

# Inhoud

Voorwoord	11
<b>1. Wat is emotie-eten?</b>	<b>13</b>
1.1 Dempen van lastige gevoelens met chocola, chips en wijn	13
1.2 Het patroon van emotie-eten	14
1.3 Praktijkvoorbeelden	15
1.4 Ben ik een emotie-eter of een verleidingseter?	17
1.5 Ik heb vooral last van verleidingen	20
1.6 Emotie-eten of eetstoornis?	21
1.7 Samenvatting en op naar de volgende stap	31
<b>2. Onderzoek de situaties waarin jij neigt naar eetbuien</b>	<b>32</b>
2.1 De comfortzone: je leven als een bord spaghetti	32
2.2 In welke situaties eet jij veel te veel?	36
2.3 Top tien van gedragingen en situaties die emotie-eten uitlokken	39
2.4 Wat is je gevoel op dat moment?	41
2.5 Gevoelens toelaten? De beerput kan beter dicht blijven!	44
2.6 Strategieën om je neiging tot snoep- en snaaibuien te weerstaan: afleiding zoeken	47
2.7 Waar heb je werkelijk behoefte aan?	49
2.8 Welke strategie kies jij om je behoefte aan aandacht, troost of liefde te bevredigen?	51
2.9 Liefde in plaats van chocola	53
2.10 Ervaar en verduur je gevoelens	55
2.11 Samenvatting en op naar de volgende stap	60
<b>3. Vicieuze cirkel van streng lijnen en aankomen</b>	<b>61</b>
3.1 De eeuwige vicieuze cirkel	61
3.2 Hoe beland je in de vicieuze cirkel?	62

3.3	Hoe herken je de vicieuze cirkel?	65
3.4	Hoe voorkom of doorbreek je de vicieuze cirkel?	65
3.5	En hoe werkt het bij mij?	68
3.6	Ouder-Volwassene-Kindmodel	70
3.7	Onderzoeken van het onderliggende probleem	73
3.8	Alles of niets – valkuil voor perfectionisten	76
3.9	Focus op succes en doorgaan, niet op mislukking	77
3.10	Samenvatting en op naar de volgende stap	79
<b>4.</b>	<b>De verleidingen van modediëten</b>	<b>81</b>
4.1	Emotie-eter? Een dieet leidt tot meer eetbuien!	81
4.2	Focus op het onder controle krijgen van je eetbuien, daar zit je winst!	83
4.3	Je verbranding wordt steeds lager door strenge dieten	84
4.4	Grote voordelen van alle modediëten	85
4.5	Populaire diëten	87
4.6	Samenvatting en op naar de volgende stap	101
<b>5.</b>	<b>Wat en hoe kan ik wél eten?</b>	<b>102</b>
5.1	Hoeveel calorieën heb ik nodig voor mijn ruststofwisseling?	102
5.2	Hoe jaag ik mijn stofwisseling op?	103
5.3	Wanneer val ik af?	105
5.4	Neem elke dag een normaal gezond dagmenu van minimaal 1500 kilocalorieën	106
5.5	Rust, reinheid en regelmaat	107
5.6	Van aardappelen, pasta en brood word ik toch dik?	111
5.7	Op zoek naar het verzadigingsgevoel	113
5.8	Experiment: een week lang eten volgens een vaste structuur	115
5.9	Zin en onzin van bewegen	117
5.10	Wat voor sport moet ik doen?	118
5.11	Samenvatting en op naar de volgende stap	120

<b>6. Gezellig samen zijn: van eten naar intimiteit</b>	<b>122</b>
6.1 Gezellig samen lijkt een startsein voor eten	122
6.2 Gezellig samen zijn zonder eten	126
6.3 Sociale contacten: van isolatie en rituelen naar intimiteit	127
6.4 Strategieën voor sociale contacten zonder hapjes	130
6.5 Voldaan gevoel door eten, door actief bezig te zijn, door verbinding?	131
6.6 Hoe overleef ik een verjaardag? Van calorieramp naar verjaardag light	132
6.7 Samenvatting en op naar de volgende stap	137
<b>7. Hoe blijf ik gemotiveerd? Gedragsverandering op zes niveaus</b>	<b>139</b>
7.1 NLP-model logische niveaus	139
7.2 Wat is jouw missie, je hogere doel in het leven?	141
7.3 Verander je zelfbeeld	145
7.4 Verander je overtuigingen	146
7.5 Verander je vaardigheden	148
7.6 Verander je gedrag	150
7.7 Verander je omgeving	151
7.8 Veranderingen op alle niveaus beïnvloeden elkaar	153
7.9 Samenvatting en op naar de succesverhalen	156
<b>8. Succesverhalen ter inspiratie</b>	<b>157</b>
8.1 Als het mij lukt, dan lukt het jou ook!	157
8.2 Tussentijdse belevenissen over tegenslagen en volhouden	162
8.3 Hoe nu verder?	164

## Voorwoord

Ben jij een ervaringsdeskundige op het gebied van lijnen? Is het je al vaak gelukt om vijf, tien of twintig kilo af te vallen? Maar ben je toch steeds weer aangekomen? Heel frustrerend na al je moeite.

