

REKEN AF MET EETBUIEN EN EMOTIE-ETEN

Deze extra module staat helemaal in het thema van eetbuien en emotie-eten. Misschien is het iets waar je zelf echt (flinke) last van hebt, of misschien is het iets dat je maar af en toe hebt. Hoe dan ook, eten uit emotie is iets wat we liever vermijden.

Het is heel normaal dat we soms (vervelende) **emoties** hebben, zoals boosheid, frustratie, eenzaamheid of onrust. Nog heel veel meer emoties zelfs. Die er ook gewoon mogen zijn, maar waarvan we het niet altijd fijn vinden dat ze er zijn. **Soms willen we ze liever wegstoppen.** Er niet aan denken. Of misschien ben jij wel iemand die niet helemaal bewust is dat je bepaalde emoties ervaart, omdat je niet helemaal in contact staat met je gevoel.

Als je last hebt van **eetbuien** (die vaak worden getriggerd door emoties) en emotie-eten heb je jezelf ergens in je leven aangeleerd dat je eten kan gebruiken om met je emoties om te gaan. Sterker nog, om ze - bewust of onbewust - te onderdrukken. En dat werkt op de hele korte termijn. Eten geeft je heel even een goed gevoel, waardoor je ook niet met vervelende negatieve emoties hoeft te dealen.

Maar zodra je ophoudt met eten, zal dat vervelende gevoel (of "iets" wat je niet kan plaatsen) terugkomen. Waardoor je verder gaat met eten of nog iets anders gaat zoeken om te eten. Waardoor dat goede gevoel weer even terugkomt. Totdat je weer stopt. En ga je weer verder met eten.... En ga zo maar door.

Op die manier **onderdruk** je dus een bepaald gevoel of emotie door te eten. Wanneer je dit steeds vaker gaat doen kan het heel makkelijk in een patroon of **gewoonte** veranderen. Dan grijp je vrijwel automatisch naar iets ongezonds om te eten wanneer je je even niet lekker voelt. Dit kan best een hardnekkig en vervelend patroon zijn om te veranderen. Maar, met de juiste tools kan ook jij van jouw eetbuien en emotie-eten afkomen.

Een gebalanceerd voedingspatroon mag zeker wel af en toe bestaan uit lekkere "ongezonde" dingen, maar liever niet op een ongecontroleerde manier gestuurd door jouw emoties. Je zal zowel in je voeding als in je hoofd die balans krijgen als je controle hebt over wat je wel en niet kiest om te eten, gebaseerd op waar je lichaam behoefte aan heeft en waar je zin in hebt, níet ongecontroleerd en vanuit emotie gestuurd.

Waar komt die link tussen emoties met eten eigenlijk vandaan?

Het is ook helemaal niet zo gek dat wij emoties met eten in verband brengen. Net zoals dat we **opgevoed** zijn met dat we ons bordje leeg moeten eten, zijn we vaak ook opgevoed met dat we een snoepje krijgen als we zijn gevallen. Of eigenlijk gaat dat al heel ver terug als baby. Wanneer een baby huilt wordt hij of zij de borst of de fles aangeboden.

Zelf moest ik als kind vaak naar het ziekenhuis, elke keer dat we daar naartoe gingen mocht ik iets lekkers uitzoeken in het restaurantje. Dus vanaf heel jong krijgen we vaak iets lekkers aangeboden als we verdrietig zijn of pijn hebben. Om te **troosten**. Om het net even wat minder erg te maken.

Maar eten - en dan vaak ongezond eten - wordt niet alleen in verband gebracht met negatieve emoties, zoals verdriet en pijn, maar ook met positieve emoties. Kijk maar eens naar onze

feestdagen. Wat doe je vooral met Pasen, Kerst en Oud-en-Nieuw? Precies, eten! En veel. En vaak vooral ongezond en lekker. Of hoe vier jij je verjaardag? Waarschijnlijk met taart, lekkere hapjes of een etentje. Dus ook als er iets te **vieren** valt brengen we dat vaak in verband met - veel en ongezond - eten.

Het is dan ook helemaal niet zo gek dat jij er misschien een gewoonte van hebt gemaakt om dat ook te doen. Misschien niet als je gevallen bent, maar wel als je je ergens rot over voelt. Dan kan die reep chocolade of rol koekjes je **beste vriend** worden. Iets wat je even kan troosten. En waardoor jij je even niet meer rot hoeft te voelen.

Voor veel mensen is emotie-eten heel duidelijk. Je voelt je rot, moe of gefrustreerd en je grijpt naar eten. Voor anderen is het misschien niet zo duidelijk. Misschien hoor je bij de tweede groep, heb je eetbuien, maar heb je totaal geen idee waar ze vandaan komen. Dat is iets waar we deze week naar gaan kijken.

En we gaan er natuurlijk voor zorgen dat je jouw eetbuien of emotie-eten kan gaan aanpakken!

Continuum

In hoeverre spelen eetbuien en emotie-eten bij jou een rol? Er zijn veel verschillende manieren van emotie-eten, van uit eten gaan omdat je iets hebt te vieren tot jezelf vol stoppen met eten om maar niet te hoeven voelen. Zo kan je ze op het volgende spectrum plaatsen:



Eten om je **zintuigen** te prikkelen is eigenlijk heel normaal. We eten vaak omdat we het lekker vinden. Omdat we hier gelukkig van worden en plezier aan beleven. Helemaal niets mis mee dus.

Eten vanuit een **warm en fijn gevoel** is iets wat we ook vaker doen. Bijvoorbeeld op een regenachtige dag een lekkere mok met warme chocolademelk maken en een tijdschrift gaan lezen op de bank. In deze mate is hier natuurlijk ook niets mis mee.

Eten om jezelf **af te leiden** van situaties en gevoelens kan wel een probleem worden. Zeker als dit vaker gebeurt en het een gewoonte wordt. Het zorgt ervoor dat we niet meer kunnen luisteren naar onze lichamelijke behoeften en gevoelens. Iets wat juist belangrijk is.

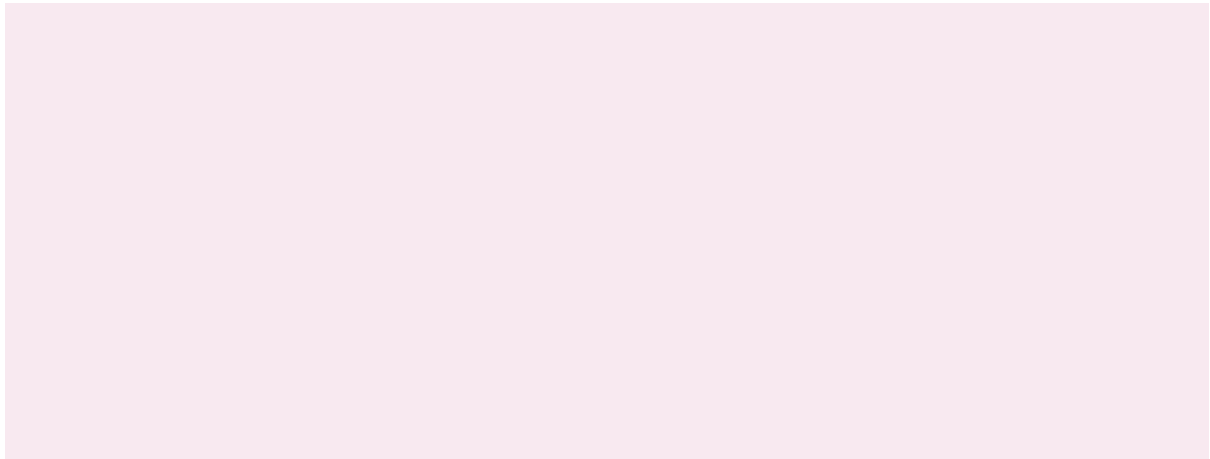
Eten om te **verdoven** gaat nog een stapje verder. Op deze manier eten kan echt een "verslaving" worden, omdat het je afsluit van je gevoelens. Veel mensen die eten op deze manier gebruiken voelen zich stuurloos en hebben geen controle over zichzelf en hun leven.

Eten als **afstraffing** is de laatste stap. Dan wordt (heel veel) eten een manier om jezelf te straffen en juist om ervoor te zorgen dat je je rot voelt.

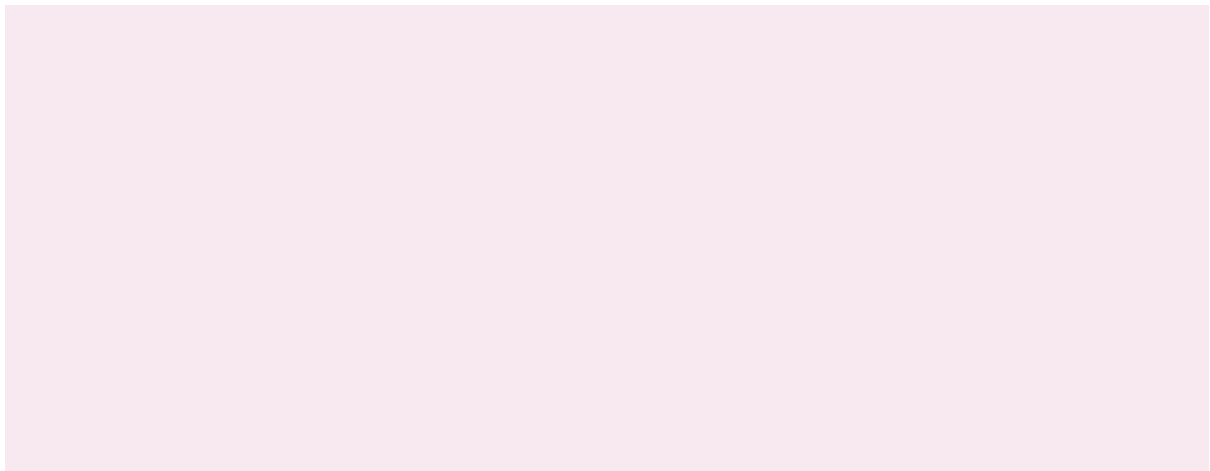
Eetbuien en emotie-eten kunnen zich dus overal binnen dit spectrum bevinden.

