

'Ik help mensen met eetstoornis'

MOOI WERK

.....
Iedere week belichten we in deze rubriek het beroep van een Utrechter.

UTRECHT | Een emmer die weleens leeg was, maar ook weleens helemaal vol. Met kots. Niet omdat ik het graag verzamelde, maar omdat ik vanuit mijn paniek niet wist waar ik anders moest overgeven. Een paar regels uit de meest spraakmakende blog op de website van trainer en coach Charlie Paludanus. „Dat verhaal, over de emmer die ik als student in mijn kast had, maakte veel los bij lezers. Niet alleen de emmer, maar ook de schaamte voor de gekke dingen die je doet om je eetstoornis te verbergen was herkenbaar.”

Zelf praat ze nu heel open over haar boulimia-verleden. „Ik probeer door het delen van mijn eigen ervaringen het taboe te doorbreken. Dat helpt andere mensen bij het overwinnen van hun eetstoornis. Als ik het kan, kunnen zij het ook.”

Een jaar geleden begon Paludanus haar coachingspraktijk Vrij van eetstoornis. Daarnaast

werkt ze als trainer en coach in het bedrijfsleven. „Sinds 2006 begeleid ik managers en werknemers die ergens mee worstelen. Samen werken we onder andere aan het doorbreken van gedragspatronen. Ik doe dat met veel plezier, maar mijn hart ligt bij Vrij van eetstoornis. Ik werk op dit moment hard aan een zelfhulpboek dat volgend jaar wordt uitgebracht.

„Ik ben gespecialiseerd in boulimia en eetbuistoornissen. Boulimia houdt in dat je eten na een eetbui weer kwijt probeert te raken door spugen, laxeremiddelen of extreem sporten. Mensen met een eetbuistoornis doen dat niet, waardoor zij steeds meer overgewicht krijgen. Anorectische mensen help ik ook, maar alleen als ze daarnaast medische hulp krijgen.

„Ik denk dat veel mensen met dit probleem rondlopen die het niet durven te vertellen. In mijn praktijk zie ik vrouwen van 50



DE COACH EN TRAINER

Naam:
Charlie Paludanus
Leeftijd:
48
Woonplaats:
Utrecht

FOTO RUUD VOEST

met boulimia die het vijftienvijftig jaar voor zich hebben gehouden. Tegen zichzelf blijven ze zeggen: morgen ga ik weer normaal doen.

„De schaamte is vaak moeilijk voor te stellen. Je werkt meerdere keren per dag zulke enorme hoeveelheden naar binnen dat je er buikpijn van krijgt.

Mijn cliënten zijn onzeker en eenzaam. Ze leven niet meer voluit. Ik ga met hen op zoek naar de onderliggende oorzaak en help bij het aanpakken daarvan. Ik zorg er wel voor dat ik mijn sessies niet te zwaar maak. Het is al zwaar genoeg. Af en toe kunnen we zelfs lachen om de rare situaties waarin ze door

hun stoornis terecht komen. „Wat mijn werk zo mooi maakt, is zien dat mensen steeds sterker worden en de regie over hun leven weer terugkrijgen. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen een enorme kracht in zich heeft. Als je een eetstoornis hebt, kun je daar alleen niet bij.” (Anne Bonthuis)