

De ramadan met een eetstoornis: 'Elk jaar een drama'

Voor veel moslims begint zondag de ramadan. Vasten brengt voor gelovigen met een eetstoornis gezondheidsrisico's met zich mee. Erover praten blijkt lastig: 'Psychische ziektes zijn taboe.'

[Raounak Khaddari](#) 3 mei 2019, 8:50



'De ramadan was vanaf het jaar dat ik zichtbaar te dun was, elk jaar een drama.'

BEELD LAUREN HILLEBRANDT

"De ramadan kwam mij altijd goed uit," zegt Asli Hoek (31). "Ik kon een maand lang overdag niet eten, zonder dat mijn ouders of iemand uit mijn omgeving zich ermee bemoeide."

Vanaf haar twaalfde had ze als anorexiapatiënt jarenlang vrij spel. De iftar, de maaltijd die moslims na zonsondergang eten om het vasten tijdelijk te doorbreken, compenseerde ze door te braken. "Ik deed eigenlijk niet mee met de ramadan, mijn eetstoornis deed mee," zegt de inmiddels herstelde Hoek.

Eric van Furth (61), klinisch psycholoog bij GGZ Rivierduinen Eetstoornissen Ursula en hoogleraar eetstoornissen, weet dat het verhaal van Hoek niet op zichzelf staat. Het is niet precies bekend hoeveel van de circa 190.000 personen die aan een eetstoornis lijden moslim zijn. "De eetstoornis doet er altijd alles aan om zich nog sterker te uiten. Het is immers een psychische ziekte. De ramadan is bij uitstek een situatie waarbij de eetstoornis nog sterker kan worden."

Laura van Riel (35), psychiater bij eetstoorniskliniek Novarum, spreekt meerdere cliënten die zich afvragen of ze nu wel of niet moeten vasten. Ze begrijpt dat de wens om mee te doen aan de ramadan groot is. "Maar als het gezondheidsrisico's met zich meebrengt, gaan we daar met elkaar over in gesprek."

Volgens de psychiater is het belangrijk om patiënten te informeren en ze daarnaast bewust te maken van de risico's en het gesprek aan te gaan. "Ik kan mensen natuurlijk niet verbieden om mee te doen, maar ik kan ze wel aanmoedigen om hun gezondheid voorrang te geven."

Regelmaat

"Hoewel mensen die ziek zijn volgens de Koran worden vrijgesteld van het vasten, blijft het een ingewikkeld dilemma," zegt Van Furth. Hij raadt het vasten af. "Het is heel verleidelijk om eraan mee te doen als je het geloof aanhangt, maar iedereen zou zich moeten afvragen: vind ik mezelf gezond genoeg om mee te doen aan de ramadan, of neemt mijn eetstoornis hierin de overhand? En wat zijn de gevolgen voor mijn gezondheid als ik besluit te vasten?"

De risico's zijn immers groot. Helemaal wanneer de vastenmaand zoals nu in het voorjaar valt en de dagen langer zijn. Van Furth: "Voor mensen met ondergewicht is het haast onmogelijk om het benodigde aantal calorieën in hooguit twee maaltijden na zonsondergang binnen te krijgen. En voor mensen die last hebben van eetbuien, kan het juist riskanter zijn als ze na de ramadan weer mogen eten. Dat kan leiden tot overeten."

"De regelmaat van drie maaltijden en drie tussendoortjes is een belangrijk onderdeel van het herstel," zegt Van Furth. Zelfs wanneer iemand is genezen van een eetstoornis. Want hoewel een volledig herstel volgens de hoogleraar mogelijk is, blijft eten of juist niet eten, altijd iemands zwakke plek.

"Er zijn bovendien meerdere mogelijkheden voor patiënten om verdieping te geven aan het geloof," zegt psychiater Van Riel. "Zo heeft een van mijn patiënten er een keer voor gekozen om gedurende de ramadan meer uit de Koran te lezen."

Teken van zwakte

Van Riel en Van Furth zijn beiden van mening: wie twijfelt over meedoen aan de vastenmaand, doet er goed aan erover te praten. Thuis, met de imam, met therapeuten, behandelaars of de huisarts. Omdat er nog altijd een taboe ligt op het bespreken van psychische ziektes in bijvoorbeeld de Turkse en de Marokkaanse cultuur, blijkt dat voor patiënten een heikel punt, weet ook Hoek uit ervaring.

