

Voorwoord

Na een vlotgeschreven en informatief eerste hoofdstuk van Els Verheyen waarin de belangrijkste kenmerken, gevolgen en behandelingen van eetstoornissen worden behandeld, gaat Karolien Selhorst uitvoerig in op allerlei problemen die mensen met een eetstoornis tegenkomen in hun leven en hun relaties met anderen.

Bijzonder is dat dit geen behandelboek is dat gericht is op herstel, maar op het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen die op dit moment een eetstoornis hebben. De schrijfster heeft zich heel goed verdiept in de problemen van mensen die leven met een eetstoornis. Niet alleen heeft ze zelf jarenlang geworsteld met een eetstoornis, maar ook heeft ze een vragenlijst afgenomen bij 63 mensen met een eetstoornis, bestaande uit 92% vrouwen en 8% mannen. Een aantal van hen is diepgaand geïnterviewd over de problemen die ze ervaren. Dit onderzoek leverde een rijke bron van informatie op over allerlei mogelijke problemen die mensen met een eetstoornis zoal tegenkomen. Die worden bijzonder goed verwoord in de vele citaten uit de interviews, die dit boek zeer herkenbaar maken voor iedereen die worstelt met een eetstoornis.

De meeste deelnemers aan het onderzoek hadden al drie jaar of langer een eetstoornis. Hun leeftijd varieerde van 21 tot 56. Zij zaten dus in verschillende levensfasen, waarbij sommigen een opleiding volgden en nog thuis woonden en anderen al een baan hadden, en een vaste relatie of kinderen hadden. Elke levensfase kent specifieke problemen zoals de relatie met leerlingen, vrienden, docenten, ouders, broers en zussen, partners, schoonouders, en kinderen. Per hoofdstuk worden die problemen uitvoerig beschreven met behulp van veel treffende citaten die helder maken waarmee mensen met een eetstoornis zoal te maken krijgen. Daarmee worden die problemen bespreekbaar gemaakt.

Juist die openheid naar anderen toe en erover praten met relevante anderen is een belangrijk advies dat in elk hoofdstuk naar voren komt. Daarnaast worden allerlei praktische tips gegeven die de kwaliteit van leven van mensen met een eetstoornis kunnen verbeteren.

Hoewel dit boek geen behandelboek is, gaat de auteur in het laatste hoofdstuk wel degelijk in op de mogelijkheid van herstel, waarbij ze diverse tips geeft voor het zoeken van adequate hulp.

Dit boek is een echte aanrader voor ieder die op dit moment worstelt met een eetstoornis. Allerlei tips en adviezen helpen om de angst te overwinnen om de eetstoornis bespreekbaar te maken, zowel in de privésfeer als op school en in de werksituatie. Door de toegankelijke en betrokken stijl van schrijven kan dit boek een belangrijke bijdrage leveren aan het creëren van meer begrip voor de problemen die mensen met een eetstoornis ervaren in hun dagelijks leven.

Dr. Greta Noordenbos, Klinische Psychologie, Universiteit Leiden

Voorwoord

De schrijfster en zelf ervaringsdeskundige geeft in haar boek een breed beeld van de verschillende eetstoornissen: hun verschillen maar veelal hun overeenkomsten. Dit doet zij met groot respect voor de stoornis en met respect voor degenen die eraan lijden. Geen stigmatisering, beschuldigende vinger, geen gemoraliseer, en ook geen slachtofferschap. Zij nuanceert gegroeide aannames en misvattingen. En doorbreekt daarmee op verscheidene fronten het stereotiepe denken. Erg verfrissend.

Zij legt bloot waar het soms mankeert aan inzicht, ervaring, kennis om goede behandeling of diagnostiek te bieden. Ze maakt helder dat er op het gebied van onderzoek nog veel gaten zitten en nog steeds veel vragen onbeantwoord blijven. Waardoor we wellicht zouden kunnen concluderen dat dit de voornaamste reden is waarom eetstoornissen soms chronisch worden.

Bovendien geeft Karolien Selhorst helder inzicht in de diepere lagen van deze moeilijk te begrijpen stoornis. Daarbij gebruikt zij talloze voorbeelden die uit de praktijk zijn gegrepen en daardoor zeer invoelbaar zijn voor zowel de persoon met de eetstoornis zelf als voor haar of zijn omgeving. Want laten we die niet vergeten, ook zij lijden op alle mogelijke manieren mee en verdienen aandacht en zorg. De schrijfster beschrijft dan ook zeer bruikbare praktische handvatten en tips voor beide partijen.

