



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Verplichte kost

Johan Vanderlinden (2001). *Boulimie en eetbuien overwinnen. Een gids voor patiënt, gezin en hulpverlener*. Tielt: Lannoo NV. 254 pp. ISBN 90-20-943. € 15,95.

Greta Noordenbos*

Na het succesvolle *Anorexia overwinnen* is nu ook een zelfhulpboek verschenen over boulimie en eetbuien. *Boulimie en eetbuien overwinnen* gaat uit van dezelfde formule, die bestaat uit een heldere en duidelijk uitleg over de kenmerken en gevolgen van boulimie en over de mogelijkheden om de eetbuien aan te pakken. Boulimia nervosa kenmerkt zich met name door de onweerstaanbare drang om in korte tijd een bijzonder grote hoeveelheid voedsel naar binnen te werken, waarbij men het gevoel heeft geen controle meer over het eetgedrag te hebben. Daarna probeert men het eten zo snel mogelijk te verwijderen via zelfopgewekt braken en het innemen van laxemiddelen. Boulimia nervosa komt vooral voor bij (jonge) vrouwen. Ongeveer drie tot vijf procent van hen heeft er last van, hetgeen veel hoger is dan het percentage vrouwen dat anorexia nervosa ontwikkelt.

Wat direct opvalt is dat de auteur vrouwen met boulimie direct aanspreekt, en daarbij duidelijk schrijft vanuit zijn ruime ervaring als behandelaar. In *Boulimie en eetbuien overwinnen* geeft Johan Vanderlinden niet alleen recente informatie uit onderzoek, maar hij weet die ook op een didactische manier uit te leggen aan degenen die geen wetenschappelijke opleiding hebben gehad. Als therapeut weet hij de juiste toon aan te slaan voor zowel patiënten als hun ouders, broers, zusters, partners en andere betrokkenen. Dit boek is dan ook niet alleen een belangrijke bron van informatie, maar vooral ook een waardevol zelfhulpboek, waarbij mensen met boulimie via gerichte oefeningen die ze thuis kunnen doen, kunnen werken aan het overwinnen van hun ziekte. Daarbij worden vele illustraties gegeven van vrouwen met boulimie.

Welke informatie kunnen de lezers in *Boulimie* aantreffen? In de eerste plaats wordt uitvoerig stilgestaan bij de kenmerken van de ziekte: eetbuien, braken en laxeren. Kenmerken van mensen met boulimie zijn over het algemeen: gebrek aan zelfvertrouwen, een negatieve lichaamsbeleving en sociaal isolement. Eetbuien gaan vaak gepaard met sterke gevoelens van schuld en schaamte. Duidelijk wordt gemaakt wat de verschillen en overeenkomsten zijn tussen anorexia en boulimie. Wat betreft de gevolgen gaat de auteur in op de sterke schuld- en schaamtegevoelens, de angst- en paniekgevoelens, de vaak wisselende stemmingen, gevoelens van depressiviteit en suïcidale gedachten. Ook besteedt hij aandacht aan alcohol- en drugsmisbruik. Kenmerkend voor mensen met boulimie is hun neiging tot perfectionisme en het 'zwart-witdenken', waarbij het gaat om alles of niets. Opvallend is verder dat mensen met boulimie hun eetstoornis zo lang voor de buitenwereld weten te verbergen, omdat ze vaak niet opvallend mager zijn. Ook ouders en partners hebben vaak lange tijd niet in de gaten wat er aan de hand is.

* Klinische Psychologie, Universiteit Leiden

In het hoofdstuk over oorzaken van boulimie wordt ingegaan op het complexe samenspel van biologische, psychologische en sociaal-maatschappelijke factoren.

Wat betreft de behandeling adviseert Johan Vanderlinden de betrokkene om eerst een grondige analyse te maken van de motivatie om van de boulimie af te komen. Aangeraden wordt om een motivatieplan op te stellen en de strijd aan te binden tegen de innerlijke twijfels en weerstand tegen verandering, daarbij geholpen door het opschrijven van de voor- en nadelen van eetbuien. Vervolgens worden allerlei stappen op weg naar de genezing gepresenteerd. De eerste stap bestaat uit het maken van een therapieplan, waarbij therapiedoelen gesteld worden, die regelmatig geëvalueerd worden. Belangrijk daarbij is dat er niet alleen wordt gepraat, maar ook het gedrag, de gevoelens en de gedachten worden veranderd. Daarbij wordt gestreefd naar geleidelijke verandering in kleine stappen. Daarnaast is het van belang dat de doelen niet alleen betrekking hebben op het eetgedrag, maar ook op de zelfbeleving en de contacten met anderen. Bij al deze doelen worden concrete stappen geformuleerd als: het stoppen met lijnen, braken en laxeren, het nemen van drie maaltijden per dag, het nemen van voldoende voedsel, het bijhouden van een eetdagboek, het zoeken van alternatieven voor een eetbui, het vermijden van situaties die eetbuien uitlokken, het aanmoedigen van zichzelf en het bevorderen van sociale contacten. Ook wordt aandacht geschonken aan het stoppen van andere zelfbeschadigende gedragingen, zoals het innemen van alcohol, drugs en medicijnen.

Aangezien een eetbuistoornis, waarbij eetbuien niet gecompenseerd worden door braken en laxeren, vaak gepaard gaat met overgewicht, wordt een apart hoofdstuk besteed aan de aanpak hiervan. Belangrijk daarbij is het stoppen met een laagcalorisch dieet, omdat deze eetbuien kunnen uitlokken. Vaste gezonde maaltijden en tussendoortjes worden aangeraden evenals voldoende lichamelijke activiteiten.

Ook worden belangrijke tips gegeven om meer zelfvertrouwen en zelfwaardering te krijgen en zich bewust te worden van de emotionele behoeftes aan aandacht en steun. Aangezien veel vrouwen met boulimie ervaring hebben met negatieve ervaringen in het verleden, zoals emotionele verwaarlozing en lichamelijk of seksueel misbruik, is een apart hoofdstuk gewijd aan de wijze waarop zij kunnen omgaan met littekens uit hun jeugd. Ten slotte worden ook allerlei nuttige tips gegeven over het bevorderen van een positieve lichaamsbeleving. Verder worden er suggesties gegeven voor het gezin en de school omtrent de manier waarop ze vrouwen met boulimie kunnen steunen. Het boek eindigt met een aantal relevante publicaties, adressen en websites.

Hoewel dit boek gepresenteerd wordt als zelfhulpboek, geeft de auteur reeds in de inleiding aan dat het van belang is voor de betrokkenen om steun in te roepen van de omgeving of van een deskundige therapeut. Als na ongeveer drie maanden serieus proberen het niet lukt om de eetbuien te verminderen, wordt geadviseerd om professionele hulp in te schakelen.

Hoewel enige overlap met het boek over anorexia nervosa niet was te vermijden, blijkt dit boek toch een waardevolle toevoeging te zijn voor vrouwen met boulimie. Deze zelfhulpmethode is dan ook zeer de moeite waard om geëvalueerd te worden op bruikbaarheid en effectiviteit. Mocht blijken dat een dergelijke zelfhulpmethode aanslaat en ook nog behulpzaam is voor therapeuten, partners en andere betrokkenen, dan is er veel gewonnen.