

Geachte redactie van Margriet,

Helemaal eens waren wij het met psychologe Judith Tamboer, die in het artikel 'vrouwen met anorexia' (Margriet nr 45) aangeeft dat het zeer belangrijk is dat mensen met een eetstoornis zo snel mogelijk hulp zoeken. Wij betreuren het echter dat in het artikel de nadruk - zoals doorgaans in de hulpverlening en media - wordt gelegd op het eetgedrag en gewicht. Een eetstoornis heeft naast een verstoorde manier van omgaan met eten vooral te maken met te weinig zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld. Met angst om te leven, zichtbaar te zijn, verantwoording te nemen. Met hoge eisen stellen aan jezelf en behoefte hebben aan controle. Wij hopen dan ook van harte dat het de geïnterviewden duidelijk wordt dat de focus van de behandeling het krijgen van inzicht in de functies van de eetstoornis moet zijn. En het opbouwen van autonomie en eigenwaarde. Want pas dan kan iemand zijn eetprobleem stapje voor stapje - met minder angst en met een blijvend effect - loslaten.

Landelijk therapeutennetwerk van Stichting Human Concern - Centrum voor Eetstoornissen www.humanconcern.nl

(Bron: Margriet nr 45)

Drs. Judith K. Tamboer (49) is psychologe en relatie en gezinstherapeute. Ze biedt gespecialiseerde hulp aan mensen met een eetstoornis. Volgens Judith komt tweederde van de mensen met anorexia nervosa nooit in de hulpverlening terecht. Oorzaak: het gebrek aan ziektebesef. Eenderde zoekt wel hulp, maar doet er gemiddeld wel vier jaar over om die stap te zetten. Oorzaak: het gebrek aan ziektebesef. "Het taboe rond een eetstoornis moet dringend worden doorbroken", zegt Judith. "Een eetstoornis zou veel eerder moeten worden herkenen. Mensen zoeken pas na vier jaar hulp, maar in die vier jaar is er al veel geestelijke en lichamelijke schade aangericht. Dat zou kunnen worden voorkomen door een eetstoornis eerder te erkennen als ziekte. Er zou meer bekendheid moeten zijn over de fase die voorafgaat aan anorexia. Een fase die ik pre-anorexia noem. Juist in die fase kan de hulpverlening veel betekenen en kan nog worden voorkomen dat iemand daadwerkelijk anorexia krijgt. Anorexia nervosa krijg je niet van de een op de andere dag, het is een proces. Het begint met vreemd eetgedrag en ehet eindigt met weinig tot niets meer eten. Soms heeft iemand de constante gedachte in zijn hoofd; je wordt dik. Die gedachte kan een dicterende stem worden. Iemand heeft niet meer de vrijheid om te doen wat hij of zij wil. Iemand met anorexia wil wel eten, maar 'mag' het niet. Hetzelfde geldt voor de aanschaf van afslankpillen of laxeertabvletten; die wil je niet kopen, maar je voelt de drang om het tóch te doen. Die durk is heel hoog en veroorzaakt veel stress. Als een lichaam sterk vermagert en er sprake is van ondervoeding, ontstaan er ook lichamelijke klachten, zoals lusteloosheid, depressieve gevoelens, paniekaanvallen, slapeloosheid en het wegblijven van de menstruatie. Mensen met anorexia moeten kennis krijgen van hun ziekte. Zolang het ziektebesef er niet is, willen ze niet worden behandeld, omdat ze weten dat ze dan moeten gaan eten. Dat is precies wat ze niet willen of niet 'mogen' van zichzelf. Hun doel is dun worden, maar hun doel moet worden: niet meer ziek zijn. Dat inzicht krijg je door goede begeleiding van een professioneel hulpverlener. Ga dus altijd naar je huisarts, want die kan je doorverwijzen naar een gespecialiseerd psycholoog. De problematiek bij een eetstoornis is zeer ingewikkeld en zelden zelf op te lossen. Vaak heeft iemand psychische schade opgelopen, waardoor de ziekte vat op die persoon heeft kunnen krijgen. Samen met een psycholoog kan er worden gezocht naar de oorzaak en naar een succesvolle behandelwijze van de ziekte. Genezen is absoluut mogelijk!