Ze begint op haar achtste te rommelen met eten. "Mijn grootouders zijn immigranten uit Turkije en mijn ouders werkten zeven dagen in de week om mijn broertje en mij alles te kunnen geven. Speelgoed, maar ook eten. Dat is heel belangrijk in de Turkse cultuur. Het is onderdeel van de gezelligheid, maar daarnaast worden vollere vrouwen gezien als mooi en welvarend."

De geboren Amsterdamse voelde zich daardoor vroeger altijd anders dan andere kinderen. "Ik was Turks en ook nog eens dikker dan mijn Nederlandse klasgenoten." Hoek wordt gepest op school. Als haar moeder haar vraagt of ze heeft gehuild en ze met ja antwoordt, wordt haar aangeraden dat niet meer te doen. "Mijn moeder vond huilen een teken van zwakte. Ik ging daarom op zoek naar een andere manier om mijn emoties te uiten."

Achteraf denkt Hoek dat daar de kiem voor haar eetstoornis is gelegd. "Na school waren mijn ouders niet thuis. Koek, chips en snoep waren er wel. Ik at elke dag na school mijn verdriet weg."

Als ze op 11-jarige leeftijd interesse krijgt voor toneel en dans, besluit Hoek dat het anders moet. "Ik dacht: als ik dun word, dan word ik gelukkig. Dan krijg ik grotere rollen en mooiere kostuums en vinden mensen me leuker." Van de een op de andere dag stopt ze met haar eetbuien en valt ze kilo's af. "Ik kreeg complimenten, voelde me zelfverzekerder en zelfs mijn ouders zeiden dat ik er beter uitzag. Daardoor wilde ik nog meer afvallen."

Tegen de tijd dat ze zwaar ondergewicht heeft en haar lichaam te dun vindt, kan ze niet meer stoppen. "Ik durfde niet meer anders te eten dan ik deed, uit angst weer gepest te worden."

Hoek bezoekt met haar ouders de huisarts en wordt gediagnosticeerd met anorexia nervosa, de meest dodelijke psychiatrische ziekte. "Wat het nog lastiger maakte, is dat psychische ziektes in de Turkse cultuur taboe zijn," zegt Hoek. "Mijn ouders vonden: ze moet gewoon eten, mijn kind is niet gestoord. Ze waren daarom ook tegen ziekenhuisopnames en psychische hulp. Niet uit onwil, ze wisten niet gewoon niet beter."

Wij-cultuur

De eetstoornis van Hoek heeft lang invloed op het hele gezin. "De ramadan was vanaf het jaar dat ik zichtbaar te dun was, elk jaar een drama. Van mijn ouders mocht ik niet meer meedoen, terwijl ik dat juist wel wilde. Niet

omwille van mijn geloof, maar om het afvallen. Het was elk jaar een strijd, tot mijn ouders besloten ook te stoppen met de ramadan. Om mij."

Na jaren ambulante hulp, laat Hoek zich op 18-jarige leeftijd tegen de zin in van haar ouders opnemen. Ze gaat naar verschillende klinieken. Zonder langdurig resultaat.

"Een van de redenen dat ik anorexia ontwikkelde, blijkt achteraf, was dat het voor mij een manier was om mijn grenzen aan te geven. De Turkse cultuur is een echte wij-cultuur. We deelden alles, er was bijvoorbeeld geen privacy in huis. Mijn ouders kwamen mijn kamer binnen zonder te kloppen. Dat was heel normaal. Door niet te eten kon ik mijn eigen stem toch nog op een manier laten horen."

Het lukt Hoek uiteindelijk zelf om haar eetstoornis te overwinnen. "Ik heb nu het lichaam dat ooit mijn grootste nachtmerrie was. Maar ik heb een kind, met een tweede op komst, een man van wie ik houd en mijn droombaan. Ik ben gelukkig."

Ze werkt nu als ervaringswerker bij eetstoorniscentrum Human Concern in Amsterdam. Jaarlijks helpt de kliniek, die met ervaringsprofessionals werkt en meerdere vestigingen heeft, zo'n achthonderd cliënten met diverse eetstoornissen. "Hier kan ik anderen bieden wat ik nooit heb gehad, hoe cliché dat ook klinkt," zegt Hoek. "Ik sta naast de cliënten en vertel ze ook over mijn persoonlijke situatie. En misschien wel het belangrijkste: we kijken naar het probleem achter de eetstoornis."

Hoewel Hoek zelf niet meedoet aan de ramadan omdat ze geen geloof meer aanhangt, begrijpt ze dat anderen het wel overwegen. "We moeten alleen niet vergeten dat in de Koran staat dat mensen die ziek zijn niet hoeven te vasten. Een eetstoornis is een ziekte."