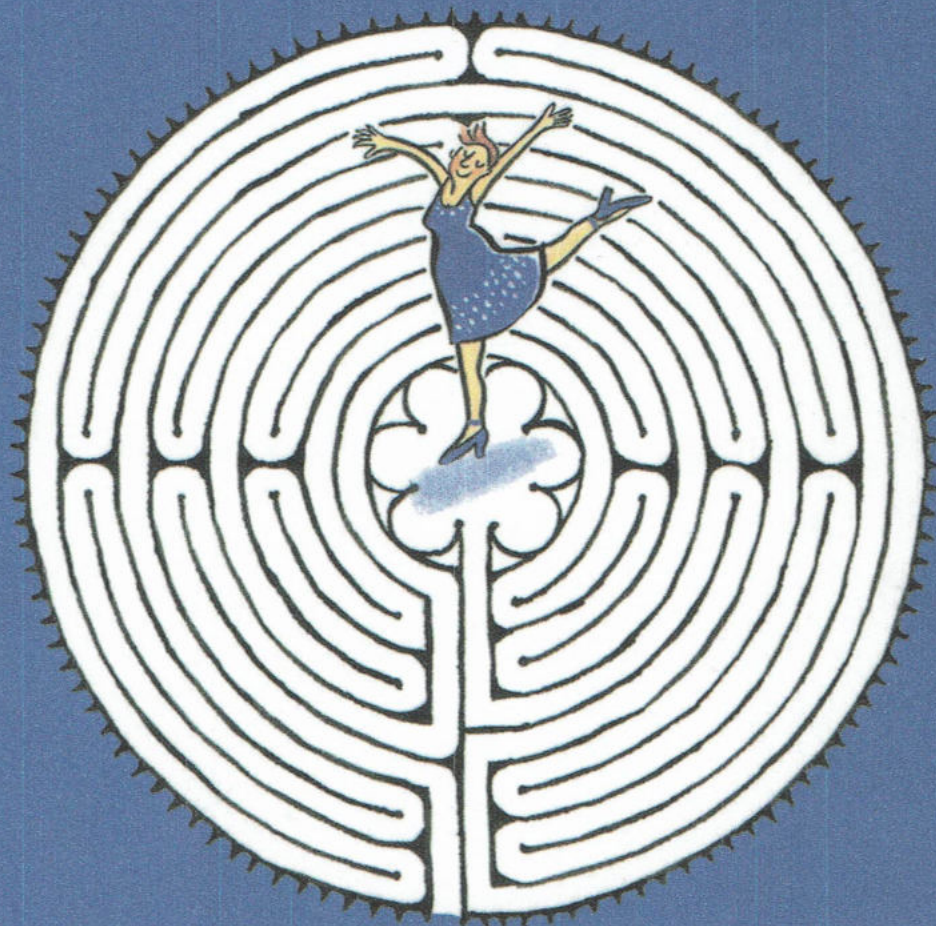


boek
& cd

Uit de ban Van emotie-eten

een nieuwe oplossing voor eet- en gewichtsproblemen



Joanna Kortink en Greta Noordenbos

Inleiding

Dit boek biedt een krachtige oplossing om je haat-liefdeverhouding met eten definitief te doorbreken. In al die jaren dat we vrouwen spreken die worstelen met hun gewicht, is het opvallend dat ze vaak heel goed weten wat een gezond eetpatroon is. Maar hun strijd speelt zich af op een ander vlak. Ze grijpen naar eten wanneer ze zich bijvoorbeeld onrustig, moe, verveeld, onzeker, verdrietig, blij, boos of angstig voelen of zichzelf willen belonen aan het einde van een drukke dag.

Wanneer ze op zo'n moment eten, gaat dat vaak gepaard met de gedachte: dat zou je niet moeten eten! Maar dan komt de volgende gedachte boven: wat kan mij het ook schelen, morgen pak ik de draad wel weer op. Op zo'n moment wordt er vaak 'verboden voedsel' gegeten. Daarna moet er weer flink gelijnd worden. Dat is natuurlijk niet vol te houden en zo komen ze in een vicieuze cirkel terecht.

