

Trauma en Eetstoornissen



Auteur: Ambrosius Duuk

Trauma en Eetstoornissen

Trauma en eetstoornissen

Soms komen er in het leven dingen samen die moeilijk te begrijpen zijn, laat staan uit te leggen. Trauma is er zo één. Eetproblemen ook. En als die twee met elkaar verweven raken, ontstaat er vaak een wirwar van gevoelens, gedrag en schaamte. Dit boekje is bedoeld om daarin een beetje licht te brengen. Niet als handleiding, maar als warme gids. Niet om te diagnosticeren, maar om te begrijpen. Voor iedereen die met dit onderwerp te maken heeft, direct of indirect, hopen we dat het woorden geeft aan wat vaak stil blijft. En dat het iets aanraakt wat helpt.



Trauma en Eetstoornissen

Wat dit boekje wil betekenen

Soms weet je gewoon dat er iets niet klopt. Je voelt je overweldigd, onrustig, leeg of juist veel te vol. En ergens, ongemerkt, is eten een manier geworden om dat gevoel te hanteren. Misschien eet je te veel. Of juist nauwelijks. Misschien voelt eten als oorlog. Of als controle. Of als het enige wat je nog hebt.

In dit boekje wil ik iets uitleggen wat voor veel mensen herkenbaar is, maar vaak niet goed begrepen wordt: hoe trauma en eetstoornissen met elkaar samenhangen. Het is bedoeld voor iedereen, voor wie zelf worstelt, voor wie naast iemand staat, of voor wie professioneel betrokken is. Het is geen cursus, geen behandelplan. Wel een warme gids met informatie, inzichten en hoop.

Ik wil niet alleen uitleg geven, maar ook invoelbare voorbeelden gebruiken. Casussen die raken. Verhalen waarin je jezelf misschien herkent of waarin je iemand anders beter leert begrijpen.

Casus: Sanne (19)

Sanne zit in haar tweede jaar van het hbo. Niemand weet dat ze 's avonds haar maaltijden overslaat en dan in de nacht naar de keuken sluipt voor een eetbui. Daarna voelt ze zich leeg en misselijk. Ze probeert het te compenseren met strenge regels, maar het lukt nooit lang. Sanne groeide op in een huis waar je altijd 'sterk' moest zijn. Emoties waren lastig, zwakte was geen optie. Haar moeder had psychische klachten, haar vader was afstandelijk. Sinds haar 14e is eten haar manier om haar emoties te dempen of te voelen dat ze bestaat.

Trauma en Eetstoornissen

Wat is trauma eigenlijk?

Trauma is niet wat er gebeurd is, maar wat het met je heeft gedaan. Je kunt een trauma oplopen door eenmalige gebeurtenissen, zoals een ongeluk, seksueel geweld of een plotseling verlies. Maar ook door langdurige, vaak onzichtbare vormen van onveiligheid: emotionele verwaarlozing, vernedering, gebrek aan troost, geen ruimte voor je gevoelens, opgroeien met ouders die zelf psychisch kwetsbaar zijn.

Trauma leeft vaak in het lichaam. In het zenuwstelsel. Het beïnvloedt hoe je je voelt, denkt, en reageert. Het kan zich uiten als angst, maar ook als schaamte, somberheid, prikkelbaarheid, leegte of dissociatie (het gevoel dat je er niet helemaal bent).

Soms weet je niet eens dat je getraumatiseerd bent. Zeker bij chronische of vroege trauma's (zoals bij Complexe PTSS) leer je leven met de gevolgen alsof ze normaal zijn: altijd op je hoede zijn, jezelf wegcijferen, moeite hebben met relaties of je eigen grenzen niet kennen.

Casus: Jamal (26)

Jamal heeft geen 'groot trauma'. Geen oorlog, geen misbruik. Maar hij groeide op in een gezin waar hij er eigenlijk nooit toe deed. Hij was onzichtbaar. Ouders met verslavingsproblemen, ruzies, geen aandacht voor wat hij voelde. Als volwassene is hij vriendelijk, behulpzaam, sociaal. Maar diep vanbinnen voelt hij zich leeg. En waardeloos. Hij eet op momenten van stress enorme hoeveelheden, zonder te proeven. Het helpt hem om zich even niet zo verloren te voelen.

Reflectievraag voor de lezer:

Als je terugdenkt aan je jeugd: was er iemand bij wie jij je écht veilig en gezien voelde? Of heb je geleerd jezelf te beschermen, op welke manier dan ook?



