

**JOANNA KORTINK**

**EERSTE  
HULP  
BIJ  
EETBUIEN**



**ZONDER LIJNEN  
NAAR JE  
NATUURLIJKE  
GEWICHT**



# I HOUD

Voorwoord door Leontien van Moorsel	9
Over de auteur	10
Inleiding	11
1 Ieder moment is een nieuwe kans	17
2 Rust nemen	18
3 Dikmakende gedachten	19
4 Richting geven aan je bestaan	20
5 Eten met aandacht	21
6 Voeding voor je ziel	22
7 Rust in je lijf	23
8 Het platgetreden pad	24
9 Er is nu heel veel mogelijk	25
10 Er een punt achter zetten	26
11 Leven zoals je werkelijk bent	27
12 De kracht van een ontbijt	28
13 Hoe wil jij je leven zien?	29
14 Optimale vertering	30
15 Leiding nemen in je lever	31
16 Energiegevers	32
17 Een goed begin	33
18 Hunkeren naar zoetigheid	34
19 Emotionele honger herkennen	35
20 Op een vaste plek eten	36
21 Negatief denken loslaten	37
22 Niet alleen maar psychisch	38
23 Mediteren	39
24 'Uit de put'-recept	40

25	Jezelf belonen	41
26	Voeding waar je niet van aankomt	42
27	Het gaat om de juiste instelling	43
28	De keus is aan jou	44
29	Eten: vriend of vijand?	45
30	Zien eten doet eten	46
31	Je innerlijke raadgever	47
32	Beweeg-redenen	48
33	De kunst van het nietsdoen	49
34	Een bijzonder drankje	50
35	Alleen	51
36	Impulsieve momenten	52
37	Het gaat niet om wilskracht	53
38	Meer energie	54
39	Wortels eten helpt vaak niet	55
40	Luisteren	56
41	Stress maakt dik	57
42	Dialog met je saboteur	58
43	Terug naar de basis	59
44	Van lijden naar leiden	60
45	Stress hanteren	61
46	Zo vrij als een vlinder	62
47	Het nut van een weekmerkl	63
48	Voedend contact	64
49	Slapend ontgiften en verteren	65
50	Hooggevoeligheid	66
51	Warm eten geeft meer verzadiging	67
52	Het leven als leerschool	68
53	Van probleem naar doel	69
54	De makkelijke manier	70
55	Oppepper voor lichaam en geest	71
56	De leegte toelaten	72
57	De kracht van herhaling	73

58 Aantrekkingskracht	74
59 Ontspannen eten	75
60 Het lijden loslaten	76
61 Het hoeft niet	77
62 Authentieke kracht	78
63 Voeding als medicijn	79
64 Leven om te eten of...	80
65 Loslaten wat tegen je werkt	81
66 Leven in het nu	82
67 Stoppen met lijnen om af te vallen	83
68 Jezelf vergeven	84
69 Verboden voedsel	85
70 Jezelf van binnenuit voeden	86
71 Van depressie naar expressie	87
72 Uit de ban van je saboteur	88
73 Laat je voeden door de natuur	89
74 Jij bent het waard	90
75 Vitaminen en mineralen	91
76 Zoek warmte	92
77 Vertrouwen op innerlijke leiding	93
78 Weg met de weegschaal	94
79 Bij de pakken neerzitten of...	95
80 Overgewicht als buffer	96
81 De zoete verleiding	97
82 Water doet wonderen	98
83 Onrust loslaten	99
84 Luisteren naar je lichaam	100
85 Wat zet jou in vuur en vlam?	101
86 Stoppen met de schijn ophouder	102
87 Doe iets anders	103
88 Jij kiest hoe je reageert	104
89 Een paar kilo te veel	105
90 Voluit leven	106

91 Hoe je eerder verzadigd raakt	107
92 Wat levert een eetbui me op?	108
93 Prioriteiten stellen	109
94 Wat haal ik me in mijn hoofd?	110
95 Loslaten	111
96 Je stofwisseling stimuleren	112
97 Drie miljard vrouwen	113
98 Tip van sumoworstelaars	114
99 Organiseer een steungroepje	115
100 Geef nooit op	116
Adressen	118
Wat kun je verder doen?	119