Dit patroon kun je doorbreken met een nieuwe aanpak voor eet- en gewichtsproblemen die gebaseerd is op een combinatie van Mindfulness en de Acceptance Commitment Therapie (ACT). Beide therapeutische benaderingen zijn momenteel sterk in opkomst. Ze hebben een gedegen theoretische basis en er is veel onderzoek naar gedaan. Ze worden steeds vaker toegepast met heel goede resultaten. Deze benaderingen worden in dit boek ook uitgewerkt voor mensen die worstelen met emotie-eten. Juist voor deze doelgroep blijkt deze aanpak heel waardevol te zijn.

Wat kun je van dit boek verwachten?

Met behulp van duidelijke stap-voor-staprichtlijnen ontdek je hoe je om kunt gaan met gedachten en gevoelens die grote invloed hebben op je eetgedrag. Bij deze nieuwe aanpak worden die gedachten en gevoelens niet langer vermeden of onderdrukt, maar juist herkend en geaccepteerd. Om een harmonieuze relatie met eten te ontwikkelen is het nodig om te leren luisteren naar de diepere wijsheid van je lichaam. Hierdoor ervaar je wanneer en hoeveel je kunt eten zonder schuldgevoel of de neiging om te overeten. Door deze benadering ontwikkel je een gezond eetgedrag en ontdek je hoe je van eten kunt genieten. Uiteraard heeft dat positieve gevolgen voor je gewicht.

Als je gaat onderzoeken hoe je van binnenuit een evenwichtige relatie met eten kunt krijgen, kan dit het begin zijn van een ontdekkingsreis in jezelf waarbij je op zoek gaat naar wat je voelt en wat je werkelijke behoeften zijn. In dit boek staat deze 'innerlijke reis' centraal.

Je kunt dit transformatieproces vergelijken met een labyrint, zoals op de omslag van dit boek staat afgebeeld. Dit symbool staat voor de levensweg. Het helpt je om jezelf te leren kennen. Deze weg bestaat uit één enkel pad dat regelmatig bij zichzelf uitkomt, maar altijd naar het

middelpunt leidt en vervolgens weer zijn wendingen maakt naar de uitgang. In tegenstelling tot een doolhof zijn er echter geen doodlopende paden in een labyrint. In een doolhof richten we onze aandacht naar buiten om de uitweg te kunnen vinden, terwijl het bij een labyrint om de innerlijke ervaring gaat.

Als je deze reis aflegt, dan leer je te luisteren naar je gevoelens en diepere verlangens. Tijdens je tocht langs dit draaiende en bochtige pad zijn er momenten dat jij je blij, ontspannen, tevreden en energiek voelt, maar er zijn ook momenten dat je je gefrustreerd, eenzaam, opstandig, verdrietig of verloren zult voelen. Ook die gevoelens horen erbij. Tijdens deze zoektocht die stapje voor stapje gaat vind je jezelf terug. In het centrum van het labyrint voel je je herboren en vrij.

De reis naar binnen verloopt in een aantal fasen:

1. De periode voorafgaand aan de reis door het labyrint

Deel I laat zien hoe je leven een lijdensweg kan worden wanneer je gevoelens probeert te vermijden door te vluchten in onevenwichtig eetgedrag. Emotie-eten lijkt op korte termijn een 'oplossing' te zijn, maar blijkt op lange termijn grote nadelen op te leveren. De eerste stap op weg naar een evenwichtig eetgedrag begint bij het erkennen dat je problemen hebt met eten en gewicht en hier vaak ondermijnende gedachten over hebt. Als je beseft dat dit niet de manier is om een waardevol leven te leiden, dan nodigen we je uit om een nieuwe weg in te slaan. Dit deel gaat over de bereidheid om te kiezen voor een evenwichtig eetpatroon en een leven dat de moeite waard is.

2. De reis door het labyrint

In deel II onderneem je actie om een evenwichtige relatie met eten te ontwikkelen en ervan te genieten. Je ontdekt hoe gedachten en gevoelens samenhangen met je eetgedrag. Je neemt afstand van ondermijnende gedachten over jezelf, je eetgedrag en je lichaam en je ervaart hoe je effectief om kunt gaan met emoties. Je ontdekt de kracht van je echte ik en bent daardoor beter in staat om te ervaren wat je wel en niet wilt. Ook ervaar je hoe waardevol het is om naar de signalen van je lichaam te luisteren.