Trauma en Eetstoornissen

Eten als overlevingsstrategie

Voor veel mensen met trauma wordt eten een manier om grip te krijgen op wat van binnen te groot, te pijnlijk of te chaotisch voelt. Eten kan verdoven. Kan troosten. Kan structuur geven, of een gevoel van controle. Het kan helpen om spanning af te voeren of juist om helemaal niets meer te voelen. Sommigen eten grote hoeveelheden in korte tijd, eetbuien, om iets te dempen wat anders ondraaglijk zou zijn. Anderen proberen controle te houden door te vasten of te compenseren. Voor weer anderen is er een mix: periodes van uithongeren en daarna juist verliezen in eten. De buitenwereld ziet gedrag, maar begrijpt vaak niet dat er een verhaal onder zit.

Casus: Floor (33)

Floor is moeder van twee jonge kinderen. Niemand vermoedt dat ze sinds haar puberteit periodes heeft van streng diëten, gevolgd door eetbuien. Ze groeide op met een moeder die voortdurend met lijnen bezig was en een vader die haar 'mollig' noemde. Als kind voelde ze zich nooit goed genoeg. Nu voelt ze zich overspoeld door het ouderschap. Haar eetpatroon verslechtert zodra ze zich machteloos of alleen voelt. Dan is eten haar enige uitlaatklep. Ze haat het. Maar het helpt haar ook om niet te breken.

Reflectie voor de lezer:

Wat heeft eten voor jou betekend in moeilijke periodes? Was het iets wat hielp, strafte, verzachtte, of afleidde? Welke rol speelt eten als het onveilig voelt van binnen?



Trauma en Eetstoornissen

De vele gezichten van eetstoornissen

Eetstoornissen zijn er in veel vormen. Soms passen ze precies in een diagnose zoals anorexia, boulimia of binge eating disorder. Maar vaak ook niet. Veel mensen hebben wel degelijk last van eetproblemen, maar herkennen zich niet in één hokje. Ze eten te weinig of te veel, plannen obsessief maaltijden of vermijden eten bij stress zonder dat het een 'officiële stoornis' is. Eetproblematiek is dus niet zwart-wit. Het is een glijdende schaal. Van overleven tot compenseren. Van verdoven tot reguleren. De overeenkomst is dat eten een functie vervult: het helpt omgaan met wat anders niet te verdragen is.

Casus: Mehmet (41)

Mehmet heeft geen eetstoornisdiagnose, maar hij leeft al jaren op smoothies, energiedrankjes en kleine snacks. Volwaardige maaltijden eet hij nauwelijks. Hij zegt dat hij geen tijd heeft, maar als hij eerlijk is, vindt hij het ook eng. Vroeger was hij een emotioneel kind. Zijn vader noemde hem een 'watje'. Tijdens zijn puberteit begon hij zijn emoties te onderdrukken en met eten begon hij ook te knoeien. Niet eten geeft hem een gevoel van controle. En hij merkt dat niemand het vraagt, zolang hij gewoon blijft functioneren.

Reflectie voor de lezer:

Herken jij jezelf in één of meerdere patronen? Of heb je jouw eigen vorm ontwikkeld? Hoe reageert jouw omgeving? Begrijpt men het, of zie je vooral onbegrip?



Trauma en Eetstoornissen

Waarom het zo moeilijk is om te stoppen

Een eetstoornis voelt soms als een vijand. Maar het is ook een bondgenoot geweest. Iets dat je geholpen heeft te overleven. Het zomaar opgeven betekent: zonder bescherming komen te staan. Dat maakt herstel ingewikkeld en eng.

Je kunt nog zo goed weten dat je eetgedrag ongezond is, en tóch lukt het niet om het te veranderen. Dat heeft te maken met hoe trauma in je systeem werkt. Je zenuwstelsel, je overlevingsreacties, je automatische patronen: ze zijn ooit gevormd om je veilig te houden. En je eetstoornis speelt daarin vaak een centrale rol.

Casus: Lotte (24)

Lotte heeft anorexia. Ze is meerdere keren opgenomen geweest, maar elke keer komt ze terug in hetzelfde patroon. Niet eten geeft haar een gevoel van rust. Het is het enige wat ze kan controleren. Ze zegt vaak: "Zonder mijn eetstoornis weet ik niet wie ik ben." Haar jeugd was grillig: een veeleisende moeder, afwezige vader, een reeks grensoverschrijdende ervaringen. Als ze eet, voelt ze zich vies. Als ze niet eet, voelt ze zich sterk. Die logica laat zich niet zomaar loslaten.

Uitleg

Trauma laat sporen na in het lichaam, die met alleen cognitief begrijpen niet verdwijnen. Het is dus niet alleen een kwestie van "willen herstellen" of "beter je best doen". Wat vaak nodig is, is een diepgaande, veilige, lichaamsgerichte aanpak waarbij de wortel, het trauma, ook gezien wordt.

