Anorexia

 *Als je ruimte in gaat nemen,
zal ik naast je staan.*

**door: *Carolien Pape - van Genderen (1994)***

Anorexia en Boulimia worden gerekend onder de psychiatrische ziektebeelden. In de vrouwenhulpverlening worden ze genoemd bij de EETPROBLEMEN. Zoals gezegd betekent anorexia nervosa: "gebrek aan eetlust door nerveuze oorzaken" en boulimia nervosa betekent: "eten als een koe door nerveuze oorzaken". In mijn benadering zijn deze twee ziektebeelden twee kanten van dezelfde medaille.

**BEGRIPSBEPALING**

In beide gevallen wordt het leven beheerst door eten, niet-eten en vreetbuien. De angst om 'dik' te worden en de wil om slank te zijn, zijn in eerste instantie motieven om te gaan lijnen, maar bij anorexia leidt dit 'tot niet meer kunnen stoppen met lijnen 'en dus niet meer willen eten. Bij boulimia leidt dit 'tot het niet meer kunnen stoppen met eten', en de gevreesde gewichtstoename willen voorkomen door bijv. braken en laxeren.

Bij anorexia wordt alles geprobeerd om niet te hoeven eten; verstoppen, jokken, zich isoleren, dwangmatig eten. En om gewicht te verliezen, is er een overmatige bewegingsdrang (altijd aan het bewegen); sporten, fietsen, trappenlopen.

Bij boulimia wisselen periodes van lijnen zich af met periodes van eten, c.q. vreten. Enorme vreetbuien, die elkaar soms weken achtereen opvolgen. Dit voedsel wordt vervolgens weer uitgebraakt of er worden laxeermiddelen gebruikt.

Beide beelden hebben ook veel lichamelijke gevolgen, zoals menstruatiestoornissen bij ondergewicht, de mineralenhuishouding, die ontregeld raakt bij braken, etc.

Aangenomen wordt, dat ruwweg 0,1 tot 5 % van de bevolking in één of andere mate anorexia of boulimia nervosa heeft. Daarbij is de verhouding anorexia - boulimia: 1 op 2. In de praktijk wordt gesteld, dat één op de drie vrouwen geneest, één derde van de vrouwen sterft en dat ongeveer één derde in meer of mindere mate een eetprobleem blijft houden. Zowel bij anorexia als bij boulimia zijn er verschillende fasen, die in elkaar overlopen. In elke fase kunnen het eetgedrag, het gewicht, de geestelijke toestand en de reactie op de begeleiding verschillend zijn. Ten aanzien van deze eetproblemen bestaan er nogal wat ideeën en vooroordelen, die buitengewoon hardnekkig lijken te zijn.

**Vooroordelen**

* Het zou alleen voorkomen bij vrouwen; steeds meer mannen melden zich, maar het valt bij een man niet zo op als hij mager is, dus is een diagnose moeilijker te stellen.
* Het zou een ziekte zijn met een lichamelijke oorzaak, dus die moet te behandelen zijn met medicijnen; zo eenvoudig ligt het niet; er is duidelijk sprake van psychische en geestelijke problematiek, die met psychotherapie en pastoraat begeleid moet worden.
* Vrouwen met eetproblemen zouden uit probleemloze, welgestelde gezinnen komen; aan de buitenkant lijken het wel vaak dergelijke gezinnen en heeft de vrouw de rol van het "liefste meisje van de wereld", maar in de gezinnen is vaak veel gebeurd (bijv. sterfgeval, echtscheiding, seksueel misbruik)
* Moeders zouden de schuldige zijn; dit heeft in veel gezinnen onnodig veel pijn gegeven. Iemand als schuldige aanwijzen is wreed. Een eetprobleem is de reactie van een vrouw zelf op voor haar ingrijpende gebeurtenissen.
* Meestal zou het voorkomen in de puberteit; meestal begint het rond het 15e jaar, want dat is het moment dat lichamelijke veranderingen zeer sterk zijn, maar vaak ontmoet je de vrouwen pas later, als er al heel wat is afgetobd. Bij boulimia is vaak weinig te zien, de vrouwen hebben meestal een normaal gewicht.
* Vrouwen zouden oneerlijk zijn, intrigeren en manipuleren; op de omgeving komt het vaak wel zo over, maar er moet gerealiseerd worden, dat bepaald gedrag voortkomt uit hevige angst.