3. Je leven met andere ogen zien

In het laatste deel van dit boek ben je in staat om afstand te nemen van wat niet meer bij je hoort en je laat je verrassen door het hier en nu. Je luistert naar je gevoelens en geeft gehoor aan je werkelijke behoeften. Je kiest voor een leven dat voor jou de moeite waard is. Je ontdekt hoe je dat stap voor stap kunt realiseren zodat je voluit kunt leven. Je voelt je herboren en vrij. Met vertrouwen ga je de toekomst tegemoet.

De reis naar binnen is een proces dat vraagt om moed en geduld. Het is belangrijk om daarbij realistisch te zijn. Gun jezelf de tijd. Emotie-eten is iets wat er langzaam is ingeslopen. Daarvan kun je meestal niet verwachten dat het in een paar maanden is opgelost. Bovendien heeft je lichaam tijd nodig om te herstellen. Je kunt wel heel veel bereiken in de komende maanden.

Hoe kun je dit boek gebruiken en voor wie is het bestemd?

Dit boek is voor iedereen die last heeft van onevenwichtig eetgedrag zoals lijnen en weer aankomen, emotie-eten, eetbuien, eetverslaving of boulimia. We hebben het in dit boek vooral over vrouwen, omdat verreweg de meeste mensen die met emotie-eten worstelen vrouw zijn. Maar we komen dit ook bij mannen tegen. Dit boek is dus evenzeer voor mannen bestemd die last hebben van emotie-eten.

Voor therapeuten is dit boek zeer geschikt als leidraad om te werken met cliënten met eet- en gewichtsproblemen, zowel individueel als in groepsverband.

De inhoud van dit boek is verdeeld over 9 weken en iedere week is opgesplitst in vier dagen. Je kunt dit boek snel verorberen zonder echt geproefd te hebben, maar verteren heeft tijd nodig. Je kunt alleen vooruitgang boeken als je regelmatig tijd vrijmaakt om de oefeningen te doen. Blijf daar net zo lang mee doorgaan totdat je de oefeningen helemaal eigen hebt gemaakt en ze een vanzelfsprekend onderdeel van je leven zijn geworden. Doe het in je eigen tempo. Het maakt niet uit hoelang je over een dag of week doet.

Zodra je geconfronteerd wordt met oefeningen die je lastig vindt, kun je de neiging krijgen om dit boek aan de kant te smijten en te denken: dit is het zoveelste boek dat niet helpt. Ook al heb je tientallen keren dit boek opzijgelegd, je kunt daarna de draad weer oppakken. Elke stap voorwaarts brengt je dichterbij een leven dat voor jou de moeite waard is.

Soms is het moeilijk om alle oefeningen helemaal alleen te doen. Schroom dan niet om professionele hulp in te roepen van iemand die je in vertrouwen durft te nemen en die met geduld bereid is om jou in dit proces te volgen. Dit boek is ook heel geschikt om te gebruiken onder begeleiding van een therapeut. Dat kan zowel individueel als in groepsverband.

Als je op dit moment acute gezondheids- of psychische problemen hebt die je functioneren ernstig belemmeren, dan is het wenselijk om daarvoor deskundige hulp te zoeken en dit boek pas ter hand te nemen als je geen acute gezondheidsproblemen meer hebt.

Lieve lezer, het is onze wens dat dit boek gaat functioneren als een kompas op je reis door het labyrint en dat je zoveel mogelijk zult gaan genieten van een leven dat voor jou de moeite waard is. We wensen je heel veel succes!

Joanna Kortink

Greta Noordenbos



DEEL I

Het verlangen
naar een
gezonde relatie
met eten

Stil-zijn

Je denkt misschien
dat je wat moet zeggen
je denkt misschien
dat je me moet opvrolijken
je wilt me misschien weer
zien lachen
en genieten
je denkt misschien dat je me moet
troosten
en adviseren.
Wat ik vraag is dit:
wil je nog eens
en nog eens
luisteren naar mijn verhaal
naar wat ik voel en denk.
Je hoeft alleen maar stil te zijn
mij aan te kijken
mij tijd te geven.
Je hoeft mijn verdriet
zelfs niet te begrijpen
maar als het kan
slechts te aanvaarden
zoals het voor mij voelt.
Je luisterend aanwezig zijn
zal mijn dag anders maken.

