



❖ Ata (26): «Anorexia is het enige waar ik goed in ben. Op een slechte dag at ik drie gummibeertjes.»

DIT IS ATA, ZE WEEGT 40 KILO. TIEN JAAR GELEDEN WERD ZE VOOR HET EERST IN EEN ANOREXIAKLINIEK OPGENOMEN. «ANOREXIA IS JE BESTE VRIEND EN ERGSTE NACHTMERRIE. HET IS EEN PERSOON DIE IN JE LEEFT.» TERWIJL ATA TEGEN HAAR ZIEKTE VECHT, VERLEKKEREN NEDERLANDSE TIENERS ZICH OP PRO-ANASITES AAN DE FOTO'S VAN ATA. ZIJ WILLEN GRAAG WORDEN ZOALS ZIJ EN HITSEN ELKAAR OP INTERNETFORUMS OP. EEN PRO-ANA: «ELKE KEER ALS IK IEMAND ZIE ETEN, DENK IK: IK BEN VEEL BETER DAN JIJ.»

moment lopen ze vast omdat de nadelen zwaarder gaan wegen. Bijvoorbeeld doordat andere mensen zich er steeds meer mee gaan bemoeien, ze lichamelijke klachten krijgen, concentratieproblemen op school, en het maken van sociale afspraken steeds lastiger wordt – ze kunnen immers niet meer gezellig uiteten. Langzaam gaat het doordringen dat het helemaal geen vrije keuze meer is en dat ze hulp nodig hebben.»

PRINCESSE (14): «DOOR PRO-ANA TE ZIJN, KAN IK TONEN DAT IK KARAKTER HEB EN GOED BEN IN IETS»

In plaats van in een isolement, dat op den duur misschien tot een kreet om hulp leidt, komen pro-ana's op internet terecht in een warm bad van begrip. Carla (21), die vanaf haar zeventiende worstelt met anorexia, kan zich de opluchting nog herinneren. Om ziek te worden heeft ze geen pro-ana-site nodig gehad. «Ik at weinig, sportte overmatig, gebruikte dagelijks een overdosis aan dieetpreparaten en laxemiddelen, alleen maar om me 'leeg' te voelen. Ik wilde onzichtbaar worden, want ik was het niet waard dat ik ruimte innam.» Carla las alle artikelen en websites over diëten en afvallen, maar vond nooit de steun van mensen 'als zij', mensen met een geheim. «Ook op reguliere lotgenotenforums schreef ik nooit mee, want ik was niet een van hen, vond ik. Op een gegeven moment kwam daar wel het onderwerp pro-ana aan de orde en ben ik stiekem op zoek gegaan naar die sites. Eindelijk, hier stond het zwart op wit! Dé tips om nog beter te worden in waar ik mee bezig was. Eindelijk informatie over hoe ik moest overgeven, want dat lukte nooit goed. En eindelijk mensen die mij begrepen en die mij wisten te vertellen hoe ik onder dat etentje uit kon komen.»

VERBIEDEN OF NIET?

De tips, de trucs, en het stimuleren om door te gaan met lijnen, waren in 2001 in de VS redenen om de sites te verbieden. Providers haalden ze massaal uit de lucht. Vervolgens doken ze elders weer op, of verdwenen ze underground. In Nederland gaan we nog niet zo ver. Oud-minister van VWS Hoogervorst heeft wel aan de providers gevraagd hun verantwoordelijkheid te nemen en disclaimers

(waarschuwingsteksten) te plaatsen. Provider Op.punt.nl, waarbij veel pro-ana-weblogs zijn aangesloten, heeft hier gevolg aan gegeven, maar haalt sites niet uit de lucht, juist om het probleem niet te verplaatsen.

Carmen Netten van Human Concern denkt bovendien dat het bestaan van de sites ook een positieve kant kan hebben. «Ten eerste omdat het isolement waar meisjes voorheen in zaten wordt door-

broken. Ten tweede omdat het ogen kan openen. Er vindt namelijk steeds meer discussie plaats op die sites, doordat zogeheten anti-ana's, maar ook hulpverleners, zich ermee bemoeien. Eetstoornissen zitten nog altijd in de taboesfeer. Als de achtergronden meer bekend raken bij ouders en vrienden, en het onderwerp bespreekbaar wordt, dan kunnen meisjes eerder in hun eigen omgeving terecht.»

