



EETBUI OP KOMST? ✨

✨

EEN KLEIN BOEKJE VOOR GROTE MOMENTEN
JE HOEFT DIT NIET ALLEEN TE DOEN.

Nicole Roels



Voorwoord

Dit boekje is er niet om je te vertellen wat je moet doen.

Het is er om je te helpen pauze te nemen, te begrijpen
wat er gebeurt en milder met jezelf om te gaan.

Eetbuien zijn geen gebrek aan wilskracht.

Ze zijn een signaal.

En signalen kun je leren verstaan.

Gebruik dit boekje zoals het voor jou helpt:

in één keer, of bladzijde voor bladzijde.

Er is geen goede of foute manier.

Nicole Roes

WAT EEN EETBUI ÉCHT IS

EEN EETBUI IS ZELDEN ALLEEN HONGER NAAR ETEN.
VAAK IS HET HONGER NAAR:

rust
veiligheid
verdoving
troost
controle

Eetbuien ontstaan niet zomaar.
Er gaat altijd iets aan vooraf.

👉 Dit betekent:

Je bent niet zwak. Je bent overbelast.

Nicole Roels



DE EETBUI-CIRKEL

BIJ VEEL MENSEN ZIET DE CIRKEL ER ZO UIT:

1. Spanning, leegte, stress of controleverlies
2. De gedachte: "Ik moet nu eten"
3. Eetbui
4. Schuld, schaamte en zelfkritiek
5. Strenger zijn → meer spanning → nieuwe eetbui

Deze cirkel doorbreken begint niet bij stoppen met eten, maar bij eerder stilstaan en minder streng zijn.

Nicole Roels



DE VERSCHILLENDE SOORTEN HONGER

NIET ELKE HONGER VRAAGT OM HETZELFDE
ANTWOORD.

1. Lichamelijke honger

(Honger omdat je te weinig hebt gegeten)

Hoe voelt dit?

Knorrende maag

Duizeligheid of trillerig gevoel

Hoofdpijn

Vermoeidheid

Prikkelbaarheid

Alles lijkt ineens over eten te gaan

Belangrijk om te weten:

Dit is een lichamenlijk signaal, geen zwakte.

Het negeren van deze honger vergroot de kans op eetbuien.

Wat helpt hier echt?

Eten. Regelmatig. Voldoende.

Structuur in maaltijden en tussendoortjes

Niet wachten tot het "te erg" wordt

📌 VEEL EETBUIEN ZIJN GEEN
PROBLEEM OP ZICH, MAAR EEN
LOGISCH GEVOLG VAN TE WEINIG ETEN

Nicole Roels



2. EMOTIONELE HONGER

(Eten om iets te voelen of juist niet te voelen)

Hoe voelt dit?

Plotselinge, sterke drang

Gericht op specifiek eten

Gevoel van leegte, onrust of spanning

Gedachte: "Ik moet nú eten"

Wat zit hier vaak onder?

Stress

Verdriet

Eenzaamheid

Overprikkeling

Onverwerkte emoties

Wat helpt hier (naast of vóór eten)?

Benoemen wat je voelt

Pauze nemen

Iets doen dat veiligheid of rust geeft

Verbinding zoeken

3.

VERVELINGSHONGER

(ETEN OMDAT ER "IETS" NODIG IS)

Hoe voelt dit?

Denken aan eten zonder lichamelijke signalen

Snacken uit gewoonte

Onrust of leegte

Gedachte: "Ik heb zin in iets"

Wat speelt hier vaak mee?

Te weinig prikkels

Te weinig plezier

Te weinig afwisseling

Wat kan helpen?

Jezelf afvragen: "Waar heb ik nu écht zin in?"

Iets doen met je lijf of handen

Iets kleins dat plezier of afleiding geeft



VERVELING IS INFORMATIE,
GEEN FOUT.

Nicole Roels



MEERDERE SOORTEN HONGER TEGELIJK

Soms zijn er meerdere soorten honger tegelijk.
Dat is normaal.

Je mag:
eten bij lichamelijke honger
mild zijn bij emotionele honger
kiezen bij vervelingshonger

Herstel gaat niet over nooit meer eten uit emotie,
maar over eerder herkennen en zachter reageren.

Nicole Roels



HOE WEEET JE WELKE HONGER HET IS?

STEL JEZELF DEZE VRAGEN:

1. Heb ik de afgelopen uren voldoende gegeten?
2. Wat voel ik nu, los van eten?
3. Wat heb ik op dit moment nodig?

Je hoeft het niet perfect te weten.

Twijfel betekent dat je al bewust bent.

Nicole Roels



STOP- OPEN DEZE PAGINA BIJ DRANG

LEG ALLES EVEN WEG.

Adem 3 keer langzaam in en uit.

Zeg (hardop of in je hoofd):

“Ik voel drang. Dat is moeilijk. En ik mag hier even bij
stilstaan.”

Drang is als een golf.

Hij komt op.

Hij piekt.

En hij zakt ook weer.

Je hoeft hem niet te bevechten.

Je hoeft alleen **tijd te winnen.**

Nicole Roels



DRANG IS GEEN OPDRACHT

EN GEDACHTE OF GEVOEL IS GEEN
OPDRACHT TOT ACTIE

Je mag:

voelen zonder meteen te handelen

pauze nemen

twijfelen

iets anders kiezen

Elke minuut uitstel is al herstel

Nicole Roels



KEUZEMENU BIJ EETDRANG

KIES ER ÉÉN. MEER HOEFT NIET.

