

LAURENCE BAUFFE

DAG EETSTOORNIS

genoeg is genoeg

Hoe ik na een jarenlange strijd
eindelijk koos voor herstel

Lannoo

Inhoud

INLEIDING	8
ELKE EETSTOORNIS IS ANDERS	10
TIJDSLIJN	14
DOOR DE JAREN HEEN VAN PURE ANOREXIA NAAR OOK OVERGEVEN EN EETBUIEN	17
Het begin	17
Er is iets serieus mis	19
Het moest uit mijn maag	20
Een mix tussen anorexia en boulimie	21
OPNAMEFRAGMENT: WOENSDAG 19 JANUARI 2022 – DAG 1	24
FLASHBACK: AUGUSTUS 2021 – HET WOORD ‘OPNAME’ VALT VOOR HET EERST...	25
OPNAMEFRAGMENT: ZONDAGAVOND 23 JANUARI – DAG 5	27
FLASHBACK: SEPTEMBER 2021 – EERSTE CONFRONTATIE MET ANAÏS OVER MIJN EETSTOORNIS	29
OPNAMEFRAGMENT: ZATERDAG 29 JANUARI – DAG 11	30
OPNAMEFRAGMENT: ZONDAG 30 JANUARI – DAG 12	32
FLASHBACK: MIJN RELATIE MET SOCIALE MEDIA, IN HET BIJZONDER MET INSTAGRAM (2019-2022)	35
Les nouvelles de Laurence	36
Ik ben ook maar een mens	37
Een soort van inspiratiebron	39
Innerlijke kind	40
OPNAMEFRAGMENT: VRIJDAG 4 FEBRUARI – DAG 17	42

OPNAMEFRAGMENT: MAANDAG 7 FEBRUARI – DAG 20	44
BELANGRIJK PERSOON: MEME CARINE, MIJN TWEEDE MAMA	47
OPNAMEFRAGMENT: DONDERDAG 10 FEBRUARI – DAG 23	50
OPNAMEFRAGMENT: VRIJDAG 11 FEBRUARI – DAG 24	51
G-SCHEMA	54
MAIL NAAR MIJN INDIVIDUELE BEGELEIDER OVER ONZEKERHEID	54
OPNAMEFRAGMENT: ZONDAG 13 FEBRUARI – DAG 26	58
GETUIGENIS VAN HEIDI, MIJN VASTE BABYSIT ALS KIND	60
OPNAMEFRAGMENT: MAANDAG 14 FEBRUARI – DAG 27	62
OPNAMEFRAGMENT: ZONDAG 20 FEBRUARI – DAG 33	65
FLASHBACK: 2017 – EEN VOORBEELD VAN ONVERANTWOORD OUDERGEDRAG DOOR DE HARDNEKKIGE EETSTOORNIS	66
OPNAMEFRAGMENT: DINSDAG 1 MAART 2022 – DAG 42	68
FLASHBACK: OKTOBER 2021 – DE TE LANGE WACHTLIJSTEN SINDE DE KOMST VAN CORONA	70
OPNAMEFRAGMENT: DINSDAG 8 MAART – DAG 49	73
OPNAMEFRAGMENT: ZONDAGAVOND 13 MAART – DAG 54	76
GETUIGENIS VAN MATHIEU, MIJN MAN	78

FLASHBACK DECEMBER 2021 – ONTMOETING MET BIRGIT	81
OPNAMEFRAGMENT: MAANDAG 14 MAART – DAG 55	84
AFSCHEIDSBRIEF AAN MIJN ES	85
OPNAMEFRAGMENT: ZONDAG 20 MAART – DAG 61	86
OPNAMEFRAGMENT: MAANDAG 21 MAART – DAG 62	90
GETUIGENIS VAN LAURENCE D., MIJN ALLERBESTE JEUGDVRIENDIN	94
BRIEF DIE IK SCHREEF AAN LAURENCE D. - MAART 2022	97
OPNAMEFRAGMENT: DONDERDAG 24 MAART – DAG 65	100
OPNAMEFRAGMENT: VRIJDAG 25 MAART – DAG 66	102
BELANGRIJK PERSOON: PAPA, EEN VAN DE LIEFSTE, MEEST GEVOELIGE EN LEUKSTE MANNEN DIE IK KEN	104
OPNAMEFRAGMENT: MAANDAG 28 MAART – DAG 69	107
OPNAMEFRAGMENT: DINSDAG 29 MAART – DAG 70	110
BELANGRIJK PERSOON: DELPHINE, VERONGELUKT OP 17-JARIGE LEEFTIJD	113
OPNAMEFRAGMENT: DONDERDAG 31 MAART – DAG 72	116
GETUIGENIS VAN MARIEKE, TROUWE VRIENDIN TIJDENS MIJN STUDENTENTIJD IN GENT	118
FLASHBACK: MEI 2021 – POST OP INSTAGRAM OVER HET BESEF VAN HOE ZIEK IK NOG ALTIJD BEN	120

