

Ik mag niet eten,
 mag niet eten, ik mag
 en, ik mag niet eten, ik
 g niet eten, ik mag niet e
 mag niet eten, ik mag niet e
 ik mag niet eten, ik mag niet
 mag niet eten, ik mag niet eten
 eten, ik mag niet eten, ik mag
 n, ik mag niet eten, ik mag niet e
 en, **vooruit, één hapje yoghurt dan,**
 et eten, ik mag niet eten, ik mag niet
 ag niet eten, ik mag niet eten, ik ma
 en, ik mag niet eten, ik mag niet ete
 ag niet eten, ik mag niet eten, ik ma
 en. ik mag niet eten. ik mag niet ete
 ng niet eten, ik mag niet eten, ik ma

Nooit meer kunnen genieten van een uitgebreid diner.
 Bij elke hap bang zijn dat je onmiddellijk kilo's aankomt.
 En altijd maar denken: ik ben te dik. Hoe is het om
 dag in dag uit wanhopig bezig te zijn om toch vooral
 niet te veel, of zelfs helemaal niet, te eten?
 Twee vrouwen over de invloed van anorexia op hun leven.

Corine Wölchers (44) is getrouwd met Wim en heeft drie kinderen van 23, 21 en 17 jaar. Corine heeft al acht jaar anorexia, maar pas vier maanden geleden zocht ze hulp.

Corine: "Acht jaar geleden is het begonnen. Ik woog 63 kilo en wilde een paar kilo kwijt. Ik weet nog dat mijn man zei: 'Waar moeten die kilo's vanaf?' Hij vond me prachtig, maar ik was niet tevreden met hoe ik eruit zag: ik vond mijn buik en mijn benen te dik. Ik ben gaan lijnen volgens een puntendieet. Daarbij tel je geen calorieën, maar punten. Dat tellen maakte me bewust van wat ik at en dat hielp bij het afvallen. Ik 'mocht' veertig punten per dag eten, maar vond het een kick om maar dertig punten te eten. In korte tijd viel ik vijf kilo af, maar ik vond het niet genoeg en ging van dertig punten naar twintig punten per dag. Zo kwam het dat ik op een dag nog maar 49 kilo woog. Voor ik begon, wilde ik wel afvallen, maar niet doorslaan. En dat is tóch gebeurd. Iets in mijn hoofd zei dat 49 kilo normaal was. Maar het was verschrikkelijk; ik leefde als een zombie. Er zat geen gevoel meer in me, ik interesseerde me nergens meer voor en sloot me af voor vrienden en familie. Elke dag had ik paniekaanvallen: zwetend stond ik voor de spiegel, bang om iets te eten en bang om dik te worden." Niemand in Corine's omgeving signaleert haar eetstoornis. Vrienden en familie vinden haar wat mager en vinden dat ze vreemd doet met eten, maar niemand durft haar daarop aan te spreken. Toch weet een vriendin ervoor te zorgen dat Corine wat aankomt. 'Je moet eten, anders ga je dood,' zegt ze. Maar ondanks de paar kilo's die erbij komen, blijft Corine punten tellen en dat doet ze nu nog steeds. Corine: "Mijn hele dag wordt beheerst door eten. Of eigenlijk door niet eten. Mijn man heeft