Wanneer de diagnose anorexia of boulimia gesteld is, lijken veel mensen en therapeuten te weten, wat er aan de hand is en wat daaraan gedaan moet worden. Maar het is belangrijk om als begeleider eerst een totaalbeeld te krijgen, waarbij uitgegaan moet worden van de vrouw zelf. Elk verhaal is anders. Bovendien gaat het er niet om dat de begeleider alles begrijpt, maar dat de vrouw inzicht krijgt in haar eetprobleem.
In het volgende gedeelte zal ik kort enkele aandachtspunten geven bij de begeleiding van eetproblemen.

1. WAT GEBEURT ER IN JEZELF ALS HULPVERLENER?

Anorexia en Boulimia doen iets met jezelf als begeleider. Anorexia is levensbedreigend. Wanneer je een vrouw met anorexia ontmoet, is er eerst een schrikreactie en krijgen de meeste mensen direct de neiging om zo'n zielig en kwetsbaar meisje te helpen. Vaak zie je dat het gezin en/of de kerk er bovenop springt om te helpen. Ook als een vrouw vertelt over haar vreetbuien, haar walging en haar chaos (boulimia), moet je heel bewust kiezen om niet direct te willen helpen. Er is vaak sprake van 'verslavingsgedrag'; liegen, stelen, afspraken afzeggen, wat hoge eisen stelt aan een begeleider.

Het "willen helpen" is een ineffectieve benadering. Heel belangrijk is dat een vrouw gaat zien, dat het eetprobleem van haarzelf is en dat het een FUNCTIE heeft in haar leven. En dat zijzelf de enige is, die kan leren om keuzes te maken, die leiden tot verandering.

2. WAT GEBEURT ER IN DE VROUW?

Wanneer er niet alleen op het eetprobleem wordt ingegaan, maar de aandacht wordt gericht op de psychische- en sociale factoren en het in haar geest, ziel en lichaam langzaam duidelijk gaat worden, waarom de vrouw haar eetprobleem nodig heeft, zal er langzaam een verandering optreden op alle fronten. Ook al zie je dat in eerste instantie het eetprobleem vaak verergert. De gevoelens, de pijn, die er niet mochten zijn, kunnen heel beangstigend zijn.

3. WELKE PLAATS HEEFT DE HERE GOD?

Bij christenvrouwen kom ik heel vaak tegen, dat het beeld van God is; eisend, pas goed als ..., moetend, enz. Er wordt gedacht, dat je pas bij God in beeld bent als je geen eetprobleem meer hebt. Het is schitterend om te zien, hoe vrouwen wat dat betreft tot rust komen en merken dat Hij ook van hen houdt met eetprobleem en er zelfs begrip voor heeft. Van belang is, dat je je als begeleider door de Heilige Geest laat leiden wat betreft de inhoud en de richting van het begeleidingsproces.

In de begeleiding van deze vrouwen is het essentieel dat de begeleider zichzelf kan laten zien met eigen grenzen, spanning, twijfels en ook een blik laat werpen in het eigen geloofsleven. Deze vrouwen hebben een dwingend ideaalbeeld, hoe een mens moet zijn en ze hebben echt geen idee hoe een "gewoon mens" met de dingen van alledag en met de Here God omgaat.

