

Zzp'ers in Utrecht – Charlie Paludanus: 'Mijn droom is dat iedereen zichzelf weet te bevrijden van zijn eetstoornis'

Ondernemen 5 juli 16, 2014 om 09:00 door: [Redactie](#)



Utrecht telt ruim 21.000 zzp'ers. Bijzondere, kleurrijke zelfstandige professionals met ieder een eigen verhaal. De komende weken vind je elke woensdag een portret van zo'n Utrechtse zelfstandige professional op DUIC. Vandaag het verhaal achter Charlie Paludanus van [Vrij van eetstoornis](#).

'Ik begeleid mannen en vrouwen met onbeheersbare eetbuien en boulimia. Ze leren zichzelf bevrijden van hun eetstoornis door workshops of trainingen bij me te volgen maar ook door persoonlijke begeleiding of het lezen van mijn blogs.'

'Door mijn verrissende en positieve aanpak van eetstoornissen blijken mensen voor mij te kiezen.

Zonder kwaamheid en ingewikkelde processen. De focus ligt op persoonlijke ontwikkeling in plaats van eten en gewicht. Ik heb een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en het verandervermogen van mensen.'

'Daarnaast ben ik een ervaringsdeskundige waardoor mensen zich bij mij kunnen ontspannen. Je hoeft je bij mij niet mooier voor te doen dan je bent. Die gedachte kan enorm helpen om grotere stappen te maken bij het herstellen van een eetstoornis. Ik weet immers hoe het is. Van mijn 20e tot mijn 27e heb ik [boulimia](#) gehad. Daardoor weet ik hoe het is om je gevangen te voelen, je te schamen voor je eetbuien en het spugen. Ook weet ik hoe het is om een dubbele leven te leiden terwijl iedereen om je heen van het leven lijkt te genieten. Toch ben ik ook het levende bewijs dat je 100 procent kunt herstellen van een eetstoornis.'

'Als ik tijdens een training of sessie merk dat er rust komt over degene die ik begeleid, geniet ik hier enorm van. Een gezicht dat ontspant, ogen die open en stralend worden. Als ze opeens snappen waarom die eetstoornis in hun leven is. Dat het een overlevingsmechanisme is dat ze ergens in hun leven hebben ontwikkeld. Ze krijgen zo langzaam weer zicht op hoe hun leven eruit kan zien als ze helemaal vrij zijn. De kracht en levenslust die ze dan uitstralen is ontroerend mooi.'

'Wij hebben een prachtige thuiswerk-computerplek in de huiskamer, hier werk ik dan ook graag. Maar voor het voorbereiden van een training of het schrijven van mijn boek (zoals nu) trek ik me terug in een aparte kamer of een huis dat ik tijdelijk van iemand mag lenen. Mijn coachingsgesprekken en trainingen houd ik vaak bij Coachhuis Oorsprongpark in Utrecht.'

Utrecht, de stad waar ik ooit gestudeerd heb en inmiddels sinds ruim een jaar weer terug ben, is een bron van inspiratie. [Zolo netwerk](#) is een mooi platform met zelfstandig ondernemers waarmee ik kan sparren, producten ontwikkel en maandelijks een heerlijke vrijdagmiddagborrel drink. Daarnaast geniet ik enorm van de culturele activiteiten die hier iedere dag weer plaatsvinden. Utrecht is voor mij een groot Oerol.

Het is inmiddels 22 jaar geleden dat ik mijn eetstoornis achter me liet en het is mijn allergrootste bevrijding geweest. Die vrijheid gun ik iedere man of vrouw die hier nu nog mee worstelt. Mijn droom is dat iedereen zichzelf hiervan kan bevrijden, zodat je de mogelijkheid hebt om datgene te doen wat je het liefste wil doen. Zonder terughoudendheid, want het leven is te mooi om niet voluit te leven.

Charlie Paludanus

[Vrij van Eetstoornis](#)

Onder redactie van [Laura Stassen](#). Wil je ook een keer in deze serie? Neem dan contact op met redactie@duic.nl!

Volg al het nieuws van DUIC ook via [Facebook](#) of [Twitter](#).

Ondernemen ZZP'ers in Utrecht



Leegstand winkels neemt toe in Nederland; maar niet in Utrecht



Vinyl nog altijd springlevend: platenzaak Swordfish & Friend opent zaterdag haar deuren



Transformatie watertoren Rotsoord gaat door: 'Restaurant moet begin juli open zijn'



BROEI opent haar deuren aan de Oosterkade: horecazaak maar ook een creatieve broedplaats



Het simpele concept van De Kledingbibliotheek: lenen, dragen en terugbrengen



Ontvang elke werkdag het nieuws in je mailbox!

Vul hier uw emailadres in...

Inschrijven