



Een eetprobleem is meer dan enkel verstoord eetgedrag. Naast voedingsdeskundige adviezen is het voor veel mensen daarom belangrijk zich tevens te richten op de onderliggende problematiek: factoren die hun eetprobleem veroorzaken en in stand houden, gedachten en gedrag rondom eten, en hun zelfbeeld. Carolien den Brok, geestelijk gezondheidkundige en therapeut voor Stichting Human Concern in Zeewolde, schrijft geregeld in de nieuwsbrief. Dit keer betreft het onderwerp: **TROUW BLIJVEN AAN JEZELF, ONDANKS ALLE COMMERCIE EN MEDIA.**

Beste lezers,

De inspiratie voor dit stukje heb ik grotendeels opgedaan tijdens een bezoekje aan de kapper. Het begon al tijdens het wachten op mijn beurt. De tijdschriften die bij het zitje waren uitgestald en waaruit ik kon kiezen hadden natuurlijk een hoog 'fashion-gehalte', zoals dat een modieuze kapper betaamt. Ik bladerde een boekje door waarin dé modetrends voor 2006 werden weergegeven. 'Nou daar zijn we mooi klaar mee', dacht ik nog. Tuttige accessoires, drukke bloemenprints en superstrakke broeken - daar hóu ik helemaal niet van. Bij aanvang van het seizoen vindt niemand het wat, maar binnen de kortste keren loopt iedereen ermee - en ik uiteindelijk dus vast ook. Fronsend realiseer ik me dat mijn vórig jaar aangeschafte rokje voor kógende zomer te kort is (het is nu rúim óver de knie in plaats van er nét bóven - dat jullie het ook maar even weten).

Wanneer ik op de kappersstoel zit, vang ik een gesprek op tussen de kapster en de klant naast me. Ze wisselen enthousiast hun ervaringen uit op het gebied van...jawel hoe kan het ook anders: *afvallen*. De een vertelt de ander hoe ze zich (haar woorden) aan het *klaarstomen* is voor de zomer. Vier keer per week wordt er gedaan aan 'spinning' op de sportschool; zeer verslavend en helemaal de laatste rage op het gebied van fitness. De sportschool biedt zelfs mogelijkheden om 's morgens om kwart voor zeven een uur te komen 'spinnen'. 's Morgens om kwart voor zeven! Ik laat het even tot me doordringen. Ook al is het dringend tijd dat ik weer eens wat aan mijn conditie ga doen, daar ga ik dus never-nooit-niet mijn bed eerder voor uit. Stiekem gluur ik naar de dame naast me. Naar mijn idee heeft ze een prima figuur dus ik vraag me af wat ze zichzelf in hemelsnaam aandoet. In mijn verbeelding zie ik een horde dames gehaast voor de sportschool hun fiets wegzetten, de slaap nog uit hun ogen wrijvend. Tot mijn opluchting reageert de ander dat de sportschool niets voor haar is en ze liever fietst en wandelt met haar kinderen. Ik geef haar via de spiegel nog net geen bemoedigende knik. Maar, vertelt ze dan, ze gaat binnenkort een dieet volgen dat gewéééééldige resultaten belooft. Ik vang wat op over pillen en poeders en een vriendin die hiermee in zééééér korte tijd zééééér veel is afgevallen. ZUCHT! Ik heb intussen mijn kapster opdracht gegeven mijn haar nog maar wat korter te knippen (onder het mom 'het groeit toch wel weer aan') zodat ik de eerstkomende tijd hier niet meer hoeft te vertoeven.

Terwijl ik afreken, legt de dame (van de pillen en poeders) de ander nog eens haarfijn uit dat ze tijdens het volgen van het dieet bepaalde haarstylingsproducten niet mag gebruiken. Dit omdat het vet uit bijvoorbeeld de gel of wax ook door het lichaam opgenomen wordt. Tot mijn

opluchting merk ik enige scepsis bij de ander, die opmerkt dat we het hier toch wel over een heel minieme hoeveelheid moeten hebben.

Do I need to say more?

Beste mensen, we worden overspoeld met commercie en media die zogenaamde 'ideale' lichaamsbeelden promoten. Tv-programma's met 'total-make-overs' waarin mensen via allerlei chirurgische ingrepen worden 'verbouwd' en vervolgens roepen 'oooh nu ben ik éindelijk tevreden - en dus gelukkig', of: 'nu kan ik eindelijk mezelf zijn' (terwijl ze bijna onherkenbaar voor zichzelf zijn gemaakt). Foto's van modellen die in tijdschriften worden gemanipuleerd (geen sinaasappelhuidje meer te zien) en waarin vervolgens geen mens zich meer herkent. Advertenties van dure afslankpillen die de geweldigste resultaten beloven - maar waarvan de effecten nog nooit wetenschappelijk zijn aangetoond. En ik ontdekte laatste dat 'mijn' ranja tegenwoordig alleen nog in light-variant te koop is. Waar zijn we mee bezig? Overgewicht is een ernstig en steeds groter wordend probleem, waar ook zeker aandacht voor moet zijn. Maar schieten we inmiddels niet een beetje door? Het lijkt me zeer belangrijk dat we alle (ongezonde) boodschappen niet als zoete koek slikken, maar ons blijven afvragen wat realistisch is. En we vooral trouw durven blijven aan onszelf.

Carolien den Brok,
HC-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 - 66 71 696** of een kijkje nemen op de website www.humanconcern.nl.