BONUSMODULE: EETBUIEN

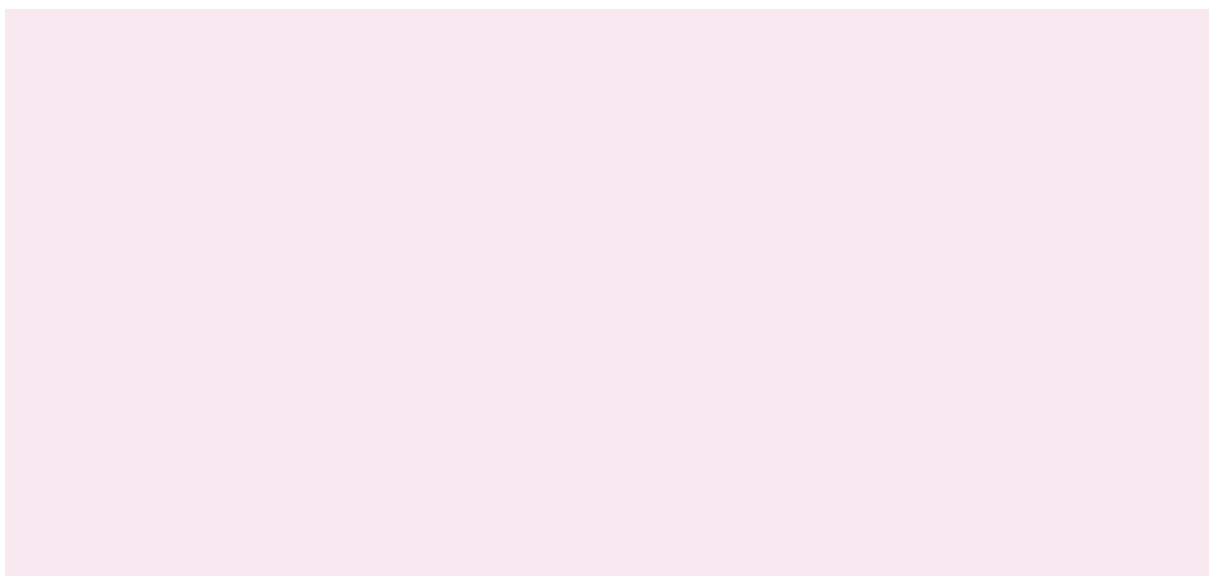
In hoeverre spelen eetbuien en/of emotie-eten bij jou een rol?



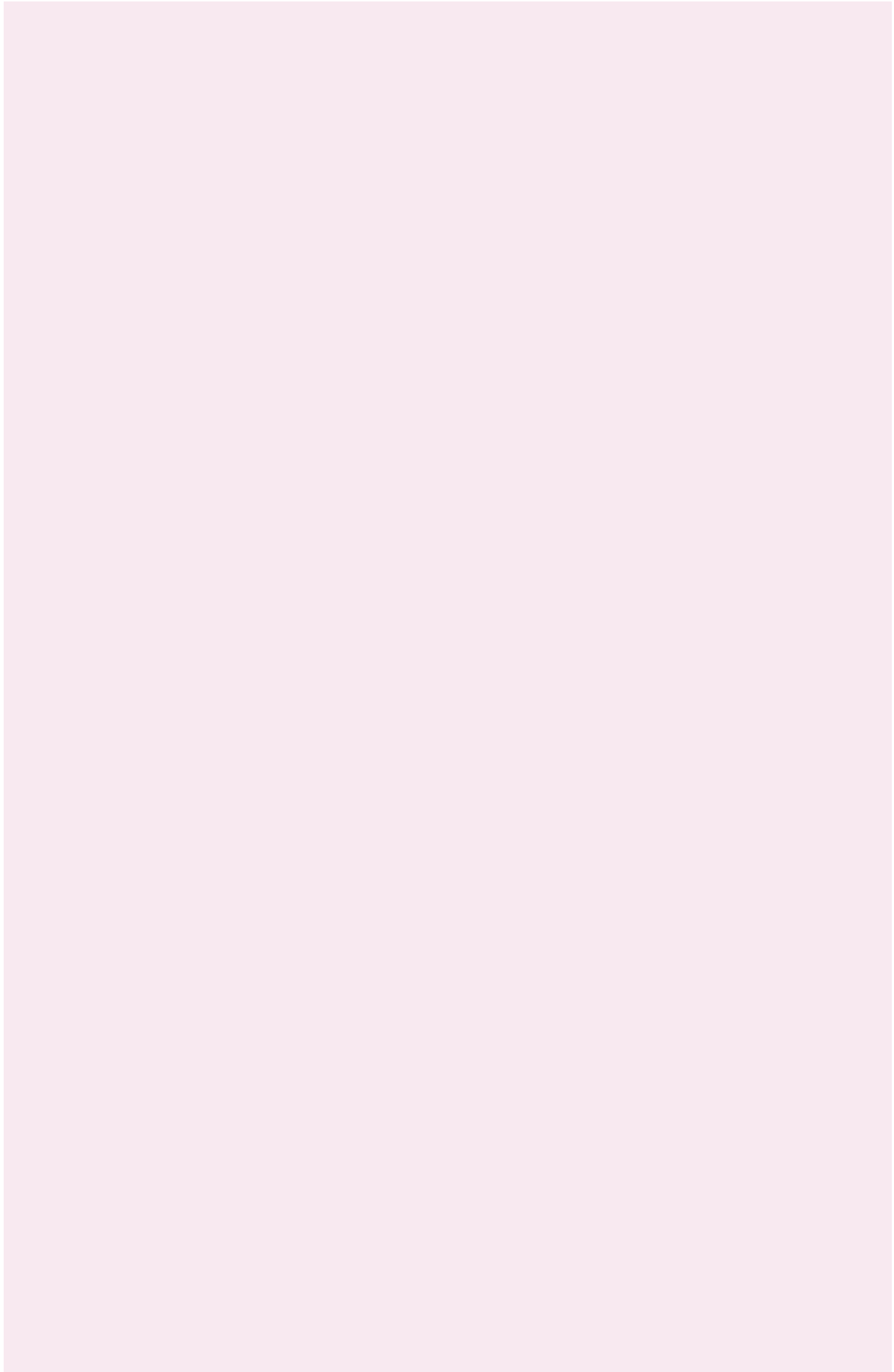
Op welk eind van het spectrum bevinden jouw eet- of snaibuien zich?



Beschrijf hieronder precies wat er gebeurde tijdens jouw laatste drie eetbuien. Beschrijf per eetbui. 1. Wat ging eraan vooraf? 2. Hoe voelde jij je? 3. Wat heb je gegeten? 4. Hoe voelde jij je daarna?



BONUSMODULE: EETBUIEN



Toen ik zelf eetbuien had

Ik wil je hierbij voordat we verder gaan ook even meenemen in **mijn eigen verhaal** omtrent eetbuien. Ik ben altijd een grote eter en genietter geweest. Ik kon eigenlijk nooit goed omgaan met all-you-can-eat restaurants en buffetten stonden voor mij synoniem aan mij helemaal volvreten. Ook kon ik flink snoepen. Toch heb ik nooit echt last gehad van eetbuien. Hoewel ik zeker wel een emotie-eter was en toch snel wat lekkers en ongezonds at wanneer ik mij rot voelde.

Toch heb ik ook een tijdje - ongeveer over een periode van 4-6 maanden - last gehad van echte **eetbuien**. Van de hele snoepkast leeg eten op een vrijdag avond wanneer mijn vriend niet thuis was (dan kon ik het namelijk doen zonder dat hij het zag) tot 's nachts in bed niet kunnen slapen en om 3 uur naar beneden gaan en taarten bakken (waarvan een paar uur later nog maar een helft over was). En van een halve reep chocolade, plus halve zak chips, plus een paar crackers met kaas, plus een half pak koekjes (omdat ik uit principe die reep of zak niet wilde opeten) tot mij helemaal volproppen tot misselijk aan toe tijdens een buffet en daarna thuis nog even doorgaan met snoepen.

You get the point, ik heb flink wat afgegeten in die periode. Hoe kwam het nou dat ik echt last van eetbuien kreeg? Het was tijdens mijn **burnout** en zat op zijn minst gezegd heel slecht in mijn vel. Ik kon vaak nachtenlang niet slapen, waardoor ik vaak honger kreeg en naar beneden ging om "even iets te eten". Die rijstwafels met hummus veranderde al snel in chocolade, koekjes of gewoon hele taarten bakken én opeten natuurlijk. En dat gebeurde wel een paar nachten per week.

Om niet heel veel aan te komen probeerde ik deze eetbuien heel erg de dagen daarna te **compenseren** en at ik zo min mogelijk. Totdat ik ook gewoon overdag en 's avonds dit soort vreetmomenten kreeg. Ik had wel eens van mensen met eetbuien gehoord, dus besepte al snel wat ik aan het doen was.

Het moest stoppen. En wel meteen! Dus bedacht ik mij dat ik het beste gewoon weer heel streng op mijn voeding moest gaan letten én meteen het doel te stellen om af te vallen. Op die manier zou ik namelijk de motivatie hebben om mijn eten weer goed op te pakken. En grote kans dat die eetbuien dan ook gewoon zouden verdwijnen. Klinkt logisch toch?

Maar nee, ze werden alleen maar **erger**. Elke maandag begon ik weer vol goede moed, tot een paar dagen later het alweer mis ging. Dat resulteerde meteen weer in extra compenseren, wat leidde tot de nieuwe eetbui.

Ook hier weer, *you get the point* vast wel. Dit ging echt een hele tijd zo door. Totdat ik het anders ging aanpakken!

Zo ben ik zelf van mijn eetbuien afgekomen

Wat ging ik namelijk doen? Dat waren eigenlijk een aantal dingen in een korte periode. Ik ga deze punten zeker nog bespreken, maar wil ze gewoon nu al even met je delen vanuit mijn persoonlijke ervaring.

