

Wanneer ben je hersteld van een eetstoornis?

DOOR: CHARLIE PALUDANUS

Pffffff, wat stom van me. Ik zit met Annelot, 20 jaar, aan tafel. ‘Ik wil nu écht van het laatste staartje van m’n eetstoornis af’, verzucht ze. Ik leef mee, luister, vraag waar ze precies last van heeft. Opeens zeg ik: ‘Dat klinkt als hoe ‘normale mensen’ omgaan met eten. Volgens mij doe je het hartstikke goed en heeft dit niets meer met een eetstoornis te maken.’ Ik zie opluchting op haar gezicht. Dat was de bevestiging die ze nodig had. Oeps.... en die was ik nou net helemaal vergeten te geven. Terwijl dat natuurlijk één van de belangrijkste vragen is om te beantwoorden: wanneer ben je hersteld van een eetstoornis? Hoe het met Annelot is, lees je onderaan dit artikel. Eerst maar eens die belangrijkste vraag beantwoorden die ik bij haar was vergeten.

“Om volledig te kunnen herstellen en de kans op terugval te verminderen is het belangrijk breder te kijken.”

De belangrijkste vraag: wanneer ben je hersteld van een eetstoornis?

Feitelijk ben je hersteld als je een geruime periode (zo’n 8 weken tot drie maanden) stabiel bent en geen kenmerken meer vertoont van de eetstoornis* waar je last van had. Dit betekent bij de meeste eetstoornissen dat:

- je een stabiel en gezond eetpatroon hebt en niet meer extreem weinig of veel eet;
- je geen eetbuien meer hebt;
- je je eetpatroon niet meer compenseert met ongezond gedrag (braken, laxeren, obsessief sporten, streng op dieet of maaltijden overslaan);
- je een gezond gewicht hebt (of daarnaar onderweg bent);
- je je zelfvertrouwen niet meer laat afhangen van uiterlijk of gewicht.

*De specifieke kenmerken verschillen per eetstoornis.

Klinkt overzichtelijk. Toch weet ik uit onderzoek en ervaring hoe kwetsbaar herstel kan zijn als de focus alleen ligt op gezond eten en gewicht. Om volledig te kunnen herstellen en de kans op terugval te verminderen is het belangrijk breder te kijken. Wat er verder nodig is? Nou, best veel. Zelfs dingen, waar ook ‘normale mensen’ (dus zonder eetstoornis) niet altijd even handig mee om gaan.

De belangrijkste factoren van herstel

Ik heb ze voor je op een rijtje gezet. In de eerste kolom vind je wat ‘eetstoornis’ oftewel ‘onhandig of ongezond denken en doen’ is en in de tweede kolom wat ‘normaal, gezond denken en doen’ is.



