

Headline: Keerzijde van de gezondheidshype

Byline: BAKKER, ROB

Byline Title:

Bron: HDC

Publicatie datum: 08/30/2006 12:00:00 AM

Publicatie informatie: HHW, HHW, HHW203

Dateline:

Copyright:

Keywords:

Artikel:

door rob bakker

Keerzijde van de gezondheidshype

Heerhugowaard - In de spiegel vond ze zichzelf nog steeds te dik. Wat de anorexia werkelijk bij haar had aangericht, zag Heidi Tas pas toen ze een foto van zichzelf onder ogen kreeg. Samen met haar psycholoog klauterde ze uit het dal. De ervaringsdeskundige is nu zelf therapeut. In haar eigen praktijk aan huis in Heerhugowaard Zuidwijk helpt ze mensen hun eetstoornissen te overwinnen.

Jezelf uithongeren omdat je vindt dat je te dik bent. Alles naar binnen proppen wat je maar aantreft, als troost of vlucht voor de eenzaamheid.

Eetstoornissen zijn er in vele gedaanten en altijd zit het 'tussen de oren'.

Ook bij Heidi Tas. Ze nu 25. Een jaar of 13 was ze, toen de eerste verschijnselen van anorexia zich openbaarden.

„Ik voelde me niet gelukkig op school. Onzeker en tegelijk perfectionistisch. Ik wilde beantwoorden aan de hoge verwachtingen van mijzelf en mijn omgeving. Mensen met anorexia willen het gevoel hebben iets goed te kunnen. Ze vallen een paar kilo af en ontdekken dat ze dat goed kunnen. Zo begint het. Je mist iets in je leventje en daar komt je eetstoornis voor in de plaats.”

Een eetstoornis overkomt je niet zomaar. Je moet er 'een vorm van aanleg' voor hebben. Onzeker zijn, een 'laag zelfbeeld' hebben, tegelijk perfectionistisch zijn. Ervaringen kunnen een grote rol spelen. Seksueel misbruik kan de achtergrond zijn als meisjes in de puberleeftijd 'geen vrouw willen worden'.

In de moderne maatschappij heeft de tv invloed. „Ik heb naast mijn praktijk nog een baan als maatschappelijk werker bij Bureau Jeugdzorg.

Daar hoor je al van meisjes van 7 of 8 jaar die zichzelf te dik vinden en er net zo uit willen zien als hun slanke popidool. Ik zeg niet dat tv-programma's eetstoornissen veroorzaken, maar het kan versterkend werken. Er zit een keerzijde aan de gezondheidshype. Het legt druk op mensen die zich onzeker voelen. Sommigen zijn er gevoelig voor en slaan dan door.”

Toen Heidi Tas een verkeerde studie koos, haar relatie stukliep en tijdens een stage van half jaar in Zweden vereenzaamde, kreeg ze door dat het door haar eetgedrag niet goed met haar ging. „Mijn haar viel uit. Ik voelde me zwak. Als ik mezelf in de spiegel zag, vond ik mezelf nog steeds te dik. Maar toen ik op een zekere dag een foto van mezelf zag, schrok ik. Zo mager. Het kon zo niet doorgaan.”

Mensen met eetstoornissen zijn meesters in het verbergen van hun gedrag, weet Tas. „Ze bouwen een muur van ontkenning om zich heen, waar buitenstaanders niet doorheen kunnen dringen.” Tas kwam met hulp van haar psychologe uit het dal. „Ik kreeg weer zelfvertrouwen. In mijn omgeving ging het beter. Ik kreeg een nieuwe relatie, haalde de band met mijn ouders aan, wist beter wat ik wilde.”

Na haar genezing kwam ze bij Human Concern terecht. De therapie van dit centrum voor eetstoornissen sloot aan bij het proces dat ze met haar psychologe had doorlopen. „De reguliere hulpverlening eist dat je onmiddellijk je eetstoornis loslaat, terwijl dat in mijn ogen niet van de ene op de andere dag kan. Het gaat om motivatie. Als je zelf niet gemotiveerd bent, strandt iedere poging om je gevoelens van je eetgedrag los te koppelen. De therapie van Human Concern is afgestemd op het individu.”

Human Concern verzorgde ook de opleiding van Heidi Tas. De stichting geeft haar ervaringsdeskundigen geregeld trainingen om te voorkomen dat ze de eigen ervaring te veel projecteren op hun cliënten. „Een voordeel is dat mensen geen last van een schaamtegevoel als ze tegenover iemand zitten die hetzelfde heeft meegemaakt.”

Nadere informatie: www.humanconcern.nl. of bij de Stichting Human Concern, tel: 020 - 6671696. Heidi Tas: „Als je zelf niet gemotiveerd bent, strandt iedere poging.”

Foto JJFoto/Tom Ruiter