- Ik **accepteerde** namelijk dat ze er waren en stopte om mij ertegen te verzetten

- Ik besloot nu eens goed - helemaal **open en eerlijk** - aan mijn vriend en moeder uit te leggen wat er aan de hand was
- Ik bracht in kaart voor mijzelf wat mijn **triggers** waren, zodat ik ze sneller kon gaan opmerken
- Ik besepte dat het niet aan mijn eetpatroon of motivatie lag, maar aan **iets wat dieper zat** en wilde dat gaan ontdekken
- Ik vond de oorzaak en zorgde ervoor dat ik ook de **oorzaak** ging aanpakken
- Ik ging op onderzoek uit en vond een paar **oefeningen** die ik kon doen als ik een eetbui voelde opkomen
- Ik besloot om mij hoe dan ook **niet meer schuldig te voelen** na een eetbui (omdat ik weet dat dat alleen maar tegenwerkt) en mijzelf juist wat liefde en zelfcompassie te schenken
- En ik besloot om mij (tijdelijk) niet meer met volle focus op het afvallen te richten, maar mijzelf juist **alles toe te staan** om te eten, wanneer ik maar wilde, om eerst balans terug te krijgen

En de combinatie van al die punten heeft ervoor gezorgd dat ik eigenlijk vrij snel van mijn eetbuien af kwam. En er was niet één punt die ondergeschikt was. Ze hebben er echt allemaal stuk voor stuk voor gezorgd dat ik de balans weer terug kon vinden in mijn voedingspatroon.

Voor zover even mijn persoonlijke verhaal, maar ik denk dat alleen dit verhaal je al wat inzichten kan geven. Als je hier ook last van hebt, van kleine mate tot grote mate, weet dat je door middel van de juiste dingen te doen er ook vanaf kan komen. Misschien al snel, misschien duurt het een tijdje. Heb in dit proces geduld. Zeker als je al (veel) langere tijd last hebt van eetbuien, zullen ze waarschijnlijk niet heel snel weg zijn, maar elke stap die je maakt is er een op weg naar die balans!

Van vechten naar accepteren

Als er één les is die ik je graag wil meegeven is het dat vechten tegen iets dat je niet wilt averechts werkt. **Acceptatie daarentegen is de weg naar verandering.** Nu klinkt het misschien alsof accepteren eigenlijk een soort van opgeven is. "Als ik mijn eetbuien accepteer, dan is het net alsof ik helemaal opgeef". Maar niets is minder waar.

Zelf heb ik het o.a. ook ondervonden tijdens mijn burnout. Ik bleef er maar tegen vechten en vechten, waardoor ik mij eigenlijk steeds slechter ging voelen. Op het moment dat ik mijn burnout volledig accepteerde, écht accepteerde als deel van mij op dat moment. Vanaf dát moment ging ik mij beter voelen.

Ook lukte het mij op een gegeven moment niet meer om af te vallen. Een aantal jaar daarvoor was ik met "gemak" en door mega veel doorzettingsvermogen 20 kilo afgevallen, maar nu lukte het ineens niet meer. Ik was inmiddels (door die burnout) weer 10 kilo aangekomen. Ik voelde mij dik, vond mijn lichaam niet mooi en wilde koste wat kost afvallen. Maar dat lukte mij dus niet.

Totdat ik mijn focus verlegde op het accepteren van mijzelf en mijn lichaam. Sterker nog, ik besloot om gewoon heel anders naar mijzelf te gaan kijken. Met liefde. Door te kijken naar wat ik juist wel mooi vond. En door mijzelf echt te gaan omarmen. En geloof het of niet, daarna lukte het mij ineens wel (samen met gaan eten op gevoel) om weer 7,5 kilo binnen een paar

maanden af te vallen. Dus juist door die acceptatie van wat er is en niet door ertegen te vechten.

Maar goed, genoeg over mij haha. Ik denk dat ik wel duidelijk hebt gemaakt dat de eerste stap om van iets af te komen niet vechten, maar accepteren is.

Hoe kan jij jouw eetbuien of emotie-eten meer accepteren? Welke kleine stap kan je daarin voor jezelf nemen?

Open en eerlijk

Open en eerlijk tegenover jezelf toegeven dat je (soms) last hebt van eetbuien of emotioneel snaaien is één van de manieren om het voor jezelf te accepteren. Het is dan ook een van de stappen die je kan nemen om er uiteindelijk ook vanaf te komen.

Sommige mensen kunnen overeten zonder dat ze in de gaten hebben waarom ze het doen. Ze denken dat ze veel eten gewoon "omdat het lekker is". Maar vaak zit hier toch iets achter. Het hoeven geen diepgaande emoties te zijn, maar soms ook gewoon het dagelijkse leven wat eens te veel kan worden. Of uit verveling of moeheid.

Weet je niet zeker of je vaak eet uit emotie of niet? Stel jezelf dan de volgende vraag. *"Als mijn lichaam een bepaalde hoeveelheid eten nodig heeft om voldaan te zijn, maar ik blijf eten terwijl ik geen honger meer heb, welke behoefte probeer ik dan te vullen met eten?"*

Of je er nou wel of niet bewust bent, hoe dan ook het wegstoppen zal je niet verder brengen. Dus indien je dit nog niet gedaan hebt, besluit dan nu om hier helemaal open en eerlijk over te zijn tegenover jezelf.

Maar niet alleen tegenover jezelf.

Mochten jouw eetbuien nou echt te veel worden of zijn. Echt oncontroleerbaar. Dan kan het je misschien helpen om dit **open en eerlijk** tegen iemand te vertellen die dicht bij je staat (als je dat nog niet gedaan hebt). Bijvoorbeeld je beste vriendin, partner of ouders.

Mij heeft het enorm geholpen om dit te vertellen tegen mijn vriend, een vriendin en moeder. En écht hoe het er aan toe gaat en hoe ik mij dan voel. Dit zorgde voor nog een stukje extra acceptatie. En het feit dat ik ze het kon vertellen - of ze kon bellen - als ik er een voelde opkomen. Ook dat weer zorgde dat ik er bewust mee bezig ging, even een soort afleiding had en toen ook bewust een keuze kon maken om er niet in mee te gaan.

Heb je nou geen enorme last van eetbuien en eet je af en toe wat uit emotie, dan hoef je dit natuurlijk niet te vertellen. Maar bewust worden van hoe jij met emoties en voeding om gaat is dan natuurlijk wél van belang.

Veelvoorkomende triggers

Cravings en zin in eten, zonder dat je honger hebt, kunnen in gang worden gezet door veel verschillende gevoelens en situaties. Wanneer je geen honger hebt, maar toch wilt eten, dan is er waarschijnlijk ergens een andere behoefte die je probeert te vullen (de keren dat je een traktatie krijgt aangeboden, geen honger hebt en toch eet tellen we natuurlijk niet mee).

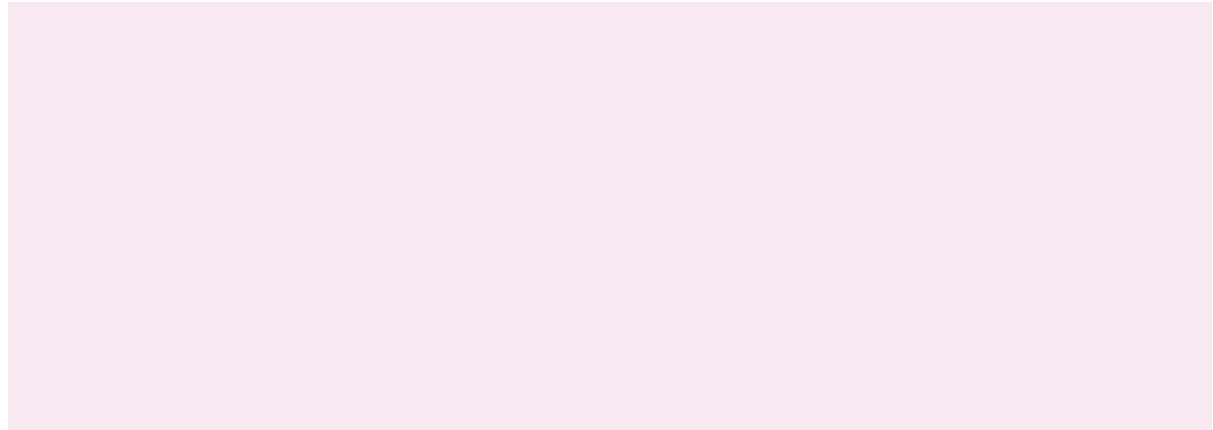
De volgende situaties en gevoelens kunnen aanleiding zijn tot eten wanneer je geen honger hebt. Dus ook tot eetbuien.

Denk o.a. aan:

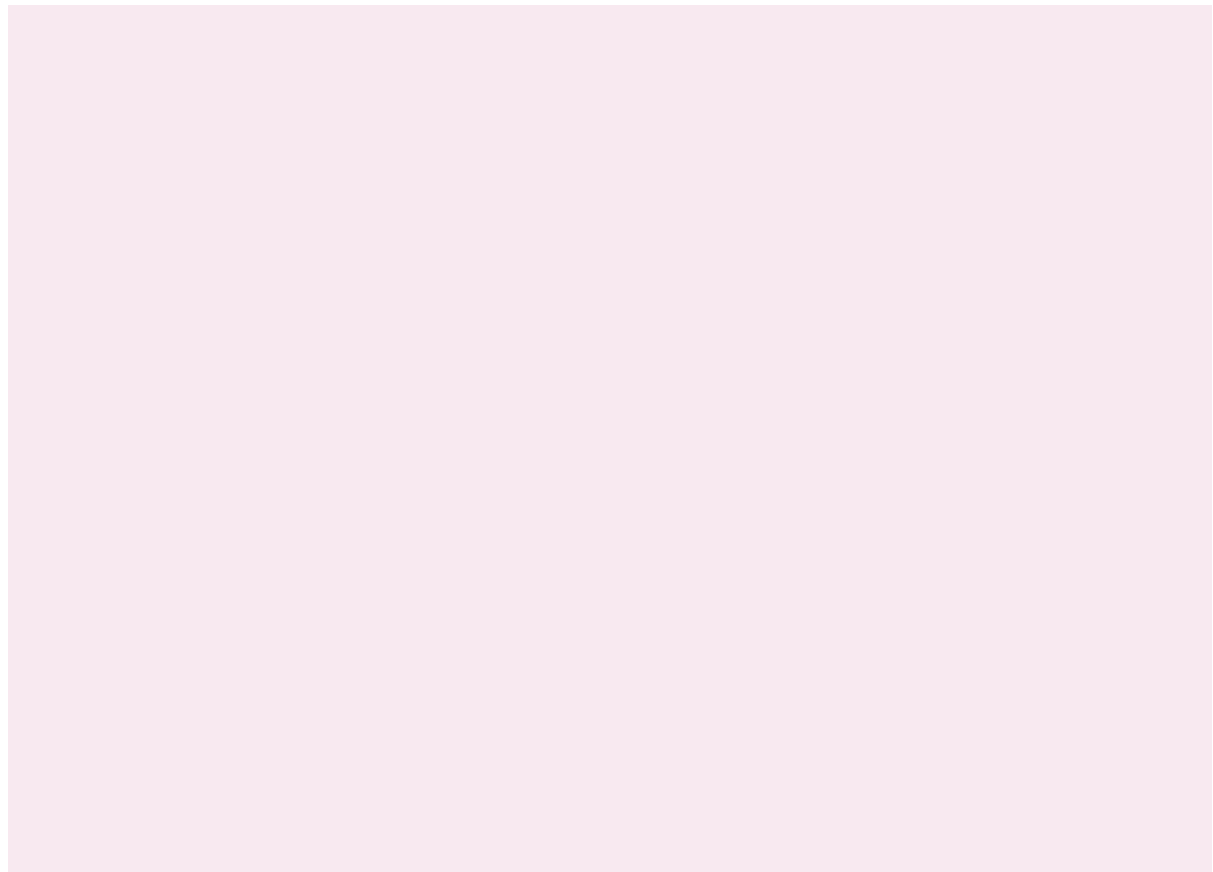
- **Angst** of **onrust** - eten om jezelf te kalmeren
- **Omkoping** - maak je huiswerk af, dan mag je wat lekkers
- Als **beloning** - als ik x klaar heb, dan mag ik wat lekkers
- Om iets te **vieren** - bijna alles wat we vieren gaat gepaard met eten
- Vanuit een gevoel van **leegte** - eten bij gebrek aan zingeving
- Als **opwinding** - eten omdat het leuk is
- Vanuit **eenzaamheid** - eten als vriend gebruiken
- **Frustratie** of **boosheid** - eten als bevrijding
- Te veel **regels** - eten om even los te gaan
- Depressie, neerslachtigheid en je **rot voelen** - eten om je beter te voelen
- **Troost** - eten om jezelf te troosten
- **Uitstelgedrag** - eten om iets (nog) niet te hoeven doen
- **Beloning** - als ik x klaar heb, dan mag ik wat lekkers
- **Stress** - eten om als verlichting van stress

Wat zijn jouw triggers?

Tot zover de mogelijke aanleidingen om te eten zonder dat je eigenlijk honger hebt. Er zijn er zeker nog wel meer hoor. En daarom wil ik nu samen met jou gaan kijken naar wat jouw triggers zijn. Oftewel, wat zijn jouw aanleidingen om te veel te eten of te eten wanneer je eigenlijk geen honger hebt?



Geef een paar voorbeelden wanneer en hoe deze triggers er bij jou voor zorgden dat je een eetbui kreeg.



Hoe kom je van je eetbuien en emotie-eten af?

Heel kort gezegd zijn er vier manieren om van het emotie-eten af te komen:

1. Zorg goed voor jezelf ter voorkoming
2. Pak de échte oorzaak aan
3. Leer om naar je gevoelens te luisteren en met stress om te gaan
4. Zorg (soms) voor afleiding

Daar wil ik nu één voor één even op in gaan.

I. Zorg goed voor jezelf

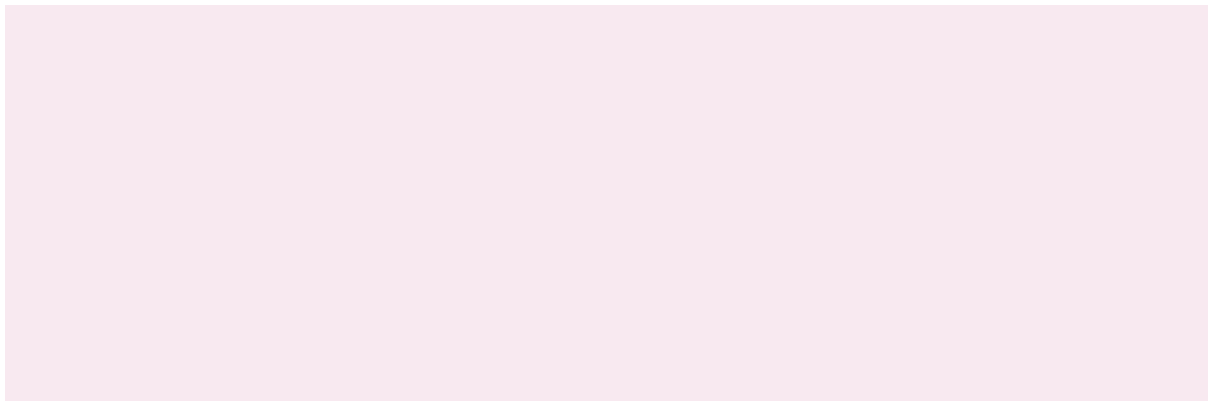
Met goed voor jezelf zorgen kan je eetbuien voor een groot deel voorkomen. En daar bedoel ik mee goed voor jezelf zorgen op **fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak**. Ook op die gebieden heb je bepaalde behoeftes. Als je er voor zorgt dat die behoeftes vervuld worden, is de kans dat je daar eten voor gaat gebruiken een stuk kleiner.

Zo zijn er een aantal **menselijke basis behoeften** die we vaak over het hoofd zien, maar die zo belangrijk zijn als je goed voor jezelf wilt zorgen.

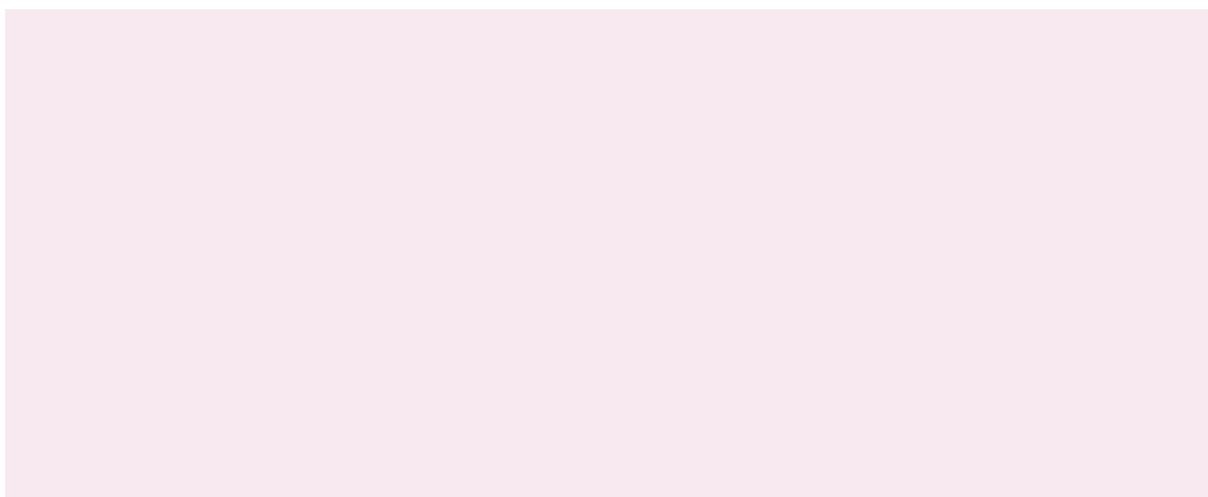
Bijvoorbeeld:

- genoeg slaap
- genoeg ontspanning
- sensueel plezier
- gevoelens kunnen uitdrukken
- intellectuele en creatieve uitdagingen
- comfort en warmte
- sociale contacten

Van welke van deze punten (of andere gebieden die ik niet heb genoemd) heb je het idee dat je tekort komt?



Kies 1-2 gebieden die de meeste aandacht nodig hebben. Hoe ga je die gebieden de komende tijd meer liefdevolle aandacht geven?



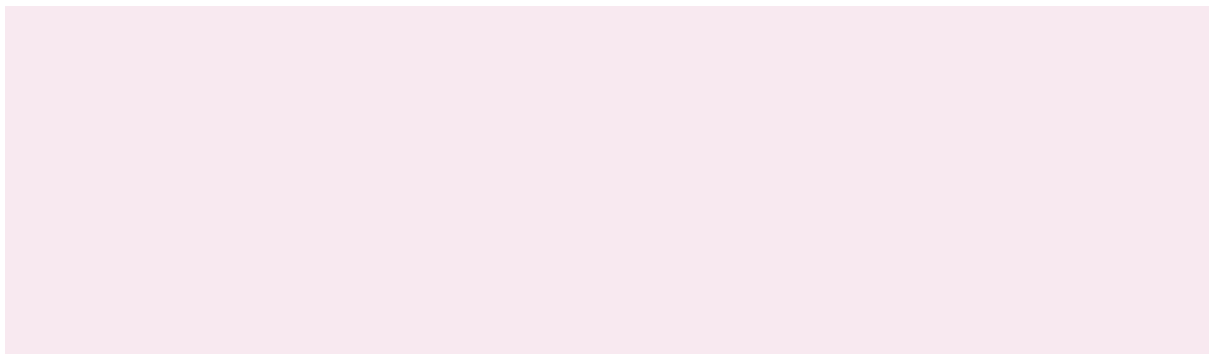
BONUSMODULE: EETBUIEN

Niet alleen de basis behoeften zijn belangrijk. Ook is het belangrijk om gewoon eens **éxtra lief te zijn voor jezelf**.