| | Loslaten: de eetstoornis Dit is 'eetverstoord' denken en doen. Dit laat ik los. Dit verdwijnt. | Doel: Vrij leven & eten Dit is normaal, gezond denken en doen. Wat doe ik? Waar richt ik me op? |
|--------------------------------------|---|---|
| Zelfvertrouwen en eigenwaarde | <p>Ik laat achter dat mijn zelfvertrouwen en eigenwaarde alleen worden bepaald door hoe ik me in mijn lijf voel, mijn uiterlijk, gewicht en goedkeuring van anderen.</p> <p>En ik laat me minder beïnvloeden door</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zelfkritiek; • Perfectionisme; • Angst voor afwijzing en kritiek van anderen. <p>Ik stop met mezelf continu vergelijken met anderen.</p> | <p>Mijn zelfvertrouwen wordt vooral beïnvloed door die dingen te doen die ik belangrijk vind in het leven (vanuit mezelf en zingeving).</p> <p>Ik bouw continu aan mijn zelfvertrouwen door:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Me steeds te richten op hoe ik wil leven (mijn doelen); • Bewust te kiezen en daarachter te gaan staan; • Te kiezen voor leven in plaats van overleven; • Mezelf te ontwikkelen en uit te dagen • Goed voor mezelf te zorgen (mentaal en fysiek); • Waardevolle sociale contacten aan te gaan; • Te leren van en te leren omgaan met mislukkingen, tegenslagen en bijbehorende gevoelens; • Me te richten op waar ik werkelijk invloed op heb in plaats van waar ik geen invloed op heb; • Perfectionisme terug te brengen naar de 'menselijke maat'; • Te leren omgaan met lastige opmerkingen of kritiek van anderen en mezelf; • Hulp te vragen en/of te accepteren. |
| Gewicht | <p>Ongezond gewicht</p> <ul style="list-style-type: none"> • BMI < 17,5 • BMI > 30 | <p>Een gezond gewicht (passend bij mijn leeftijd, lengte, sekse en aanleg/bouw).</p> <p>Meestal een BMI tussen 20 en 30, maar het is ook afhankelijk van je bouw, dus maak er niet een te groot ding van als je niet exact aan de cijfers voldoet. Uiteindelijk is je fit en energiek voelen het belangrijkste.</p> |
| Eetgedrag | <p>Dit doe ik niet meer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eetbuien en sterk overeten; • Vasten of te weinig eten; • Maaltijden overslaan; • Streng lijnen (= niet lief). <p>Dit laat ik ook achter me:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsessie voor eten en gewicht; • Angsten voor bepaald voedsel; • Compensatiemaatregelen voor eetbuien, een vol gevoel in mijn buik of negatieve gedachtes over wat ik heb gegeten. Zoals: braken, vasten of te weinig eten, maaltijden overslaan, obsessief moeten sporten; • Eten als emotieregulatie bij stress, onrust, spanning, verveling of vervelend voelende emoties. | <p>Ik geef mijn lichaam alles wat het nodig heeft.</p> <p>Ik eet regelmatig, voldoende en waardevol (passend bij mijn leeftijd, lengte en sekse):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 hoofdmaaltijden en 1-3 tussendoortjes; • Of 5-6 maaltijdmomenten verspreid over de dag. <p>Ik blijf me focussen op gezonde eetgedachtes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mijn lijf heeft alle bouw- en brandstoffen nodig (groenten, fruit, eiwitten, koolhydraten, vetten). • Ik mag alles eten: zowel gezonde dingen als af en toe wat minder gezonds. • Etentjes horen bij het leven. Ik richt me op de gezelligheid en het genieten van het moment en kwaliteit van het eten. <p>Ik blijf liefdevol op gewicht Ben ik wat te veel aangekomen of afgevallen, dan blijf ik lief voor mijn lijf. Ik blijf hoe dan ook gezond en voldoende eten, maar pas eventueel de extraatjes naar boven of beneden aan.</p> |

| | Loslaten: de eetstoornis Dit is 'eetgestoord' denken en doen. Dit laat ik los. Dit verdwijnt. | Doel: Vrij leven & eten Dit is normaal, gezond denken en doen. Wat doe ik? Waar richt ik me op? |
|-----------------------------------|---|--|
| Positieve lichaamsbeleving | <p>Dit laat ik achter: Focus op negatieve aspecten van je lichaam, gewicht en lijnen.</p> <p>Negeren van lichamelijke gevoelens, honger, pijn, grenzen en moeheid.</p> | <p>Ik focus me op de positieve, behulpzame aspecten van m'n lichaam qua bouw, werking, lichamelijke mogelijkheden, uiterlijk.</p> <p>Ik luister naar m'n lichaam en gevoelens van honger, verzadiging, moeheid, etc. en reageer hier adequaat op.</p> <p>Ik draag comfortabele kleding die ik leuk vind.</p> <p>Mijn lichaam verdient het waardig te worden behandeld, liefdevol te worden aangeraakt (met mijn toestemming en respect) en om op een prettige manier te bewegen (voor zover dat mogelijk is).</p> |
| Emoties en stemmingen | <p>Wat doe ik niet meer?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bang zijn voor emoties; • Emoties negeren; • Emoties/onrust onderdrukken door jezelf te verdoven met (niet) eten, braken, alcohol, drugs, gamen of obsessief sporten, hard werken of social media gebruik; • Alleen positieve gevoelens willen of mogen hebben; • Situaties en emoties vermijden vanuit angst of onzekerheid. | <p>Ik ga gezond om met emoties en stemmingen Ik kan (en leer) zowel prettige als lastige gevoelens voelen, herkennen, toelaten, accepteren, uiten en kan er adequaat naar handelen vanuit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten dat emoties altijd voorbijgaan en nooit voor eeuwig zijn (zowel de leuke als minder leuke gaan voorbij); • Weten dat ik niet doodga aan een gevoel of emotie; • Acceptatie dat gevoelens er mogen zijn; • Weten dat emoties hebben geen controleverlies is. <p>Ik kan mezelf geruststellen, relativeren en hulp zoeken wanneer ik dat nodig heb.</p> |

