

Waarom mensen met een eetstoornis

eetstoornis

geen hulp zoeken

Hoe kan het dat mensen met een eetstoornis geen hulp vragen én als ze het al doen, er zo lang mee wachten? Mensen in mijn praktijk hebben hun eetstoornis soms wel meer dan 20 jaar verborgen weten te houden. De boulimia die ik zelf ooit had, beheerste een groot deel van mijn leven, toch hield ook ik dit zeven jaar lang geheim.

In dit artikel de zes belangrijkste redenen waarom mensen met een eetstoornis het liever zelf oplossen dan hulp vragen of krijgen. Wat herken jij hierin? En hoe kun je hier in jouw praktijk gebruik van maken?

Waarom mensen met een eetstoornis geen hulp willen?

Zelf heb ik van kinds-af-aan een enorme behoefte aan *zelf doen*. Aan voor vol aangezien te worden en mee te tellen. Mijn mannetje te staan. Geen groter succes dan een zelf behaald succes zonder hulp van anderen. Een combinatie van bewijsdrang, trots willen zijn op mezelf en een hang naar autonomie. Met daaronder een stiekeme angst voor afwijzing. Zeker bij schaamtevolle dingen als eetbuien, controleverlies en braken in de tijd van mijn boulimia.

Logisch dus dat ik voor mijn eetstoornis geen hulp zocht en er pas over durfde te vertellen toen ik deze had overwonnen.

Bij de mensen die ik als therapeut begeleid, signaleer ik ook dit patroon van geen hulp willen. We weten uit onderzoek dat het vaak zeven jaar, soms zelfs wel 20 tot 30 jaar, duurt voordat mensen met een eetstoornis hulp zoeken.

De belangrijkste redenen die ik tegenkom om geen hulp te willen, lijken aardig op die van mij. Misschien herken je er wel wat in:

Schaamte op nummer één

Bovenaan de redenen om geen hulp te willen staat schaamte. Schaamte dat je zo geobsedeerd bent door eten of bewegen. Schaamte voor alles dat je stiekem en schrokken naar binnen werkt als niemand je kan zien. Schaamte voor het uitspugen van eten of het stiekeme gebruik van laxeremiddelen. Schaamte dat je je gewicht of eten niet onder controle hebt. Schaamte voor al die keren dat je liegt naar anderen over eten, over hoe het met je gaat of dat je afspraken afzegt met een smoes omdat je zo nodig je eet- of compensatiegedrag moet uitvoeren.

Angst is de goede tweede

Angst in vele vormen en gedaanten staat op de tweede plek als het gaat om geen hulp willen. Angst voor afwijzing. Angst dat mensen je te dik of dun vinden, dat ze je eetstoornisgedrag wanstaltig vinden of je zielig of slap vinden. Angst dat er nog meer nadruk op de eetstoornis komt te liggen. Angst dat mensen zich met je gaan bemoeien als ze het weten. Dat ze op je gaan letten. Op wat je eet of niet eet, op je sportgedrag, op aankomen, afvallen of hoe je eruitziet,

waardoor je bang bent dat je de controle en het gezag over jezelf kwijtraakt.

Ook angst voor dikker worden speelt vaak een rol bij het geen hulp willen. Net als angst dat het je misschien helemaal niet gaat lukken. Dat je een hopeloos geval bent.

De struisvogel in onszelf schiet aan

Ik zeg weleens *wat je niet ziet, dat is er niet*. Het is vaak gemakkelijker om je destructieve gedrag weg te stoppen of te bagatelliseren dan om er echt naar te kijken. Dus nemen we onszelf, voor de zoveelste keer, liever voor vanaf morgen gezond te eten, dan dat we daadwerkelijk de diepte induiken en hulp zoeken. Zolang je niemand vertelt dat je een eetprobleem of eetstoornis hebt, lijkt het niet zo erg. En zodra je het wel aan anderen vertelt, dan is het echt zo. Dan kun je er zelf ook niet meer omheen en zul je er wel wat mee moeten. En dat is rete-eng en confronterend.

“Bovenaan de redenen om geen hulp te willen staat schaamte.”

Een eetstoornis levert ook wat op

Tja, dit is ook een interessante. Een eetstoornis levert namelijk ook wat op. Soms voelt een eetstoornis als monster, maar regelmatig ook als maatje. Het is je tranquilizer in bange dagen. Het geeft je een gevoel van controle, als de controle op ander punten in je leven even verstek laat gaan. Het brengt verdoving, ontlading, rust, succes, afleiding en verdrijft onrust, verveling en lastige emoties. Althans tijdelijk.

We mogen vooral anderen niet lastigvallen

Mensen met een eetprobleem of eetstoornis blijken een enorme bescheidenheid te hebben voor zichzelf en een genereuze aandacht voor ieder ander. Ze zorgen liever voor anderen dan dat ze zich laten verzorgen en willen vooral een ander niet tot last zijn. Omdat de ander het al zwaar genoeg heeft of mogelijk niet op ons zit te wachten. Of omdat we onszelf het niet waard vinden om hulp te krijgen.

En we willen het graag zelf doen

Tot slot willen we het graag ook zelf oplossen. Omdat ons dat een veel sterker gevoel geeft dan hulp te moeten vragen.

Wat herken jij bij je cliënten of bij jezelf in dit soort redenen om geen hulp te zoeken? En wat kun je hiermee als coach of therapeut?

Hoe kun je hier als coach of therapeut op anticiperen?

De beste hulp voor mensen met een eetstoornis, is die hulp die recht doet aan alle redenen die maken dat ze nú geen hulp willen. Rekening houdend met de schaamte en angst, de functie die de eetstoornis nu voor ze vervult, met de neiging tot wegduiken en niet tot last willen zijn. En met de behoefte aan autonomie en het zelf willen doen.

Dus mocht je vermoeden dat iemand een eetprobleem of eetstoornis heeft, reik dan uit. Zoek naar een opening om het erover te hebben. Ga in gesprek. Gelijkaardig. Samenwerkend. Onderzoekend en opbouwend.

Vragen die je hierbij kunt gebruiken zijn:

- *Wat vind je het vervelendst aan je eetprobleem?*
- *Welke fijne kanten zitten er ook aan het eetprobleem (het eetprobleem als maatje)?*
- *Hoe zou je willen leven? Wat is je doel als het gaat om je relatie met eten en je lichaam?*
- *En wat mis je nu door je eetprobleem?*
- *Wat is het cirkeltje (van oplossingen) waarin je tot nu toe blijft hangen?*
- *Wat voor soort hulp zou je willen hebben? Wat vind je belangrijk?*
- *Hoe kan je regie nemen en een gevoel van gelijkheid houden, ook als je hulp krijgt.*



Charlie Paludanus is eetstoornistherapeut, blogger, oprichter van Vrij van Eetstoornis en auteur van het boek *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia*. Ze staat bekend om haar verfrissende en positieve aanpak van eetstoornissen. Met de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van op eten en gewicht. En een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en het verandervermogen van de mens. Charlie is zelf het levende bewijs dat je 100% kunt herstellen van een eetstoornis. Ze bevrijdde zichzelf van de boulimia waar ze tussen haar 20e en 27e aan leed. www.vrijvaneetstoornis.nl