# VOORWOORD

Lieve lezer,

Jarenlang had ik een haat-liefdeverhouding met eten. Wat onschuldig begon veranderde op een gegeven moment in de ergste strijd die ik tegen mezelf voerde. Wat had ik in die periode graag de zelfhulpboeken van Joanna Kortink gehad. Niet alleen weet ze treffend te verwoorden hoe het is om je zo gevangen te voelen, maar ook maakt ze als geen ander duidelijk hoe je uit deze hel kunt komen! Je voelt bij het lezen dat Joanna precies weet waar ze het over heeft. Net als ik heeft zij namelijk ook zelf jarenlang geworsteld met eetstoornissen. Wat ik heel bijzonder vind aan dit boek is dat het niet uitmaakt waar je het openslaat, want elke pagina is hulp! Ik zou wel van de daken willen schreeuwen: Voel je die beruchte eetdrang? Sla dan eerst dit fantastische boek open. Het maakt niet uit of je een eetprobleem hebt of alleen moeite met lijnen, je kunt er heel veel kracht uit putten!

Leentien van Moorsel

# OVER DE AUTEUR



Joanna Kortink ontwikkelde op basis van reguliere en alternatieve principes en haar eigen ervaringen een zeer succesvolle therapie voor eetstoornissen. Zij publiceerde daarover in 2004 het zelfhulpboek *Uit de ban van eetbuien*, dat inmiddels vele malen is herdrukt. Van haar hand verschenen ook de inspirerende en motiverende *Bewustzijnskaarten*. Joanna werd bij kranten en bladen een veelgevraagd deskundige op het gebied van (eet)verslaving en emotie-eten. Zij overleed in 2014.

Kijk voor meer informatie over haar werk op [www.eetbuien.nl](http://www.eetbuien.nl).

# INLEIDING

Van diverse mensen kreeg ik sinds het verschijnen van mijn vorige boek *Uit de ban van eetbuien* te horen: Ik heb altijd jouw boek bij me. Dat geeft me een veilig gevoel, want 'je weet maar nooit'. Sommigen konden voldoende kracht putten uit het feit dat ze het boek bij zich hadden. Anderen pakten het op cruciale momenten te voorschijn.

Zo ontstond het idee om *Eerste hulp bij eetbuien* te schrijven voor die momenten waarop je de kriebels krijgt. In plaats van op zo'n moment naar eten te grijpen, nodig ik je uit om eerst dit boek te pakken. Naast vele 'eerste-hulptips' biedt dit boek ook adviezen en oefeningen voor verdieping.

Dit boek is in de eerste plaats voor mensen die last hebben van eetbuien. Maar het is ook bedoeld voor mensen die:

- al verschillende keren zijn afgevallen en weer zijn aangekomen
- eten uit stress
- voortdurend snoepen
- ervaren dat hun gedachten regelmatig beheerst worden door wel of niet eten
- te veel eten uit gewoonte
- zich herkennen in 'zien eten doet eten'
- hooggevoelig zijn en overprikkeling dempen met eten
- schuldgevoelens hebben rond eten

Zelfs als je hier geen last van hebt, kun je veel aan dit boek hebben. Veel mensen ervaren immers een vorm van verslaving, zoals



aan alcohol, seks, tv, sigaretten, werk, chatten of shoppen. Alle vormen van verslaving verlopen volgens hetzelfde patroon. Het is niet zo dat je moet veranderen, maar het gaat om het loslaten van je automatische negatieve patronen en te leren leven zoals je werkelijk bent!

Ik heb enorm veel geleerd van de vele mensen die ik in de afgelopen jaren heb mogen begeleiden om volledig van hun eetprobleem af te komen. Met hun toestemming heb ik gebruikgemaakt van hun verhalen. Ter bescherming van hun privacy heb ik hun namen veranderd. Dank jullie wel, dit boek is mede mogelijk gemaakt door jullie!

Ik omschrijf iemand die in de ban van eetbuien is als 'zij', omdat de meeste mensen die hiermee worstelen vrouw zijn. Hoewel ik dus voornamelijk schrijf voor vrouwen, is dit boek ook bestemd voor mannen die last hebben van eetbuien.

## **Hoe dit boek te gebruiken?**

Wanneer we ons onrustig voelen en er een eetbui op de loer ligt, kan het gebeuren dat we in een roes van alles en nog wat naar binnen werken. Sla je echter eerst dit boek open en laat je de woorden op je inwerken, dan vermijd je die beruchte trance en kun je ontdekken hoe het is om zo'n bui 'over te laten waaien'.