De informatie over deze belangrijke factoren is gebaseerd op zowel wetenschappelijk onderzoek als uit mijn praktijk en eigen ervaring. Wil je meer lezen, raadpleeg dan de boeken *Eetstoornissen overwinnen, kan dat?* (Greta Noordenbos), of *Handboek Eetstoornissen* (Greta Noordenbos, Annemarie van Elburg).

En ben je dan klaar als je hersteld bent?

Ik voelde me zelf, na zeven jaar boulimia, al een hele pief toen ik twee weken geen eetbuien meer had en niet meer had gebraakt, maar natuurlijk was ik toen nog niet klaar. Ik ben nog wel een jaar bang geweest voor terugval en heb in dat jaar steeds bewust aandacht moeten besteden aan 'gezond gedrag'. Gelukkig ben ik nooit teruggevallen, maar ik was me er terdege bewust van dat het wel zou kunnen voorkomen. Terecht ook. Want de kans op terugval is aanzienlijk: 20-57%.

Terugvalinformatie

- **Anorexia** (kans op terugval 30-57%): de eerste 18 maanden is het terugvalrisico het hoogst. Terugval wordt vaak getriggerd door weer opkomen van anorectische gedachten rondom gewicht, lichaam en beweegdrang na afronding van de therapie.
- **Boulimia** (kans op terugval 21-55%): de eerste twee jaar is het terugvalrisico het hoogst, waarvan de eerste vier maanden het meest kwetsbaar zijn. Belangrijkste momenten van terugval zijn 'life events' als scheiding, nieuwe baan, overlijden of ziekte van dierbaren, verhuizing en hoge werkstress of sociale stress.
- **Eetbuistoornis** (kans op terugval 20-30%): helaas is hier geen informatie bekend over hoe lang hier het terugvalrisico is, maar mogelijk is dat vergelijkbaar met boulimia. Een belangrijke trigger kan zijn om na behandeling toch weer te streng op dieet te willen.

Wees je bewust dat terugval mogelijk is en schrik er niet van als een cliënt opeens weer ‘eetstoornisgedrag’ of ‘eetstoornisgedachten’ krijgt (kolom 1). Geef psycho-educatie over terugvalpreventie en pak het overzicht erbij zodra iemand ‘oud gedrag’ voelt opkomen. Van daaruit kun je cliënten ook weer helpen de draad van vrij leven en eten (kolom 2) op te pakken. Met mensen die ik begeleid, maak ik hiervoor altijd een persoonlijk terugvalpreventieplan. Hierin brengen we alle risico's in kaart en wat de cliënt zelf kan doen als deze dreigt terug te vallen. We inventariseren ook hoe de omgeving daarbij kan steunen en helpen.

**“If your past calls, do not answer.
It has nothing new to say.”**

Hoe is het met Annelot?

Annelot was 19 toen ze anderhalf jaar eerder voor het eerst bij mij kwam. Na een periode van koolhydraatarm eten en suikers vermijden vanwege buikklachten kreeg ze last van eetbuien. Deze kwamen vooral voor als ze alleen was, zich verveelde, gestrest was of twijfelde of ze wel goed genoeg was. De eetbuien compenseerde ze door minder eten of braken. Hiermee beteugelde ze ook haar angst voor afwijzing en dik worden. Hard werken dus op een dun lijntje van perfectie en behoefte aan controle.

