

# Ambities en calorieën

Over de ontwikkeling van eetstoornissen in een mediagevoelige samenleving.

'De geweldige groei van het aantal eetstoornissen is een gevolg van het schoonheidsideaal dat door de media is gecreëerd.' Een van de stellingen die ik Caroline Meurs, (ervarings-) deskundig therapeut bij de stichting Human Concern voorlegde.

AMSTERDAM - "Natuurlijk hebben de media wel invloed, maar deze stelling vind ik wel erg bot. Hiermee impliceer je dat er een causaal verband zou zijn tussen het schoonheidsideaal en het ontstaan van een eetstoornis. Dat het tegendeel hiervan waar is, wordt al bewezen door het feit dat niet iedereen een eetstoornis ontwikkelt. We worden ten slotte allemaal blootgesteld aan diezelfde media. Het zou beter zijn als je zegt dat media een trigger zijn bij mensen die op de een of andere manier gevoelig zijn voor het krijgen van een eetstoornis."

Uit de praktijk blijkt dat niet alleen media, maar ook opvoeding, karaktereigenschappen van de persoon, omgevingsfactoren en culturele aspecten een risicofactor kunnen zijn bij het ontwikkelen van een eetstoornis.

## Ambitieux

"Degene die hier bij mij op de bank zit is over het algemeen perfectionistisch en stelt hoge eisen aan zichzelf. Ook karaktereigenschappen als ambitieus, creatief en eigenzinnig zijn vaak aan mijn cliënten toe te schrijven. Op zich heel positieve eigenschappen natuurlijk, maar in dit geval dragen ze bij aan het succes van hun eetstoornis."

"Verwachtingen van anderen zijn, zeker bij een negatief zelfbeeld, vaak een richtlijn voor hoe men zich gedraagt." Mede dankzij de media is het westerse schoonheidsideaal een norm waar veel, al dan niet zélf gestelde, verwachtingen op gebaseerd zijn. "Wanneer een meisje van twaalf besluit

een poosje niet te snoepen en daarop een positieve reactie krijgt vanuit haar omgeving - 'Goh, wat zie jij er

goed uit!' is dat een beloning voor haar gedrag en kan het haar een gevoel geven van acceptatie. Heel belangrijk als je niet helemaal zeker bent over je lijf, maar in sommige gevallen leidt het tot doorzetten van dit eetgedrag. Soms tot in het extreme..."

## Mooi is slank

## Uit

"De puberteit is een periode waarin veel jongeren zich onzeker voelen over hun lichaam en wanneer ze dus extra kwetsbaar zijn voor invloeden van buitenaf. Dat merk ik nu bij mijn eigen dochter van veertien. Het is dan ook niet voor niets dat veel eetstoornissen hun oorsprong vinden in deze 'wankele' levensfase. Juist dan hebben bepaalde situaties (het uitgaan van een relatie, een verkeerde opmerking, het scheiden van ouders) of de Westerse opvatting over schoonheid (mooi is slank) extra veel invloed."

"Een eetstoornis is vaak een uiting van onderliggende (emotionele) problemen. Het kan een uitvlucht zijn voor dingen die moeilijk te bevatten of verwerken zijn. "De opvoeding speelt hierbij een grote rol. Het bespreekbaar maken van gevoelens is essentieel voor de ontwikkeling van iemands persoonlijkheid en dat is dus een van de 'plekken' waar het fout kan gaan. In tegenstelling tot veel reguliere kanalen richten wij als stichting ons op de aanpak van die emotionele problemen (oorzaak) en veel minder op het eten of niet eten (symptoom)."

## Genoeg

"Ik had het er laatst met mijn collega's nog over... Er is nu een enorme hoos van aandacht voor het fenomeen 'overgewicht'. Adviezen die telkens weer terugkomen zijn 'let op wat je eet', 'ben je bewust van de hoeveelheid calorieën in een product' en 'beweeg genoeg'. Hoewel deze boodschap niet bedoeld is voor bijvoorbeeld anorectische patiënten, pikken zij deze informatie als geen ander op. Hierdoor kan een goed bedoelde campagne obsessief gedrag veroorzaken. Ook bij mensen die - hoewel minder extreem - ongezond veel bezig zijn met eten of niet eten."

'Goh, wat zie jij er goed uit!'

“En dat terwijl de media juist veel zouden kunnen betekenen in het verschaffen van objectieve informatie over eten en eetstoornissen. Hierdoor zouden ouders meer kennis hebben en deze kunnen gebruiken bij het opvoeden en zouden jongeren beter op de hoogte zijn van de gevaren bij niet eten. Natuurlijk kunnen bladen als de CosmoGirl en de Yes ook expliciet meedoen aan de discussie over échte schoonheid en uitdragen dat het ideaal niet langer de norm is. Maar misschien is dat nog wat teveel gevraagd.”

---