

‘Iedereen met een eetstoornis kan de weg naar **vrijheid** vinden’

Ze weet als geen ander hoe de schaamte voelt van het ongegeneerd eten en braken. Zeven jaar lang worstelde Charlie Paludanus (50) met haar eetverslaving. Totdat ze het zo spuugzat was en op eigen kracht haar boulimia overwon. Tegenwoordig is ze trainer, coach en ervaringsdeskundige bij haar eigen bedrijf: Vrij van eetstoornis.

TEKST Saskia Geurds / FOTOGRAFIE Leon van de Broek



**I**k was altijd langer dan mijn klasgenoten en trok zelf de conclusie dat je meer geholpen en beschermd werd als je tenger was. Toen ik na een heftige griep afgevalen was, zag ik dat als opening. Ik gooide eten weg, at alleen maar komkommer of 'had geen zin in iets anders'. Uiteindelijk ging ik op kamers wonen en werd ik niet meer gecontroleerd door mijn ouders. Ik ging meer eten en maakte allemaal lekkere dingen voor mezelf. Dat zag ik trouwens nooit als eetbuien. Na een bezoekje aan de huisarts besepte ik pas dat ik in een jaar tijd tien kilo was aangekomen. Toen dacht ik: shit, nu word ik dik. Dat stond haaks op mijn conclusie dat ik tenger wilde zijn.'

### Een eigen coconnetje

'Ik ben die tien kilo vrij snel kwijtgeraakt met het duizend calorieën dieet. Ik wilde mezelf bewijzen en bleef daar natuurlijk ruimschoots onder. Toch kwam ik vrij snel weer aan en vanaf dat moment sloeg ik door. Ik omzeilde eetmomenten en calorierijk voedsel. Natuurlijk had ik wel eens zin in iets lekkers en dus kreeg ik eetbuien. (lachend) Ik deed mijn eten wel altijd gezellig in een schaal onder het mom van een kopje thee met 'wat' lekkers. Ik zat dan veilig in mijn coconnetje, want de rest was er even niet. Ik had toen nog steeds niet door dat dat mijn manier was om me af te schermen van de wereld. Dat geldt voor de meeste mensen met een eetprobleem, want vaak heb je geen besef van wat je doet en waarom je het doet. Dat neem ik ook altijd mee in de begeleiding van anderen. Ik vraag altijd: wat gebeurt er nu precies en wat was het eerste signaal dat je kreeg? En vooral: wat levert het je op? De rust die je even voelt, is bij veel mensen

**'Ik deed mijn eten wel altijd gezellig in een schaal onder het mom van een kopje thee met 'wat' lekkers'**



heel belangrijk. Maar ook het afschermen van de wereld, het verdoven van angsten en het letterlijk opvullen van leegtes is een veel voorkomend 'voordeel' van eetbuien. Dat heb je alleen niet door als je er middenin zit.'

### Kotsen in een emmer

'Ik woonde in een studentenhuis en had niet veel privacy. Ik verstopte een emmer in mijn kast zodat ik gewoon kon kotsen na een eetbui. Een ander repertoire had ik – helaas – niet. Ik was continu bezig om mijn eetbuien te plannen en vervolgens de gevulde emmer te kunnen legen in het gedeelde toilet. Dat is gênant. Net als het spugen bij mensen thuis en daar vervolgens obsessief de spetters uit het toilet proberen weg te werken. Ik schaamde me heel erg en daarnaast was er tijdens mijn jeugd ook weinig bekend over boulimia. Ik wist het zelf niet eens. Al merkte mijn huisarts de gesprongen aders in mijn ogen wel op, maar hij dacht dat ik te maken had met huiselijk geweld. Dat vond ik allang prima. Ik ben heel opmerkzaam en begreep dan ook niet waarom anderen mij niet doorhadden. Vooral als ik net naar de wc was geweest om te spugen en niemand had iets in de gaten. Je probeert je dan op te kalefateren door je mond te spoelen en je ogen weer normaal te laten lijken en dat lukte dus schijnbaar goed.'

