



Innovatieve aanpak eetproblemen succesvol

'Verder kijken dan eten of gewicht'

ZEEWOLDE – Vaak is er bij overgewicht niet enkel sprake van een gewichtsprobleem. Achterliggend kan er ook sprake zijn van een eetprobleem, of zelfs een eetstoornis. Dan is het belangrijk verder te kijken dan alleen de problemen met eten. 'Het gaat om de problemen met jezelf,' stelt Carolien den Brok van Stichting Human Concern, centrum voor eetstoornissen. Het werken aan een positief zelfbeeld is dan ook een belangrijk onderdeel van het unieke behandel aanbod dat dit gespecialiseerde therapeutennetwerk biedt.

Twee jaar geleden sloot Carolien den Brok, geestelijk gezondheidskundige, zich met haar praktijk in Zeewolde bij het landelijk therapeutennetwerk aan. Inmiddels weten mensen uit de gehele regio Flevoland en West-Gelderland haar te vinden. 'Ik begeleid zowel jongeren als volwassenen met milde eetproblemen als mensen met ernstige en langdurige eetstoornissen. De eerste groep betreft mannen of vrouwen met overgewicht, die vaak al langere tijd begeleid worden door een diëtist of gewichtsconsulente en op zoek zijn naar aanvullende psychosociale begeleiding,' aldus Carolien den Brok.

'Het gaat om mensen die vaak zeggen: 'Ik wéét inmiddels wel hoe het zou moeten' maar het lukt niet. Ik blijf de hele dag door smaken of sla - na een 'goede dag' - 's avonds

ondanks steeds weer terug in hun verstoorde en obsessieve manier van omgaan met eten en hun gewicht. 'Zich overeten of juist niet eten, niet aan willen komen of af willen vallen, compenseren door te braken, te laxeren of overmatig te bewegen. Vaak staan zij ambivalent tegenover hulp; ze twijfelen of ze hun eetstoornis wel willen en kunnen loslaten. En of het überhaupt wel zin heeft om het opnieuw te proberen. Want vaak voelen zij, maar ook hun naaste omgeving, zich wanhopig na al hun pogingen om van de eetstoornis te genezen. Denken: 'Ik kom nooit meer van mijn eetstoornis af. Ik zal er mee moeten leren leven'. Veel te vaak is deze mensen verteld dat ze ongemotiveerd of onbehandelbaar zijn,' betreurt Den Brok. 'Onzinnig! Want het is mogelijk helemaal en voor altijd van je eetstoornis te genezen. Daarvoor moet je alleen aan meer werken dan aan het eetgedrag en gewicht. Want in feite gaat het niet om problemen met eten, maar om problemen met jezelf.'

Informatiebron

De eetstoornis als bron van informatie in plaats van bron van problemen, dat behoort uit-

leg. 'Wanneer je geregeld last hebt van eetbuien, is het nuttig uit te zoeken wanneer je deze steeds hebt. Als je daarin een rode draad ontdekt, bijvoorbeeld elke avond als de kinderen net in bed liggen en jij eindelijk toekomt aan een moment voor jezelf en dan dus snel even de keuken indrukt om zogenaamd 'de vaat op te ruimen'. Dan kun je daaruit ook informatie halen waarom je die eetbui juist dan altijd hebt. Blijft het bijvoorbeeld jouw manier om te ontspannen of fungeert de eetbui als uitlaatklep voor je frustraties van de afgelopen dag, of...?'

Om eetbuien te voorkomen, kun je geen snoep meer in huis halen, of de keukens op zo'n laatste moment mijden. Maar als je nu eens stil zou staan bij de werkelijke behoefte die de eetdrang aangeeft? Bijvoorbeeld: meer en eerder een moment voor jezelf nemen? En leren dit op een andere manier te doen dan door middel van eten? Dan heb je het eten niet langer nodig voor de functie, die het vooralsnog voor je vervulde? Dat klinkt eigenlijk best simpel. Carolien den Brok: 'Vaak liggen de oplossingen meer voor de hand dan iemand denkt. Je moet je er alleen bewust van worden waar het probleem 'm werkelijk in zit en de handvatten die daar vanuit aangereikt worden, aanrijpen. In dat opzicht is het dus wel een intensief proces.'

Regionaal en landelijk

Human Concern, Centrum voor Eetstoornissen, is een jonge organisatie, met een unieke formule voor de behandeling van eetproblemen en timmert zowel landelijk als regionaal actief aan de weg. Er wordt veelvuldig samengewerkt met diëtisten, gewichtsconsulenten, huisartsen en specialisten. Op de website van de Stichting, www.humanconcern.nl, kan men terecht voor allerhande informatie over eetproblemen. Zo zijn er tips voor direct betrokkenen én de persoon zelf hoe om te gaan met de problemen waar zij in het onderlinge contact als gevolg van de eetstoornis tegen aan kunnen lopen. Ook kan men zich aanmelden voor de emailnieuwsbrief met artikelen, interviews, nieuws en boekentips.

Meer informatie is te vinden op de website www.humanconcern.nl of te verkrijgen via het algemene telefoonnummer van de Stichting: 020-6671696.