Daarom is dit boek ook zo waardevol, omdat het een brug slaat tussen alle betrokkenen en het wederzijdse begrip daarmee vergroot. Duurzaam herstel wordt nu eenmaal positief beïnvloed door meer kennis, inlevingsvermogen en begrip voor de stoornis en daar levert dit boek een belangrijke bijdrage aan.

Wat we zeker mogen concluderen, is dat een eetstoornis een uiting is van complex samenhangende factoren waarvan specifieke persoonlijkheidskenmerken

de grootste instandhouder is. Mensen met een of meer karaktertrekken of eigenschappen, zoals bovengemiddelde gevoeligheid, intelligentie, creativiteit, perfectionisme en faalangst, hebben een grotere kans om zich te verliezen in een eetstoornis dan anderen.

Bijna alle eetstoornissen gaan, zoals we inmiddels weten, gepaard met een verstoorde identiteitsontwikkeling, ernstig gebrek aan eigenwaarde en autonomie. En daar boven op dan ook nog vaak traumatische ervaringen, als gevolg van – of vooruitlopend op – dit gebrek aan eigenwaarde. Een korte, oppervlakkige behandeling die gericht is op lichamelijke genezing, blijkt meestal niet voldoende om te komen tot compleet en blijvend herstel. Wat ook logisch is. Een zwerende vinger door een splinter behandel je ook niet met een pleister. Behandeling van een eetstoornis vergt intensieve psychotherapeutische behandeling naast normalisering van gewicht, gedrag en cognities. Het vergt van omgeving en behandelaars oprechte betrokkenheid, liefde, geduld en vertrouwen. Begrip en inzicht in de kern van de stoornis. En tenslotte veel meer tijd voor een behandeling dan normaliter beschikbaar is binnen de geestelijke gezondheidszorg.

Uit wat Karolien Selhorst beschrijft, uit eigen ervaring, vele verhalen van anderen of uit literatuur, blijkt wat mij betreft maar weer eens dat een behandeling die breed ingaat op oorzaak en gevolg en kijkt naar de stoornis in zijn geheel, een aanzienlijk grotere kans heeft op succesvol en duurzaam herstel dan een behandeling die enkel ingaat op de cognitieve en gedragsmatige aspecten. Want ondanks verbetering in de hedendaagse behandelingen ten opzichte van de vroegere middeleeuwse praktijken, zijn er nog steeds te veel behandelingen of behandelaren die allereerst of alleen insteken op de symptomen als eten en gewicht middels cognitieve gedragstherapie en psycho-educatie. En waarbij ook straffen en belonen nog steeds wordt toegepast, zij het in een veel mildere vorm.

In het uitgangspunt van het boek, dat aan het einde van deel 1 al helder wordt neergezet, kan ik mij dan ook geheel vinden. Hier wordt prachtig en fundamenteel vastgesteld dat herstellen van een eetstoornis inderdaad niet een kwestie is van voldoende eten en ophouden met het ongezonde eetgedrag, maar dat het vooral een kwestie is van het op eigen tempo mogen leren omgaan met iemands unieke genetische, psychische en karakterologische kwetsbaarheden in een wereld die allerm minst controleerbaar is. Waarin alle kwaliteiten, verzameld om de eetstoornis vast te houden, nu op een andere manier kunnen worden ingezet, juist ten gunste van herstel. Mensen met een eetstoornis zijn vaak getalenteerde mensen, met bijzondere gaven. Zo 'anders' misschien dat zij zich er geen raad mee weten, en het liever verstoppen.

De schrijfster zal met dit ervaringsrijke, bijzondere boek en middels haar respectvolle en milde toon van schrijven zeker weer een belangrijk stuk bijdragen aan een genuanceerdere beeldvorming, meer begrip, en verdergaande verbetering van behandelingen. Voor zowel cliënten zelf, als ook voor omstanders en hulpverleners. En bevecht door de vele voorbeelden erin ook de hardnekkige fabel dat een eetstoornis niet te genezen zou zijn. Want dat is het wel degelijk.

Carmen Netten, oprichtster en directeur van Stichting Human Concern – Landelijk centrum voor eetstoornissen, gevestigd in Amsterdam