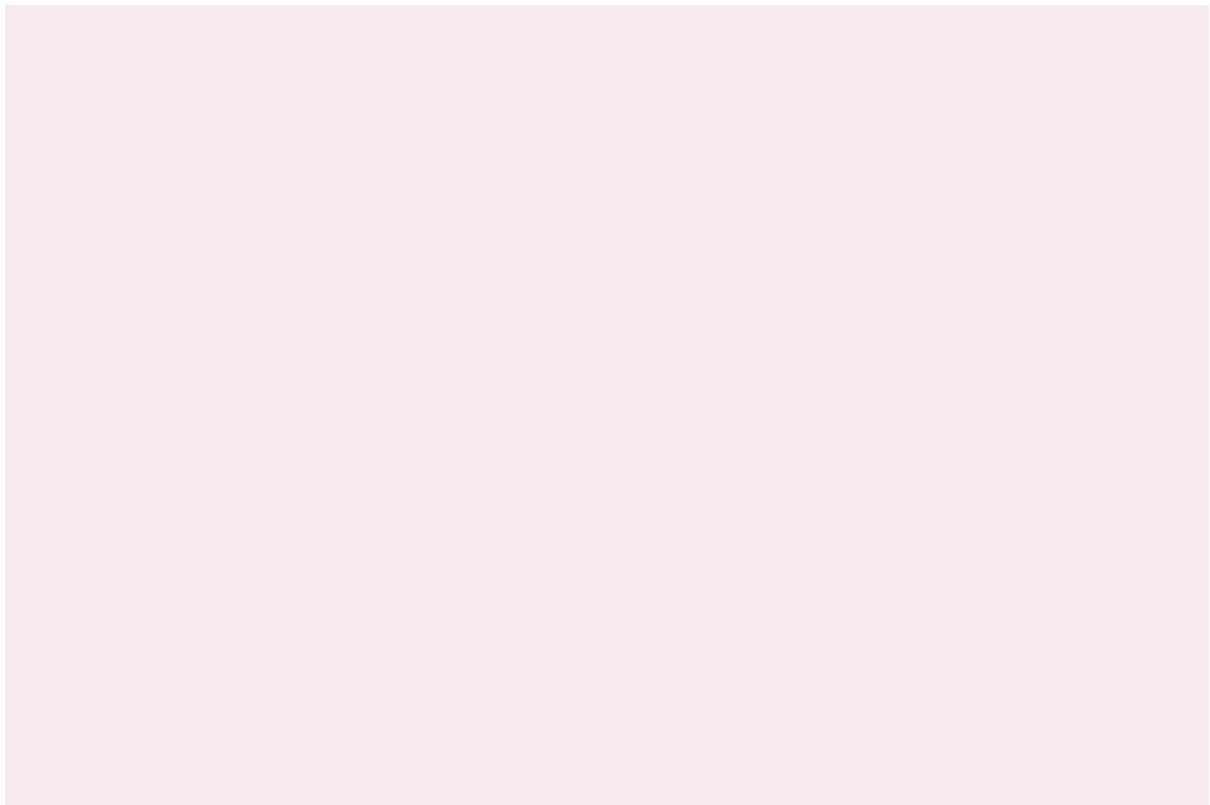
Denk maar eens aan:

- om een knuffel vragen wanneer je het nodig hebt
- een bloemetje kopen voor jezelf
- jezelf een massage cadeau doen
- een middagje vrij nemen voor me-time
- gewoon eens een lekker boek lezen
- mediteren wanneer je het druk hebt
- een fijn muziekje opzetten als je alleen thuis bent
- in bad gaan met kaarsjes aan, zomaar omdat het kan

Wanneer is de laatste keer dat je eens iets éxtra liefs voor jezelf hebt gedaan? Wat was dat?



Maak een lijstje van minimaal 10 dingen (ja, ja, denk hier maar eens goed over na) die jij kan doen om eens éxtra lief voor jezelf te zijn.



Welke van die 10 dingen ga jij komende week inplannen?

2. Pak de échte oorzaak aan

Eetbuien kunnen niet alleen verschillende triggers hebben, ze kunnen ook verschillende **oorzaken** hebben. Niet alle eetbuien zijn per se emotie eetbuien. Heel kort gezegd kunnen we drie verschillende oorzaken onderscheiden:

1. Te streng voedingspatroon en/of mindset
2. Conditionering en gewoonte
3. Moeheid, verveling, stress en andere emoties

Ten eerste, zou het kunnen zijn dat je gewoon **té streng** voor jezelf bent. Dat je enorm gezond eet en daardoor gaat snakken naar alle "ongezonde" dingen die je eigenlijk niet mag van jezelf. En als je het jezelf dan een keer toestaat: ga je helemaal los. Of je wilt graag heel gezond eten en ontzegt jezelf heel veel, maar ondertussen lukt het daardoor juist helemaal niet en krijg je toch eetbuien.

Ten tweede, kan een **conditionering** of **gewoonte** de oorzaak zijn van jouw eetbuien. Bijvoorbeeld: elke zaterdagavond eet je wat lekkers en standaard loopt dat uit op een eetbui. Het maakt dan niet uit of je je goed of slecht voelt, het gebeurt hoe dan ook. Op het moment dat dat vaak achter elkaar gebeurt wordt het een gewoonte. Zaterdagavond wordt dan gekoppeld aan iets lekkers eten. En dat wordt weer gekoppeld aan een eetbui. Dat heet een conditionering.

Ten derde, kunnen **emoties** of **gevoelens** de oorzaak zijn van jouw eetbuien. Zoals moe zijn, jezelf vervelen, stress hebben, je rot voelen, gefrustreerd zijn, etc. Dit kan leiden tot een eetbui omdat je die emoties of gevoelens liever niet wilt voelen en je het met eten (onbewust) eventjes kan onderdrukken. Het welbekende emotie eten. En hoewel moe zijn en verveling niet echte emoties zijn, kunnen ze wél voor snaibuien zorgen.

Ook kan het natuurlijk zijn dat een combinatie van deze oorzaken op jou van toepassing is.

Als je denkt aan jouw snai- en eetbuien, welke oorzaak (of oorzaken) denk je dat jouw eetbuien hebben?

Nu je de oorzaak (of oorzaken) van jouw eetbuien weet, is het in veel gevallen natuurlijk van belang om ook die **oorzaak zélf aan te pakken**.

De **eerste oorzaak** (te streng voedingspatroon en/of mindset) zal aangepakt worden door dit Kom In Balans programma. Hierbij is het van belang dat je minder streng voor jezelf wordt, niet te veel honger gaat lijden en je mindset aanpakt. Hier ga ik dan ook niet verder op in. Dat komt vanzelf goed als je dit programma helemaal volgt!

De **tweede oorzaak** (gewoonte) wil ik hier wel dieper op ingaan. Het kan namelijk best lastig zijn om zo'n eetbui gewoonte te doorbreken. De beste manier om hier mee om te gaan is om jouw "ongezonde gewoonte" (de eetbuien) te vervangen door een "gezonde gewoonte" die je dezelfde soort beloning geeft.

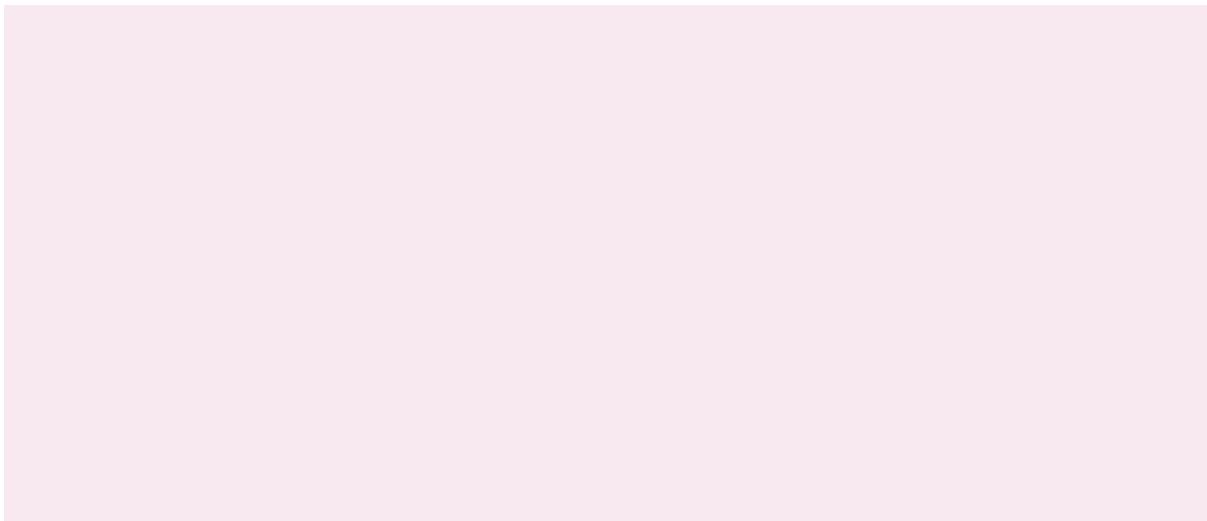
Als eerste wil ik je uitnodigen om deze video te bekijken: <https://www.youtube.com/watch?v=WleYrhGeffc>. Hier wordt heel duidelijk uitgelegd hoe gewoontes werken en hoe je ze kan doorbreken.

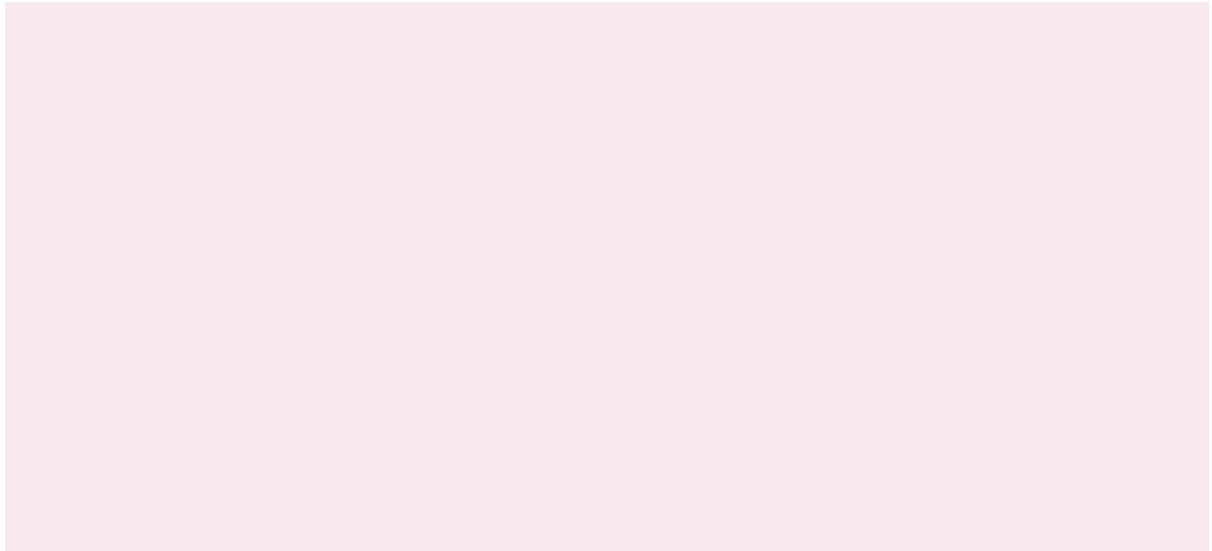
Laten we een voorbeeld nemen: altijd als je thuis komt uit je werk begin je te snaaien. Kort samengevat zal er altijd een bepaalde "trigger" zijn die een bepaalde "actie" activeert. Het thuiskomen uit je werk is in dit geval de trigger. Het snaaien is de actie. Vervolgens kan deze actie een "gewoonte" worden op het moment dat je er een "beloning" voor krijgt. De beloning van het eten kan zijn om even te relaxen en de stress van je werk van je af te laten glijden. Op het moment dat je dit vaak genoeg herhaalt kan het een vastgeroeste (en onbewuste) gewoonte worden.