FLASHBACK: EIND OKTOBER 2021 – KEERPUNT DOOR CONSULTATIE BIJ MARLIES, VERPLEEGKUNDIGE UZ GENT	121
OPNAMEFRAGMENT: WOENSDAG 6 APRIL – DAG 78	123
OPNAMEFRAGMENT: ZONDAG 24 APRIL – DAG 96	126
GETUIGENIS VAN STEFANIE, EEN VAN MIJN HUIDIGE BESTE VRIENDINNEN	128
OPNAMEFRAGMENT: WOENSDAGAVOND 27 APRIL – DAG 99	130
FLASHBACK: APRIL 2021 – BRIEF GERICHT NAAR MEZELEF, DIE IK LIET LEZEN DOOR MATHIEU	133
OPNAMEFRAGMENT: DONDERDAG 28 APRIL – DAG 100	138
OPNAMEFRAGMENT: VRIJDAGAVOND 29 APRIL – DAG 101	140
BELANGRIJK PERSOON: MIJN MAMA, VAN AFSTAND NAAR VERBINDING	142
OPNAMEFRAGMENT: MAANDAG 9 MEI – DAG 111	149
OPNAMEFRAGMENT: DINSDAG 10 MEI – DAG 112	151
OPNAMEFRAGMENT: WOENSDAG 11 MEI – DAG 113	155
NA DE OPNAME	158
BRIEF AAN ANAÏS	162
BRIEF AAN RÉMI	166
BRIEF AAN MIJN MAN, MATHIEU	170
DANKWOORD	174

Inleiding

Wat voel ik me vereerd, je hebt mijn boek in jouw handen. Ik wens je een aangename leestocht door de bladzijden die komen. Misschien is het overbodig, maar ik vind het maar beleefd dat ik me kort even voorstel.

Mijn naam is Laurence Bauffe, ik woon in Sint-Denijs (West-Vlaanderen), ben geboren in 1990 en getrouwd met Mathieu. Ik ben met heel mijn hart mama van dochter Anaïs (2016) en zoontje Rémi (2018). Ik studeerde handelswetenschappen in Gent en ging op kot. Ik werkte een jaar als commercieel adviseur binnen een grootbank, maar kreeg daar niet de voldoening die ik zocht. Daarom volgde ik nog een lerarenopleiding en ondertussen geef ik al enkele jaren les (economie) in de derde graad van het secundair onderwijs. Ik heb geen broers of zussen, maar groeide deels op bij mijn doopmeter, die ik vanaf nu 'meme Carine' zal noemen, een van de drie zussen van mijn mama. Zij en haar man beschouw ik een beetje als mijn tweede paar ouders en hun dochter Clemence, officieel mijn nicht, voelt aan als een zus. Ik ben dan ook trotse meter van haar dochter Angèle.

Op mijn achttiende kwam mijn eetstoornis tot uiting, maar ze zat al veel langer in mij. Ik ben al jarenlang aan het vechten, maar pas sinds 2022 voelt het écht aan. Ik koos ondanks mijn gezinssituatie voor een opname in een eetstoornisafdeling en neem je graag mee tijdens mijn herstelproces.

Je leest ook flashbacks over hoe ik was als kind, als puber, als student en als volwassen vrouw, en welke invloed de ES had op mij als persoon. O ja, ES staat trouwens voor mijn 'eetstoornis'. Daarnaast geef ik hier en daar wat inzichten mee waaraan ook jij misschien ooit iets zult hebben. Er staan ook getuigenissen in van mensen en brieven van en voor mensen die in mijn leven al veel voor me hebben betekend.

Het is dus niet één chronologisch verhaal, het is een mix tussen vele opnamefragmenten, flashbacks, getuigenissen en hier en daar wat extra uitleg en tips. Er is zoveel dat ik kwijt wil, zoveel dat ik aan Anaïs en Rémi wil vertellen... Alles uit mij schrijven en bundelen in een geheel

werkt voor mij therapeutisch en zo houd ik iets tastbaars over aan de eetstoornisperiode. Het is geen standaardboek, maar wel mijn boek.

