

ETEN

Charlie Paludanus (52) woont samen met haar vriend en heeft een samengesteld gezin met vier kinderen. Ze is eetstoorniscoach bij Vrij van Eetstoornis en schreef het boek *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia*.

“Ik hoor vaak mensen zeggen dat ze ‘in herstel zijn’. Maar ik kan volmondig beweren dat ik mijn verslaving achter me heb gelaten. Ik zie een eetverslaving ook niet echt als een ziekte. Een ziekte moet je uitzieken, maar dit kun je zelf aanpakken. Een eetverslaving, maar ook een game- of koopverslaving, verschilt daarin wel van een alcohol- of drugsverslaving. Je bent niet verslaafd aan een stofje, maar aan het effect.

Als jong meisje was ik al heel perfectionistisch. Ik wilde alles graag goed doen, in de ogen van anderen, maar vooral voor mijn ouders. Ik was groter en langer dan mijn klasgenootjes, daarom kwam ik al snel stoer en sterk over. Ondertussen was ik dat juist helemaal niet. Toen ik op mijn vijftiende een aantal kilo afviel als gevolg van een griep, kreeg ik ineens aandacht. De jongens waren een stuk zorgzamer en ik dacht: oké, dus als ik dun ben, interesseren ze zich wel voor mij?

Ik begon heel erg op mijn eten te letten. En tijdens mijn studententijd werd dat nog veel erger. Door het vele bier en feesten kwam ik in een jaar tijd tien kilo aan. Dit is niet goed, dacht ik. Ik besloot te gaan diëten. Ik koos een dieet waarbij ik duizend calorieën op een dag mocht, maar dat ging me niet snel genoeg. Daarom besloot ik op zeshonderd calorieën te gaan zitten. Ik at alleen wat yoghurt, hüttenkäse en een paprika en 's avonds een klein stukje kip.

Binnen vier weken viel ik tien kilo af. Ik kreeg enorm veel complimenten. Oké, ik had misschien wel honger, maar de honger vond ik juist fijn. Op een vreemde manier gaf het me zelfvertrouwen. Honger was beter dan onrust of angst. Maar zoiets hou je nooit vol. Na een tijdje krijgt je lichaam tekorten. Ik kreeg eetbuien. Kilozakken Engelse drop, biscuitjes, alles wat je kunt bedenken schrokte ik naar binnen.

Niemand wist het, maar zodra ik me maar even onrustig voelde, ging ik eten. Na een eetbui raakte ik enorm in paniek: o jee, nu werd ik dik!

Ik had in een blad gelezen dat je je vinger in je keel kon steken. Dus ik dacht: laat ik dat eens proberen. Ik was alleen nog maar bezig met onrust dempen door te eten en te braken. Dit heeft zeven jaar geduurd, tot mijn zevenentwintigste. Ik rondde mijn studie af en ging werken, maar daarnaast had ik mijn dubbelleven van streng lijnen, vreetbuien en kotsen. Morgen stop ik, dacht ik altijd. Maar het lukte nooit.

Ik was oneerlijk naar mezelf en mijn vrienden. Had het idee dat ik maar half leefde. Wat ik ook deed, ik was voortdurend plannen aan het maken rondom mijn eetstoornis. Daardoor was ik nooit volledig aanwezig in het moment. En ik voelde ook dat ik niet nóg tien jaar op deze manier door kon gaan. Ik wilde later graag kinderen en daar een goed voorbeeld voor zijn. Ik wilde een gezond en fit lijf en een gezond eetpatroon. Daarvoor moest ik werken aan mijn zelfvertrouwen.

Helemaal alleen ben ik naar de Weight Watchers gegaan. Ik heb daar niets over mijn problemen verteld, maar heb alle info die ze gaven opgezogen als een spons. Zo leerde ik wat voeding doet met je lijf, en ik kwam erachter wat ik verkeerd deed. Ik ben zelfs meer gaan eten, eiwitten en vetten, en toch viel ik af. Zonder honger! Toen de fysieke onrust verdween, bedacht ik wat me nog meer zelfvertrouwen zou geven. Dat was succesvol worden in mijn werk. Ik ben opleidingen gaan doen op het gebied van coaching en gedragsverandering, ik ben er echt helemaal ingedoken. Ik wilde aan de slag met de groep mensen die mij na aan het hart ligt: mensen met een eetstoornis. Nu heb ik zelfs cliënten die helemaal voor mij uit België komen.

Ik eet nu wanneer ik er zin in heb. Als ik trek heb in taart, eet ik het, en als mijn broek te strak zit, laat ik een wijntje staan. In het begin was het eng, maar ik ben nooit teruggevallen. Inmiddels durf ik te zeggen: al valt de hele wereld om me heen in elkaar, ik weet nu dat ik het aankan.” ▶

KLEDING TOP NEEDLE & THREAD EN BROEK MINIMUM VIA ZALANDO, PUMPS ZARA



‘Kilozakken Engelse drop, biscuitjes, alles schrokte ik naar binnen’