Herken jij jezelf als jojoër en emotie-eter? Schreeuwt jouw lichaam om chocola bij verdriet en onrust? Demp jij lastige gevoelens met ‘troosteten’? Volgt daarna het schuldgevoel en nog meer eten ‘aangezien de dag nu toch al verpest is’?

Wil je stoppen met dit emotie-eten, wil je gewicht verliezen en ook meer energie krijgen? Dat kan allemaal. En het kan tegelijkertijd! In dit boek laat ik je ervaren hoe je stap voor stap het emotie-eten onder controle krijgt. Eetbuien leveren je heel veel calorieën en ze vreten energie. Na het snoepen en snaaien zak je als een plumpudding in elkaar. Minder eetbuien krijgen betekent dus altijd dat je energiever wordt en gemakkelijker afvalt. Streng lijnen werkt hierbij absoluut averechts: lijnen geeft een voortdurend hongergevoel, daar weet jij alles van. Met een streng dieet lok je eetbuien juist uit.

Wat wel helpt, is onderzoeken waar je écht behoefte aan hebt als je een snoep- en snaaibui hebt. Eet je gefrustreerd een zak chips leeg na een zware dag op je werk? Waarschijnlijk heb je behoefte aan waardering van je manager en een goed gesprek. Een zak chips vervult zelden deze behoefte.

In mijn praktijk begeleid ik sinds 2010 met name vrouwen die last hebben van emotie-eten. Hierbij gebruik ik een combinatie van praktische voedingsadviezen, tips om lichamelijk actiever te worden en psychosociale therapie.

In dit boek krijg je inzicht in jouw patronen die het emotie-eten veroorzaken en in stand houden. Cliënten vertellen over hun strijd en successen. Zij vertellen hoe zij het emotie-eten onder controle kregen en daarna gewicht verloren zonder vervolgens weer aan te komen. Deze herkenbare verhalen worden afgewisseld met uitleg over mechanismen die leiden tot emotie-eten. Met de korte oefeningen ga je zelf direct aan de

slag. Je ontdekt waar je nu werkelijk behoefte aan hebt als je je verdrietig of alleen voelt. Je ervaart dat je je behoefte aan troost, vervulling of liefde, niet meer hoeft weg te stoppen. Je ontdekt hoe je meer verbinding en liefde in je leven kunt ervaren, zodat het troosten niet meer nodig is.

Waarom publiceer ik dit boek? Ik zie veel vrouwen worstelen met hun gewicht, het emotie-eten en een gebrek aan energie. Deze strijd met het gewicht, het vechten tegen eetbuien en het voortdurende gevoel van schuld en schaamte kost ontzettend veel tijd en energie. Dit is echt verspilde moeite! Als je het emotie-eten vaarwel zegt, dan kun je deze tijd en energie besteden aan zinvolle zaken, zoals je gezin of vrienden, je werk of bedrijf of je eigen ontwikkeling. Heel veel vrouwen is het gelukt het emotie-eten voorgoed vaarwel te zeggen. Vaak tot hun eigen verbazing. Dat levert zoveel blijdschap, opluchting en energie op! Voor mij als begeleider is dat geweldig om te zien.

Ook als mens is het voor mij verrijkend mee te maken hoe andere vrouwen hun leven herpakken. Na een persoonlijke crisis in mijn veertigste levensjaar, volgend op een periode van leven zonder helder doel, is het mij gelukt mijn leven weer richting te geven. Dit proces bestond uit het bekende vallen en opstaan. Mijn crisis en herstel waren achteraf gezien het beste wat mij is overkomen. Sindsdien leef ik intenser en bewuster. Ik deel mijn zorgen, passie, warmte en liefde. Met als resultaat meer energie en waarde in mijn leven.

Ik gun jou ook dat je je weer blij, energiek en trots voelt. In dit boek laat ik je daarom graag kennismaken met de manier waarop andere vrouwen het gelukt is om fitter, energiever en slanker te worden.

Emotie-eten de baas? Dat lukt jou ook!

Fenna Janssen  
Diëtist en Psychosociaal Therapeut

# Hoofdstuk 1.

## Wat is emotie-eten?

Zijn we niet allemaal emotie-eters? ‘Als ik verdrietig ben, dan eet ik zo een hele reep chocola op.’ ‘Als ik eindelijk onderuit op de bank hang dan horen daar thee met veel koekjes bij.’ Deze opmerkingen hoor ik vaak. Als ik moe ben heb ik zelf vooral zin in gemakkelijk eten. In pasta met een romige saus en in luxe chocola. Ben ik daarmee een emotie-eter? In dit hoofdstuk geef ik aan wat ik onder emotie-eten versta.