Nog een nuance: bekijk het alsof ik uit twee verschillende personen besta. Ik hoor ook echt twee tegenstrijdige stemmen in mijn hoofd: de donkere stem van de ES en de heldere stem van mezelf, Laurence. Het heeft heel lang geduurd vooraleer ik dit inzicht had. Hoe meer ik herstel, hoe meer ik weer Laurence word en hoe minder de ES nog in mij zit. Helemaal weg zal ze nooit zijn, zegt men, maar ik zal haar hoe dan ook zo klein mogelijk proberen te maken. Ik geloof in een volledig herstel.

Ik heb totaal geen idee wie ik ben als volwassen vrouw zonder eetstoornis, maar ik kan niet wachten om dat te ontdekken. En als ik eerlijk ben, ik geloof wél in volledig herstel. Anderen deden het me voor, dus ik moet dat ook kunnen. Ik zal bewijzen dat het kan. Ook na dertien jaar te leven met die eetstoornis.

Elke eetstoornis is anders

Wat ik in de eerste plaats wil meegeven, is dat elke eetstoornis anders is. Het is een complex iets en elk individu met een eetstoornis ontwikkelde het op een verschillende manier en gaat er op een andere manier mee om. Wat in dit boek staat, is mijn verhaal. Dit is het verhaal van hoe de eetstoornis in mijn leven sloop en hoe ik ermee omga. Ik vertel wat de gevolgen zijn voor mij en mijn omgeving, hoe ik er in de loop van mijn leven door veranderd ben, hoe ik begon aan mijn herstel en wat de opname met me deed. Het is dus niet de bedoeling dat dit veralgemeend wordt. Vergelijken heeft weinig zin. Mensen met een eetstoornis gaan nogal snel de competitie aan met elkaar. Dat is absoluut nergens voor nodig.

Hier en daar zul je als lotgenoot misschien negatief worden getriggerd door wat je leest. Ik ga hier nochtans heel bewust en voorzichtig mee om. De dingen die ik neerschrijf, moeten er voor mij bij om mijn verhaal compleet te maken, niet om je op slechte ideeën te brengen.

Dat is ook meteen de reden waarom je in dit boek nergens persoonlijke informatie over gewicht en BMI zult terugvinden. Dat zijn maar getallen en vormen geen maatstaf voor het bepalen of iemand al dan niet een eetstoornis heeft. Elke eetstoornis op zich is erg genoeg. Zodra je eronder lijdt, heb ook jij het recht op hulp. Wacht niet met aan de alarmbel te trekken tot het te laat is. Hoe sneller je er met iemand over praat of hulp inschakelt, hoe groter de kans op een (vlotter) herstel.

Wist je dat meer dan de helft van de eetstoornissen eigenlijk onzichtbaar zijn? Iemand kan er dus perfect normaal uitzien, maar vreselijk aan het lijden zijn vanbinnen.

Ongeacht je gewicht verdien je hulp. Zoek en vind de juiste hulp, zodat ook jij kunt beginnen aan je herstelproces.

Verder wil ik nog even vermelden dat ik enorm graag schrijf, maar minder graag lees. Ik heb dan ook bewust geen andere boeken over het thema eetstoornissen gelezen, zodat ik niet beïnvloed kon worden. Ik heb er wel liggen, maar voorlopig blijven ze dicht. Wat in dit boek staat, komt honderd procent uit mezelf en is oprecht. Ik stel me hier kwetsbaar op en hoop met dit boek ergens een verschil te kunnen maken. Voor iemand met een eetstoornis, voor iemand die geeft om iemand met een eetstoornis of gewoon voor iemand die geen of een verkeerd beeld heeft over het thema. Veel theoretische, medische info zul je hier niet in terugvinden. Wel een pakkend verhaal mét een *happy end*.

De zin van het leven, die schrijf je zelf

Van vrolijk kind
naar emotionele vrouw.

Door iedereen bemind
dat is wat ik wou.

Ik die mezelf graag zie
dát is nu mijn prioriteit.

Leven voor drie
vol liefde en genegenheid.

Zo zacht en teder
als ik vanbinnen ben.

Niet langer koud als leder
zoals ik mijn eetstoornis ken.

Genieten van het leven
zonder schaamte of spijt.

Omgaan met wat mij doet beven
uit angst of uit plezierigheid.

Niet meer wegvlugten
en ingaan op de eetstoornis.