### Hyperlink verwijderen

'Ik gebruikte mijn eetbuien als bescherming van mezelf en om rust te zoeken. Aan de andere kant voelde ik angst om aan te komen. Als ik had gegeten en ik vond de saus te romig naar mijn zin wist ik niet hoe snel ik alles moest lozen. Dat was mijn andere patroon: het voorkomen dat ik dik werd en daarbij de angst om afgewezen te worden. Ik begon niet gelijk met braken, want daar had ik nog nooit van gehoord. Toen ik er iets over las in een tijdschrift en het vervolgens uitprobeerde, voelde dat als een uitkomst. Dan was het ook niet zo erg dat ik veel at. Het is eigenlijk een heel slim systeem wat je ontwikkelt. Of je nu niet eet, veel eet of eten uitspuugt; het is een regelmechanisme om voor jezelf rust te creëren. Het is een patroon waarbij eten gekoppeld wordt aan iets anders. Terwijl eten eigenlijk is bedoeld om je lijf te voeden en om van te genieten. Al het andere is een rare connectie. Dat moet je doorhebben en pas dan kun je de verbinding tussen het één en het ander oplossen. Alsof je een hyperlink in een bestand hebt aangebracht die je vervolgens weer moet doorbreken. Maar dat wil je in het begin nog niet zien. Je denkt ook vaak: straks als alles weer rustig is, komt het wel goed. Of: er is altijd weer een morgen. Loopt het vervolgens weer in de soep, dan is het toch al een verloren dag. Het is moeilijk om daar zelf uit te komen.'

### Stap voor stap

'Toch kreeg ik mijn kantelpunt. Ik was het zo spuugzat en



walgde van mezelf. Het ergste vond ik nog dat ik niet eerlijk was. Ik wilde mensen weer in hun ogen kunnen kijken. Vanaf mijn twintigste ben ik zeven jaar maar half aanwezig geweest. Mensen met een eetstoornis kunnen multitasken in het kwadraat, maar dat geldt ook voor andere verslavingen. Je leidt een schaduwleven en bent een manager van je verslaving; of het nou om eten, drugs, seks, drank of gamen gaat. Ik schaamde me steeds meer voor het kotsen en wilde niet over tien jaar nog steeds hetzelfde met het leven, eten en mezelf omgaan. Daarom ben ik niet hier, dacht ik. De nadelen van mijn eetstoornis werden ook te groot. En pas dan sta je open voor verandering. Ik wilde niet meer terug. Ik wilde vrijheid, vrij kunnen kiezen en niet meer gevangen zitten. Ik begon acuut met een normaal eetpatroon, want dat was ik kwijt. Ik kon ook met mijn zelfvertrouwen beginnen, maar ik wilde eerst normaal leren eten. Voor iedereen is die weg anders, maar dit hielp mij. Ik had daardoor niet meer de fysieke drang tot eetbuien omdat ik de juiste dingen at. Ik heb een jaar op weten gegeten tot ik kon vertrouwen op mijn gevoel. Ik legde de lat niet hoog en haalde geen bergen eten meer in huis. Wilde ik toch wat snoepen, dan scheidte ik gewoon maar een paar gram snoepjes.

Natuurlijk moet je ook een andere copingstijl ontwikkelen. Andere manieren om met je eigen ongemakkelijkheid, rotomkeringen en emoties om te gaan. Ik volgde veel workshops, trainingen en coaching sessies om dichterbij mezelf te komen en om inzicht te krijgen in mijn verstoorde eetgedrag. Er gaat altijd iets aan een eetbui vooraf. Je loopt bijvoorbeeld de hele dag te rennen op je werk en opeens sta je stil, ben je alleen thuis en voel je onrust. Maar die onrust is al begonnen op je werk of de dag ervoor toen je in gesprek was met je zus. De



**'Of je nu niet eet, veel eet of eten uitspuugt; het is een regelmechanisme om voor jezelf rust te creëren'**

onrust die je wilt sussen met eten ben je vervolgens uit de weg gegaan. Door het zo breder te trekken, haalt het ook de lading van het eten af. De patronen hebben dus niet alleen betrekking op eten. Dat is schrikbarend, maar dan weet je wel waar je aan moet werken. Het gaat gewoon niet alleen om eten. Je bent een heel mens en het eten is daar maar een deel van.'

### Vrij van eetstoornis

'Ik ben niet bang om nog door te slaan in eten. Die drang is al meer dan twintig jaar weg. Na het eerste jaar durfde ik ook te vertrouwen dat ik nooit meer terug zou vallen. Voor mij voelde het niet als rouwen om mijn eetstoornis los te laten, meer als juichen. Dat rouwen heb ik gehad voor ik zo ver was om te gaan juichen. Zo ook het slachtoffergevoel van 'ik kom er nooit vanaf' of 'ik wil wel, maar ik kan niet'. Ik wilde datzelfde vrije gevoel bereiken bij anderen, maar wel pas als ik er zelf helemaal vrij van was. Toen ik me er tien jaar geleden weer in ging verdiepen, was ik even bang dat ik weer getriggerd zou worden, maar dat was niet zo. Daarom kan ik nu met een vrije blik naar anderen kijken.

