

Gezondheid Zomer is extra obstakel voor eetstoornispatiënt

De zon, de zee en geen controle

Eetstoornispatiënten kunnen zich nu niet verschuilen onder lagen kleding, terwijl zomerse barbecues en feestjes elke structuur verstoren. Om deze zware tijd door te komen geven ervaringsprofessionals overlevingsworkshops.

Raounak Khaddari
AMSTERDAM

"De workshops 'Hoe overleef ik de zomer' zitten altijd vol," zegt ervaringsdeskundige en psycholoog Babette Edelman (32) van Human Concern. Samen met een diëtiste en een therapeut wordt er in groepsverband met eetstoorniscliënten gesproken over de extra spanningen die zij ervaren tijdens de zomermaanden.

"Het gaat niet alleen over het zelfbeeld en het lichaam," zegt Edelman. "Het is voor mensen ook lastig als ze in de zomerperiode vrij zijn. Er is dan ineens meer ruimte voor sociaal contact en daar komen angsten bij kijken."

Waar het voor de buitenwereld normaal is om even uit eten te gaan, aan te sluiten bij een barbecue of te picknicken in het park is dat voor eetstoornispatiënten anders. Eten levert spanning op, niet eten ook.

Overmatig sporten

Bij Human Concern worden ongeveer 800 mannen en vrouwen tussen de 18 en 60 jaar behandeld door 'ervaringsprofessionals', opgeleide deskundigen die zelf zijn genezen van een eetstoornis. Nu behandelt Edelman anderen, maar tien jaar geleden leed de expert zelf aan anorexia nervosa.

"Ik vond vooral de maanden voor de zomer lastig." De ervaringsprofessional was van haar 14de tot haar 22ste continu bezig met haar lichaam en als de 'r' niet in de maand zat, werd het nog heftiger. "Ondanks dat ik al ondergewicht had, vond ik niet dat ik klaar was om me in zomerse kleding te vertonen. Ik begon daarom maanden van tevoren al met voorbereiden."

Edelman legde zich strengere eetregels op en ging nog meer compenseren. Het vooroordeel dat anorexiapatiënten slechts in wijde kleding rondlopen, veegt ze van tafel. "Iedereen ervaart

de ziekte anders. Ik wilde bijvoorbeeld niet dat anderen zouden weten dat ik een eetstoornis had en wilde juist in badpak of bikini rondlopen. Anders zou ik opvallen."

Tijdens de gesprekken die Edelman nu heeft, ziet ze patiënten worstelen met dezelfde problemen als zij destijds.

"Met deze temperaturen kan dat nog gevaarlijker zijn. Mensen die compenseren door overmatig veel sporten of braken, verliezen meer vocht bijvoorbeeld. Je moet met deze hitte extra goed letten op je vochtbalans, maar eetstoornispatiënten hebben geen besef van de schade die ze hun lichaam toebrengen. Sommige anorexiapatiënten zijn bijvoorbeeld bang voor het drinken van water. De stem van de eetstoornis pakt elke gelegenheid aan om te saboteren. Zelfs als mensen al goed op weg zijn in hun herstel."

Onderliggend probleem

Ook verwacht Edelman na de zomervakantie meer lastige situaties. "Vooral mensen die naar het buitenland op vakantie zijn geweest. Daar kennen ze de producten en voedingswaarde niet. Wat dan vaak gebeurt is dat mensen uit voorzorg zo min mogelijk gaan eten om er zeker van te zijn dat ze niet zullen aankomen."

Om patiënten te helpen, focust de ervaringsprofessional niet te veel op de symptomen van de ziektes, die zelfs de dood tot gevolg kunnen hebben. Liever probeert ze patiënten te leren dat ze op termijn kunnen genezen door onder andere toch die sociale contacten op te zoeken en te vertellen dat ze een eetstoornis hebben.

"Eten of niet eten is een manier waarmee patiënten een onderliggend probleem proberen op te lossen. Als behandelaar kijk ik daarom niet

alleen naar de korte termijn, maar naar de mogelijkheden voor een duurzaam herstel. Daar horen ook obstakels bij, zoals die lastige zomer.”

Voor wie zich afvraagt of volledig herstellen mogelijk is, heeft Edelman haar antwoord paraat: “Mijn collega’s en ik zijn het voorbeeld. Honderd procent genezen is mogelijk.”

‘Ik wilde niet dat anderen zouden weten dat ik een eetstoornis had en wilde juist in een bikini’

Definities

In de DSM-5, internationaal het meest gebruikte handboek voor beschrijvingen van psychiatrische stoornissen, zijn vier eetstoornissen opgenomen. Elke eetstoornis brengt andere symptomen met zich mee. Zo hebben patiënten met anorexia nervosa een te laag lichaamsgewicht omdat ze te weinig calorieën binnenkrijgen. Bij een binge eating disorder hebben patiënten last van eetbuien die vaak leiden tot overgewicht. Boulimia gaat gepaard met normaal lichaamsgewicht maar ook met eetbuien. De calorieën worden gecompenseerd door het gebruiken van laxemiddelen, braken of door overmatig bewegen. Patiënten die niet voldoen aan de ziekteverschijnselen van deze drie eetstoornissen, maar wel degelijk problemen hebben met eten worden geschaard onder de noemer NAO (Niet Anderszins Omschreven).

Hyperbewust

In Nederland lijden circa 190.000 personen aan een eetstoornis.

In Amerika lijden er volgens de nationale vereniging van anorexia nervosa en gerelateerde eetstoornissen ongeveer 30 miljoen mensen aan een eetstoornis.

In de zomermaanden neemt het aantal ziekenhuisopnames van patiënten met eetstoornissen met 4 procent toe. Dat blijkt uit onderzoek van Eating and Weight Disorders.

Een zogenoemde seizoensdepressie die bij eetstoornispatiënten ook in de zomer opspeelt, is een van de redenen waarom de zomermaanden van negatieve invloed zijn.

Ook zijn eetstoornispatiënten zich hyperbewust van hun lichaam, wordt er meer buiten de deur gegaan. Ook de angst voor sociale activiteiten speelt hierin een rol.

Eetstoornissen zijn een van de meest voorkomende ziektes bij vrouwen tussen de 15 en 24 jaar in de Verenigde Staten.

Anorexia nervosa is de meest dodelijke psychiatrische ziekte.