Via voorbeelden en tekeningen laat ik zien hoe het mechanisme van emotie-eten ontstaat. Met de test in de vierde paragraaf kun je zelf beoordelen of je een ‘emotie-eter’ bent of een ‘verleidingseter’. Een ‘verleidingseter’ staat ook bekend als een Bourgondiër, iemand die erg geniet van heerlijk eten.

Na de test leg ik uit wat het verschil is tussen ‘emotie-eten’, verleidingseten, een eetprobleem en een eetstoornis. Onder de eetstoornissen vallen onder meer Anorexia Nervosa, Boulimia Nervosa en Binge Eating Disorder. Dit boek richt zich niet op eetstoornissen, maar op het onder controle krijgen van het emotie-eten.

In ieder hoofdstuk gebruik ik praktijkvoorbeelden. Veel van mijn cliënten waren bereid hun ervaringen te delen om hiermee andere mensen te steunen. Het is hen gelukt weer normaal te genieten van eten en gewicht te verliezen. Het gevoel van deze mannen en vrouwen is: ‘als het ons gelukt is, dan lukt het jou ook!’

### 1.1 Dempen van lastige gevoelens met chocola, chips en wijn

De termen emotie-eten en troosteten worden op veel verschillende manieren gebruikt. Mijn omschrijving van emotie-eten luidt:

*het dempen van ‘lastige’ emoties, zoals verdriet, eenzaamheid of boosheid, met eten zoals chocola, chips, koekjes en ijs.*

De neiging om naar troostvoer te grijpen, ontstaat direct op het moment dat lastige gevoelens opkomen. Het verdriet, de vermoeidheid of frustratie krijgt geen ruimte. Het eten legt als het ware een laag op het gevoel zodat het gevoel naar de achtergrond verdwijnt. Door te eten word je afgeleid van gevoelens die als lastig worden ervaren. Eten zorgt voor een volle maag en emotie-eters ervaren over het algemeen een sterk gevoel van rust als hun maag eenmaal gevuld is.

Een minderheid van de emotie-eters gaat overmatig eten wanneer ze iets verdiend hebben; wanneer er iets te vieren valt en op momenten dat ze blij zijn, je zou ze Bourgondiërs kunnen noemen. Een Bourgondische eetstijl zou je als emotie-eten kunnen beschouwen. In dit boek komt een Bourgondische eetstijl minder aan bod, het is vooral bedoeld voor mensen die lastige emoties dempen met eten.

## 1.2 Het patroon van emotie-eten

Hoe werkt het mechanisme van emotie-eten? Ik laat het je zien aan de hand van enkele voorbeelden.

Heb je een zware dag gehad? Hang je om half negen 's avonds eindelijk moe op de bank? Geïrriteerd en leeg? Zak je het 'gat' in en onderga je je dip? Geef je toe aan je vermoeidheid? Laat je de irritatie en het gevoel van eenzaamheid toe? Of demp je al die lastige gevoelens met eten? Een paar koekjes, een stuk chocola. Vooruit, ook nog een wijntje en chips. De leegte in je buik vult zich. De onrust wordt minder. De problemen verdwijnen naar de achtergrond. Je komt de avond door en kunt weer verder.

Veel mensen kregen vroeger het bekende snoepje als troost. Gevalen en een schaaftje? Een zoentje op de knie en een snoepje. Ruzie op school? Thee met een extra koekje deed wonderen. Het zoete geeft afleiding en een lekker gevoel in de mond, dat geeft voldoening en rust. Chocola, een combinatie van zoetheid en vet, roept nu bij veel volwassenen een gelukzalig gevoel op.

Bij emotie-eten worden lastige emoties verdrongen. Gevoelens



van leegte, vermoeidheid of verdriet worden onderdrukt en genegeerd. Eten zorgt voor afleiding. De vervelende gevoelens verdwijnen naar de achtergrond. Na een eetbui treedt een schuldgevoel op. 'Stom, stom, ik heb al weer gezondigd!' Gevolgd door een veroordeling van het eigen gedrag: 'Fout. Dat had je niet moeten doen. Zo wordt het nooit wat met het afvallen.' Schuldgevoelens zorgen voor een nog slechter gevoel. Het gevoel van verdriet, eenzaamheid of frustratie wordt versterkt door het schuldgevoel. Dit leidt tot doorgaan met snoepen en verkeerde dingen eten: 'De dag is nu toch al verpest.'