Bron: *Woorden in de stilte* – Marinus van den Berg, Kok 2000

WEEK 1



Verlangen naar een gezonde relatie met eten

In deze eerste week wordt beschreven dat het leven geen sprookje is, maar ook pijn en verdriet met zich meebrengt. Negatieve gevoelens, pijn en verdriet kun je accepteren, vermijden of negeren. Dat kan op verschillende manieren. In deze week staat emotie-eten als 'oplossing' centraal. Om na te gaan in welke mate jij last hebt van emotie-eten kun je bij dag 2 een test doen. Emotie-eten vermindert onplezierige gevoelens op de korte termijn, maar op de langere termijn zijn de gevolgen heel negatief.

Je kunt alvast de eerste stappen gaan zetten op weg naar een leven dat voor jou de moeite waard is.

1. Stel je nu eens voor

Citaat van Joanna:

‘Joanna, het leven kan niet alleen maar leuk zijn’. Als klein meisje stond ik stampvoetend tegenover mijn moeder en schreeuwde: ‘Maar ik wil dat het leven alleen maar leuk is.’ Deze ervaring is me altijd bijgebleven en daaruit heb ik een wijze levensles geleerd. Mijn moeder las enerzijds voor uit het dikke sprookjesboek en anderzijds vertelde ze me dat het leven geen sprookje was. Ik verzette me tegen het leed dat het leven hier op aarde nu eenmaal met zich meebrengt. Ik wilde liever in sprookjes blijven geloven en dat heb ik lang volgehouden. Om overeind te blijven ontwikkelde ik een eetstoornis. De prijs die ik daarvoor betaalde was echter hoog. Ik leefde in een schijnwereld. Maar daardoor werd mijn leven steeds meer een nachtmerrie. Mijn ‘oplossing’ bleek juist het probleem te zijn. Pas toen ik het sprookje ‘en ze leefden nog lang en gelukkig’ kon laten varen en mijn verzet tegen psychisch leed opgaf, begon ik tot mijn grote verbazing pas echt plezier in het leven te krijgen. Ik maak nog steeds pijnlijke gebeurtenissen mee, maar sinds ik ontdekt heb dat leed nu eenmaal bij het leven hoort, kan ik het accepteren.

Dit voorbeeld laat zien dat niet vermijding maar juist acceptatie van gevoelens van belang is, ook als die gevoelens negatief zijn.

Negatieve effecten

Om ons gelukkig te voelen gebruiken we verschillende strategieën. Emotie-eten is ook zo'n strategie. Helaas brengt dat in verschillende opzichten belangrijke nadelen met zich mee:

1. Het kost een hoop tijd, energie en geld en is op de langere termijn niet effectief.
2. Doordat de gedachten en gevoelens waar we vanaf proberen te komen steeds terugkomen, kun je het gevoel krijgen dat er iets mis is met je.
3. Emotie-eten vermindert onplezierige gevoelens op de korte termijn, maar heeft op de langere termijn een negatieve invloed op de kwaliteit van je leven.

Sta even stil bij alle manieren die je ooit hebt gebruikt om van je eet-/gewichtprobleem af te komen en die helaas niet op de lange termijn gewerkt hebben. Bedenk zoveel mogelijk voorbeelden, zoals:

- diëten
- pillen
- alcohol
- (weer) roken
- jezelf bekritisieren of bestraffen
- anderen de schuld geven
- erover praten
- het vermijden van lekkerbekken of risicovolle plekken
- je op je werk storten
- tegen jezelf zeggen: 'het loopt zo'n vaart nog niet' of 'het gaat vanzelf wel over'.



Vraag je bij ieder onderwerp af:

1. Wat kostte het me aan tijd, energie, gezondheid, relaties en geld?
2. Bracht het me dichterbij een evenwichtig eetpatroon en een waardevol leven?

