

Bij Stichting JIJ heb ik leren praten over mijn eetprobleem. Toen ik voor het eerst professionele hulp zocht voor mijn eetstoornis, vond ik het heel moeilijk om met hulpverleners te spreken over mijn gevoelens en (eet)gedrag. De schaamte was enorm en ik had vaak het gevoel dat hoe goed ik het ook uitlegde, ze het nooit helemaal zouden begrijpen. Hierdoor hield ik dingen achter en miste het vertrouwen dat nodig is om een goede band op te kunnen bouwen. Dat gevoel had ik niet bij de ervaringsdeskundigen. Ik wist dat zij hetzelfde hadden ervaren als ik en wisten hoe ik me voelde, zonder al teveel woorden te hoeven gebruiken. De schaamte was minder en hierdoor durfde ik meer te vertellen, wat heel erg belangrijk is (geweest) voor mijn herstel: openheid, eerlijkheid, en bereidwilligheid. Tips en adviezen worden gegeven vanuit iemands eigen ervaring. De hulpverlener staat daarmee niet boven jou, maar *naast* jou. Ervaringsdeskundigen geven suggesties in plaats van adviezen, wat vooral voor een eigenwijze 'cliënt' als ik, werkt. Ik mag zelf aangeven wat ik nodig heb en de hulp is altijd afgestemd op mijn behoefte.

De periodes dat ik diep in mijn eetstoornis zat, waren erg eenzaam. Ik zonderde me af en had weinig mensen om me heen met wie ik kon praten over wat er in me omging. Het JIJ huis was een laagdrempelige manier om die eerste stap uit dat isolement te zetten. Een plek waar ik mezelf mocht zijn, waar ik me niet beter hoefde voor te doen dan ik was. Een plek waar ik in contact kwam met lotgenoten en daardoor niet meer het gevoel had alleen te staan in de strijd. En een plek waar ik herkenning vond en de hoop dat dingen beter konden worden. Herstelde ervaringsdeskundigen waren voor mij *het* levende bewijs dat je van een eetstoornis kunt herstellen, wat me de moed en kracht gaf om door te blijven zetten.

De afgelopen jaren heb ik er alles aan gedaan om van mijn eetstoornis af te komen. Zelfhulpboeken, therapeuten, psychologen, instellingen, internetbehandelingen, zelfhulpfora, alle soorten diëten, levensstijl veranderingen, maar niets leek te helpen. Hoe harder ik probeerde, hoe harder de eetstoornis leek terug te slaan. Stichting JIJ is in die tijd altijd een plek geweest waar ik me prettig voelde, mijn hart kon luchten en vrijuit kon bespreken waar ik tegenaan liep.

Waar ik in het begin van mijn herstel aan het vechten was *tegen* mijn eetstoornis, probeer ik nu een mildere houding aan te nemen en te *luisteren* naar wat die eetstoornis mij probeert te vertellen. Pas als je de dingen kunt accepteren zoals ze zijn en met compassie naar jezelf leert kijken, zal de eetstoornis jou langzaam loslaten. Dit is een van de belangrijkste lessen die ik heb geleerd van de ervaringsdeskundigen hier. Ook al ben ik er nog niet, ik kan zeggen dat de kwaliteit van mijn leven is verbeterd en dat ik heel dankbaar ben dat we in Rotterdam een plek hebben zoals het JIJ huis!