Wanneer een vrouw samen met Jezus - in een gebedssituatie - haar gevoelens leert bekijken, is het raadzaam om steeds af te checken, wat er gebeurt in haar relatie met Hem. Bijbelgedeelten, die gelezen kunnen worden, zijn: Psalmen, omdat daar zo duidelijk het scala van gevoelens in verwoord wordt wat mensen kunnen ervaren. Ezechiël 36;25-29, Jesaja 43;4, Jesaja 30;18-19

4. WAT GEBEURT ER IN HET LICHAAM?

De weegschaal is datgene, wat bepaalt of een vrouw zich goed of slecht voelt. Meestal stopt het beleven van de vrouw van haar lichaam bij de hals. Er is vaak een enorme walging en ook een enorme angst om het lichamelijke te voelen. Met name bepaalde delen, zoals de buik en de bovenbenen. Toch is vaak juist het lichaam een instrument om vrouwen te leren welke gevoelens ze hebben. Via eenvoudige ontspanningsoefeningen in gebieden, die niet te bedreigend zijn, zoals benen en armen, kan de vrouw langzaam gaan zien dat ze ook een lichaam heeft.

Zelf heb ik ook gemerkt, dat het lichaam enorm belangrijk is als ingangspoort om gevoelens te leren herkennen. Wat voel je b.v. bij een bepaalde conflictsituatie in je lichaam? Dat kan b.v. een harde bonk in de buik zijn, die bij nader inzien te maken heeft met boosheid. Met de gevoelens, die je op die manier ontdekt, mag je naar de Here God gaan ... en naar de ander.

Tegenover een vrouw met eetproblemen heb ik het nooit over dik of dun. Met name het woord 'dik' roept vervelende associaties op. Ik gebruik het woord RUIMTE INNEMEN. In Bijbelse zin is dat een schitterend begrip. (zie Psalm 4;2, 18;20, 31;9, 118;5.) Ook geeft het ten diepste aan, wat deze vrouwen moeten aangaan in hun leven. De ruimte innemen, die van jou is, die de Here God je geeft. Ook in veel andere aspecten van hun leven is aan te geven op welke manier er ruimte mag worden ingenomen. Voor de duidelijkheid zijn deze aspecten verdeeld naar geest, ziel en lichaam.

**Geest:**

- relatie met God moet en mag worden hersteld
- tot rust mogen komen bij Hem
- wie mag je zijn als mens in Hem: sterke, goede kanten en grenzen.

**Ziel:**

- denken moet veranderen
- ideeën over goed en slecht moeten bijgesteld
- het zich altijd schuldig voelen mag verminderen
- naast positieve gevoelens mogen er ook 'negatieve' gevoelens zijn.
- leren omgaan met gevoelens van angst
- relatie met anderen, jijzelf mag er zijn

**Lichaam:**

- leren aanvaarden van het eigen lichaam
- leren voelen van het eigen lichaam
- leren meer RUIMTE in te nemen

In de subtitel "Als je ruimte in gaat nemen, zal ik naast je staan" is terug te vinden, dat ruimte innemen geen makkelijk proces is en dat de begeleider zich realiseert, dat een mens met eetproblemen iemand naast zich nodig heeft. Een begeleider, die zichzelf wil laten zien, maar ook op God als Vader wil wijzen en Hem in het proces wil betrekken.

LEESADVIES:

Susan Kano - Nooit meer lijnen. - A.W. Bruna, 1993
Steven Levenskron - Het liefste meisje van de wereld - Elsevier, 1973.
Susie Orbach - Mooi dik is niet lelijk - In den Toorn, 1978
Brochures over anorexia en boulimia nervosa; te bestellen bij de stichting Anorexia Nervosa, Postbus 67, 6880 AB Velp.
Dictaat van de heer G. Krielaart, te verkrijgen bij St.Promise

GELOOF BEiNVLOEDT MIJN BESTAAN

Caroline Pape - van Genderen, de auteur van het artikel over anorexia nervosa (A.N.) en boulimia nervosa (B.N.), heeft aan 'den lijve' ondervonden, wat deze klachten betekenen. Later heeft ze als maatschappelijk werker een bediening gekregen in het begeleiden van mensen met deze klachten. Vorig jaar heeft ze de cursus psychosomatiek van Promise gevolgd. Gaarne willen we haar getuigenis naast dit artikel plaatsen.

