

Inhoud

Voorwoord	9
1 Wat is er met me aan de hand?	11
Typerend beeld van de kwaal	11
Symptomen	12
Abnormaal eetgedrag	13
Compensatie voor calorieën	13
Negatief lichaamsbeeld	14
Vormen van eetstoornissen	16
Diagnostiek	21
Anorexia nervosa	21
Boulimia nervosa	22
A-typische eetstoornissen	23
Vroege herkenning van eetstoornissen	25
Samenvatting	26
2 Hoe heeft het zo ver kunnen komen?	29
Risicofactoren	29
Geslacht en leeftijd	30
Lichaamsgewicht en de sociale druk om slank te zijn	30
Genen	32
Lijnen	33
Emoties	34

	Seksueel misbruik	35
	Persoonlijkheid	36
	Ontevredenheid met het eigen lichaam	36
	Informatieverwerking	38
	Factoren die met elkaar samenhangen	39
	Samenvatting	39
3	Wat staat me te wachten?	41
	Ik doe niets, ik zoek geen hulp	42
	Het kan anders	46
	Schrijf jezelf twee brieven	46
	Schrijf je eetstoornis twee brieven	48
	Kosten en baten	48
	Ja, ik wil hulp	50
	Samenvatting	51
4	Wat betekent een en ander voor mijn omgeving?	53
	Ouders	53
	Ontkenning	54
	Wanhoop	56
	Wat kun je als ouder doen?	56
	Gevoelens	57
	Schuldgevoelens	57
	Uiten van gevoelens	58
	Geruststellen	59
	Kritiek	60
	Perfectionisme	61
	Praktische zaken	62
	Gezinsmaaltijden	62
	Veel bewegen	63
	Eetbuien	63

	Moeders eetprobleem	64
	Uit huis	65
	Broers en zussen	66
	Partner	67
	De lange weg naar herstel	68
	Samenvatting	69
5	Behandeling	71
	Een groot aanbod	71
	Wie durft?	73
	Klinische opname	76
	Poliklinische behandeling	77
	Individuele gesprekstherapie	77
	Psychodynamische therapie	78
	Cognitieve gedragstherapie	78
	Interpersoonlijke therapie	81
	Dialectische gedragstherapie	83
	Gezinstherapie	85
	Lichaamsbeeldtherapie	87
	Cue exposure met responspreventie	87
	Psycho-educatie	90
	Medicatie	90
	Zelfhulp	91
	In groepen	92
	Samenvatting	93
6	Wat kan ik er zelf aan doen?	95
	Gedragsoefeningen	95
	Eetdagboek	96
	Regelmatig eten	100
	Voldoende eten	104

Gedachten	106
Moeilijke eetsituaties	107
Gedachten vangen	110
situatie -> gedachte -> gevoel -> gedrag	111
Zorgen om je lijf	111
Ik ben dik	112
Gedachten opsporen	114
Gedachten uitdagen: kritische vragen stellen	118
Is het zo?	118
Zou het ook anders kunnen zijn?	119
Stel dat...; als het wel zo is, hoe erg is dat dan?	120
Gedragsexperimenten	123
10 oefeningen, 10 gedragsexperimenten	130
Maar ik vind mezelf zo waardeloos en slecht	136
Kans op terugval	140
Signalen	141
Wat heb ik geleerd?	141
Samenvatting	143
Adressen en literatuur	145
Behandeling	145
In eetstoornissen gespecialiseerde behandelcentra	145
Zelfhulporganisaties	146
Algemene behandelcentra	147
Informatie	147
Geraadpleegde literatuur	148
Over de auteurs	153
Raad van advies	155
Reeds verschenen titels	157