Het aanpakken en eens goed zuchten
voor ik alle gevoelens weer uitwis.

Ontdek de kracht vanbinnen
en ga voor positiviteit.

Vind geluk in kleine dingen
het wordt nu stilletjes aan tijd.

De zin van het leven
die schrijf je zelf.

Ook al duurt het maar even
geloof en wees lief voor jezelf.



EIGEN GEDICHT, GESCHREVEN TIJDENS EEN
VAN DE THERAPIESESSIES IN OPNAME.

Hoogsensitief kind
Mama is emotioneel afwezig
Ik word heen en weer geslingerd
tussen de drukte van thuis en het
warm nest van meme Carine
De eerste opmerkingen over
mijn persoonlijkheid en
uiterlijk worden gemaakt



6 OKTOBER 1990
Ik word geboren

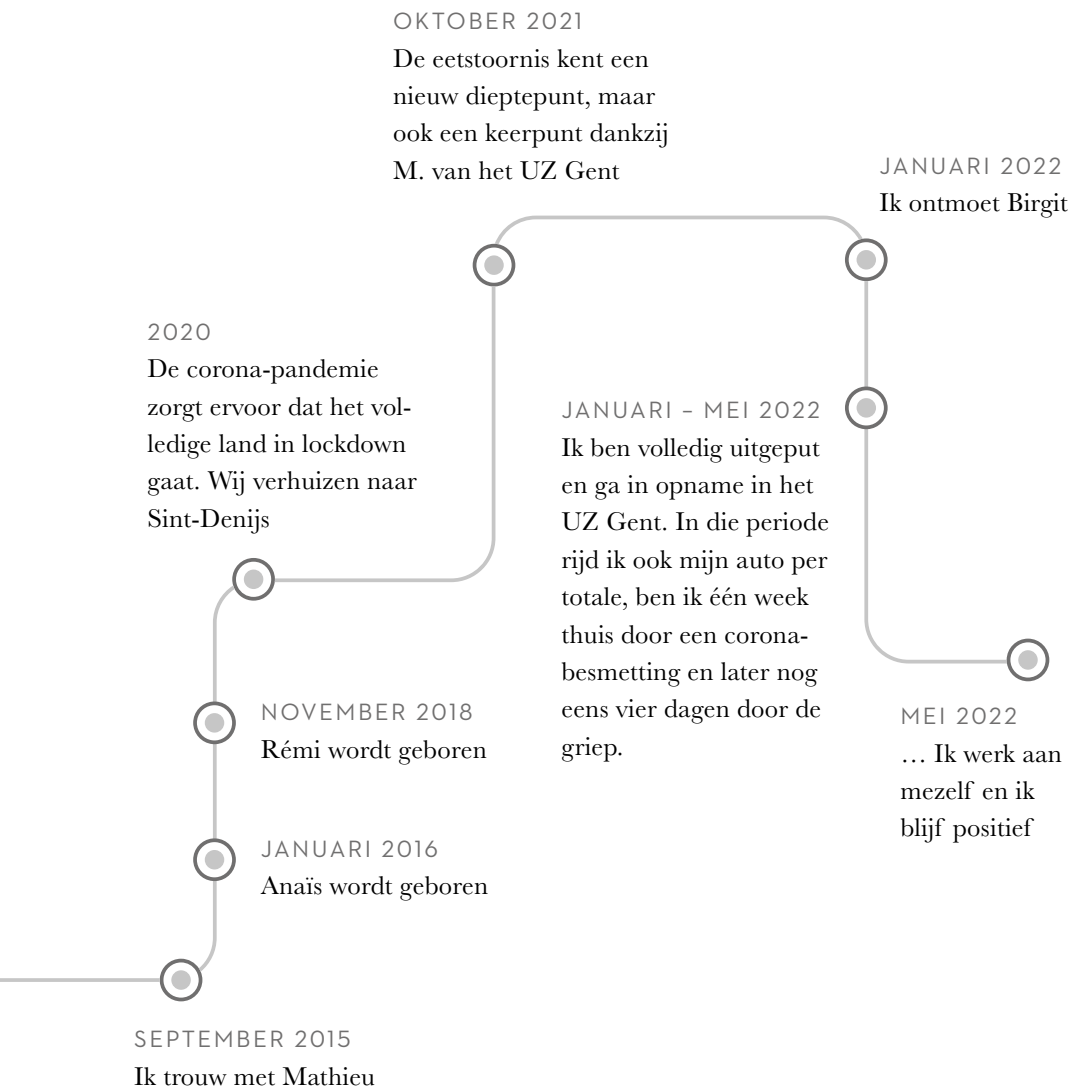
8 APRIL 2007
Het plotse over-
lijden van Delphine,
één van mijn
hartsvriendinnen