Hoe kan je dit nou doorbreken? Door een "gezonde gewoonte" te vinden die je dezelfde beloning geeft als het eten. In dit geval zou het kunnen zijn dat je besluit om niet meteen naar binnen te gaan als je thuis komt, maar eerst even een wandelingetje maakt van 5-10 minuten om even te ontspannen en af te koppelen van je werk.

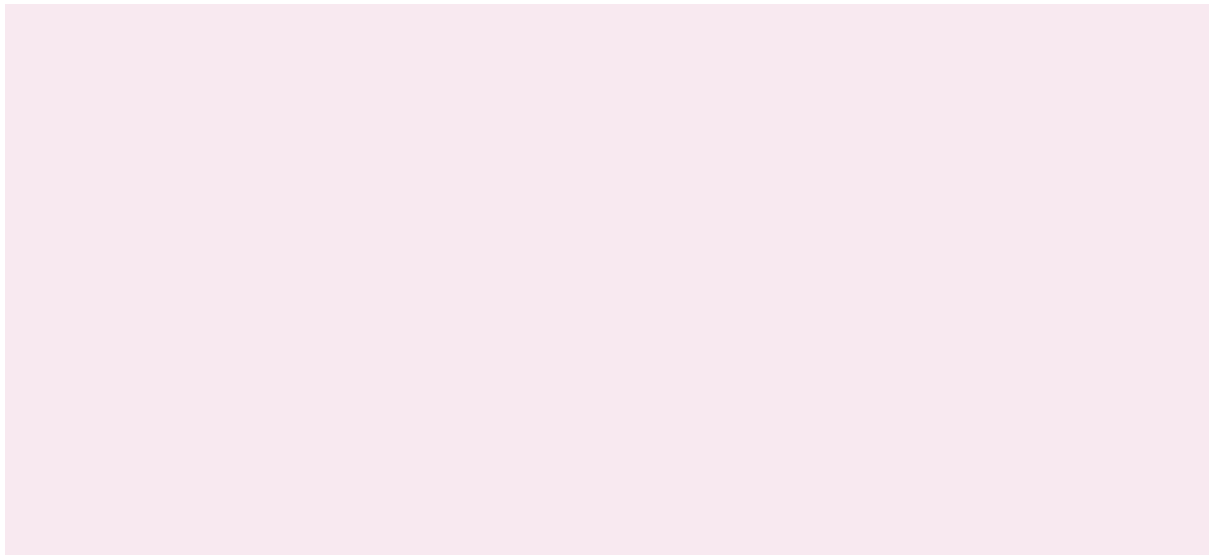
Stel je grijpt vaak naar (ongezond) eten als je aan het koken bent, kijk dan of je wat groente (tomaten, komkommer, wortel, etc.) neer kan zetten om te eten tijdens het koken.

Heb jij snaaibuien, eetbuien of momenten dat je op deze manier (vanuit gewoonte) eet? En zo ja, omschrijf de laatste 3 keer.

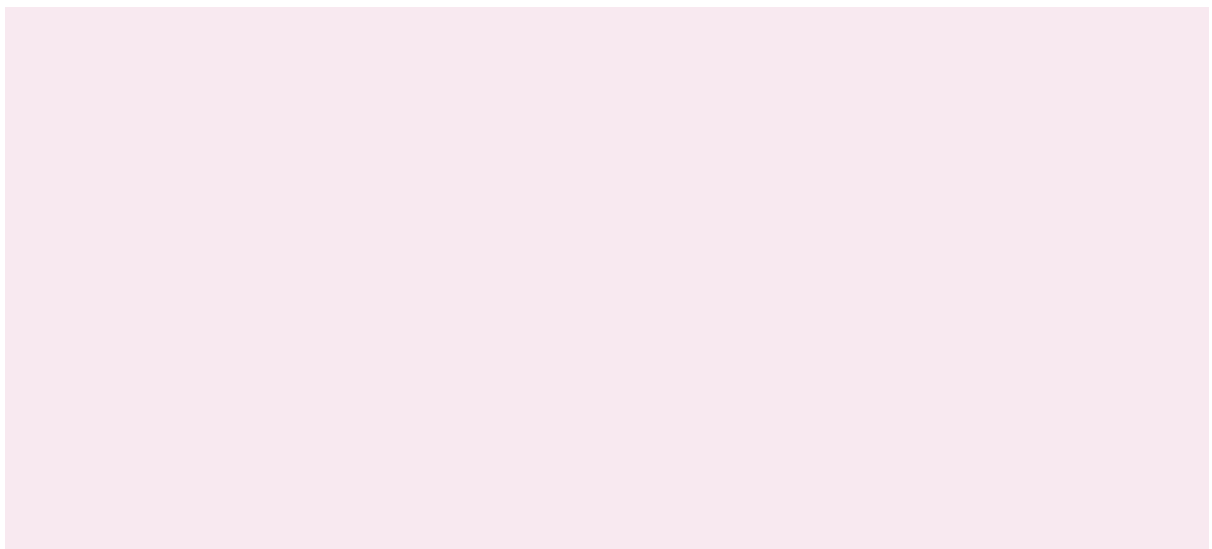




Welke "beloning" gaven deze momenten jou?



Door welke gezonde gewoonte(s) kan jij jouw gewoonte vervangen?



BONUSMODULE: EETBUIEN

Wat betreft de **derde oorzaak** (of oorzaken) is het van belang om de kern aan te pakken als dat kan. Er zullen altijd situaties zijn die nou eenmaal zo zijn en waardoor jij je rot, gestresst of wanhopig voelt. In die gevallen is het van belang om goed naar punt 3 (leer om naar je gevoelens te luisteren) en punt 4 (soms afleiding zoeken) te gaan kijken.

Maar er zullen ook gevallen zijn waarbij het wél mogelijk is om de kern aan te pakken. Ben je al langere tijd (over)vermoeid en krijg je daardoor eetbuien? Zorg er dan voor dat je eerder naar bed gaat, langer slaapt of meer ontspanning inplant. Ben je al langer gestresst? Kan je de oorzaak van die stress aanpakken, meer mediteren of meer ontspanning inplannen? En eet je vaak uit verveling? Kijk dan of je een nieuwe hobby kan vinden.

Heb jij eetbuien die binnen deze categorie vallen? En zo ja, wat is jouw exacte oorzaak?

Kan jij de oorzaak van jouw eetbuien aanpakken? En zo ja, wat kan je eraan doen?

3. Leer om naar je gevoelens te luisteren

Voor sommige mensen kan het heel lastig zijn om te **voelen** wat ze voelen op het moment dat ze een eetbui of snaibui voelen opkomen. Anderen kunnen het wel, maar willen het liever niet. Vervelende gevoelens zijn natuurlijk niet altijd fijn om te voelen. Toch helpt het onderdrukken ervan door te eten niet. Sterker nog, het maakt het vaak alleen maar erger, doordat je én daarna nog met je gevoelens moet dealen én je daarna een schuldgevoel hebt van de eetbui of snaibui.

Wanneer je steeds beter in contact komt te staan met je gevoelens, bijvoorbeeld door regelmatig te mediteren of in een dagboekje te schrijven, dan kan je ook beter omgaan met emotie-eten. Daarom zou ik je zeker aanraden om regelmatig in je **dagboekje** te schrijven (als je dat al niet deed). Om zo steeds beter jouw gevoelens, emoties en behoeftes te leren kennen en hier ook naar te handelen, zonder naar eten te grijpen.

Maar wat te doen als je een eetbui voelt opkomen?

Stel jezelf dan deze 3 vragen:

1. Heb ik fysieke honger?
2. Hoe voel ik mij nu?
3. Wat heb ik nodig?

1. De eerste vraag, **heb ik fysieke honger**, zorgt ervoor dat je onderscheid kan maken tussen fysieke en emotionele honger. Als je echt fysieke honger hebt, eet dan. Heb je dat niet, ga door naar vraag 2.

2. De tweede vraag, **hoe voel ik mij nu**, staat stil bij jouw gevoel op dat moment. Neem een time-out om uit te vinden welke gevoelens en emoties er bij je spelen op dat moment. Al is dat soms lastiger als het hier klinkt. Je zou één van de volgende dingen kunnen proberen:

- schrijf je gevoelens op
- zet een timer op 5 minuten en ga (mindful) zitten met je gevoelens
- bel een vriend(in) en praat erover
- huil als je daar de behoefte aan hebt
- ga rustig en diep ademen

3. Stel jezelf als laatste de vraag: **wat heb ik nodig**? Zoals we al eerder hebben besproken komt een eetbui vaak uit het feit dat er ergens een behoefte is die niet vervuld is. Door deze vraag te stellen kan je erachter komen welke behoefte dat is.

Als je moe bent, heb je misschien een dutje of wat ontspanning nodig.

Als je je eenzaam voelt, heb je misschien even een belletje naar je beste vriendin nodig.

Als je boos bent, heb je het misschien wel nodig om dat tegen die persoon te uitten.

De volgende keer dat je een eet- of snaibui voelt opkomen. Stel dan de volgende drie vragen aan jezelf.

Heb ik fysieke honger?

Hoe voel ik mij nu? Kan ik bepaalde emoties herkennen?

Wat heb ik nodig? Welke behoefte heb ik eigenlijk?

