

## ***“Isabelle denkt in mogelijkheden en niet in onmogelijkheden”***

**Dankzij de training BEAT IT heb ik geleerd om milder naar mezelf te kijken/zijn.**

Tijdens de coachsessies met Isabelle spraken we over de dingen die me bezig hielden. Over mijn angsten en mijn onzekerheden, mijn demonen. We spraken ALLEEN over eten wanneer IK hierover begon.

**Het fijnste aan de gesprekken met Isabelle was dat ze in contact kwam met de MIJ, achter het eetprobleem.**

Ik ben namelijk niet "ETEN" of "NIET ETEN". Doordat Isabelle haar eigen ervaring met haar eetstoornis omgezet heeft als kracht om anderen te ondersteunen bij hun proces, had ik het gevoel dat ik eindelijk weer verbinding maakte met iemand. Iemand die me zag en kon invoelen wat ik doormaakte.

Isabelle geeft je het gevoel GEHOORD te worden. Ze stelde me de vraag, "Wat heb jij nodig om beter te worden?", toen ik nog twijfelde welke vorm van hulpverlening passend bij mij zou zijn. Vervolgens vertelde ik mijn wensen en behoeftes hierin, waarop Isabelle antwoordde "Ik ben bereid alles met jou in het werk te stellen om dit te verwezenlijken". Toen WIST ik dat ze degene was die mij verder kon helpen. Ik geloof namelijk dat het antwoord/ de oplossing voor een probleem als deze, in mijzelf ligt.

Ik heb in een periode van 5 maanden geleerd om me keer op keer weer open te stellen en elke dag, elk uur, elke minuut weer een nieuwe kans te voelen om me open te stellen en kwetsbaar te durven zijn.

**Het allerfijnste vind ik de veiligheid die Isabelle biedt.**

Eindelijk iemand aan wie ik niet hoefde uit te leggen wat er met me aan de hand was, maar het begreep! De mogelijkheid contact met haar te zoeken, je verhaal te delen. "Sharing is caring" zegt Isabelle hierover. Ik had niet langer het gevoel dat ik de strijd alleen moest strijden. Isabelle was aan mijn zijde. Alle gevoelens mogen er zijn en deze worden niet weg gepoetst...maar er wordt voor gezorgd. Ze liet me voor mezelf zorgen op een ongedwongen manier.

## **Leren vertrouwen op je gevoel**

ik denk dat iedereen zijn eigen pad, weg naar herstel, moet vinden. Voor iedereen is dit een eigen weg. Hierbij mag je leren vertrouwen op je gevoel, wat ik niet makkelijk vind, omdat ik hierin weinig vertrouwen (meer) had. Ik heb gekozen om het reguliere GGZ-pad niet te volgen. Dit vanwege mijn overtuiging dat controle niet met controle te bestrijden is. Je kan me eetlijsten meegeven en boterhammetjes en marsen door mijn keel duwen, maar dit lost niks op aan de pijn, angst en de kwetsbaarheid die hier onder zit. Ik wil gezien, gehoord en serieus genomen worden...dit doet Isabelle.

## **Ik geloof dat je een eetstoornis kan overwinnen**

Ik geloof echt dat je een eetstoornis kunt overwinnen, omdat je sterker bent dan je denkt! :) Geef jezelf niet op! Je bent precies goed zoals je bent, zowel van binnen als van buiten. Krijg inzicht in wat je pijnigt en hoe je hierin kan versterken. Soms kan dit een andere manier van kijken of een andere manier van handelen van je vragen. De controle loslaten is moeilijk, het geeft rust en veiligheid in een onveilige wereld. Maar "geen paniek, niks is onder controle".

Om een eetstoornis te verslaan is het belangrijk dat jij je essentie weer kan vinden, voelen en deze liefdevol kan omarmen. Dan ben je een heel eind ;)

**De belangrijkste persoon die jou moet accepteren, dat ben je zelf!**

**Nienke**