Na het succesvol volgen van een intensief drie-maanden-programma komt Annelot met tussenpozen nog terug voor een vervolgsessie. Eerst nog één keer per vier weken maar het laatste jaar nog één keer per twee of drie maanden. Als steuntje in de rug. Om nog even de laatste puntjes op de i te zetten. Om te kijken wat nog moeilijke momenten zijn en hoe ze daarmee om zou kunnen gaan. Maar de laatste maanden allang niet meer alleen over thema ‘eetstoornis’, maar vooral met vragen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en hoe om te gaan met allerhande ingewikkelde situaties in het studentenleven.

Eigenlijk gaat het met Annelot hartstikke goed. Ze studeert, heeft een rijk sociaal leven, durft weer alles te eten, heeft een gezond gewicht, een



normaal eetpatroon en heeft geen eetbuien meer. Ook heeft ze de afgelopen twee maanden niet meer gebraakt. Ze weet al geruime tijd haar persoonlijke terugvalpreventieplan toe te passen. Natuurlijk piekert ze nog wel eens of is onzeker, maar ze kan dit ‘handelen’ door erover te praten met anderen. Ze verdooft deze gevoelens in ieder geval niet meer met eten en compenseren.

Toch is Annelot nog niet tevreden. Ze geeft zelf aan dat het nu wel in 95% van de gevallen goed gaat, maar dat ze soms toch meer eet dan ze zou willen eten. Bijvoorbeeld twee-en-halve chocorijstwafel terwijl ze maar een halve had willen eten. Bij navraag was het etenstijd, had ze geen zin om te koken, kon ze bewust stoppen met de rijstwafels en heeft uiteindelijk toch een gezonde maaltijd voor zichzelf gemaakt. Kortom, een prima reactie op een moe moment.

En toen had ik het door. Dit was niet meer een stukje eetstoornis. Dit was het onderliggende perfectionisme. Want Annelot wilde dat ook die laatste 5% onbezonnenheid of plotselinge zin in lekkers zouden verdwijnen. Het moet 100% perfect. Het uitspreken en samen uitpluizen relativeerde al een boel. Zeker toen ze zich realiseerde dat het een ‘mission impossible’ is alles 100% perfect te doen in haar leven. Dat als ze dat zou blijven hanteren in sociale relaties, liefde, studie, werk en met eten, het onhaalbaar zou zijn en dat ze dan altijd met een ontevreden, gefrustreerd gevoel rond zou blijven lopen.

Annelot herformuleert tijdens de sessie haar doel. In plaats van 100% perfect wil ze voortaan gaan voor de ‘menselijke maat’. En dat betekent dat het oké is als je ook af en een foutje maakt, onhandig

“Wees je bewust dat terugval mogelijk is en schrik er niet van als een cliënt opeens weer ‘eetstoornisgedrag’ of ‘eetstoornisgedachten’ krijgt.”

doet in sociale situaties én dat het prima is als je soms een chocorijstwafel meer eet.

Kortom, Annelot is hersteld van haar eetstoornis. Maar dat had ze pas door, toen we samen doornamen waar ze stond en ik uitsprak dat dit geen eetstoornisgedrag meer was. Project eetstoornis is dus afgerond en de komende tijd gaat ze zelf aan de slag om haar perfectionisme om te zetten naar de ‘menselijke maat’.

Bij de deur nemen we afscheid. Ik ben trots op haar en wat ze heeft bereikt en heb er alle vertrouwen in dat die ‘menselijke maat’ haar de komende tijd veel gaat brengen.

Ik ben benieuwd wat jij herkent in dit verhaal over herstel en perfectionisme en hoe jij hier gebruik van kunt maken in je praktijk.



Charlie Paludanus

is eetstoornistherapeut, oprichter van **Vrij van Eetstoornis** en auteur van de boeken *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia* en *Een emmer kots in de kast*. Ze staat bekend om haar verfrissende en positieve aanpak van eetstoornissen.

Met de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van op eten en gewicht. En een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en het verandervermogen van de mens. Charlie is zelf het levende bewijs dat je 100% kunt herstellen van een eetstoornis. Ze bevrijdde zichzelf van de boulimia waar ze tussen haar 20e en 27e aan leed.

vrijvaneetstoornis.nl