En zorg er vervolgens voor dat je jezelf datgene geeft waar je écht behoefte aan hebt!

Deze vragen kan je in gedachten aan jezelf stellen óf ze uitschrijven op papier. Uitschrijven zal altijd een stuk krachtiger zijn, maar daar heb je natuurlijk niet altijd de mogelijkheid tot.

Extra oefening

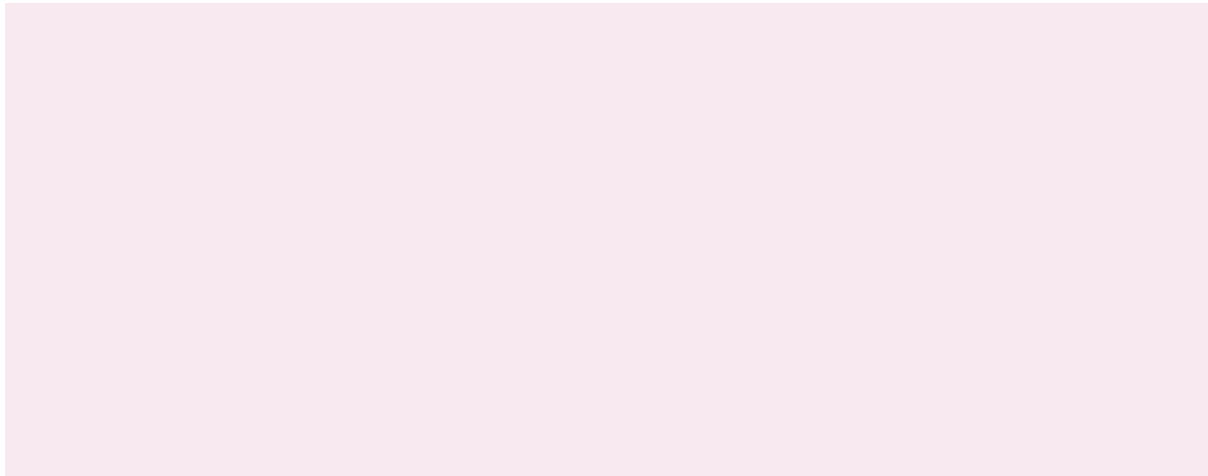
Een **extra oefening** die je kan toepassen is de volgende ademhalingsoefening. Deze kan goed van pas komen als je wat minder tijd hebt of als je ergens buiten de deur bent.

Wanneer je een eet- of snaibui voelt opkomen. Doe dan eerste deze ademhalingsoefening.

Adem 3 seconden langzaam in door je neus. En adem 6 seconden langzaam uit door je mond. Herhaal dit 6 keer.

Deze oefening duurt in totaal een minuut. Maar je zal zien dat het je even uit je onbewuste en in je bewuste brengt. Zo kan je beter luisteren naar wat er aan de hand is én je kan betere beslissingen nemen.

Wanneer je de ademhalingsoefening gedaan hebt, beschrijf hieronder welk effect het op jou had.



Wat ik hier nog aan wil toevoegen is dat het belangrijk is om naar je gevoelens en emoties te kijken **vanuit nieuwsgierigheid en zónder oordeel**. Er is hier dus geen goed of fout. Wat het ook is dat je voelt.

Heb geduld in het proces om steeds beter bij je gevoel te kunnen. Ook dit kost tijd. Wees lief voor jezelf. Als je jouw best blijft doen. Kleine stapjes neemt. Dan kom je er vanzelf.

4. Zorg (soms) voor afleiding

Het derde punt wat je kan doen om van je eetbuien af te komen is afleiding zoeken. Dat klinkt misschien gek, want ik vertel je natuurlijk net dat je het beste je gevoelens "onder ogen" kan komen en dan vertel ik je nu dat je afleiding moet gaan zoeken.

Maar het is natuurlijk niet elk moment van de dag mogelijk om voluit te voelen. Dan zouden we misschien wel helemaal gek worden. Daarom is een time-out van onze emoties soms ook wel even fijn. En kan je wat afleiding zoeken als we één van onze *triggers* ervaren.

In plaats van eten als afleiding of troost te gebruiken, kunnen we ook **betere en gezondere afleiding** zoeken. Iets dat ons ook wat voldoening, plezier, rust of iets leuks oplevert.

Denk bijvoorbeeld aan:

- naar de film gaan of thuis Netflixen
- een wandeling maken
- schrijven in je dagboek of bullet journal
- je huis opruimen
- mediteren (je hoofd opruimen)
- iets creatiefs doen
- je beste vriend(in) bellen
- met een boekje en theetje de bank op
- je favoriete nummer opzetten en dansen

Geef jezelf af en toe toestemming om gewoon even niet te hoeven voelen en kies daarvoor een fijne en gezonde manier. Welke activiteiten of afleidingen zou jij fijn vinden om te doen. Wat

zou jou even een goed gevoel geven? Maak hieronder een lijstje van 5-10 activiteiten en houd dit lijstje in je achterhoofd mocht je weer een eetbui voelen opkomen.

Er zijn dus grofweg vier manieren om van je eetbuien of emotie-eten af te komen. Ten eerste, kan je het voor een groot deel **voorkomen** door goed voor jezelf te zorgen en je menselijke behoeften, zoals genoeg slaap, verbinding met anderen en lief voor jezelf zijn, te vervullen. Ten tweede, ga opzoek naar de **oorzaak** van jouw eetbuien en pak de oorzaak aan. Ten derde, zijn er **drie vragen** die je jezelf kan stellen op het moment dat je een eetbui voelt aankomen. Heb ik fysieke honger; hoe voel ik mij nu en wat heb ik nodig? En wanneer dat even te veel gevraagd is kan je de 1 minuut **ademhalingsoefening** inzetten. Ten vierde, kan het soms fijn zijn om jezelf op een fijne en **gezonde manier af te leiden** van je gevoelens, zonder naar eten te grijpen.

Vervang schuldgevoelens door zelfcompassie

Ik hoor je al denken... "Heel fijn die manieren, maar wat nou als het toch gebeurt? Ik voel mij dan vaak zo schuldig achteraf." En dat is begrijpelijk. Je wilt natuurlijk niet dat het gebeurt, toch zal het echt niet van het ene op het andere moment over zijn. Maar ik kan je vertellen, **je schuldig voelen zal je alleen maar tegenwerken.**

Een aantal jaar geleden onderzocht ik tijdens mijn masterscriptie het effect van schuldgevoelens. Heel specifiek, ik onderzocht het effect dat schuldgevoelens na het eten van iets ongezonds hadden bij diëters op de volgende keuze qua voeding. Ook een 'op groei gerichte' mindset was één van de factoren, maar die laat ik hier even achterwege. Wat ik dus ondervond was dat diëters die zich schuldig voelden na het eten van iets ongezonds, sneller daarna weer voor iets ongezonds kozen dan diëters die zich niet schuldig voelden. Oftewel, je schuldig voelen na het eten van iets ongezonds, of in dit geval een eetbui, werkt alleen maar tegen je omdat je sneller wéér een ongezonde keuze zult maken.

Misschien wel leuk om te vermelden. Voor deze masterscriptie kreeg ik uiteindelijk een 9 en won de tweede prijs bij de masterscriptie awards van mijn universiteit. Het was dus niet zomaar een scriptie, maar een onderzoek waar je echt op kan vertrouwen ;)

Dat gezegd hebbende... Hoe kan jij zelf deze kennis in de praktijk gaan brengen?

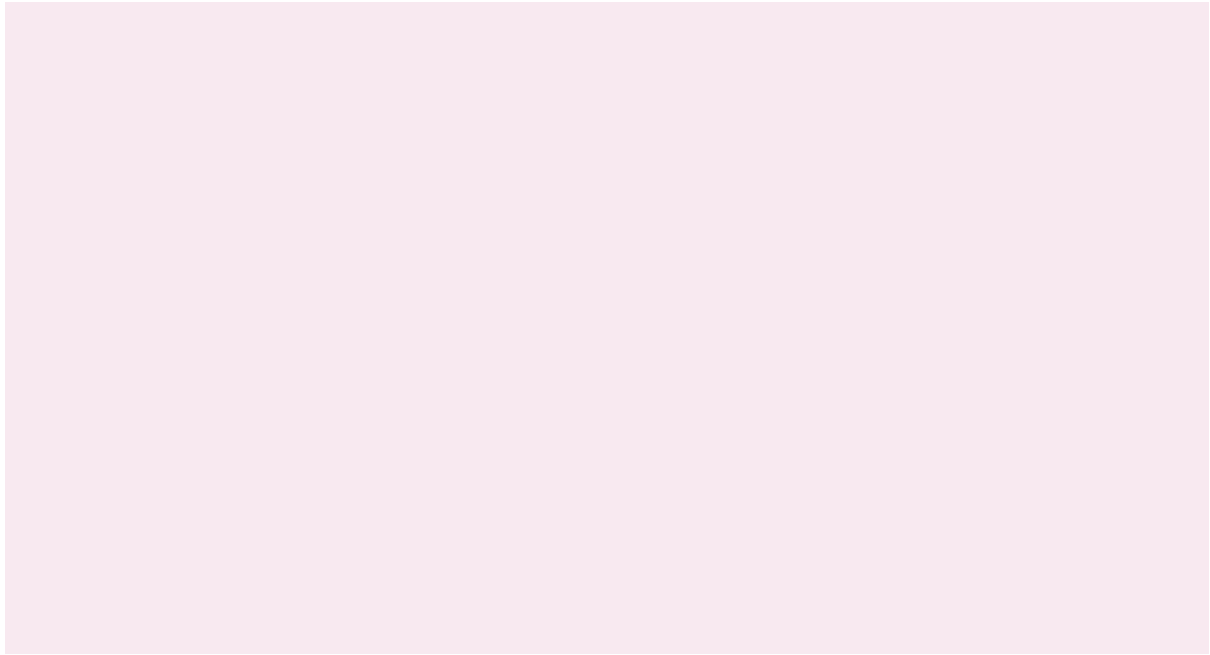
Mijn advies is om schuldgevoelens te vervangen door **zelfcompassie**. Op het moment dat het gebeurd is... Is het al gebeurd. Je kan er dus niets meer aan veranderen. Het enige waar je nog controle over hebt zijn jouw gedachten, jouw gevoelens en jouw gevolgen. Kies er dan ook voor om **geen schuldgevoelens** te hebben. Als het goed is heb je dit al ondervonden eerder in het programma. Je kan er echt voor kiezen. Het is simpelweg een **besluit**!

