



EVALUATIE VAN EEN PERSOON MET ANOREXIACLACHTEN

1. Denk eens terug aan waarom je hier bent gekomen – wat waren je verwachtingen en waarom ben je gebleven?

Ik heb heel bewust overwogen of dit wat zou kunnen toevoegen aan m'n worsteling met eten. Na de intake in dec '09 wist ik dat ik hier voor zou gaan. Ik keek er naar uit maar vond het ook spannend. Ging het boek 'in de maalstroom van mijn leven' lezen. (van de site gehaald). Dit bracht me al 'n beetje in de sfeer. Ik verwachtte dichter mij mezelf te komen dmv deze training. Ik verwachtte ook dat het me veel energie zou kosten qua oefenen. Ik zag hier niet tegenop. (het past wel bij me om er helemaal voor te gaan zodra ik ergens voor kies). Ik startte deze training ook wel met vragen. Hoe kon ik in hemelsnaam m'n angst mbt eten overwinnen en veranderen van eetstructuur als ik alleen maar m'n gevoel zou volgen? De angst en verstoorde structuur zou dan toch altijd de baas blijven.....? Er zou dan toch never wat veranderen? Wat kon ik eigenlijk verwachten van deze training? Hoe meer ik er van tevoren over nadacht, hoe meer vragen er rezen. Daar ben ik op een gegeven moment maar mee gestopt. Ik liet het maar een beetje gebeuren en wachtte af wat er allemaal op m'n pad zou komen.

Gebleven: Eenmaal gestart werd ik vanzelf in de trein meegenomen. Ik voelde al snel dat het me wat zou brengen, wat maakte dat ik gráág bleef. De tussentijdse mailcontacten hielpen me om wat rust in de chaos te brengen. Dat heb ik als zeer prettig ervaren. Er was voor mij wat aan gelegen.....! (al dan niet de noodzaak van een intensiever traject).

2. Wat wilde, hoopte je?

- Ik hoopte dat ik gegrepen zou worden door mindfulness om me (ook na deze training) op deze manier verder te ontwikkelen.
- Ik hoopte dat ik wat beweging in mijn verstoorde eetstructuur zou krijgen.
- Ik hoopte dat ik weer moed en vertrouwen zou krijgen dat ik m'n eetstoornis een beetje los zou kunnen laten.
- Ik hoopte dat het me zou lukken om weer het gevoel te krijgen dat ik een leefbaar leven heb (met een eetstoornis) ipv dat m'n eetstoornis allesbepalend is in m'n leven.

3. Wat ben je ermee opgeschoten? Wat heb je geleerd?

- Dat ik de mogelijkheid heb om rust te nemen in m'n dynamische leven, als ik het zelf wil. (ik heb vaak na en drukke dag gezegd dat ik geen tijd had gehad om 'te gaan zitten' en pauze te nemen voor mezelf.
- Dat ik 'in beweging ben'. M'n leven en gevoel is positief aan het veranderen.
- Ik slaap beter.
- Ik voel regelmatig dat ik wat moet eten.
- Ik oordeel véél minder over mezelf maar ook over anderen en over m'n omgeving. Dat geeft rust.
- Dat mindfulness meer dan de moeite waard is.
- Ik ben meer de baas over m'n eigen proces door pauze te nemen en er naar te kijken.
- Ik kan beter keuzes maken als ik vooraf pauze heb genomen om naar de situatie te kijken.
- Dat het bij deze training niet op houdt. Ik zal alert moeten blijven om het niet te laten verwateren.



4. *Wat was de prijs?*

De prijs die het kostte:

- Veel oefenen.
- Worstelen en zoeken, wat ook energie kostte en chaos + onzekerheid bracht.
- (was blij met de tussentijdse mailcontacten).
- keuzes maken om tijd te hebben om te oefenen.
- Mezelf blootgeven. Soms ook lastig.

De prijs die het opleverde:

- Meer rustmomenten
- Regelmatig meer invloed op m'n eigen proces.
- Beter slapen
- Meer moed dat ik winst kan halen.

5. *Wat zijn je grootste obstakels, blokkades om door te gaan?*

Ik denk dat m'n grootste valkuil is dat ik negatief resultaat boek en dan de moed laat zakken.

Zolang ik het gevoel heb dat het me wat brengt / ik vooruitgang boek zal het me wel lukken om het op een bepaalde manier vast te houden. Ik zal oefeningen die we behandeld hebben blijven zoeken als hulpmiddel zolang ik voel dat het me wat brengt. Ik denk dat ik gemakkelijk terug zal vallen op steeds dezelfde oefeningen omdat die prettig is. Ik loop dan het risico dat dit te automatisch wordt waardoor ik niet meer met ene open blik kan kijken.

6. *Welke strategieën kunnen je helpen niet vast te lopen?*

- De cursusmap in het zicht leggen en regelmatig mezelf opfrissen met de tal van oefeningen en mogelijkheden om mindfulness te gebruiken.
- 4 deuren oefening lijkt me een belangrijke oefening voor mij om te kunnen blijven kijken en
- niet in chaos verweekt te raken.
- Een week een huiswerkblad maken wanneer het even niet lukt. Dan word ik weer actief en ga ik wellicht weer meer zien waardoor ik weer enthousiast word.
- M'n omgeving vragen om signalen die wijzen op terugval te ventileren.