Zo duurde het feest der herkenning op de pro-ana-sites voor Carla eigenlijk ook maar heel kort, geeft ze toe. «Toen ik de foto's bekeek op sommige sites schrok ik enorm. Het waren uitgemergelde lichamen waar ik nog dagen door van slag was. Dunner worden had ik steeds geassocieerd met mooier en geliefder worden. Maar deze vrouwen waren eng! Ook begon er bij het lezen van de gepredikte tips een gezond stemmetje in mijn achterhoofd mee te murmelen: dat sommige tips toch echt onzin waren, soms zelfs belachelijk. Ik ging mezelf afvragen of het feit dat ik rondsnuffelde op die sites misschien wel betekende dat het met mij minder goed ging dan ik wilde toegeven. Ik ben er voorzichtig met mijn vriend over gaan praten en realiseerde me dat ik beter voor mezelf moest gaan zorgen. De pro-ana sites hebben mijn ogen geopend, en ik heb professionele hulp gezocht om daadwerkelijk de anorexia los te kunnen laten.»

Dat er ook een donkere kant aan het verhaal zit ontkent Netten niet. «Meisjes die 'op de wip' zitten, kunnen verder naar beneden gehaald worden als ze op een pro-ana-site terecht komen, en het kan slapende honden wakker maken. Maar dat gebeurt net zo goed door preventiewerk en voorlichting. Ik denk dan ook dat de hele mediahype een beetje

overdreven is. Ik ben blij met de aandacht voor eetstoornissen, maar de aandacht is te eenzijdig gericht op de excessen en daardoor ontstaat er een scheef beeld. Natuurlijk komen door deze sites mensen in de gevarenzone terecht, maar het gaat om een relatief kleine groep als je kijkt hoeveel mensen rondlopen met een levensbedreigende eetstoornis die je niet ziet aan de buitenkant omdat ze niet extreem dun zijn. Als je boulimia hebt, zie je er normaal uit, maar als je vijftien keer totst op een dag kun je kaliumtekort krijgen en uiteindelijk een hartstilstand.»

Kiki maakt zich, ondanks dat ze zelf pro-ana is, wel degelijk ernstige zorgen over de invloed van sommige sites. «Er zijn sites die hun leden verplichten om heel extreme dingen te doen. Drugs als cocaïne, heroïne of xtc gebruiken bijvoorbeeld, om het hongergevoel weg te nemen. Of messen en vorken in de keel steken om het overgeven op te wekken. Als ze dat weigeren, worden ze uitgescholden of krijgen ze een ip-block. De meeste meisjes doen dus maar wat hen wordt opgedragen, uit angst geen steun meer te krijgen of omdat ze denken anders geen echte pro-ana te zijn. Bovendien zijn die sites vaak zeer onrealistisch. Er wordt bijvoorbeeld ergens gezegd dat het niet erg is als je menstruatie wegblijft, omdat het toch alleen maar lastig is. Over de vreselijke gevolgen, alleen al onvruchtbaarheid, wordt gezweven. Op ditzelfde forum hebben zelfs zelfmoord-aankondigingen gestaan. Ik heb geprobeerd met de beheerster ervan te praten, maar ze is niet voor rede vatbaar.»

Kiki is enige tijd geleden samen met andere pro-ana's de strijd aangegaan tegen al te extreme sites. Dat doet ze door mensen op te roepen te klagen bij de providers, in de hoop dat die grenzen gaan stellen. «Want ze zijn echt te gevaarlijk. Er zijn mensen die op de forums gaan schelden tegen pro-ana's zelf, maar dat heeft geen zin. Ze worden er opstandig van en zo wordt het probleem alleen maar groter,» waarschuwt Kiki. «Als je ze echter op een redelijke manier benadert, dan willen ze best naar je luisteren.» *

Wil je reageren op dit artikel, mail dan naar Annemarie van Groezen, a.van.groezen@sanoma-uitgevers.nl
* Professionele hulp nodig?
Kijk op: www.humanconcern.nl



1386 KCAL. VERBRAND! » GOED ZO MEIS

Onder de naam Anaprincesse organiseert een 15-jarig meisje regelmatig afvalwedstrijden op haar weblog. Een extra stimulans voor ana's die dan elke dag moeten bloggen wat ze hebben gegeten en mogen reageren op de prestaties van anderen. Een greep uit de berichten van de wedstrijd van eind oktober 2006.