*"Bij de invloed van mijn geloof op mijn leven denk ik aan twee woorden: BEKLEMMING en BEVRIJDING. Allebei de kanten van geloven zie ik terug in mijn AN/BN - geschiedenis. Voor de duidelijkheid: met geloven bedoel ik geloven in Jezus Christus vanuit de Bijbel. Het begin van mijn anorexia-periode was kort nadat ik bewust de keuze had gemaakt om Christen te worden. Ik ben gelovig opgevoed, maar het stond ver van mij af. Toen heb ik ervoor gekozen God in mijn leven te betrekken. Een persoonlijke dichtbij - relatie met God in plaats van een onpersoonlijk Godsbesef.*

*Achteraf heb ik echter gezien, dat mijn manier van geloven mijn anorexia bevestigde. Ik wilde een goed Christen zijn, geduldig, liefdevol, beheerst en, niet te vergeten, dienend. Hiermee keerde ik alle andere gevoelens de rug toe. Die noemde ik 'zonde'. Heel begrijpelijk, dat ik stopte met eten. Ik mocht er niet zijn, alleen dat deel dat perfect, ideaal en goed was, kreeg de ruimte.*

*Toen kwam de boulimia-fase, van kwaad tot erger. Zo perfect en krachtig als ik in de A.N.-periode was, zo slap, zwak, stom en zondig voelde ik me nu. Ik leefde wel door, ook mijn leven als christen ging door, biddend, hopend op een wonder, maar mijn hart en gevoel waren er niet echt bij betrokken.*

*Ja, ik voelde mij wel vaak eenzaam en wanhopig, maar dat 'vrat' ik weg. Nog steeds MOEST ik alles in mijn leven en dus ook in mijn geloofsleven. De verandering kwam, toen ik het 'grote gat' in mezelf tegenkwam. Ik wist niet wie ik was; een verdrietige en pijnlijke ontdekking.*

*Feiten wist ik wel; God heeft mij gemaakt, houdt van mij. Maar een groot deel van mezelf mocht er niet zijn. Met name boosheid, verdriet, zelfgerichtheid, gulzigheid en oneerlijkheid. Toen dat een plaats kreeg en ik leerde, dat die gevoelens en gedachten RUIMTE mochten innemen en ook t.o.v. God prima zijn, kwam er BEVRIJDING EN HERSTEL.*

*Dat is de andere kant, bevrijding, een proces waarin mijn geloof een hele, belangrijke positieve rol had. Een praktisch voorbeeld: Ik was bang voor de put (troep) in mezelf, maar ook voor het eten, dik worden, fouten, boosheid etc. etc. Op het moment dat ik mij realiseerde, dat Jezus de grootste en hevige angst heeft doorstaan in zijn 'Van God verlaten zijn' aan het kruis, werd mijn angst begrensd. Zover hoefde ik niet te gaan, er was een eind aan angst. Dat gaf mij moed, die angsten onder ogen te zien. En ook heel duidelijk de wetenschap: Jezus is bij mij in de put, terwijl ik mij tot nog toe alleen slecht en mislukt voelde t.o.v. Hem, en dus verlaten.*

*In diepe momenten van verdriet, woede, ben ik niet meer alleen! Want er komt heel wat naar boven als ik er voor kies om niet te vreten, maar te kijken naar wat ik voel, wat er in mij gebeurt, mijn onrust en spanning en mijn grenzen. Dat is dus de bevrijding, te mogen weten dat ik, zoals ik ben, geliefd ben, zonder voorwaarden. Die God te kennen, dat bepaalt mijn leven, dat raakt mij en maakt mij tot een gelukkig MENS!"*

*Midden in de nacht
wordt het licht geboren
midden in de nacht
begint het licht
daar moet ik aan denken
nu ik naar je kijk
en de tranen zie op je gezicht*

*Toon Hermans.*

*Zie ook*[***www.anorexia-gewichtigezaak.nl***](http://www.stichting-promise.nl/diversen/www.anorexia-gewichtigezaak.nl)

*Lit. 'Een gewichtige zaak, als anorexia je leven beheerst'
auteur: Kim Parèl
ISBN: 90-75613-08-3
uitgeverij: Vision, Groningen
prijs: € 7,69*

oktober 1994