al heel vaak gezegd dat ik moet stoppen met zo dwangmatig over eten na te denken. Ik wil wel, maar het lukt me niet. Steeds val ik terug in het tellen van punten. 's Morgens eet ik een boterham met mager beleg en drink ik een kopje thee. Tussen de middag eet ik meestal een warme maaltijd. Als ik veel eet, eet ik twee ons groenten, een paar schepjes rijst en een klein stukje vis. 's Avonds eet ik twee boterhammen en wat fruit. In totaal zijn dat twintig punten en meer wil ik niet eten. Ik heb elke dag honger: zo tegen vier uur gaat mijn maag rommelen. Als ik mezelf niet kan beheersen, ga ik snaaien. Dan eet ik een pakje Sultana en wat yoghurt. Je zou zeggen dat zoiets calorie-arm is en gezond. Toch raak ik na zo'n 'eetbui' altijd in paniek. Ik ren daarna naar boven om te kijken of mijn broeken nog passen en sta voor de spiegel eindeloos in mijn buik te prikken. Voor mijn gevoel is die buik door dat kleine beetje yoghurt ineens dikker geworden. Mijn angst om te eten is enorm: ik voel me al schuldig na het eten van een tarwebiscuit. Het lijkt alsof ik de hele dag een stem in mijn hoofd hoor, die zegt: 'Je bent te dik, je mag niet eten.' En als ik wat heb gegeten, hoor ik: 'Ga je kleren maar passen, dan zul je zien dat je te dik bent.' Het is doodvermoeiend. Op een verjaardag neem ik nooit gebak of cake. Soms zegt iemand: 'Meid, neem toch eens een stukje taart.' Maar ik word kribbig als me eten wordt opgedrongen. Als we uit eten gaan, honger ik mezelf de hele dag uit om 's avonds toch iets van de menukaart te bestellen. Maar ook dan let ik op de punten. Ik neem nooit gebonden soep, maar altijd bouillon. Ik eet nooit patat of gebakken aardappelen en neem ook geen toetjes, maar altijd koffie. Het moeilijkste vind ik dat ik nergens meer van geniet. Het probleem is niet het eten, het probleem zit in mijn hoofd. Er zijn zoveel dingen

die ik lekker vind, maar die ik toch niet neem. Soms bak ik appeltaart en roep ik de kinderen om een stuk te komen eten. Ik ga wel bij hen aan tafel zitten, maar zelf eet ik niets. 'Neem nou wat,' zeggen ze dan. Vaak verzin ik een smoesje dat ik geen trek heb of dat ik al heb geproefd." Kort geleden kreeg Corine een krantenartikel onder ogen over eetstoornissen. Ze herkende haar eigen eetgedrag in het verhaal en besloot, na lang twijfelen, om hulp te zoeken. Ze ging naar een psycholoog en langzaam werd haar duidelijk dat haar eetstoornis een ziekte is. Maar wél een ziekte waartegen te vechten valt. De gesprekken helpen haar om de ziekte onder woorden te brengen en op die manier haar schaamte en schuldgevoel kwijt te raken. Corine: "Voor het eerst in acht jaar durf ik tegen mezelf te zeggen dat ik een eetstoornis heb. Mijn zus weet het en mijn man. Maar zij kunnen me niet helpen. Familie en vrienden weten het niet, ik ben bang dat ik niet word begrepen. Daarom ben ik blij dat ik gesprekken voer met een professionele hulpverlener. Die vertelt me dat ik wél mag eten, dat ik zelfs móet eten om in leven te blijven. Ook probeer ik samen met de psycholoog te ontdekken waar de oorzaak van mijn ziekte ligt. Maar voorlopig is mijn grootste doel om wat meer te ontspannen en weer écht te leren genieten van het leven." ▶

'Het lijkt alsof ik de hele dag een stem in m'n hoofd hoor: 'Je bent te dik!''

Siska Reemans (40) is getrouwd met Joost. Ze hebben drie kinderen: Tim (15), Emma (13) en Pieter (11). Tien maanden geleden ontdekte Siska dat haar dochter Emma een eetprobleem heeft.