2008 - 2009
Ik ga op kot in Gent.
De eetstoornis
toont zich voor
de eerste keer

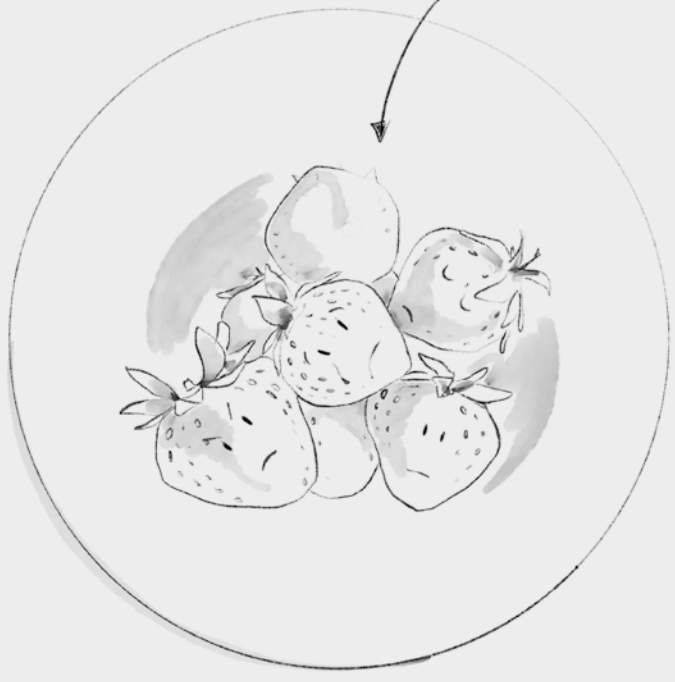
EIND 2010
Ik ontmoet Mathieu ♡

JUNI 2013
De eetstoornis raakt
bekend, en ik ga voor
de eerste in opname
in UZ Gent voor zes
weken

DECEMBER 2014
Ik heb mijn eigen
huisje in Avelgem



~~33Kcal/100gr~~



Door de jaren heen van pure anorexia naar ook overgeven en eetbuien

Al dertien jaar heb ik een eetstoornis, iets dat geen vast, stabiel gegeven is, maar een flexibel, veranderend iets. In het eerste jaar van het hoger onderwijs was ik enkele kilo's aangekomen door het typische studentenleven met alcohol en fastfood. Ik had het niet meteen door, want ik had geen weegschaal op mijn kot. Het was pas na een opmerking van mijn mama ('Laurence, ge zijt verdikt') en me daarna thuis eens te wegen dat ik het besepte en schrok.

Het begin

De lente kwam eraan en dat betekende bijna blotebenenweer. Ik besloot wat op mijn voeding te letten, zodat ik die kilo's weer zou kwijtra- ken. Doordat ik op kot zat, was alleen ik voor de volle honderd procent verantwoordelijk voor mijn eetgedrag. Handig, maar het bleek uiteindelijk een duivelsgeschenk te zijn. Ik zocht het internet af naar tips om af te vallen. Uren heb ik gezocht, gelezen, vergeleken en genoteerd. Het begon onschuldig met het laten van koekjes, chips en chocolade. Snoepen deed ik sowieso niet. Mijn dagelijkse chocomelk begon ik te vervangen door koffie zonder suiker of melk. Mijn Cornetto's en Magnums werden een saai waterijsje. Ik begon consistent de trap in plaats van de lift te nemen of stapte een paar haltes vroeger uit de tram. Ik paste mijn levensstijl volledig aan.

Ik woog me telkens in het weekend toen ik thuiskwam en merkte week na week een daling op. Dat gaf me wel een fijn gevoel, ik was trots op mezelf dat het me lukte. 'Kijk, ik doe dit alleen en ik kan dit', dacht ik. Hier en daar kreeg ik een complimentje en dat motiveerde mij nog meer om ermee door te gaan.