Je hebt gedacht dat het zou werken. Nu je ontdekt hebt hoeveel tijd en energie je gestoken hebt in vruchteloze pogingen om je onevenwichtige eetgedrag onder controle te krijgen, nodigen we je uit om te ervaren dat het de moeite loont om het anders te doen!

Het vermijden van pijn leidt tot meer pijn

Bij emotie-eten heb je te maken met twee bronnen van pijn: niet alleen het onevenwichtige eetgedrag, maar ook dat je erdoor wordt belemmerd het leven te leiden dat je wilt. Er zijn dingen die je zou doen als je onevenwichtige eetgedrag er niet was. Je hebt dus pijn boven op pijn. Je hebt niet alleen te maken met de directe pijn van je onevenwichtige eetgedrag en eventuele fysieke kwalen, maar ook met de pijn waardoor je niet het leven leidt dat je wenst.

Als dat bij jou gebeurt, kun je het gevoel hebben dat je wereldje steeds kleiner wordt, alsof je in een val zit. Zo is Boukje heel bang om aan te komen en om die reden durft ze niet naar een etentje te gaan, want dan eet ze vast meer dan ze zichzelf toestaat. De angst om aan te komen komt voort uit haar angst dat ze dan niet meer geaccepteerd wordt. Om die pijn te voorkomen besluit Boukje om maar niet naar etentjes te gaan, met als gevolg dat ze steeds meer leuke sociale contacten verliest en steeds eenzamer wordt. Hoe meer ze vermijdt om aan te komen, hoe groter haar isolement.

Omslagmoment

Joanna:

Jarenlang heb ik me gevangen gevoeld doordat ik onzeker was over mijn uiterlijk. Deze onzekerheid speelde een allesoverheersende rol in mijn leven. Ongeacht de vele complimenten van anderen, zag ik mezelf compleet anders. Als klein meisje vergeleek ik mezelf met andere kinderen en zei ik keer op keer tegen mezelf: ik ben te dik. Uiteindelijk ontwikkelde ik een eetstoornis. Ik heb eerst anorexia gehad. Dit ging over in boulimia en vervolgens kreeg ik de eetbuistoornis. Ik ontdekte op een gegeven moment dat emotie-eten een rode draad was in mijn destructieve eetgedrag. Ik probeerde hier op verschillende manieren van af te komen, maar niets hielp.

Een keerpunt in mijn leven was toen ik een droom kreeg waarin ik tot mijn grote verbazing een foto van mezelf ontdekte waar ik als stralende vrouw op stond. Deze droom liet me zien dat het niet klopte wat ik over mezelf dacht. Het was alsof ik mezelf ineens met andere ogen zag. Ik kon er niet omheen, dit was ik en niemand anders! De droom liet mij zien wie ik oorspronkelijk ben. Dit schudde me wakker en zei me meer dan wie of wat dan ook. Daarna kreeg ik keer op keer dromen die me lieten zien wie ik werkelijk ben. Dat gaf me kracht en vertrouwen. De wijsheid die ik in mijn dromen vond liet me in alle helderheid en eenvoud de weg naar herstel zien. De dromen maakten zichtbaar wat ik nodig had: een liefdevolle aanvaarding van mezelf.

Door mijn dromen ontstond het besef dat ik 'twee ikken' had die elk in een compleet andere wereld leefden. Ik werd me bewust dat ik niet alleen een saboterende kant in mezelf had, maar ook een stralend deel, dat me liet zien dat ik goed ben zoals ik ben. Dat was het begin van acceptatie van mezelf.

's Nachts begon ik steeds meer contact te krijgen met mijn echte ik, wat me een gevoel gaf van diepe tevredenheid en rust. Het was een gevoel van 'thuiskomen'. Maar overdag leefde ik in één groot illusionair bolwerk dat bestond uit innerlijke negatieve stemmetjes die vochten om het hoogste woord. Ik realiseerde me dat er geen ergere vijanden zijn dan die welke zich in je eigen hart hebben genesteld. Ik besepte dat niet het leven zelf, maar mijn manier van denken mij telkens weghield van de heelheid die ik 's nachts soms zo intens kon voelen. Dus waarom zou ik nog langer mijn irrationele denkbeelden die de realiteit versluiserden geloven? Ik had mezelf lang genoeg gekweld.

