



# IK WIL HELPEN, MAAR WEET NIET HOE

EEN KLEIN BOEKJE VOOR NAASTEN VAN IEMAND MET EEN EETSTOORNIS  
JE HOEFT DIT NIET PERFECT TE DOEN.

NICOLE ROES [WWW.BODYANDMINDCOACHING.NL](http://WWW.BODYANDMINDCOACHING.NL)

*Nicole Roes*

# VOORWOORD

Misschien zie je iemand van wie je houdt worstelen.

Misschien zie je angst, verdriet, boosheid, terugtrekken of eetgedrag dat je niet begrijpt.

Misschien probeer je te helpen en lijkt niets te werken.

Dan is dit boekje voor jou.

Je hoeft niet de perfecte ouder, partner, broer, zus, vriend of vriendin te zijn.

Je hoeft alleen bereid te zijn om te blijven kijken, luisteren en naast iemand te blijven staan.

En vergeet daarbij jezelf niet.

Nicole Roels



# EEN EETSTOORNIS IS MEER DAN ETEN

Een eetstoornis gaat zelden alleen over eten.

Vaak gaat het over:

- angst
- controle
- perfectionisme
- onzekerheid
- emoties
- overleven

Wat je aan de buitenkant ziet, vertelt maar een klein deel van het verhaal.

Probeer daarom niet alleen naar gedrag te kijken, maar ook naar wat eronder kan zitten.

*Nicole Roels*



# JE HOEFT HET NIET OP TE LOSSEN

Veel naasten voelen de verantwoordelijkheid om iemand beter te maken.

Dat is een zware last.

De waarheid is:

Jij kunt herstel niet afdwingen.

Maar je kunt wel iets heel waardevols doen:

- aanwezig blijven
- luisteren
- vertrouwen houden
- blijven zien wie iemand is, los van de eetstoornis

Dat is vaak belangrijker dan de juiste woorden.

Soms lijkt het alsof iemand jou afwijst of wegduwt.

Vaak is dat de eetstoornis die spreekt, niet de persoon zelf.

Nicole Roels



# WERKVORM: CIRKEL VAN INVLOED

De cirkel van invloed is een eenvoudige werkvorm om inzicht te krijgen in waar je energie wél en niet aan hoeft te besteden. Het helpt om onderscheid te maken tussen wat binnen jouw invloed ligt (waar je iets kunt doen of veranderen) en wat daarbuiten ligt (waar je vooral moet leren accepteren of loslaten). Hierdoor ontstaat vaak meer rust, focus en regie.

Hier heb ik invloed op:

Dingen waar je zelf keuzes in kunt maken of direct gedrag op kunt aanpassen.

Hier heb ik geen invloed op:

Dingen die buiten jouw controle liggen, zoals gedrag van anderen, onverwachte gebeurtenissen of het verleden. Schrijf ze op:

Hier heb ik invloed op:

Hier heb ik geen invloed op:

Nicole Roels



# WAT IEMAND MEESTAL NODIG HEEFT

Niet:

- ✗ "Je moet gewoon eten."
- ✗ "Maak je niet zo druk."
- ✗ "Het valt toch wel mee?"
- ✗ "Waarom doe je zo moeilijk?"

Maar liever:

- ✓ "Ik zie dat je het moeilijk hebt."
- ✓ "Ik ben er."
- ✓ "Je hoeft dit niet alleen te dragen."
- ✓ "Vertel maar."

Je gaat soms twijfelen:

Doe ik het wel goed?

Help ik of maak ik het erger?

Die twijfel hoort erbij. Het betekent dat je betrokken bent.

Nicole Roels



# LUISTEREN IS NIET HETZELFDE ALS OPLOSSEN

Je hoeft niet altijd een antwoord te hebben.  
Soms is luisteren voldoende.  
Soms is samen stil zijn voldoende.  
Soms is een kop thee drinken voldoende.  
Aanwezigheid geeft vaak meer veiligheid dan adviezen.