Siska: “Emma zat net twee maanden op het vmbo toen ik een telefoontje kreeg van Emma’s huiswerkbegeleidster. Ze vertelde dat ze van twee meisjes had gehoord dat Emma uit het schooltoilet was gekomen, wit en transpirerend. De meisjes waren geschrokken en dachten dat Emma had overgegeven. De huiswerkbegeleidster wilde me hier toch van op de hoogte stellen. Eerlijk gezegd nam ik het voor lief aan. Misschien was ze gewoon misselijk geweest. Niet lang daarna haalde ik Emma van balletles. Haar juf kwam naar me toe en zei: ‘Klopt het dat Emma een eetprobleem heeft? Ze heeft tegen de groep gezegd dat ze heel lang zonder eten en drinken kan.’ Nog steeds zocht ik er niets achter. Emma doet wel vaker dingen om aandacht te trekken, dus ik nam het voorval niet serieus. Maar mijn man Joost deed dat wél. Op een avond heeft hij Emma geconfronteerd met de vraag: geef jij over na het eten? Emma is vreselijk gaan huilen en zei ‘ja’. Dat bleek ze al zes maanden te doen. Ze was toen net dertien jaar.” Na deze ‘bekentenis’ gaat het bergafwaarts met Emma. Eten doet ze niet of nauwelijks, ze wordt somber, heeft nergens meer plezier in en praat veel over de dood. Ook maakt ze tekeningen van grafstenen en doodskisten. Siska en Joost zijn radeloos en zoeken hulp. Die wordt geboden: Emma komt onder toezicht van de huisarts te staan en gaat naar een psycholoog om over haar eetstoornis te praten. Het gezin gaat in therapie en Siska moet leren om zich niet te bemoeien met het eetgedrag van haar dochter. Siska: “Emma begint de dag met cornflakes met melk en suiker. Dan denk ik: mooi, ze heeft haar melk, haar granen en haar suiker. Maar ze neemt vervolgens geen brood mee naar school. Ik deed het nog wel eens in haar tas, maar ze gooide het gewoon weg. Als ze uit school komt, maakt ze pap voor zichzelf: melk met een beetje rijstbloem. Of ze eet een potje *Olvarit*-babyvoeding leeg, dat ze zelf heeft gekocht. Inmiddels koop ik die potjes babyvoeding tijdens mijn wekelijkse boodschappen. Soms heb ik tien potjes in de kast staan, maar eet ze ze niet meer. Dan heeft ze een periode dat ze alleen maar druiven eet, of peren, of tuinboontjes. En soms wil ze alleen maar drinkyoghurt. Ik wil mijn kind helpen, maar ik mag me juist niet bemoeien met haar gewicht en haar eet-

gewoonten, daarvoor gaat ze naar de huisarts. Mijn taak is het creëren van rust in huis en ik moet proberen om alle emotionele druk voor haar weg te nemen. Wil ze naar school? Goed. Wil ze niet? Dan niet. Wil ze eten? Prima. Wil ze niets? Ook goed. Tijdens het eten zit ze wel aan tafel, maar ze eet vaak niet mee. Af en toe moet ik me inhouden; ik wil zo graag dat ze eet. Maar elke bemoeienis werkt averechts. Graag zou ik zeggen: ‘Eet nou wat,’ maar was het maar zo makkelijk. Het eerste wat de psycholoog me vertelde: accepteer dat anorexia een ziekte is en bedenk dat Emma deze ziekte niet wil. Maar dat is als moeder het moeilijkste wat er is. Mijn dochter is dertien, heeft een eetstoornis en gaat naar een psycholoog. Dat is wel even slikken.” Terwijl de rust in huis een beetje terugkeert en Siska leert hoe ze met de ziekte van Emma moet omgaan, vindt ze op een dag tussen de spullen van haar dochter potjes afslankpillen en laxetabletten. Als ze er bij Emma naar vraagt, blijkt ze die van haar zakgeld bij de drogist om de hoek te hebben gekocht. Siska: “Ik was woevend. Niet op Emma, maar op die drogisterij. Ik ben ernaartoe gegaan en heb het personeel ermee geconfronteerd. Ik vroeg: ‘Verkopen jullie laxetabletten aan meisjes van 12 jaar?’ Ze antwoordden doodleuk: ‘Als ze het bij ons niet kopen, doen ze het bij een ander.’ Het maakt me machteloos. Eigenlijk ben je als ouder van een kind met anorexia alleen maar bezig om je kind in leven te houden. Waarom ze niet eet, weet ik nog steeds niet. Ik

heb gelezen dat een eetstoornis vaak voortkomt uit een gebrek aan zelfvertrouwen, een negatief zelfbeeld en invloeden van buitenaf. Een gymleraar die zegt: ‘Ga eens opzij met je dikke kont.’ Kennelijk kan dat genoeg zijn voor een meisje van 12 om een eetstoornis te ontwikkelen. Toen we hulp zochten, moesten we ons voorbereiden op twee scenario’s. Plan A: Emma gaat naar een psycholoog die denkt haar te kunnen helpen. Lukt dat niet, dan wordt het plan B: gedwongen opname. Elke keer als er achteruitgang is bij Emma, komt die opname weer ter sprake. Dat is confronterend. Ik doe alles wat in mijn vermogen ligt om mijn kind beter te maken. Maar als dat niet genoeg blijkt, moeten we ons volledig overgeven aan de hulpverlening. Dan moet ze worden opgenomen, hoe moeilijk dat ook is.”

‘Eigenlijk ben je als ouder van een kind met anorexia alleen maar bezig om je kind in leven te houden’

Hoe herken je de symptomen van pre-anorexia?