Ik begon van alles de caloriewaarde op te zoeken en bepaalde voedselgroepen zoals koolhydraten te elimineren. Nochtans was ik zo verzot op brood en ontbijten in het algemeen. Maar dat mocht niet meer van mezelf. Enkel light en zero kwam nog binnen in mijn kot. En heel veel groenten en fruit. Maar geen aardbeien of bananen, want daar zit ook te veel suiker in. Zelfs binnen die categorie begon ik selectief te worden. Alcohol kon absoluut niet meer. Toen we uitgingen, liet ik overal klakjes drank achter of goot ik het op onbewaakte momenten weg. Soms spuwde ik het gewoon onopgemerkt weer uit.

Mijn gewicht ging wel naar beneden, maar ik bedacht me dat het misschien wel sneller kon. Ik stond mezelf nog maar een maximaal aantal calorieën per dag toe en mocht dat niet overschrijden. Ik weet nog dat ik soms op één dag enkel een pakje 'Prince Start' at. Dat zijn zo van die individuele pakjes met vier ontbijtkoeken. Ik spreidde ze over de hele dag. Eerst dopte ik ze nog in magere melk, maar ook dat viel na een tijdje weg, want ook in (magere) melk zitten calorieën. Ook al werd ik flauwer en flauwer, het gevoel dat het mij 's avonds in bed gaf, was het op dat moment zo waard. Ik overliep de dag die geweest was en telde alle calorieën op. Wat was ik trots dat ik maar aan zo weinig kwam. Wat had ik wilskracht en doorzettingsvermogen om dit te doen en te blijven volhouden. Het werd een spelletje, een zeer verslavend en gevaarlijk spelletje waarbij ik ondertussen niet meer stilstond bij al mijn (intense) gevoelens. Ik stond niet stil bij de leegte die ik voelde, maar toen nog niet kon verklaren.

Tijdens de week lukte het me goed om te doen wat ik wilde, maar thuis werd het moeilijker. Ik begon excuus na excuus te verzinnen om niet aan tafel met mijn ouders te moeten mee-eten. 's Ochtends had ik zo gezegd meestal al ontbeten vóór zij waren opgestaan. Ik liet een bord staan met wat broodkruimels op en een mes waaraan nog een beetje confituur of choco hing. Als het echt niet anders kon, dan at ik mee, maar gaf ik de helft weg aan mijn Jack Russel die onder tafel zat. 's Ochtends en 's avonds begon ik mijn badjas aan te trekken boven mijn pyjama of kleren. Die heeft twee grote zakken waarin ik van tevoren toiletpapier legde en stiekem mijn eten wegmoffelde. Toen iedereen van tafel was, gooide ik de inhoud van mijn zakken in de vuilnisbak, natuurlijk goed bedekt zodat het niet zou opvallen.

Er is iets serieus mis

Op restaurant koos ik keer op keer voor salades, met de dressing apart. Ik zei dat ik in de week al genoeg ongezond at. Op citytrip in Budapest bestelde ik in die periode eens een salade met de dressing apart, maar de keuken had het verkeerd begrepen en er toch al dressing op gedaan. Ik raakte in paniek, flipte in mezelf en begon gewoon te huilen. Ik durfde niets aan te raken met mijn vork en wist niet wat te doen. Toen had ik voor het eerst door dat er iets serieus mis was. Dit was een eerste crisismoment. Uiteindelijk bestelde ik de salade opnieuw, dit keer zonder dressing. Ik betaalde dus liever twee keer voor eenzelfde gerecht, puur om geen vinaigrette te moeten eten.

Mijn vrienden en familie begonnen zich serieus zorgen te maken. Terwijl ze me eerst complimenteerden, begonnen ze zich nu af te vragen of het nog wel gezond was en of ik niet té mager werd. 'Stop nu maar met afvallen of het gaat niet meer mooi zijn', zeiden mijn ouders. Maar ik kon niet meer stoppen. Ik zat er al veel te diep in. In mijn hoofd was er enkel nog plaats voor gedachten rond eten. 'Wat heb ik gegeten?', 'Wat ga ik nog eten?', 'Wat heb ik in totaal op een dag gegeten?', 'Wat zal ik morgen allemaal eten?', 'Wat zou minder calorierijk zijn, dit of dat?' Van warme maaltijden was de voedingswaarde meestal niet zichtbaar, dus ik at zelden nog een warme maaltijd. Ik vertrouwde het niet. Ik kon wel uren in de supermarkt rondlopen en fantaseren over al het lekkers dat ik zag, maar niet mocht eten. Wat verlangde ik ernaar, en toch mocht het niet. Ik moest tonen dat ik sterk was. Ik had over niets nog controle in mijn leven, maar wel over mijn gewicht. Dat moest ik zo houden.