In een paar alinea's schets ik hiermee het patroon van emotie-eten. Het klinkt waarschijnlijk eenvoudig en bekend. Het mechanisme van emotie-eten is inderdaad eenvoudig. In de volgende paragrafen gaan we verdere stappen zetten. We gaan onder meer onderzoeken wat jouw redenen zijn om je heil te zoeken in het troosteten.

### 1.3 Praktijkvoorbeelden

De afgelopen jaren heb ik tientallen vrouwen en enkele mannen begeleid bij het onder controle krijgen van het emotie-eten. Een deel van hen koos voor een groepsprogramma van zes maanden. Anderen ko-



zen voor individuele begeleiding of voor het volgen van de workshop 'Emotie-eten de baas'. Voor veel mensen bleek het een hoge drempel te zijn om begeleiding te vragen. Er is veel schaamte over de eetbuien en het overgewicht. Opvallend veel mensen denken de enige te zijn met oncontroleerbare eetbuien.

Het is eveneens bijzonder dat ik vaak dezelfde opmerkingen hoor van de vrouwen en mannen die wel in mijn praktijk verschenen: 'Het is absurd dat ik zo veel eet. Dat is toch niet normaal?', 'Ik schaam mij kapot dat ik het eten niet onder controle krijg. Ik lijk wel achterlijk', 'Belachelijk dat ik hier hulp bij nodig heb', 'Ik ga in een groep echt niet al mijn problemen op tafel gooien', 'De anderen hebben vast niet van die idiote eetbuien'.

Voor mensen die kozen voor het groepsprogramma bleek het een openbaring dat zij niet de enige zijn met snoep- en snaibuien. Horen dat er meer mensen zijn die stiekem eten als de kinderen op bed liggen, zorgt voor herkenning en steun. Omdat de herkenning veel betekent voor mijn cliënten heb ik in dit boek een groot aantal voorbeelden en uitspraken opgenomen. Deze mensen hebben mij toestemming gegeven hun verhalen af te drukken. Ze hopen daarmee een voorbeeld en bron van inspiratie voor jou te zijn.

Hannelore: 'Vandaag overdag is het redelijk goed gegaan. Een volle dag met werken, kinderen halen en brengen en eten koken. Frustrerend dat manlief weer niet op tijd thuis is. Vervelend dat juist nu de jongste absoluut niet wil eten. Pas om half negen liggen de kinderen in bed en ik uitgeput op de bank! Zware vermoeidheid en een gevoel van leegte slaan toe. Mijn eerste neiging is zoeken naar eten. Wat heb ik nog in huis? Wat ligt er nog in de keukenkastjes, in de koelkast? Ik houd me goed en neem alleen thee. Het werkt niet. Toch maar twee blokjes chocola erbij. Ach, wat maakt het ook uit. De reep gaat nu op.'

Therèse: 'Als mijn moeder belt, dan vreet dat energie. Ze wil haar verhalen zo graag kwijt maar ik wil er niet meer naar luisteren, zeker niet als ze zoveel kritiek op mijn stiefvader heeft. Ik ben haar maatschappelijk werker toch niet! Mijn moeder snapt werkelijk niet dat ik nu mijn aandacht aan mijn eigen gezin wil geven. Ondertussen luister ik toch weer. Zodra ik het telefoongesprek afgerond is, loop ik naar de keuken. Zo, nu eerst koekjes.'

Wendy: 'Het lijkt zo'n chaos: de kinderen zijn moe en ik ook. Ik raak geïrriteerd en reageer dit af op de jongste. Helemaal fout natuurlijk en ik voel ik me daar gelijk schuldig over. Een stuk chocola geeft mij dan echt rust, even een time-out. Daarna ben ik redelijk ontspannen en kan ik het gejeengel van de kinderen aan.'

Dit zijn voorbeelden van situaties waarin lastige gevoelens als frustratie, vermoeidheid en leegte worden gedempt met eten. Hannelore, Therèse en Wendy voelen vervelende emoties opkomen en onderdrukken deze direct met chocola en koekjes. Met name vrouwen herkennen deze manier van 'troosteten'.

#### **1.4 Ben ik een emotie-eter of een verleidingseter?**

Herken jij jezelf als emotie-eter? Komen de uitspraken die je net gelezen hebt je bekend voor? Of denk je dat je vooral een verleidingseter bent, een gezelligheidseter, een Bourgondiër, iemand die 'gewoon alles lekker vindt'? Dit kun je ontdekken door onderstaande vragenlijst in te vullen.

Mogelijk ben je nieuwsgierig en wil je snel verder lezen. Neem toch 5 tot 10 minuten voor het invullen van deze test. Dit geldt ook voor het beantwoorden van de vragen verder in het boek. Wil je inzicht krijgen in jouw redenen om te kiezen voor troosteten? Wil je inzicht krijgen in je patronen? En vooral, wil je het emotie-eten onder controle krijgen