Zoals ik in mijn dromen soms toeschouwer was, zo leerde ik mezelf om ook overdag steeds vaker die toeschouwerspositie in te nemen. Ik nam steeds beter het verschil waar tussen mijn saboterende stemmetjes en mijn echte ik. Door gehoor te geven aan mijn werkelijke behoeften, kreeg ik steeds meer de touwtjes in handen en begon ik me vrijer te voelen. Op deze wijze kon ik mijn eetstoornis loslaten.

Stel je nu eens voor ...

Annet ervaart dat eten haar de baas is. Ze heeft het gevoel dat ze dagelijks een rugzak met negatieve ervaringen en leed met zich meedraagt. Hierin zitten gedachten, emoties, eetgedrag en gewoonten waar ze van af wil. Annet beschrijft het als volgt:

Het kost me steeds meer moeite om mijn bed uit te komen. Iedere ochtend neem ik me voor om gezond te eten en telkens gaat het weer mis. Het is net alsof dat stemmetje in mijn hoofd telkens weer sterker is dan ik. Ik voel me hierdoor een enorme mislukkeling. Ik reageer dat af op mijn omgeving. Ik ben snel geïrriteerd en dat wordt helaas alleen maar erger. Ik voel me uitgeput. Ik walg van mezelf als ik in de spiegel kijk. Door mijn eetgedrag krijg ik ook steeds meer fysieke klachten. Ik weet niet meer hoe ik hier uit kan komen ...



Dit is een fragment van het leed uit de rugzak van Annet waaronder ze gebukt ging. Vervolgens werd haar gevraagd: 'Stel je nu eens voor dat het vijf jaar later is. Je rugzak met leed is een stuk lichter geworden, want je hebt je onevenwichtige eetgedrag los kunnen laten. Hoe zou je leven er dan uitzien?' Annet vertelde het volgende:

... Ik voel me energiek en heb geen pijn ... Heb een figuur dat bij me past. Ik eet bewust en gezond en geniet ervan. Geestelijk ben ik stabiel. ... Ik ben tevreden met mijn goede en minder goede eigenschappen. Kan nu om mezelf lachen als ik iets zeg of doe wat niet helemaal de bedoeling was. Oud zeer heb ik losgelaten. Ik spaar mijn energie voor zaken die ik echt belangrijk vind ... Ik doe regelmatig ontspanningsoefeningen. Ik word er weer leeg en fris van. Onze seksuele en intieme relatie is harmonisch. Ik durf me nu toe te vertrouwen en ontdek steeds nieuwe dingen. In contact met anderen bewaak ik mijn grenzen. ... Ik accepteer de eigenaardigheden van mijn ouders ... Ik heb inspirerende vrienden bij wie ik mezelf ben Ik heb veel interesses ... Verdriet en tegenslagen zullen er altijd zijn, maar ik kan het aan. Ik hou van mezelf, ik ben het waard om een fijn leven te hebben.

Bij dit citaat van Annet geeft ze aan dat ze zichzelf kan zien als iemand die geleerd heeft om tevreden te zijn met zichzelf. Ze heeft oud zeer losgelaten en besteedt nu energie aan dingen die ze echt belangrijk vindt. Bovendien is ze in staat haar eigen grenzen te bewaken. Ze weet nu wat haar echte verlangens zijn.

Hulp is van nature aanwezig als jij leert luisteren naar je diepste verlangens. Als je dat erkent, doe je al een belangrijke stap in de goede richting. Het is een weg die je aandacht richt op dat deel van jezelf dat het meest krachtig is en je het sterkst voedt: je echte ik. Dat betekent dat jij niet anders hoeft te worden of jezelf hoeft te verbeteren. Waar het om gaat is dat jij er mag zijn zoals je werkelijk bent.

Hier volgt een oefening die te maken heeft met de doelen die je graag zou willen realiseren:



Oefening: De twee scenario's

1. Schrijf twee scenario's over hoe jouw leven er over vijf jaar kan uitzien. Beschrijf het in de tegenwoordige tijd. Verwerk hierin thema's als eten, lichaam, familie, financiën, gezondheid, ontspanning, relatie, studie, werk, vriendschappen en wonen. Ook de natuur en (huis)dieren kun je hierbij betrekken.