## **De eetstoornis is niet de persoon**

Een eetstoornis kan dingen laten zeggen of doen die hard, afstandelijk of onbegrijpelijk zijn.

Probeer onderscheid te maken tussen:

de persoon en de eetstoornis.

Blijf nieuwsgierig naar degene die daarachter zit.

*Nicole Roels*



# VERWACHT GEEN RECHTE LIJN

Herstel verloopt zelden zonder terugval.  
Er zijn goede dagen.  
Er zijn moeilijke dagen.  
Er zijn dagen waarop alles stil lijkt te staan.  
Dat betekent niet dat er geen herstel plaatsvindt.  
Groei verloopt zelden in een rechte lijn.

## **Machteloosheid hoort erbij**

Je kunt ontzettend veel geven en je toch machteloos voelen.  
Dat is normaal.  
Je mag verdrietig zijn.  
Je mag boos zijn.  
Je mag moe zijn.  
Je mag even niet weten wat je moet doen.

*Nicole Roels*



# ZORG OOK VOOR JEZELF

Je kunt niet blijven geven als je zelf leeg raakt.

Vraag jezelf regelmatig af:

- Hoe gaat het eigenlijk met mij?
- Waar laad ik van op?
- Met wie kan ik mijn verhaal delen?
- Wat heb ik vandaag nodig?

Goed voor jezelf zorgen is geen egoïsme.

Het maakt dat je er langer voor een ander kunt zijn.

Werkvorm: Emotiethermometer

- 0 Rust
- 2 Spanning
- 4 Moe
- 6 Overbelast
- 8 Uitgeput
- 10 Ik heb zelf hulp nodig

Vraag:

Wat heb ik vandaag nodig?

*Nicole Roess*



# GRENZEN AANGEVEN IS OOK LIEFDE

Je mag grenzen stellen.

Je mag nee zeggen.

Je mag aangeven wat haalbaar is.

Grenzen zijn geen afwijzing.

Ze maken een relatie juist veilig en voorspelbaar.

Werkvorm: Mijn grens

Ik zeg vandaag nee tegen:

Ik zeg vandaag ja tegen:

*Nicole Roes*



# ALS GESPREKKEN MOEILIJK WORDEN

Probeer meer te vragen dan te vertellen.

Bijvoorbeeld:

- "Hoe is het voor jou?"
- "Wat heb je nu nodig?"
- "Hoe kan ik naast je staan?"

Nieuwsgierigheid opent vaak meer deuren dan overtuigen.

## **Als het escaleert**

Je hoeft niet alles alleen te dragen.

Schakel hulp in wanneer:

- de veiligheid in gevaar komt
- iemand steeds verder vastloopt
- jij zelf overbelast raakt

Hulp vragen is geen teken dat je tekortschiet.

Het is een teken dat je samen verder wilt.

*Nicole Roels*



# DE “3-STAPPEN REACTIE” BIJ LASTIGE MOMENTEN

Stap 1 – Benoem wat je ziet

“Ik zie dat dit spannend voor je is...”

Stap 2 – Toon begrip

“Ik snap dat het moeilijk voelt.”

Stap 3 – Blijf nabij zonder druk

“Ik blijf bij je, je hoeft hier niet alleen doorheen.”

Nicole Roels



# ♥ VOOR MOEILIJKE MOMENTEN

## 1. Stop even

Leg desnoods iets neer. 1 stap terug.

## 2. Adem

4 tellen in – 6 tellen uit (3 keer)

## 3. Houd het simpel

Je hoeft dit niet op te lossen.

Zeg bijvoorbeeld:

“Ik ben er.”

“Zullen we even rustig zitten?”

## 4. Doe iets kleins

- Ga samen zitten
- Zet thee
- Loop kort even weg als het te veel wordt

## 5. Check jezelf

Wat heb ik nu nodig?

Even afstand nemen is ook oké.

Nicole Roels



# WAT JE BETER NIET KUNT VERGETEN

Je bent niet verantwoordelijk voor de eetstoornis.

