

# MAN met anorexia

Bij anorexia denken we altijd aan vrouwen, maar vijf tot tien procent van de patiënten is toch echt man.  
“Mijn huisarts had helemaal niets in de gaten.”

# JORG

‘als ik een kilo aankom,  
word ik bang’

• Jorg Tanis (32) • 65 kilo, 1.88 m • Heeft sinds zijn twaalfde anorexia • Werkt als universitair docent klinische psychologie • Woont samen met Henri

“Mijn moeder heeft smetvrees en daardoor was het moeilijk om vriendjes mee naar huis te nemen. Ook buitenspelen bezorgde mijn moeder stress. Ze was bang dat ziektes haar huis binnenslopen en maakte daarom de hele dag schoon. Toen ik tien jaar oud was, merkte ik dat het er bij ons thuis niet normaal aan toe ging. Als ik mezelf vergeleek met leeftijdsgenoten die wel blij waren, viel het me op dat ze slanker waren. Ik besloot af te vallen. Als ik dunner was, zou ik vast gelukkig worden. Al snel probeerde ik zoveel mogelijk maaltijden over te slaan. Op school was dat heel makkelijk, thuis keken mijn ouders toe. Ik probeerde zo vaak mogelijk eten weg te moffelen of deed of ik ziek was. Tegelijkertijd bewoog ik zo veel ik kon om het voedsel dat ik binnenkreeg zo snel mogelijk te verbranden. Ik viel af. Maar hoeveel gewicht ik ook verloor, het was nooit genoeg. Ik had geen idee dat ik aan een ziekte leed. Dacht dat ik er zelf voor koos en er op elk moment mee kon stoppen. Hoewel ik lange tijd maar vijftig kilo woog en vaak met lichamelijke klachten naar de huisarts ging, heeft hij nooit de diagnose anorexia gesteld. Als ik bloedarmoede had en klaagde dat ik het altijd zo koud had, kreeg ik ijzertabletten en vitamine B-injecties. Ik probeerde mijn magere lijf te camoufleren met slobberkleding. Toen ik hartkloppingen kreeg en het niet meer verantwoord was om mee te doen met de gymles, werd het nog makkelijker om mijn lichaam te verbergen. Drie jaar geleden heb ik voor het eerst hulp gezocht. Mijn therapeut raadde me aan om me te laten opnemen in een kliniek. Maar dan moest ik een halve kilo per week aankomen en dat is voor mij ondenkbaar. Ik durf de eetstoornis nog niet los te laten. Zodra ik zwaarder word, word ik bang. En alleen als ik afval, gaat die angst weer weg. Ik heb er een paar jaar over gedaan om op mijn huidige gewicht te komen. Zo zwaar als ik nu ben, ben ik nog nooit geweest. Ik krijg minder calorieën binnen dan ik per dag nodig heb. Daarom heb ik altijd honger. Wat ik eet, schrok ik naar binnen. En altijd is er de angst: kan ik wel op tijd stoppen? Overdag eet ik zo min mogelijk, 's avonds sta ik het mezelf toe om wat groente te eten. Soms wat vis. Sinds ik mijn eetstoornis heb geaccepteerd en er open over praat, is mijn leven een stuk makkelijker. Mijn schoonzus ging laatst rond met cake en zei vrolijk: ‘Ik bied het je voor de vorm aan, maar ik weet dat je nee zegt.’ Nu ik er niet meer continu tegen hoeft te vechten, voel ik me beter dan ooit.” shirt PAUL SMITH jeans WE



# PETER

## 'hele dagen op drie kopjes koffie'

• Peter Brouwer (27) • 75 kilo, 1.86 m • Heeft sinds tien jaar een eetstoornis • Is afgestudeerd aan de hts, richting Gezondheidszorgtechnologie