Ik coach meestal vanuit huis. Ik stel mezelf en mijn huis open voor een ander en we zitten hier ook als gelijkwaardige partners aan tafel. Ik geef mezelf bloot en daardoor doen anderen

dat ook sneller. Zo spuugt de één in een emmer en de ander onder de douche, waarna het doucheputje verstopt raakt en er een loodgieter moet komen. Dat soort schaamtemomenten kunnen mensen hier vertellen en dat voelt vaak al als een verademing. Ik heb mijn eetstoornis zeven jaar verborgen gehouden en achteraf had ik gewild dat ik het eerder besproken had. Dan had ik me niet alleen gevoeld en was ik er ook eerder uitgekomen, denk ik. Ik geef het vaak als huiswerkopdracht aan mijn cliënten: deel het met iemand. Ik hoor van bijna iedereen terug dat het veel begrip opleverde en dat lucht op. Hoe meer je iets geheim houdt, hoe groter het wordt. Wat je niet mag denken, voelen of wat er niet mag zijn, groeit. En dat maakt de drempel om de eerste stap naar herstel te zetten alleen maar hoger.

### Iedereen heeft een eigen sleutel tot vrijheid

'Mijn cliënten variëren van twintigjarigen tot vijftigplussers. Ik veroordeel niemand en stem mijn hulp af per persoon. Ook als iemand niet in het hokje eetstoornis past, wil dat niet zeggen dat er geen ernstig probleem is. Mijn verhaal is mijn verhaal, maar niet dat van een ander. Iedereen heeft een eigen verhaal en dus ook een eigen sleutel naar een oplossing. Dat is zo mooi aan mijn werk. Een kleine stap door je leven te stabiliseren en rust te creëren kan iemand al dichterbij volledige vrijheid brengen. Wat mijn sleutel naar vrijheid was? Het besef dat ik elke seconde van de dag de vrije keuze heb, met alle consequenties die daarbij horen. Als ik een eetbui wil hebben, weet ik dat ik daarna misselijk ben, wil spugen, moe en uitgeput ben. Ik kijk op korte en lange termijn en wat het me waard is. Daar baseer ik vervolgens mijn keuze op. Ik mag bijvoorbeeld alles eten, maar ik wil niet alles eten. Dat is mijn sleutel. Ik geef cliënten ook altijd een tastbare sleutel mee en ontwikkel samen met hen een actieplan om stap voor stap tot een oplossing te komen. Iedereen die met een eetstoornis worstelt, kan de weg naar vrijheid vinden. Die weg is persoonlijk, want iedereen is uniek en bijzonder. Maar als je (nog) een eetstoornis hebt, kom je er niet aan toe om dat te ontdekken.' ■



## 'Iedereen heeft een eigen verhaal en dus ook een eigen sleutel naar een oplossing'



### Coming soon

Zelfhulpboek voor mensen met boulimia en/of een eetbuistoornis. In het boek helpt Charlie mensen stap voor stap hoe ze zelf kunnen herstellen. Ze benoemt haar eigen visie en ervaring, informatie en allerhande tips. Het boek bestaat uit vier delen: hoe zit het bij jou, het vrije kiezen (op meerdere vlakken in je leven), vrij eten en vrij leven.

### Wat biedt vrij van eetstoornis?

'Eet- en compensatiegedrag is niet het echte probleem. Het is slechts een symptoom van iets dat daaronder ligt. Daarom werk ik tijdens de behandeling zowel aan het normaliseren van het eetpatroon als aan de onderliggende problemen. Omdat je alleen dan volledig kunt herstellen van je eetstoornis en vrij in het leven kunt staan.'

- Gratis e-boek met 21 tips & oefeningen om eetbuien te stoppen en te voorkomen
  - Startsessie over de drempel
  - Dagprogramma jouw sleutel tot vrijheid
  - 3-maanden programma bevrijd jezelf
- Meer informatie vind je op [www.vrijvaneetstoornis.nl](http://www.vrijvaneetstoornis.nl)