

VERWARD GEDRAG

07 APR 2022

NOG 8 DAGEN...

Word nu abonnee!

Opslaan Reacties 0 Delen

7 fabels en feiten over eetstoornissen

Mannen hebben nauwelijks last van eetstoornissen, van een eetstoornis kom je nooit meer af, anorexia is de meest voorkomende eetstoornis... er zijn nogal wat fabels over eetstoornissen. Eetstoornistherapeut Charlie Paludanus legt uit hoe het wel zit.



eetstoornis

Eetstoornistherapeut Charlie Paludanus (56), bekend van zelfhulpboek *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia* blogt al jaren over hoe je kunt herstellen van eetstoornissen. Dit leverde zoveel mooie reacties op dat ze besloot met een tweede boek te komen: *Een emmer kots in de kast*. Hierin vertelt ze openhartig in een column-achtige stijl over haar eetstoornis en hoe ze er zelf vanaf kwam. Ze schrijft over haar grootste schaamte: de emmer kots in de kast in de tijd dat ze boulimia had. Eetstoornissen zorgen voor schaamte en vinden daardoor vaak in het geheim plaats, maar het leven is te mooi om niet voluit te kunnen leven, vindt Paludanus. Niet alle aspecten van eetstoornissen zijn goed in beeld en daardoor kan het lastig zijn goede hulp te bieden. Daarom zet ze 7 feiten en fabels over eetstoornissen op een rij.

1 Een eetstoornis, daar kom je nooit meer van af – FABEL

‘Nee, met een eetstoornis hoef je gelukkig niet je hele leven rond te lopen. Je kunt er volledig van herstellen. Ik ben daar zelf het levende bewijs van. Slechts 1 op de 10 mensen met een eetstoornis zoekt hulp. Van de mensen die geen professionele hulp zoeken, lukt het 33% om te herstellen. Van de groep mensen die hulp zoekt blijkt grofweg de helft volledig te herstellen. Dit zijn cijfers van de ggz. ‘Ik verbaas me er trouwens over dat in Nederland nog geen grootschalig onderzoek is gedaan onder de hele bevolking naar hoeveel mensen daadwerkelijk worstelen met een eetstoornis. Ik hoop dat we met een goede behandeling steeds meer mensen kunnen laten herstellen.’

‘Je kunt dus volledig herstellen, maar uit onderzoek blijkt dat bij zo’n 20-25% van de mensen met anorexia, boulimia of een eetbuistoornis de situatie verslechtert of chronisch kan worden. Dan leef je dus altijd met een eetstoornis. Dat hoef je niet per se aan een persoon af te zien. Ik begeleid mensen die al twintig of dertig jaar boulimia hebben, waarvan zelfs de partner het niet weet.’

2 Anorexia is de meest voorkomende eetstoornis – FABEL

‘Bij anorexia ontstaan de meeste medische problemen en daarom spreekt deze ziekte het meest tot de verbeelding. Mensen met anorexia moeten soms aan de sondevoeding of worden tegen hun wil opgenomen. Deze stoornis staat vaak op de voorgrond, maar in realiteit hebben ‘maar’ 5.600 mensen in Nederland anorexia, terwijl er 22.000 boulimiagevallen zijn. En wel 160.000 mensen hebben een eetbuistoornis. Dan zijn er ook nog de mensen met ARFID. Zij mijden voedsel met een bepaalde kleur, textuur of smaak. In totaal zijn er dus zo’n 220.000 mensen in Nederland met een eetstoornis.

‘Ik vind het soms zo naar voor mensen met boulimia en de eetbuistoornis dat zij zo weinig aandacht krijgen. Naar die mensen is de boodschap: iedereen heeft wel eens een eetbui. Je bent niet zo bijzonder. Hou je maar gewoon een beetje in.’

‘In mijn praktijk zeggen de mensen met eetbuien of boulimia wel eens: ik wou dat ik anorexia had. Want dan heb je wel controle, word je serieus genomen en mensen met anorexia kunnen zich beheersen. In eetstoornisklinieken staan mensen met anorexia daarom bovenaan de piramide. De mensen met boulimia hangen daaronder, zij zijn de mislukte ‘anorect’. En als je een eetbuistoornis hebt, dan heb je eigenlijk alle teugels laten vieren.’

‘Maar ook die beheersing bij anorexia is een gevangenis. Dus of je je nou heel erg kunt beheersen of juist niet: je zit allebei vast, je kunt het allebei niet laten. Dat vertel ik mijn cliënten die zulke uitspraken doen ook.’

3 45% van de mensen met een eetstoornis is man – FEIT

‘Mannen hebben in mindere mate last van anorexia en boulimia. Maar zo’n 50% van de mensen met een eetbuistoornis is man. De stoornissen uiten zich ook an-

ders bij mannen. Bij anorexia of boulimia staan mannen vaak veelvuldig in de sportschool om een wasbordje creëren of veel spieren te kweken.'

'In mijn praktijk is zo'n 10% man. Ze komen vaak met name voor de behandeling van een eetbuistoornis of boulimia. Mannen zijn over het algemeen doelgerichter in hun aanpak van de stoornis dan vrouwen. Ze gebruiken andere taal en noemen de begeleiding bijvoorbeeld 'de training', net als in de sportschool. Vrouwen noemen het vaak sessies of begeleiding.'