Ik had het altijd zo koud en kon niet meer lachen. Toen ik in groep afsprak, was ik wel fysiek aanwezig, maar mentaal was ik zo ver weg in mezelf. Mijn energie stond zodanig laag dat ik het meestal niet meer zag zitten na de lessen nog iets te doen met iemand. Dat kwam goed uit, want zo werd ik zeker niet met drank of eten geconfronteerd. Ik ging wel nog naar alle lessen. Ik vond mijn diploma belangrijk en had ondanks mijn eetstoornis nooit een herexamen. Het was het enige waarvoor ik nog energie wilde vrijmaken. De relatie met mijn toenmalig lief kon me bijvoorbeeld niet veel meer schelen en werd dan ook beëindigd.

Het moest uit mijn maag

Ik hongerde mezelf dag na dag uit. Mijn vrouwelijke vormen werden uitstekende botten. Ik weet nog dat ik in de tram pijn had aan mijn rug, omdat mijn wervelkolom tegen de zitting duwde. Ik vond het fantastisch. Ik had zoveel honger en zin in eten. Op een bepaald moment kon ik niet meer weerstaan aan de drang naar eten, ook *craving* genoemd. Ik kocht een grote zak blauwe M&M's en at hem in een recordtempo helemaal op. Daarna werd ik overspoeld met negatieve gevoelens. Ik huilde hard om wat ik net gedaan had. Ik kon het niet verdragen. Ik voelde me zo stom en enorm schuldig. Een mislukking. Ik nam een rietje en ging naar het toilet. Ik stak het rietje in mijn mond en probeerde het zo diep mogelijk te duwen. Ik deed mezelf zoveel pijn, maar het moest uit mijn maag. Die broel mocht niet in mijn lichaam blijven, of anders zou ik aankomen. Ik voelde me zo slecht en huilde mezelf in slaap.

Die cravings overvielen me vaker en vaker. Ik bleef oefenen op het overgeven tot het een automatisme werd. Ik was bang van mezelf, maar dacht tegelijk dat ik dé oplossing had gevonden. Ik kon eten wat ik wilde zonder bij te komen. Ook thuis zouden er geen ellenlange discussies meer aan tafel zijn, want ze zouden me zien eten. Wat daarna gebeurde, was mijn geheim. Alles kon en mocht weer als ik dat wilde, ik moest het daarna alleen maar zien te compenseren. Ik werd weer socialer en kon weer afspreken en deelnemen aan eet- en drinkmomenten. Waarom had ik dit niet eerder bedacht?

Ik hoop echt uit de grond van mijn hart dat je nooit begint met overgeven als jij ooit te maken zou hebben met een eetstoornis. Nooit! Het is zo verdomd moeilijk om af te leren. Het wordt een copingmechanisme, een automatisme. Telkens als je het doet, raakt het meer en meer vastgenesteld in je hersenen om je zo te gedragen. Het lijkt een gemakkelijke oplossing, maar het is een pijnlijke, trieste en vreselijke illusie. En dan heb ik het nog niet over alle negatieve lichamelijke gevolgen van al dat overgeven. Doe het dus niet. Nooit. Geloof me, ik kan het weten.

In de jaren die volgden bleef ik stabiel. Ik behield voortdurend hetzelfde gewicht. Wel ondergewicht dat goed genoeg was voor mijn eetstoornis, maar ik kon nog perfect functioneren. Ik had een grote kinderwens, dus wilde ik me niet 'te diep' laten zakken. Mijn omgeving was het ondertussen gewoon dat ik wat aan de magere kant was en liet het verder wat los. Ondertussen had ik ook mijn man leren kennen die op de hoogte was van mijn eetprobleem, maar ondanks alles toch een relatie met mij aanging. Hij had er in principe ook geen last van, want ik bleef gezellig meedrinken en -eten, alleen volgde er vaak een vervelend toiletbezoek.

Een mix tussen anorexia en boulimie

Ofwel at ik op een dag gewoon te weinig zodat ik niet bijkwam of wat afviel, ofwel at ik een normalere portie of zelfs wat meer en gaf ik het daarna weer over. Zo ging het elke dag. Afhankelijk van wat er te doen was en hoe ik me voelde, gebeurde het ene of het andere. Het ging van pure anorexia naar boulimie.

