

# Als eten een probleem is

„Chocoladeletters met sinterklaas, ik kon ze niet weerstaan. Tijdens de kerst zal het niet anders zijn. Want je hebt dat excuus. 'Ach het is feest...' Later zit je met de ellende.” De therapeuten van Novarum, gespecialiseerd centrum voor eetstoornissen en obesitas, wapenen hun cliënten tegen het voedselgeweld.

**AMSTERDAM** – Voor mensen met een eetprobleem zijn de feestdagen eigenlijk verschrikkelijk. Tijdens die dagen is er een overdaad aan voedsel. Vervelend voor zowel mensen met een anorexia/boulimia-stoornis als voor mensen met obesitas en een binge-eetstoornis. De eerste groep doet er alles aan juist niet te hoeven eten, de laatste groep moet alles uit de kast halen om niet te gaan eten. Wat hen betreft kan het niet snel genoeg 1 januari zijn. Novarum behandelt zo'n duizend cliënten per jaar. Voornamelijk vrouwen. Anorexia (weinig eten), boulimia (eten, maar weer uitspugen of laxeren) en binge-eters (eetbuien en niet uitspugen) komt sowieso



vaker voor bij vrouwen en bij obesitas (zwaarlijvigheid) zijn het misschien niet meer vrouwen dan mannen, maar zij trekken nu sneller aan de bel voor hulp. Op dit moment is 55 procent in behandeling voor anorexia/boulimia en 45 procent voor obesitas.

Volgens Roos de Vriese, psychotherapeut, is eten al lang al niet meer alleen eten. „Studies wijzen uit dat variëteit in structuur en smaak meer doet eten. We hebben vlees, aardappelen en groente. Of rijst, een gerecht en sla. En het toetje bestaat niet meer alleen uit twee bolletjes vanille-ijs, maar ook uit kaas, chocola of taart. Daardoor ben je minder snel verzadigd en eet je dus meer.” Ook de porties worden steeds groter.

## Irma was een binge-eter

Ze heeft haar twintig bijeenkomsten bij Novarum net afgerond. Deze feestdagen gaat ze doorkomen zonder vreetbuien, daarvan is de 55-jarige Irma keihard overtuigd. „Ik worstel mijn hele leven al met mijn gewicht. Na mijn zwangerschap was ik 20 kilo aangekomen en daar begonnen de vreetbuien. Vooral 's avonds. Na het eten ging ik aan de chocolade. Op een gegeven moment woog ik zelfs 120 kilo.”

Gelukkig werkte haar dochter bij

Jellinek, dat in hetzelfde gebouw gevestigd zit als Novarum. „Dus zij stelde voor om daar eens kennis te gaan maken. Door middel van twintig bijeenkomsten weet ik nu dat chocola geen arm om heen slaat en dat een zakje chips geen troost biedt”, zegt Irma.

Ze plant precies wat ze gaat eten en wanneer. „Het bleek dat ik voor ik hier kwam, overdag eigenlijk te weinig at. Je leert hier zes keer op een dag te eten: drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes.

Voor de feestdagen plan ik het ook. Eén dag ben ik thuis, dus heb ik het helemaal zelf in de hand. Ik eet alleen mee van de dingen die ik echt lekker vind, en de rest sla ik netje over.” Inmiddels weegt Irma 90 kilo. „Het gaat langzaam, maar het wordt wel minder. Ik ben er ook van overtuigd dat ik het nu vol ga houden, ook omdat ik alles gewoon mag eten. Je moet er alleen om denken wanneer je wat eet en niet teveel!”

Tijdens de kerstdagen is de overdaad aan voedsel helemaal aanwezig. Moeilijk voor niet-én overeters. GZ-psycholoog Daniëla Schlochtermeyer: „Voor mensen met anorexia is het heel lastig omdat ze geacht worden deel te nemen aan familie-diners. Ze moeten dan dus eten, terwijl hun hele psyche zegt: ik wil

niet. Gevolg is dat ze allerlei smoesjes gaan bedenken om onder dat diner uit te komen. Het werkt eenzaamheid in de hand.”