"Met een therapeut heb ik naar foto's gekeken van toen ik zeventien was. Ik was eerder te mager dan te dik. Waarom ik precies minder ging eten, weet ik niet. Ik zat midden in mijn havo-eindexamens. Van de één op de andere dag verdween de trek in eten en werd het een steeds grotere uitdaging om met zo min mogelijk voedsel de dag door te komen. Mijn moeder vond dat ik mager werd, maar legde niet de link met een eetstoornis. Ze kocht voedselrijke producten zoals noten en volkorenbrood en verruilde de halfvolle melk voor volle melk. Ik nam het eten mee naar mijn kamer om het vervolgens achter de boeken in mijn boekenkast te zetten. Intussen probeerde ik mijn hoofd bij mijn tentamens te houden. Dat was niet makkelijk. Ik kon mijn beweegdrang niet onderdrukken, moest urenlang lopen, fietsen. Het schooljaar erna ging ik van start op de hts, maar al na een paar weken moest ik afhaken. Ik was te zwak. Kreeg het niet meer warm, kon me niet meer concentreren en mijn oren klaptten continu open en dicht. Ik leefde op één à twee boterhammen, een appel en een klein beetje warm eten per dag. Omdat ik niet wilde drinken, moest ik het doen met het vocht dat in het eten zat. Ik was vel over been en stemde in met een ziekenhuisopname. Mijn hartslag was nog maar 27 slagen per minuut. De artsen zeiden tegen mijn ouders: 'We hopen dat hij de nacht doorkomt.' Ik heb twee weken aan het infuus gelegen. Toen ik weer wat was aangesterkt, ben ik overgeplaatst naar de psychiatrische afdeling. Daar heb ik een half jaar gezeten om aan te komen. Eenmaal thuis ben ik een periode structureel blijven eten. Maar toen ik weer ging werken, ging het toch weer mis. Op mijn werk dronk ik drie kopjes koffie. Wat ik overdag te kort kwam, haalde ik 's nachts in. Dan stouwde ik mezelf vol met alle koek en snoep die ik maar kon vinden. Ik had ergens opgevangen dat je dan na afloop je vinger in je keel kon steken. Dat is makkelijk, dacht ik. Als ik 's ochtends wakker werd, bedacht ik wat ik die dag ging eten. Als ik me daaraan hield, was de dag geslaagd. Zo niet, dan gaf ik over of compenseerde het door een uur te fietsen. Na tien jaar aanmodderen heb ik vorig jaar toch weer hulp gezocht. Op dit moment volg ik vijf dagen per week therapie. De oorzaak van mijn eetstoornis is mij nog steeds een raadsel. Ik was laatst bij een lezing en daar werd gezegd: 'Wie de theorie achter eetstoornissen ontdekt, wint de Nobelprijs.' Tot die tijd blijft het gissen." spencer en shirt BRUUN'S BAZAR jeans WE



# WILLEM

## ‘mijn moeder betrapte me bij het overgeven’

• Willem Pijl (22) • 72 kilo, 1.80 m • Kreeg op zijn elfde anorexia en op zijn veertiende boulimia • Studeert Landbouwtechniek aan Wageningen Universiteit

“Ik was dikker dan andere kinderen. Op school werd ik daarmee gepest. Als ik dun word, kunnen ze mij niet meer pakken, dacht ik. Ik besloot te gaan lijnen. Ook ging ik steeds fanatieker voetballen waardoor het afslanken extra hard ging. Binnen een jaar veranderde ik van een stevige jongen in een magere lat. Het voelde als een overwinning. Mijn omgeving dacht dat het bij mijn groei hoorde. Toen mijn moeder in de gaten kreeg dat ik weinig at, wist ze niet wat ze ermee aan moest. Ze stopte zo nu en dan wat lekkers in mijn tas. Op mijn veertiende merkte ik dat mijn lichaam toch meer eten nodig had. Ik was vaak duizelig, had het voortdurend koud en mijn vingers en lippen waren altijd blauw. Toen ik eenmaal weer begon te eten, sloeg ik al snel door. Ik had zo'n honger. Het avondeten viel voor mijn gevoel altijd zwaar. Ik weet nog goed dat ik een keer macaroni had gegeten, net voordat ik naar de voetbaltraining ging. Ik voelde me ontzettend vol en dacht: als ik die macaroni eruit gooi, kan ik veel lekkerder spelen en heb ik geen last van mijn buik. Toen heb ik voor het eerst gebraakt. Binnen een maand gaf ik dagelijks over. Doordat ik tijdens de maaltijden niet genoeg at, kreeg ik 's avonds een onhoudbare drang naar voedsel. Als ik eenmaal aan het eten was, kon ik niet meer stoppen. Dan at ik met gemak een heel brood op met boter en hagelslag. Vervolgens kotste ik alles eruit en begon weer van voren af aan. Uiteindelijk heeft mijn moeder me een keer betrapt en kon ik niet langer ontkennen dat ik een eetprobleem had. Ze nam me mee naar een maatschappelijk werkster. Maar die kon mij niet helpen. Toen ik vertelde dat ik vaak eetdrang had, gaf ze me de tip om dan even een blokje om te gaan. Op dit moment volg ik een driedaagse therapie. Ik heb nu een structuur opgebouwd van twaalf boterhammen plus een warme maaltijd per dag. Opmerkelijk genoeg ben ik daar de afgelopen weken niet zwaarder van geworden. Dat geeft vertrouwen. Het lukt me zelfs om een patatje te eten. Vroeger had ik dan het gevoel dat ik voor drie dagen had gegeten en sloeg ik de volgende dag het ontbijt over. Door de therapie ben ik er achter gekomen dat ik moeilijk kan omgaan met stress. Als ik tentamens had, kreeg ik eetbuien om van die stress af te komen. Ik heb er alle vertrouwen in dat ik, door aan de oorzaak te werken, eindelijk van mijn eetstoornis af kom.” hemd CHASIN' jeans BLUE BLOOD riem NO EXCESS