Dus op het moment dat je ervoor kiest om jouw schuldgevoelens opzij te zetten, zet er dan een beetje (of veel) zelfcompassie voor in de plaats. In plaats van jezelf te bekritisieren of veroordelen, betekent zelfcompassie dat je **vriendelijk, lief en begripvol** tegenover jezelf bent als je ergens in "faalt", iets niet lukt of je iets gewoon niet zo fijn vindt aan jezelf.

Je kan jezelf wel de grond in gaan boren omdat je een eetbui hebt gehad. Maar dat kan gebeuren toch? Niemand is perfect. En uiteindelijk voelen we ons beter én komen we verder als we wat liever en begripvoller zijn tegenover onze fouten en tekortkomingen.

Denk aan de laatste keer dat je een eetbui had. Hoe voelde jij je toen? Wat zei je tegen jezelf?

Hoe had je ook tegen jezelf kunnen praten?

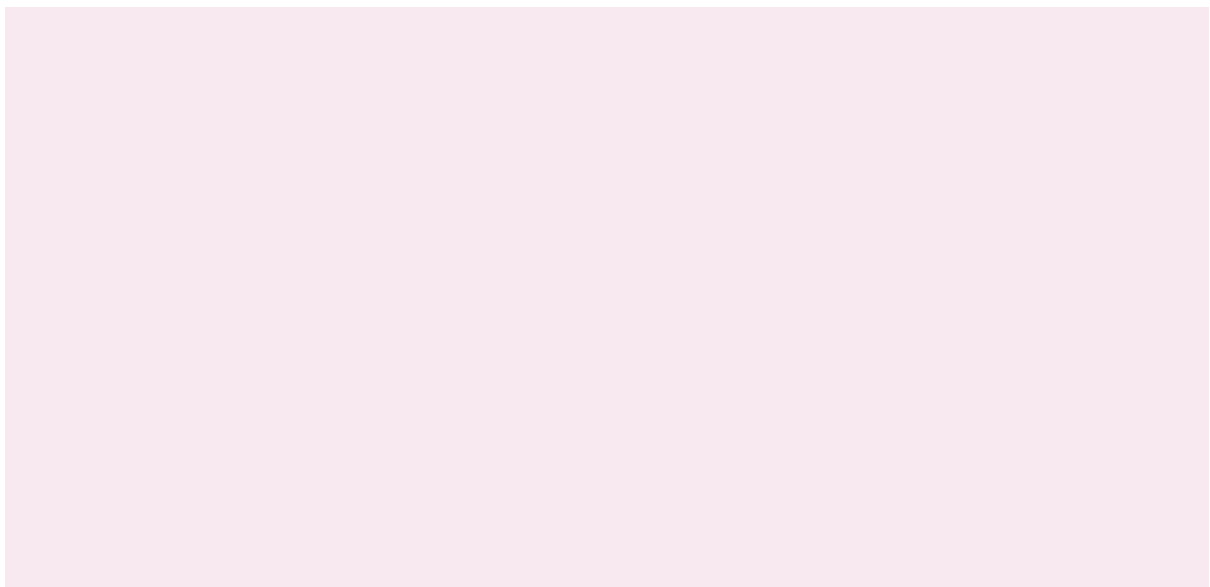


Onthoud dit goed en probeer dit de volgende keer toe te passen!

Wat te doen bij sociale gelegenheden, etentjes, feestjes, etc.?

Waarschijnlijk zijn sociale gelegenheden, etentjes, feestjes, etc. een van de **moeilijkste momenten**. Typisch momenten waarop de mogelijkheid tot overeten groot is. Er is ineens allemaal eten beschikbaar, die je normaal gesproken thuis niet hebt. Als het goed is en je staat jezelf toe om te eten wat en wanneer je maar wilt (terwijl je wel naar je lichaam en behoeftes blijft luisteren) dan zou dit al minder een uitdaging zijn. Toch is en blijft het zo dat je op feestjes en etentjes vaak eten voor je krijgt die wat specialer, ongezonder en vaak lekkerder is dan dat je doordeweeks thuis eet. Niet zo gek dat het de moeilijkere momenten zijn.

Maak hieronder een lijstje van jouw moeilijke momenten.



Wat er vaak gebeurt is dat we juist bang zijn. Gaan stressen. En vooral gedachtes hebben als:

- Als ik me maar kan inhouden
- Wat nou als ik veel te veel ga eten
- Ojee, dit gaat zo moeilijk worden
- Ik wil niet aankomen dus moet me echt inhouden

En ga zo maar door. En deze gedachten zijn nou juist de gedachten die de kans groter maken dat het ook echt "mis" gaat. Al je focus gaat hierbij naar de verkeerde uitkomst. Als je daar de hele tijd mee bezig bent in je hoofd ga je daar onbewust ook naar handelen. Als je continue denkt als ik maar niet te veel eet. Geloof het of niet: dan ga je ook gewoon te veel eten!

Focus daarom juist op het resultaat dat je graag wilt. En dat kan je doen door even kort voor het "event" of jouw moeilijke moment te visualiseren hoe het zal gaan als je met vertrouwen en respect naar je lichaam kan luisteren terwijl je ook lekker geniet. Wanneer je iets **visualiseert** dan creëer je (alvast) kleine verbindingen in je brein, waardoor je als het ware je brein al een beetje traint om het juiste "pad" te volgen en de juiste "beslissing" te nemen wanneer het moment daar is.

Vlak voor jouw moeilijke moment, neem even een moment voor jezelf en ga ergens rustig zitten. Doe je ogen dicht en stel jezelf de volgende vragen:

1. Hoe zou ik mij voelen als ik mijzelf heel erg ga inhouden of juist mijzelf heel erg ga overeten?
(laat vervolgens die gedachten los en stel jezelf de volgende vraag)
2. Hoe ziet het eruit (visualiseer de ruimte, je bord, de mensen om je heen, etc.) als ik goed naar mijn lichaam luister; geniet en met respect en liefde voor mijn lichaam ga eten?
3. Hoe zou ik mij dan voelen?

En met dat gevoel ga je jouw "moeilijke moment" in!

Dus focus op het positieve. **Focus** op wat je wel graag wilt dat er gaat gebeuren. En vooral op hoe jij je dan zou voelen als het gewoon lukt! Die focus en dat gevoel zijn beide erg krachtig en zullen je enorm op weg helpen.

Samengevat

Zo voorkom je of ga je om met eetbuien:

1. **Zorg goed voor jezelf** om eetbuien te voorkomen
 1. Zorg dat je aan al je behoefte voldoet
 2. Wees lief voor jezelf
2. Pak de eetbui (ook) bij de **oorzaak** aan. Mogelijke oorzaken:
 1. Voedingspatroon en/of mindset
 2. Gewoonte
 3. Moeheid, verveling, stress of emotie
3. Leer goed naar je **gevoelens te luisteren**. Voel je een eetbui opkomen? Doe dit:
 1. Stel jezelf de drie vragen (Heb ik fysieke honger? Hoe voel ik mij nu? Wat heb ik echt nodig?)
 2. Doe de ademhalingsoefening
4. Zorg dat je andere manieren van **afleiding** hebt

Overige punten om in gedachten te houden:

1. Stop met vechten, maar **accepteer** je eetbuien om er vervolgens wat aan te gaan doen
2. Wees er **open** en **eerlijk** over (tegen anderen, maar ook tegenover jezelf)
3. Ken je triggers
4. Vervang schuldgevoelens door **zelfcompassie**
5. Focus bij **feestjes** en gelegenheden op hoe je graag wilt dat het wél gaat (niet op datgene waarvoor je juist bang bent)

Bijpassende opdracht: Inzichten toepassen en dagboekje bijhouden

Aangezien deze module de gehele tijd tijdens het programma beschikbaar is, heb ik hierbij geen weekopdracht. De bijpassende opdracht is natuurlijk om alle inzichten uit deze module toe te passen.

Daarnaast kan ik je echt aanraden om er een gewoonte van te gaan maken om dagelijks - of in ieder geval meerdere keren per week - in jouw **dagboekje** te gaan schrijven. Kies daar een vast moment voor uit, bijvoorbeeld 's ochtends als je net bent opgestaan. Focus in dit geval op jouw gedachten, gevoelens en emoties. Je kan hierbij de volgende vragen aan jezelf stellen:

1. Hoe voel ik me?
2. Welke emoties ervaar ik?
3. Hoe uit dat zich?
4. Waar voel ik dat in mijn lichaam?
5. Wat heb ik vandaag nodig?

Doe dit **zonder oordeel**. Er is geen goed of fout. Maar puur om steeds bewuster te worden van jouw gevoelens en emoties. En om je behoeftes te leren kennen.

Als je hiermee aan de slag gaat. Niet alleen nu, maar ook de komende weken, dan zal je zien dat je beter met je gevoelens en emoties om zal kunnen gaan. En dat je daar steeds minder vaak eten voor nodig hebt.

Het is een module waarin ik best veel voorbeelden van mijzelf heb gegeven. Het voelde gewoon alsof ik dit moest en kon doen. Door de inzicht oefeningen en opdrachten hoop ik dat ik jou zo de eerste belangrijke stappen heb kunnen geven om van je eetbuien af te komen. Zeker als je al langere tijd last hebt van hardnekkige eetbuien en emotie-eten, dan zal het niet heel makkelijk worden om ervan af te komen, maar zeker niet onmogelijk!

Dus gun jezelf de tijd en **geduld**. Gun jezelf om door het proces te gaan. Blijf op deze punten en oefeningen focussen de komende weken. Samen met de weekopdracht. Ze zijn belangrijk. Mocht je ergens tegenaan lopen, iets is niet duidelijk of het lukt je gewoon nog even niet... Deel het dan vooral in de groep! Of in een vraag tijdens de Q&A's! Ik help je met alle liefde verder.

Heel veel succes.

Veel liefs, Milou

Inzichten & overwinningen

Wat zijn jouw belangrijkste twee inzichten deze module?

Wat zijn jouw overwinningen deze week?

Deel jouw inzichten en overwinningen in de Facebook groep!

Liefs, Milou