- Jonge mensen die een eetstoornis ontwikkelen, zijn vaak niet gelukkig. Ze zijn prikkelbaar, snel chagrijnig en vertonen geïrriteerd gedrag.
- De angst om dik te worden is zo groot dat er vreemd gedrag optreedt bij het zien van vooral vet voedsel. Voor iemand met pre-anorexia is het bijvoorbeeld bijna onmogelijk om patat met mayonaise te eten. Vaak is de weerzin van iemands gezicht af te lezen.
- Mensen met pre-anorexia beleven hun lichaam heel anders dan dat het er in werkelijkheid uitziet. Als sommigen hun navel moeten aanwijzen, wijzen ze een plek aan die tien centimeter ‘dikker’ is dan waar hun navel in werkelijkheid zit. In hun beleving zijn ze dik, ook als ze ondergewicht hebben.
- Mensen met pre-anorexia ervaren een negatieve druk in hun gedachten om niet te mogen eten. Sommigen ervaren daarbij een stem in hun hoofd.
- In bijna alle gevallen ontstaat er leugenachtig gedrag over eetgewoonten. Kijk voor meer informatie op www.judithamboer.nl

De psycholoog: ‘Het doel van iemand met anorexia is dun worden. Het doel moet worden: niet meer ziek zijn’

Drs. Judith K. Tamboer (49) is psychologe en relatie- en gezinstherapeute. Ze biedt gespecialiseerde hulp aan mensen met een eetstoornis.

Volgens Judith komt tweederde van de mensen met anorexia nervosa nooit in de hulpverlening terecht. Oorzaak: het gebrek aan ziektebesef. Eenderde zoekt wel hulp, maar doet er gemiddeld wel vier jaar over om die stap te zetten. Oorzaak: het gebrek aan ziektebesef.

“Het taboe rond een eetstoornis moet dringend worden doorbroken,” zegt Judith. “Een eetstoornis zou veel eerder moeten worden herkend. Mensen zoeken pas na vier jaar hulp, maar in die vier jaar is er al veel geestelijke en lichamelijke schade aangericht. Dat zou kunnen worden voorkomen door een eetstoornis eerder te erkennen als ziekte. Er zou meer bekendheid moeten zijn over de fase die voorafgaat aan anorexia. Een fase die ik pre-anorexia noem. Juist in die fase kan de hulpverlening veel betekenen en kan nog worden voorkomen dat iemand daadwerkelijk anorexia krijgt. Anorexia nervosa krijg je niet van de ene op de andere dag, het is een proces. Het begint met vreemd eetgedrag en het eindigt met weinig tot niets meer eten. Soms heeft iemand de constante gedachte in zijn hoofd: je wordt dik. Die gedachte kan een dicterende stem worden. Iemand heeft niet meer de vrijheid om te doen wat hij of zij wil. Iemand met anorexia wil wel eten,

maar ‘mag’ het niet. Hetzelfde geldt voor de aanschaf van afslankpillen of laxetabletten: die wil je niet kopen, maar je voelt de drang om het tóch te doen. Die druk is heel hoog en veroorzaakt veel stress.

Als een lichaam sterk vermagert en er sprake is van ondervoeding, ontstaan er ook lichamelijke klachten zoals lusteloosheid, depressieve gevoelens, paniekaanvallen, slapeloosheid en het wegblijven van de menstruatie.

Mensen met anorexia moeten kennis krijgen van hun ziekte. Zolang het ziektebesef er niet is, willen ze niet worden behandeld, omdat ze weten dat ze dan moeten gaan eten. Dat is precies wat ze niet willen of niet ‘mogen’ van zichzelf. Hun doel is dun worden, maar hun doel moet worden: niet meer ziek zijn. Dat inzicht krijg je door goede begeleiding van een professioneel hulpverlener. Ga dus altijd naar je huisarts, want die kan je doorverwijzen naar een gespecialiseerd psycholoog.

De problematiek bij een eetstoornis is zeer ingewikkeld en zelden zelf op te lossen. Vaak heeft iemand psychische schade opgelopen, waardoor de ziekte vat op die persoon heeft kunnen krijgen. Samen met een psycholoog kan er worden gezocht naar de oorzaak en naar een succesvolle behandelwijze van de ziekte. Genezen is absoluut mogelijk!”

interviews: alice binnendijk