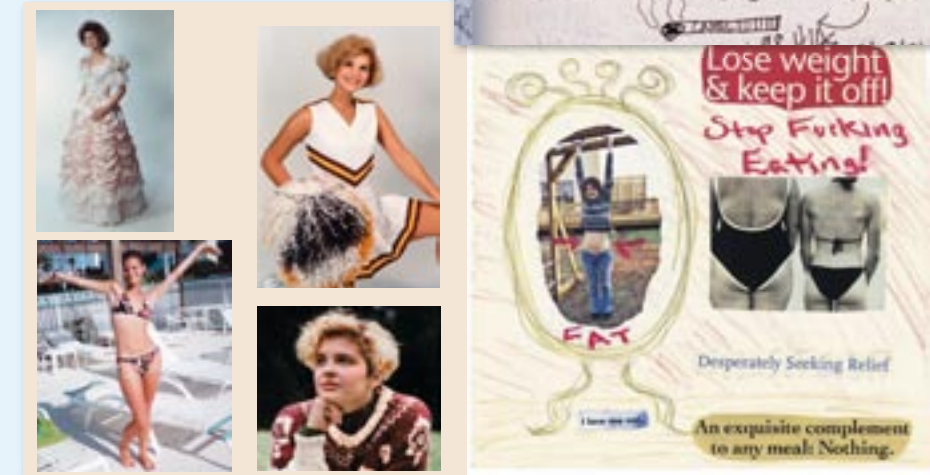
- ☞ Morgen met vriendinnen de stad in. Willen vast een broodje eten. lemand tips?
- » Weigeren! Van een broodje weigeren ga je niet dood hoor! Laat ze lekker stikken.
- ☞ Maar ze weten niet dat ik ana ben en ik heb al toegezegd. Miss zeggen dat ik misselijk ben? En dan lax nemen?
- » Je hoeft niet altijd te eten als zij eten. Laat zien dat je echt kunt volhouden. En laat je vriendinnen onwetend. Ze zouden het toch niet begrijpen. Ik hoop dat het je gaat lukken. I think about you.
- ☞ 16.32 uur. Vandaag nog niets gegeten. Op nu een koekje (40 kcal.) na. Na avondeten hoop ik op 200 kcal. te zitten. En 1386 kcal. verbrand!
- » Goed zo meis!
- ☞ Vandaag slechte dag. 1 geroosterde boterham, 3 crackers, bordje lasagna
- » Kon je niet onder die crackers en boterham uit dan?
- ☞ Ben onder het avondeten uitgekomen door te zeggen dat ik bij een vriendin ging eten. Eigenlijk ben ik stiekem een uur gaan wandelen.
- » Je kunt natuurlijk niet altijd onder het eten uitkomen. Ik schep het liefst zelf op en dan altijd eerst voor de anderen, zodat ze niet naar mij kijken. En dan op het laatst voor mezelf, niet zoveel en alleen het gezondste. En dan praat ik wat onder het eten zodat ik niet alles te snel op hebt. Af en toe een hapje en lang en goed kauwen.

TEKST: ANNEMARIE VAN GROEZEN, FOTOGRAFIE: LAUREN GREENFIELD | DE NAMEN PRINCESSE, KIKI EN CARLA ZIJN EEN PSEUDONIEM.

ER ZIJN SITES DIE HUN LEDEN VERPLICHTEN OM COCAÏNE EN XTC TE GEBRUIKEN, OM HET HONGERGEVOEL WEG TE NEMEN



* Jordana (24): «Zeven jaar lang kocht ik voor 1300 dollar per maand aan eten. Ik at 45 minuten, gaf daarna weer 45 minuten over, at weer 45 minuten, gaf weer over... Dat ging zo 24 uur lang door»
* Rechts: een bladzijde uit het dagboek van een anorexia-patiënt. De openheid die de bewoonsters van de kliniek naar Lauren Greenfield toonden, is uniek»



* Quinn (14) en Christen (16) worstelen met hun toetje. De meeste vrouwen die uit de kliniek komen, hebben nog jaren een verstoorde relatie met eten