Voor je lichaam

Iets warm drinken

Douche of dekentje

Even naar buiten

Voor je hoofd

Timer op 10 minuten

Muziek luisteren

Opschrijven wat je voelt

Voor verbinding

Iemand appen (zonder uitleg)

Deze zin herhalen:

“Ik hoef dit niet alleen te dragen.”

Als je toch gaat eten

Ga zitten

Adem eerst

Eet zonder haast

Stop wanneer je kunt

Mildheid is óók herstel.

Nicole Roels



WAT ALS HET VOELT ALSOF NIETS WERKT?

ER ZIJN MOMENTEN WAAROP NIETS HELPT.

Niet ademen.

Niet afleiden.

Niet praten.

En dan komt vaak de gedachte:

“Zie je wel. Ik kan dit niet.”

👉 Dit betekent niet dat jij faalt.

Dit betekent dat je systeem **overbelast** is.

Nicole Roels



WAT ER DAN GEBEURT

Je zenuwstelsel staat op overleven.

Denken, kiezen en relativeren lukt dan nauwelijks.

Dit is geen gebrek aan inzet.

Dit is een lichaam dat zegt:

“Het is te veel.”

Belangrijke waarheid

Niet alles hoeft te werken.

Soms is het doel niet stoppen,

maar door dit moment heen komen zonder extra schade.

Dat ís herstel.

Als de drang overweldigend is

Lees dit langzaam:

Je hoeft dit moment niet op te lossen.

Je hoeft alleen hier te blijven.

Meer wordt er nu niet van je gevraagd.

Nicole Roels



WAT JE DAN WÉL KUNT DOEN

1. Blijven

Voeten op de grond.

Adem in. Adem uit.

Zeg: "Dit is nu."

2. Verzachten

Rustiger tempo.

Minder streng.

Zachter voor jezelf.

3. Verbinding

Iemand appen.

Of deze zin herhalen:

"Ik hoef dit niet alleen te dragen."

Nicole Roels



ALS ER TOCH EEN EETBUI IS

ZEG DAN TEGEN JEZELF:

“Ik deed wat ik kon met wat ik had.”

Geen straf.

Geen compensatie.

Geen zelfhaat.

Na een eetbui

Een eetbui maakt je herstel niet kapot.

Vragen voor later:

Wat had ik eerder nodig?

Waar was ik te streng voor mezelf?

Wat kan ik de volgende keer eerder doen?

Herstel zit niet in perfectie,

maar in **terugkomen zonder jezelf af te breken.**

Nicole Roels



STRUCTUUR IS GEEN CONTROLE

Regelmatig en voldoende eten is geen zwakte
en geen "toegeven".

Het is zorg voor je lichaam.

Structuur vermindert eetdrang
en vergroot mentale ruimte.

Wat eetbuien niet oplossen

Eetbuien lossen niet op:

leegte

trauma

overprikkeling

perfectionisme

controlebehoefte

Maar jij kunt leren hier anders mee om te gaan.

Stap voor stap. Met hulp. Met zachtheid.

Nicole Roels



WANNEER EXTRA HULP BELANGRIJK IS

Als eetbuien:

je leven beheersen

je veiligheid in gevaar brengen

steeds heftiger worden

dan is extra hulp geen luxe,

maar een vorm van zelfzorg.

Je hoeft dit niet alleen te dragen.

Voor moeilijke momenten

Bewaar deze zin:

“Ik ben niet mijn eetbui.

Ik ben iemand die iets moeilijks probeert te dragen.”

Hulp vragen is geen falen.

Het is herstel.

Nicole Roels



VOOR NAASTEN

Als je dit leest voor iemand anders:
luisteren helpt meer dan oplossingen.

Nicole Roels



TOT SLOT

Dit boekje vervangt geen behandeling.
Het is bedoeld als steun,
naast professionele of informele hulp.

Als dit boekje nu in je handen is,
dan ben je al even gestopt.
En dat is genoeg voor dit moment. 🧡

Nicole Roels



SOMS OVERVALT HET JE.

De drang. De onrust. Het gevoel dat je het even niet meer weet.

Dit boekje is er voor die momenten.

Niet om je te corrigeren. Niet om je te vertellen wat je “zou moeten doen”.

Maar om je te helpen pauzeren, begrijpen en verzachten.

Je hoeft het niet perfect te doen.

Je hoeft het niet alleen te doen.

In dit kleine boekje vind je herkenning, rust en praktische houvast,

gebaseerd op wat écht werkt:

mildheid in plaats van strengheid

bewustwording in plaats van controle

verbinding in plaats van isolatie

acceptatie in plaats van strijd

stap-voor-stap herstel in plaats van alles-of-niets

Het sluit aan bij een benadering die mensgericht, oordeelvrij,

lichaamsbewust, traumasensitief en herstelondersteunend is, met ruimte

voor jouw tempo, jouw verhaal en jouw behoeften.

Voor grote momenten.

Voor kleine stapjes.

Voor jou.

♥ Je hoeft dit niet alleen te dragen.

Nicole Roels

