

Lieve Laura,

Je startte bij ons in de daggroep met een klein hartje. Vragen zoals 'kan ik het wel?' 'ben ik wel normaal?', hielden je enorm bezig die eerste dagen. De gedachten van je eetstoornis leken alle ruimte in je hoofd zomaar in te palmen. Het leek wel één grote storm daarvan binnen bij jou. Je probeerde de storm aan ons uit te leggen, maar werd in deze gesprekken al snel gegrepen door de wervelwind aan emoties en paniek die deze teweeg bracht bij jou. Naarmate de dagen vorderden hebben we samen gezocht naar de stilte in het midden van die orkaan. Je ging op zoek naar voorspelbaarheid in je dagen en maaltijden zodat de paniek en de controledrang het niet zomaar konden overnemen. En na enkele weken zagen we jou daar staan; sterker aan de grond in je eigen storm. De rust stapje voor stapje een beetje terug in eigen handen. Van code rood, naar code oranje, naar code geel, ...

Ook al hebben we nog een lange weg te gaan, je bent goed bezig Laura. Je durft je proces in eigen handen te nemen en te werken aan de aandachtspunten die voor jou belangrijk zijn. Je hebt goed zicht op je valkuilen en durft deze op voorhand met ons te bespreken zodat ze jou niet weer in de greep gaan houden. Ook in de groep waardeer ik enorm hoe je probeert bij te dragen aan een fijne groepsfeer en hoe je de sessies keer op keer constructief mee opbouwt door waardevolle feedback aan je groepsgenoten te geven.

Laura, we zijn misschien nog niet toe aan code groen, maar als je zo verder blijft doen komen we daar samen wel. Probeer de komende tijd de nodige rust in te bouwen waar je lichaam om vraagt. Herstellen van een eetstoornis doe je niet zomaar. Ook je mentale en emotionele draagkracht worden hierbij flink op de proef gesteld. Onderschat niet welke impact dit in deze fase van je herstel nog kan hebben op je fysieke toestand. Ik duim alvast mee dat die voorwaarde morgen eens goed schrikt van hoe hard jij ervoor gegaan bent!

Tot over twee weken?

Liefs, Annika