Je bent niet verantwoordelijk voor het herstel.

Je bent wel een belangrijk onderdeel van een veilige omgeving.

Dat is al ontzettend waardevol.

## Voor moeilijke momenten

Lees dit rustig:

Ik hoef vandaag niet alles goed te doen.

Ik hoef niemand te redden.

Ik mag aanwezig zijn.

Ik mag fouten maken.

Ik mag ook voor mezelf zorgen.

Nicole Roels



# KLEINE REMINDERS

Kleine reminders

- ♥ Luisteren helpt meer dan overtuigen.
- ♥ Verbinding helpt meer dan controle.
- ♥ Mildheid helpt meer dan kritiek.
- ♥ Herstel kost tijd.
- ♥ Jij hoeft dit niet alleen te dragen.

Kleine dingen die kunnen helpen

Samen iets doen zonder focus op eten

Blijven uitnodigen zonder druk

Rustig aanwezig zijn zonder vragenvuur

Kleine successen opmerken

*Nicole Roels*



# EEN PERSOONLIJK VERHAAL

Als ik terugkijk op de periode waarin mijn eetstoornis een grote rol speelde, denk ik vaak aan de misverstanden die er thuis waren. Niet omdat we niet van elkaar hielden, maar juist omdat we allemaal zo graag het goede wilden doen.

Als ik boos was of me terugtrok, dacht mijn moeder: "Ik laat haar even met rust, dan kan ze afkoelen." Vanuit liefde gaf ze mij ruimte.

Maar wat ik voelde was iets heel anders. Ik dacht: "Zie je wel, het maakt haar niet uit hoe ik me voel."

Pas toen we daarover gingen praten, ontdekten we dat we allebei hetzelfde wilden: verbinding. We gaven er alleen allebei een andere betekenis aan.

Achteraf had ik mijn ouders vooral gegund dat ze iets minder zouden doen en iets meer zouden zijn.

Mijn moeder vroeg vaak uit angst: "Zeg maar wat ik moet doen, dan doe ik dat." Maar ik had geen oplossing nodig. Ik had iemand nodig die naast me bleef zitten, ook als het ingewikkeld was. Iemand die zei: "Ik weet niet precies hoe ik je kan helpen, maar ik ga niet weg."

Ook grenzen waren belangrijk. Niet naar mij, maar naar mijn eetstoornis. Mijn vader kon dat beter dan mijn moeder. Hij bleef rustig en duidelijk, zonder mij af te wijzen. Mijn moeder vond dat moeilijker, omdat haar liefde haar soms liet meebewegen met mijn angst.

En dat is oké.

Je hoeft niet overal goed in te zijn. Je hoeft het niet alleen te doen. Vraag hulp aan een partner, familielid, vriend of professional als je merkt dat iets je niet lukt.

Wat mij uiteindelijk het meeste hielp, was niet dat mijn ouders altijd de juiste woorden hadden of precies wisten wat ze moesten doen.

Het was dat ze bleven.

Dat ze mij bleven zien als hun dochter en niet als mijn eetstoornis.

En dat is misschien wel het mooiste wat je iemand in herstel kunt geven: de boodschap "Ik ben er. Ook als we het allebei even niet weten." 🧡

Nicole Roes

# TOT SLOT

Een eetstoornis kan veel ruimte innemen.  
Maar er is altijd meer dan de eetstoornis.  
Blijf samen herinneringen maken.  
Blijf lachen wanneer dat kan.  
Blijf hoop houden, ook op dagen waarop die ver weg voelt.  
Want herstel begint vaak niet met een grote stap.  
Maar met iemand die blijft.

Voor jou, die zo graag wil helpen.  
Je hoeft niet perfect te zijn om van betekenis te zijn.  
Je liefde, jouw aanwezigheid en jouw vertrouwen zijn al van  
onschatbare waarde.

Je doet het goed. 🧡

Nicole Roels