Tijdens mijn eerste opname in 2013 diagnosticeerden ze me als iemand met anorexia, maar dan van het zogenaamde purgerende type, waarbij fasen van eetbuien en compensatie elkaar afwisselen. Ik verbleef zes weken in de instelling en dacht dat ik genezen was, maar na twee weken thuis herviel ik weer in mijn oude gewoonten. Ik was helemaal nog niet klaar om te herstellen. Ik wilde het nog niet hard genoeg. Ik kon mijzelf en mijn eetstoornis op dat moment nog niet loskoppelen van elkaar, het was één en dezelfde Laurence. Het is pas daarna, na de vele sessies bij psychologen en diëtisten, dat ik echt inzicht heb gekregen in mijn eetstoornis en begon te beseffen dat ik meer was dan alleen mijn eetstoornis. Laurence is niet de eetstoornis, er zit gewoon een deel eetstoornis in Laurence. En dat moest eruit.

De jaren daarna heb ik heel vaak geprobeerd van mijn eetstoornis af te raken, maar altijd zonder resultaat. Op den duur had ik het ergens aanvaard dat het iets was dat gewoon bij mij hoorde en iets was waarvan niemand last had behalve ikzelf. Eigenlijk was het dus allemaal niet zo erg.

Maar dat was het wel. Ik kon gewoon niet stoppen met overgeven. Ik was werkelijk verslaafd geworden aan met opzet eten om het dan te kunnen overgeven. Jammer van al dat geld dat ik door de jaren heen aan eten heb verspild en dat ik uiteindelijk gewoon heb doorgespoeld in het toilet.

Toen corona aanbrak met de nodige lockdowns als gevolg was het gedaan met stabiel te blijven. Het gewicht dat ik al jaren had, begon te zakken. Voor de tweede keer verloor ik de controle over mezelf. Door corona zag mijn leven er plots helemaal anders uit en dat viel zwaar voor iemand die al zoveel moeite heeft met veranderingen. Ons sociale leven viel zo goed als volledig weg, we mochten nergens meer naartoe. We konden nergens meer naartoe. De kinderen waren plots lange periodes thuis, terwijl mijn man bleef doorwerken. Ik leerde online lesgeven, er heerste zoveel paniek en onzekerheid. De mensen konden over niets anders meer praten en op het nieuws ging het voortdurend over de stijgende cijfers. De eetstoornis was nooit weggeweest, maar nu was ze harder en feller terug dan ooit. Ze wist van geen ophouden. Vanaf nu zal ik mijn eetstoornis hier soms ook als 'ES' benoemen. Dat doe ik eigenlijk al jaren. Ik zie het als de naam van die tweede stem in mijn hoofd. En voor mij is ze vrouwelijk.

Eetstoornissen bestaan in vele verschillende vormen. De drie meest voorkomende groepen zet ik hier even op een rij. Deze informatie werd overgenomen van **ANBN**, een van de bekendste informatie- en ontmoetingsplaatsen in België voor iedereen met vragen of zorgen rond eetstoornissen. Ook bij de mensen van **Eetexpert** kun je veel informatie terugvinden. Het spreekt voor zich dat je ook een beroep kunt doen op je huisarts of andere hulpverleners.

Bij **anorexia nervosa** wordt er een onderscheid gemaakt tussen twee vormen, namelijk het restrictieve en het eetbuien/purgerende type. Mensen met anorexia nervosa van het restrictieve type gebruiken voornamelijk methoden als vasten, streng diëten en overmatige lichaamsbeweging om af te vallen of gewichtstoename te voorkomen. Mensen met anorexia nervosa van het purgerende type maken ook gebruik van deze methoden, maar hebben daarnaast ook last van eetbuien die ze vervolgens gaan compenseren (braken, gebruik van laxemiddelen...).

Mensen met een **eetbuistoornis (*binge eating disorder*)** hebben last van steeds terugkerende eetbuien. Het gaat hierbij over het eten van een hoeveelheid voedsel die groter is dan wat de meeste mensen binnen dezelfde tijd en omstandigheden zouden eten. Er is sprake van een gevoel van controleverlies, wat gepaard gaat met boosheid, schuldgevoelens of walging. In tegenstelling tot mensen met **boulimia nervosa** worden deze eetbuien niet gecompenseerd. Daarom gaat deze stoornis vaak (maar niet altijd) gepaard met overgewicht of obesitas.

Mensen met **boulimia nervosa** hebben last van terugkerende episodes van eetbuien. Het gaat hierbij over het eten van een hoeveelheid voedsel die groter is dan wat de meeste mensen binnen dezelfde tijd en omstandigheden zouden eten. Er is daarnaast sprake van compensatiegedrag om gewichtstoename te voorkomen.