Dat geldt ook voor mensen die juist niet kunnen stoppen met eten. „Voor hen zit de uitdaging in het laten staan van al dat voedsel. Mensen die echt te veel eten, kunnen op die kerstborrel van het werk niet maar twee bitterballen eten; zij eten er tien. En dat dan niet één keer, maar op alle feestjes en borrels”, zegt De Vriese.

Bij Novarum worden alle zeilen bijgezet om cliënten extra te wapenen tegen verleidingen en 'moeten'. „We geven ze handvatten om de dagen door te komen. Hebben ze een borrel van het werk, dan hoeft dat geen probleem te zijn als ze dit van tevoren inplannen en de borrel vervangen voor het tussendoortje.

En voor de anorexia-cliënt proberen we duidelijk te maken dat het eten van een klein stukje vlees geen kwaad kan”, leggen de psycholoog en psychotherapeut uit.

Als oefening staat tijdens de dagsessies een kist klaar met tussendoortjes. „Daarmee moeten ze leren om gaan. Anorexia-patiënten moeten leren op tijd en genoeg te eten en de obesitas-cliënten moeten leren het bij één te laten. We laten ze bijvoorbeeld aan een koekje ruiken en likken. Dan wordt die eetdrang getriggerd. Maar ze mogen het niet opeten. Dan zullen ze namelijk voelen dat het extreme gevoel om te willen eten, ook weer vrij snel afneemt. Wij proberen ze dus het vertrouwen te geven dat die moeilijke momenten maar van korte duur zijn...”



**WITTE  
PRIJZEN  
WEKEN**

Zwartjes van 1883  
AMSTERDAM

**ZWARTJES  
GAAT OP WIT!**

Dus kom snel langs voor een paar sterk afgeprijsde merkschoenen. Kijk voor openingstijden op [zwartjes.nl](http://zwartjes.nl)

Zwartjes van 1883  
AMSTERDAM

UTRECHTSESTRAAT 123  
TEL 020 - 623 37 01  
GELDERLANDPLEIN 219  
TEL 020 - 644 14 71  
AMSTERDAM  
[www.zwartjes.nl](http://www.zwartjes.nl)

NIEHE VAN LAMBAART THEATERPRODUCTIES  
PRESENTEERT

# BAANTJER

in het theater

VIER KERST MET BAANTJER!  
26 DECEMBER DE MEERVAART AMSTERDAM

NOG TE ZIEN T/M 20 FEBRUARI  
BIJ U IN DE BUURT:

9 feb	Alkmaar	Theater de Vest
16 & 17 feb	IJmuiden	Stadsschouwburg Velsen
19 & 20 feb	Amsterdam	Carré

WEGENS SUCCES EXTRA SHOW!

Tickets en Tour Info : [WWW.BAANTJERTHEATER.NL](http://WWW.BAANTJERTHEATER.NL)  
OF BEL: 0900 - 1353 (45 CPM)

## Citroën in één pand

De grote werkplaats van Citroën aan het Stadionplein 22-24 wordt volgend jaar niet alleen ingekrompen maar verhuist ook naar het andere gebouw, waar het Franse automerk al ruim 82 jaar is gevestigd. Wat er met het monumentale pand gaat gebeuren, is onbekend. In ieder geval wil Citroën de kantoren en werkplaats volgend jaar leeg opleveren. Het wil het pand uit 1964 verkopen. Het personeel is eerder deze week op de hoogte gebracht en kreeg bovendien te horen dat het

aantal bruggen in de werkplaats van tien naar acht moet worden teruggebracht. Op de vraag van het personeel of er ook gedwongen ontslagen gaan vallen, kreeg men nog geen antwoord. Een woordvoerder weigert commentaar. Inmiddels zijn de ingrijpende verbouwingswerkzaamheden van het Stadionplein, waar onder meer woningen, kantoren, winkels en een hotel zullen verschijnen, van start gegaan. Het heeft meer dan 30 jaar geduurd voor de plannen werden goedgekeurd.