omgaan met eten om jou te pleasen als ouder. Het gaat op de weegschaal staan om je een illusie van veiligheid te geven.

Ook jij voelt je onveilig door de nieuwe situatie waaraan je plots wordt blootgesteld. Verval als ouder niet in je eigen valkuil waarin je extra controle wil gaan hebben over je kind.

WAT KUN JE ALS OUDERS DOEN?

LUISTEREN

Je kind wil je iets tonen, maar durft het niet te uiten. Het gedrag van de eetstoornis kan het hele gezin beïnvloeden. Zodanig dat je kind gehoord en gezien wordt voor de eetstoornis. Maar ga eens dieper kijken naar je kind. **Waarin wil je kind écht gehoord worden?**

Hoe mooi zou het zijn als jij **je hart kan openen en met je volle aanwezigheid kan luisteren naar je kind?**

Hoe mooi zou het zijn als jij in overgave jezelf volledig beschikbaar maakt voor je kind?

Want dat is wat je kind écht nodig heeft. **Een luisterend oor. Ook als je kind niet wil praten.** Als jij open staat zonder iets te forceren bij je kind, dan weet je kind dat

het ten allen tijde bij je terecht kan. En dat is **onvoorwaardelijke liefde**. Dat overstijgt de oppervlakte waarin je enkel oog hebt voor het eetgedrag van je kind.

Wil jij graag ontdekken wat je nog meer kan doen voor je kind en h^oe je dat kan doen? Je ontdekt het in de cursus "L(i)efhebbend ouderschap".

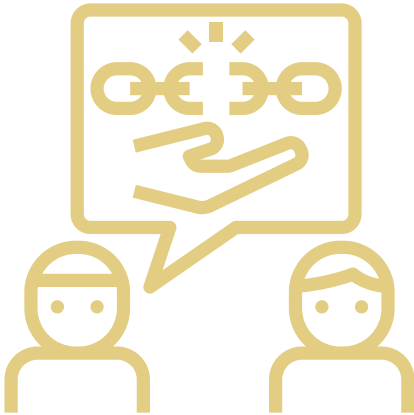


WAT KUN JE ALS OUDERS DOEN?

HULP ZOEKEN

Ik krijg vaak de vraag van ouders of ze hebben gefaald in hun opvoeding.

Die vraag raakt me altijd zo. **Als ouder doe je alles wat je kan voor je kind, vanuit de hoogste vorm van liefde.** Daar bestaat geen twijfel over. De liefde voor je kind is alles.



Als ouder handel je steeds vanuit datgene wat je zelf hebt meegekregen of datgene wat je zelf wil voor je kind.

Je krijgt op school geen handvaten mee over hoe je je kind moet opvoeden. Dus je handelt vanuit wat jij als ouder voelt wat goed voelt.

Geen enkele ouder faalt in de opvoeding. Ze geven hun kind wat ze zelf bezitten in hun hart.

Soms weet je als ouder gewoon niet wat het beste is en dat is oké. Ik vind het dan altijd **heel krachtig als ouders hier hulp bij zoeken.** Want wat is het beste bij een eetstoornis? Hoe ga jij als ouder het beste om met je kind?

Op die vragen en nog veel meer krijg je inzichten en handvaten in de cursus "L(i)efhebbend ouderschap".

BEDANKT!



Wat fijn dat je de tijd hebt genomen voor dit e-book in **je zoektocht naar dat éne wat je kan helpen**.

Ik zet even de mogelijkheden op een rijtje voor je.

ONLINE CURSUSSEN

JE GOEDGEVOEL-GEWICHT IN 5 STAPPEN



Ga op eigen tempo online aan de slag met alle kennis en inzichten die jij nodig hebt om **voorgoed los te komen van een eetstoornis of emotie-eten**. Bevrijd jezelf van die eeuwige strijd met eten. Deze cursus leert je in je kracht te komen zodat je niet meer

afhankelijk bent van je eetstoornis. Ontdek voor jezelf hoe fijn het is om **échte rust in je hoofd** te ervaren.

Wanneer je hoofd helemaal in de war zit en je klaar bent voor een ontknoping, ben je bij deze cursus op de juiste plek. Je leert om terug in je eigen kracht te staan en de controle over jouw eetgedrag en denkpatronen te herwinnen.

Met **19 videolessen (9 uur)**, **8 audio-meditaties**, **7 hand-outs** en **19 mooi vormgegeven werkboeken** ga jij aan de slag met het helen van je eetstoornis of emotioneel eetgedrag.

Deze cursus is geschikt voor mannen en vrouwen die worstelen met anorexia, boulimia, eetbuien en emotie-eten.

ONLINE CURSUSSEN



VAN VULLEN NAAR VOEDEN



Deze cursus is een vervolg op “Je goedgevoel-gewicht in 5 stappen”. Vind je ware zelf doorheen de eetstoornis en ontdek hoe **Mindful Eating** je daarin kan ondersteunen. In deze cursus leer je alle inzichten toe te passen in de praktijk. Een eetstoornis is nodig als

opstap naar een **leven vol vervulling**. Je leert je innerlijke leegte te voeden van binnenuit in plaats van te vullen van buitenaf. Ervaar een ware transformatie wanneer jij in contact komt met je hogere zelf en manifesteer een leven voor jezelf waarin universele liefde de stuwende kracht is.

Heb jij behoefte aan een **diepere spirituele aanpak** om tot in het diepste van je cellen verlost te geraken van je issues met eten? Start nu alvast!

L(I)EFHEBBEND OUDERSCHAP

Ontdek in deze cursus als ouder van een kind met een eetstoornis hoe je **de relatie met je kind tot een hoger niveau kan tillen**. Leer alle tools en handvaten om je kind te ondersteunen en begeleiden bij het loskomen van de eetstoornis. **Breng harmonie in je gezin** en leer je kind met emoties omgaan. Gun jezelf en je gezin deze opstap naar liefhebben en lefhebben.



1-OP-1 SESSIE IN MIJN PRAKTIJKHUIS



Ik wil je graag uitnodigen in mijn praktijk "Puur Zuid" voor een 1-op-1 sessie waarbij we helemaal de diepte in gaan. **Een sessie kan ook online!** (zie www.bewust-genieten.be)

Heb je zelf een eetstoornis of heb je last van emotioneel eetgedrag? Wees helemaal welkom! We duiken diep in je onderbewustzijn en ontdekken wat jij nog mag **transformeren in zelfliefde**.



Ben je **ouder van een kind met een eetstoornis?**

Je kan je kind niet dwingen voor begeleiding, maar weet dat jij als ouder ook een sleutel in handen hebt om je kind hiervan te bevrijden. Wees dus ook van harte welkom voor een 1-op-1 sessie.



Praktijkhuis voor
lichaam en geest

NEEM GERUST CONTACT OP MET ME:

Afspraak maken: dhawli@puurzuid.be

Cursusvragen: info@eetstoornisacademy.be

WWW.PUURZUID.BE

WWW.BEWUST-GENIETEN.BE

WWW.EETSTOORNISACADEMY.BE