

Inhoud

Voorwoord door dr. Greta Noordenbos	9
Voorwoord door Carmen Netten	11
Dankwoord	15
Inleiding	21
DEEL 1: Eetstoornissen in hapklare brokken	
Hoofdstuk 1: Eetprobleem of eetstoornis?	27
Hoofdstuk 2: Van anorexia tot pica: soorten eetstoornissen op een rijtje	31
2.1 Anorexia nervosa	31
2.2 Boulimia nervosa	33
2.3 Eetbuistoornis	34
2.4 Minder bekende eetstoornissen	35
Hoofdstuk 3: Langdurige eetstoornissen of eetstoornissen op latere leeftijd	37
Hoofdstuk 4: Oorzaken en gevolgen van eetstoornissen	39
Hoofdstuk 5: Hoe verschillen eetstoornissen op latere leeftijd?	43
Hoofdstuk 6: Zoveel eetstoornissen, zoveel behandelmethodes	47
Uitleiding	61

DEEL2: Eetstoornis en je relaties met anderen

Hoofdstuk 1: Jij, de eetstoornis en je partner: moeilijke driehoeksverhouding	61
1.1 Een eetstoornis vreet aan je relatie	62
<i>Welke gevolgen heeft de eetstoornis voor je relatie?</i>	
1.2 Je partner als bondgenoot	73
<i>Hoe betrek je je partner bij je eetstoornis?</i>	
 Hoofdstuk 2: Jij, de eetstoornis en je (stief)kind(eren): geen makkelijke oefening	 83
2.1 Kinderen van de rekening	84
<i>Wat doet je eetstoornis met je kinderen?</i>	
2.2 Wat niet weet, niet deert ... of net wel	92
<i>Hoe en wat vertel je je kinderen over je eetstoornis?</i>	
 Hoofdstuk 3: Jij, de eetstoornis en je familie: ingewikkeld kluwen	 99
3.1 De pot verwijt de ketel en vice versa ...	100
<i>Is je familie schulddrager of juist steunpilaar?</i>	
3.2 Jij, de eetstoornis en je ouders: kip-en-eiprobleem	108
3.3 Jij, de eetstoornis en je broers en zussen: meer gekibbel dan je lief is	112
<i>Soms wordt de afstand onoverbrugbaar</i>	
3.4 Jij, de eetstoornis en je schoonfamilie: onbegrip van de 'boze schoonmoeder'	113
3.5 Je familie als bondgenoot	114
<i>Hoe betrek je je familie bij de strijd tegen je eetstoornis?</i>	
 Hoofdstuk 4: Jij, de eetstoornis en je vrienden en kennissen: niet meteen de beste kameraden	 121
4.1 Even goede vrienden	121
<i>Je eetstoornis heeft gevolgen voor je vriendschapsrelaties</i>	
4.2 Je vrienden als bondgenoten	134
<i>Hoe betrek je je vrienden bij de strijd tegen je eetstoornis?</i>	
 Hoofdstuk 5: Jij, de eetstoornis en school: moeilijke opgave	 141
5.1 Een volle maag studeert niet graag, een lege evenmin	142
<i>Welke gevolgen heeft je eetstoornis voor je studie?</i>	
5.2 Dichtklappen of uit de school klappen	148
<i>Hoe is de school betrokken bij je eetstoornis?</i>	

Hoofdstuk 6: Jij, de eetstoornis en je werk: heel karwei	155
6.1 Die niet werkt, zal niet eten, en omgekeerd	156
<i>Welke gevolgen heeft je eetstoornis op de werkvloer?</i>	
6.2 Arbeidsongeschiktheid	160
<i>Stoppen met werken om aan jezelf te kunnen werken</i>	
6.3 Ontslag	163
<i>Het einde van een lijdensweg of het begin van een nieuwe?</i>	
6.4 Openheid over je eetstoornis: soms werkt het, soms ook niet	165
6.5 Steunpilaren of bemoeiallen?	168
<i>Hulp van je werkgever of collega's</i>	
Hoofdstuk 7: Zucht naar perfectie	
Eetstoornissen in de maatschappij en de media	171
7.1 Iedereen perfect in de maakbare samenleving	171
7.2 Hardnekkig taboe op een hardnekkige ziekte	178
7.3 Magerzucht van de media	181
7.4 Help het taboe op eetstoornissen te doorbreken	183
Hoofdstuk 8: Een toekomst met of zonder eetstoornis?	187
8.1 Wat als ... de eetstoornis er niet was (geweest)?	187
8.2 Lange weg van 'overleven' naar ten volle leven	190
8.3 Eetstoornisvrij leven: onwezenlijk of perfect mogelijk?	197
Bronnen	201