Reflectievraag voor de lezer:

Wat zou er gebeuren als je je eetpatroon loslaat? Wat maakt dat spannend, eng of onmogelijk? Wat beschermt het je tegen?



Trauma en Eetstoornissen

Wat helpt écht?

Herstel begint met erkennen dat er iets is wat aandacht verdient, zonder oordeel. Het gaat niet om 'goed eten' of 'afvallen' of 'aankomen'. Het gaat om veiligheid. Verbinding. Begrip. Steun.

Een aanpak die werkt, erkent dat eetgedrag een symptoom is van iets groters. Daarom zijn behandelingen die ook trauma meenemen vaak effectiever. Denk aan:

- Lichaamsgerichte therapie (zoals somatic experiencing, sensorimotor therapy, of therapieën gebaseerd op de polyvagaaltheorie)
- Traumatherapie (zoals EMDR of Internal Family Systems)
- Psychotherapie die kijkt naar hechting, identiteit en zelfbeeld

Ook buiten therapie zijn er dingen die kunnen helpen: praten met iemand die je vertrouwt. Steeds meer ruimte innemen met je gevoelens. Leren luisteren naar je lichaam. Grenzen oefenen. Ademhalen. Ontladen. Jezelf toestaan om te mogen bestaan.

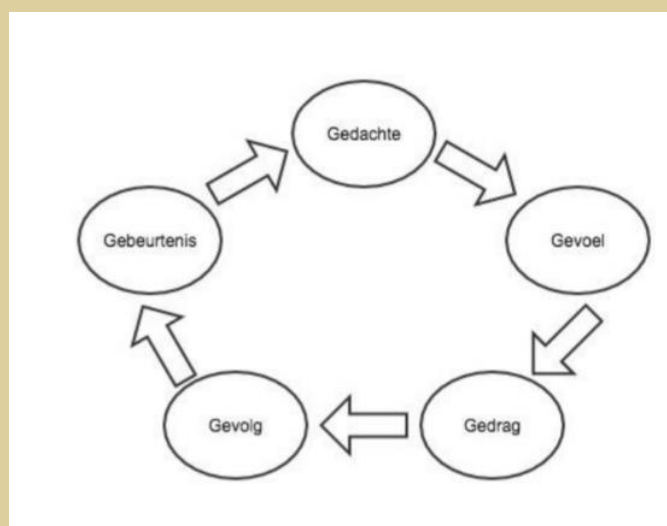
Casus: Erik (58)

Erik dacht altijd dat zijn eetbuien een zwakte waren. Tot hij bij een therapeut kwam die hem vroeg: "Wat probeer je eigenlijk te zeggen met dat eten?" Het was de eerste keer dat hij voelde: ik hoef me niet te schamen. Nu werkt hij aan het voelen van boosheid en verdriet. Het eten is er nog, maar het hoeft niet meer alles te bedekken.

Reflectievraag voor de lezer:

Wat zou voor jou een kleine, haalbare stap zijn richting steun of veiligheid?

Wat zou je vandaag kunnen doen om iets zachter voor jezelf te zijn?



Trauma en Eetstoornissen

Herstel, hulp zoeken en hoop

Herstellen van een eetstoornis in samenhang met trauma is geen rechte lijn. Het is vaak een kronkelpad. Met vallen en opstaan. Met periodes waarin het lijkt alsof je terug bij af bent, terwijl je in werkelijkheid juist dieper aan het helen bent.

Herstel begint bij erkenning: er is iets gebeurd wat je gevormd heeft. En je hebt manieren gevonden om daarmee om te gaan, soms ten koste van jezelf. Hulp zoeken is geen zwaktebod. Het is dapper. Het is kiezen voor verbinding, waar vroeger misschien alleen isolement was.

Er zijn therapeuten die trauma en eetproblematiek samen bekijken. Er zijn groepen waarin herkenning troost biedt. Er zijn boeken, podcasts, ervaringsdeskundigen. En soms is één mens die écht luistert genoeg om iets in beweging te zetten.

Casus – Miriam (52)

Miriam worstelt al decennia met haar lichaam. Ze is opgegroeid in een streng religieus gezin waar eten schaars en controle heilig was. Pas op haar vijftigste vond ze een therapeut die niet alleen haar eetgedrag besprak, maar ook haar verleden durfde aanraken. “Het is alsof ik eindelijk in mijn eigen verhaal mag wonen,” zegt ze. Herstel is voor haar niet: genezen. Maar: leven. Met alles wat daarbij hoort.

Reflectievraag voor de lezer:

Wat betekent hoop voor jou? Wat heb jij nodig om te durven geloven in verandering op jouw tempo, op jouw manier?

“
Je hoeft het niet alleen te
doen. Hulp vragen is
kracht, geen zwakte.

”