'Ik behandel mannen en vrouwen precies hetzelfde. Eerst een stuk zelfregulatie, inzicht krijgen in hoe een eetstoornis ontstaat en daarna duiken we de diepte in hoe eten/niet eten zo'n overlevingspatroon is geworden. Vaak komen ze dan op eens tot de conclusie: ik ben altijd gepest en daarom ben ik mezelf gaan beschermen met eten. Of ze hebben een andere geaardheid. Ze hebben onterecht het idee gevat: er zit een steekje los bij mij, daarom moet ik lichamelijk in ieder geval oké zijn.'

4 Een eetstoornis komt vooral voor bij jonge meiden – FABEL

'Het is zo dat jonge vrouwen vaak eerder 'door de mand vallen'. Zij hebben vaker anorexia en zij verzwakken dan zo erg dat ze medisch geholpen moeten worden. Hierdoor lijkt onterecht dat een eetstoornis vooral jonge vrouwen treft. Dat is niet zo, blijkt uit onderzoek. Sommigen ontwikkelen op latere leeftijd een stoornis. Mijn cliënten variëren in leeftijd van 18-65 jaar.'

'Door een ingrijpende gebeurtenis, kan ook op latere leeftijd een stoornis ontstaan. Wel heb je hier vaak in je jeugd al een gevoeligheid voor 'opgelopen'. Er is toen een zaadje geplant, doordat je bijvoorbeeld onbewust de overtuiging hebt meegekregen dat groot of dik zijn niet goed is of je minder geliefd maakt.'

'Ik was bijvoorbeeld een lang kind en van jongs af aan werd ik daardoor gezien als degene die sterk genoeg zou moeten zijn en het zelf allemaal wel kan regelen. Misschien straalde ik dat uit hoor, die stoerigheid. Maar ik merkte wel dat er met kleine en tengeren meisjes anders werd omgegaan. Zij werden vaker geholpen. Pas toen ik door griep erg was afgefallen, werd ik ook gezien. Zoiets kan een zaadje zijn voor een eetstoornis op latere leeftijd.'

5 Boulimia en anorexia zijn de meest dodelijke psychische stoornissen – FEIT

'Van alle psychische stoornissen hebben eetstoornissen het hoogste sterftecijfer. Per jaar overlijdt zo'n 5% van de mensen met anorexia door gebrek aan voeding of aan suïcide (van alle mensen met anorexia die jaarlijks overlijden, overlijdt een op de vijf aan suïcide). Bij boulimia overlijdt zo'n 2%, waarvan ook een op de vijf door suïcide. Je wordt niet vrolijker van een eetstoornis. Sommige mensen lukt het gewoon niet om beter te worden, hebben alle klinieken gezien en kunnen heel somber worden, de situatie lijkt uitzichtloos. Dan is de stap naar suïcide dichterbij.'

6 De oorzaak van een eetstoornis is onvrede over lichaam of gewicht – FABEL

‘De onvrede over lichaam of het gewicht is eigenlijk een symptoom van iets wat daaronder zit. Vaak is er veel onzekerheid door bijvoorbeeld onveilige hechting of een traumatische ervaring als een scheiding, adoptie, misbruik of gepest worden. Met controle op het gewicht en uiterlijk proberen mensen die onzekerheid te camoufleren en zichzelf te verdoven. Ik noem het een onhandige regulatie. Door die onzekerheid te reguleren met de controle op je gewicht en eten, pak je nooit die onderliggende trauma's aan. Maar je kunt leren omgaan met die emoties en bouwen aan je identiteit en zelfvertrouwen. Het beste werkt dit door professionele hulp te zoeken.’

7 Een eetstoornis is een verslaving – FEIT EN FABEL

‘Dat is een feit én een fabel. Een eetstoornis is een gedragsverslaving. Het is een gewoonte geworden om niet te eten of juist te veel te eten en op die manier om te gaan met emoties of nare situaties. Tegelijk maakt je lichaam dopamine aan als je vet, zoet of zout eet. En dat geeft een prettig gevoel in je lijf. Logisch dat je elke keer dat stofje wilt oproepen. En nee, het is dus geen middelenverslaving, zoals bij alcohol, nicotine en drugs.’

‘Hoe kom je van een eetstoornis af? Het is erg lastig om het alleen voor elkaar te krijgen. Mijn belangrijkste advies is altijd om het niet alleen te doen, maar professionele hulp te zoeken. Via de huisarts of door naar een psycholoog, eetstoornistherapeut of in eetstoornissen gespecialiseerde diëtist te gaan. Het bespreekbaar maken van waar je mee worstelt, is al de eerste stap naar herstel. Verder is het belangrijk om niet alleen de focus op een goed eetpatroon te leggen, maar vooral op zoek te gaan naar wat er hieronder schuilgaat. En door tegelijkertijd je focus te verleggen naar die dingen die je het liefst zou willen doen als je geen eetstoornis zou hebben. Zoals vrienden, studie, werk, reizen of wat je maar boeit’.

Meer weten? Bestel [hier](#) het boek van Charlie Paludanus, *Een emmer kots in de kast -- En andere verhalen over leven, eetbuien en boulimia* 17.95

 [Reageer op dit artikel](#)  [Deel dit artikel](#)

Heleen Bastiaanse