Ik heb zelf jarenlang geworsteld met eetproblemen en weet dus hoe lastig het is om geconcentreerd te lezen als je onrustig

voelt. Daarom is iedere strategie kort en bondig beschreven. Je kunt je oog laten vallen op een thema dat je aanspreekt en dat gaan lezen. Tevens kun je dit boek intuïtief openslaan en rustig de tekst op je in laten werken. Regelmatig vernam ik van mensen die *Uit de ban van eetbuien* spontaan open sloegen, dat ze prompt een antwoord kregen. Carl Jung, een bekend psycholoog noemde zinvolle toevallen 'synchroniciteit'. Ze zenden ons boodschappen in de vorm van dromen, lichaamssensaties als bijvoorbeeld kippenvel, maar ook spontane ingevingen, een plotselinge herinnering, een telefoontje, een film die ineens inzicht geeft of... een boek dat je op de juiste pagina openslaat.

Uit iedere pagina kun je kracht putten! Het stellen van een vraag omtrent je eetprobleem kan je verder helpen. Hoe duidelijker jouw vraag is, des te duidelijker zal het antwoord zijn. Het helpt om open te staan voor een antwoord dat anders kan zijn dan je verwacht. Ik nodig je uit om je keer op keer te laten verrassen. Dan zul je ontdekken dat je tot veel meer in staat bent dan je ooit had gedacht!

### **Tips ter voorbereiding:**

- Verteren heeft tijd nodig. Als je een tijdje kauwt op een pagina zul je er meer 'voeding' uit halen.
- Als je de oefeningen die in dit boek staan bij voorkeur op een vast tijdstip doet, wordt het een gewoonte. Ook is het handig om bepaalde oefeningen aan bepaalde momenten te koppelen; dat voorkomt vergeten.

- Roep eventueel de hulp in van iemand die jij vertrouwt en die bereid is om met je mee te denken en jou te ondersteunen in dit proces.
- Je kunt in het begin enthousiast over dit boek zijn omdat je iets herkent en daarin steun ervaart, maar zodra je je niet serieus genomen voelt of geconfronteerd wordt met jezelf kan de neiging ontstaan om het boek aan de kant te smijten en te denken: Dit is het zoveelste wat niet helpt. Mensen met een eetprobleem denken vaak in termen van 'alles of niets'. Laat dit je echter niet weerhouden om dit boek op een gegeven moment weer op te pakken.
- Je boekt vooruitgang als je dagelijks tijd vrijmaakt voor jezelf. Dat kan bijvoorbeeld door te wandelen in de natuur, uitgebreid een bad te nemen, ontspanningsoefeningen te doen of door te schrijven in een dagboek.
- Bewustwording is de eerste essentiële stap als je je eetprobleem achter je wilt laten, maar je zult je doel pas bereiken als je dit boek niet alleen leest, maar het ook leeft. Je kunt pas echt de vruchten plukken als je de oefeningen regelmatig doet. Niet slechts één strategie toepassen, maar de combinatie van verschillende strategieën integreren in je dagelijks leven leidt tot blijvend resultaat.
- Alleen de oefeningen en discipline die je jezelf oplegt, hebben kans van slagen.
- Het is handig om een schrift aan te schaffen. Hierin kun je je inzichten en veranderingen bijhouden.

- Hoewel dit een zelfhulpboek is, betekent dit niet dat er kant-en-klaar-recepten worden aangeboden. Dit is geen kookboek, maar een therapeutische 'eerste-hulp-gids'. Wil je meer weten over eetproblemen en alles wat daarbij hoort, dan raad ik je aan *Uit de ban van eetbuien* te lezen. Ook kun je op mijn website [www.eetbuien.nl](http://www.eetbuien.nl) meer informatie, tips en oefeningen vinden.
- Geen enkel boek kan de hulp van een vakbekwaam therapeut vervangen als het erom gaat te genezen van een ernstig eetprobleem. Gebruik dit boek als een motiverende hulpbron om je situatie te verbeteren en je te helpen doeltreffend samen te werken met hulpverleners. Vraag of de begeleiding het ook wil lezen.
- Ten slotte: heb geduld met jezelf! Er zijn vier leerstadia die handig zijn om in gedachten te houden: onbewust onbekwaam, bewust onbekwaam, bewust bekwaam en ten slotte onbewust bekwaam. Succes!