Scenario 1: In het ene scenario schrijf je op wat er gebeurt als je niets doet om een evenwichtige relatie met eten te krijgen en steeds verder wegzakt in een vicieuze cirkel van problemen.

Scenario 2: Het andere scenario geeft je nieuwe leven weer waarin jij je onevenwichtige relatie met eten helemaal hebt kunnen loslaten! Hierin beschrijf je hoe je leven eruitziet als het in overeenstemming is met je diepste wensen. Je kunt deze scenario's eventueel in de vorm van een brief schrijven aan een (denkbeeldige) vriendin. Ook kun je iemand in gedachten nemen die een gezond eetpatroon heeft en met aandacht eet.

Lees het scenario dat in overeenstemming is met je diepste wensen telkens voordat je gaat slapen, zodat het kan doorwerken in je onderbewuste. Zie het voor je en voel wat het met je doet. Keer op keer horen we dat die wensen eerder uitkomen dan mensen denken!

2. Schrijf vervolgens minimaal vijf doelen op die voor jou in de komende jaren belangrijk zijn. Annet schreef:

- Ik werk ergens anders.
- Ik spreek minstens één keer per week met een vriendin af.
- Ik zit op een sportclub.
- Mijn vriend en ik maken één keer per week samen een boswandeling.
- Ik zit op een koor waarbij niet zozeer presteren maar plezier centraal staat.

3. Schrijf vervolgens minstens vijf belangrijke doelen op waarom je deze training wilt doen. Begin met 'Ik doe deze training omdat

Hier volgt een voorbeeld van de doelen die voor Annet belangrijk zijn:

Ik doe deze training omdat:

- ik rust wil in mijn hoofd, zodat ik me ontspannen voel en beter kan slapen
- ik wil leren om weer van eten te genieten
- ik weer gezond en energiek wil zijn
- ik mijn energie op zinnigere zaken wil richten in plaats van op de strijd tussen eten of niet eten
- ik leuke kleren wil kopen

4. Ga de komende week elke dag even zitten voor deze oefening. Heb je alle doelen opgeschreven die voor jou belangrijk zijn? Schieten er je nog meer doelen te binnen? Schrijf ze dan op een kaartje. Hang dit op een zichtbare plek of stop het in je portemonnee of in je agenda zodat je er telkens naar kunt kijken om jezelf aan je doelen te herinneren.

- ! • Het leven is geen sprookje.
 - Pijnlijke ervaringen horen bij het leven.
 - Het vermijden van negatieve emoties helpt op den duur niet.
 - Het vermijden van pijn leidt tot nog meer pijn.
 - Er is een verschil tussen negatieve gedachten en je echte ik.
-
- ✓ • Oefening: De twee scenario's

Uit de ban Van emotie-eten

Veel mensen gaan eten als ze zich onrustig, moe, neerslachtig, onzeker, geïrriteerd of blij voelen. Dat leidt vaak tot overgewicht. Dit boek biedt een krachtige oplossing om de haat-liefdeverhouding met eten te doorbreken. Je ontdekt je persoonlijke valkuilen en leert hoe je *van binnenuit* een evenwichtige relatie met eten kunt krijgen. Het programma bestaat uit 9 weken en bevat veel praktijkvoorbeelden en duidelijke stap-voor-staprichtlijnen. De aanpak is gebaseerd op de meest recente psychologische kennis en praktijkervaring.

Joanna Kortink en Greta Noordenbos hebben diverse succesvolle boeken geschreven op het gebied van eet- en gewichtsproblemen. Joanna is oprichtster van Artiva, een centrum waar landelijk individuele begeleiding en workshops worden aangeboden. Zij worstelde zelf jarenlang met eetproblemen. Greta doet onderzoek aan de Universiteit van Leiden naar de achtergronden van eet- en gewichtsproblemen, zoals ondermijnende gedachten, en naar het herstelproces bij deze problemen.

www.emotie-eten.nl

- inclusief cd met oefeningen



ISBN 978-90-215-4916-3



9 789021 549163

www.kosmosuitgevers.nl



servire

NUR 443

www.servire.nl

Servire maakt deel uit van Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen