

STICHTING

Human Concern

CENTRUM VOOR EETSTOORNISSEN



Een eetprobleem is meestal meer dan enkel verstoord eetgedrag. Naast voedingsdeskundige adviezen is het voor veel mensen daarom belangrijk zich tevens te richten op de onderliggende problematiek. Zoals factoren die hun eetprobleem veroorzaken en in stand houden, gedachten en gedrag rondom eten, en hun zelfbeeld. Carolien den Brok, geestelijk gezondheidkundige en aangesloten bij het landelijk therapeutennetwerk van Stichting Human Concern heeft een praktijk in Zeewolde waar zij mensen met eetstoornissen en eetproblemen begeleidt. Zij schrijft geregeld in de nieuwsbrief.

Wie bepaalt wat mooi is?

Denkt u eens na over de volgende vraag: *wat vindt ú 'echte schoonheid'?* ...

Wat komt er in u op??? Bepaalde maten, lengtes, breedtes, omvangen, gewicht, verhoudingen? Stijf? Verzorging? Uitstraling? Kleding? Persoonlijkheid, karakter? Volgens de laatste mode? Naar leeftijd? Een gevoel? ...

Schoonheid is niet zo makkelijk te definiëren. Toch laten we ons, als we hier niet alert op zijn, zomaar een 'ideaalbeeld' aanpraten; 'zo zou het moeten zijn, dát zijn de normen voor schoonheid'. Dit is 'in' en dit is 'uit' en krijgen daarbij allerlei 'schoonheidsidealen' voorgeschoteld. Die vaak ook nog eens over enkel uiterlijke kenmerken gaan. En die bij nader inzien en even helder nadenken een enorme façade blijken te zijn; geretoucheerd (bijgewerkt met de computer), van plastic, volgespoten met botox of strakgetrokken met injecties. Niet echt. En ieder geval geen echte schoonheid.

In een artikel lees ik een discussie over het wel of niet verplicht stellen van strenge richtlijnen voor magere modellen (zoals een minimum gewicht om shows te mogen lopen). Een van de geïnterviewde stylisten, die het allemaal maar onzin vindt, noemt daarin letterlijk: *"Kleding staat nu eenmaal mooier op dunne modellen"*. Pardon?! Volgens mij mankeert er

echt iets aan die man zijn ogen. En aan zijn verstand want als hij werkelijk denkt dat deze magere modellen op 'onze' catwalks de Nederlandse markt zouden vertegenwoordigen... laat ons niet lachen! Ha, nog even en we denken dat we met z'n allen maatje 34 moeten nastreven, want dan staat je kleding zo mooi ... tuurlijk. Dat is de omgekeerde wereld. Kleding voor een 'kleerhanger' PAST altijd maar STAAT helemaal niet. Kleding die past en staat bij verschillende lengtes, diktes en verhoudingen, dát is de kunst en dáár is behoefte aan.

Ik denk dat schoonheid niet zozeer door uiterlijke kenmerken wordt bepaald, maar eerder een gevoel over jezelf is. Een gevoel dat van binnen voelbaar is en daardoor van buiten zichtbaar. Uniek en voor iedereen anders. Het is namelijk: u zelf.

Carolien den Brok,
Human Concern therapeut in Zeewolde.

Stichting Human Concern – Centrum voor Eetstoornissen biedt ambulante begeleiding aan mensen met een eetstoornis of eetprobleem. Wie meer informatie wil kan bellen met telefoonnummer: **020 - 6671696** of een kijkje nemen op de website www.humanconcern.nl.