

Tekst Sharon van Oost

Niet westers en een eetstoornis?

Deze groep mensen blijkt lastig te bereiken. Vorig jaar startte Stichting JIJ in Rotterdam daarom met het project 'Cultuursensitief begeleiden'. Twee vrouwen met een niet-westerse migratieachtergrond delen hun ervaringen met een eetstoornis. Zij leggen uit waarom het voor hen zo moeilijk was om de juiste hulp te vinden.

‘Práát erover, dan verdwijnt het taboe’

Als tiener had ik, schrijver van dit stuk, anorexia. Tijdens mijn behandeling ontmoette ik veel lotgenoten. Wat we - buiten de eetstoornis - gemeen hadden: in ieder geval onze westerse achtergrond. Diversiteit was ver te zoeken onder de patiënten én de hulpverleners. Inmiddels ben ik tien jaar verder en als vrijwilliger betrokken bij de Rotterdamse Stichting JIJ, voor mensen met een eetprobleem. Bij JIJ komen op jaarbasis zo'n 2.750 cliënten. Maar ook hier geldt: nauwelijks mensen met een niet-westerse migratieachtergrond. Best opvallend in een stad met zo'n 170 nationaliteiten, toch?

Omdat JIJ iedereen met een eetprobleem wil kunnen helpen, wierf de stichting negen vrijwilligers met een niet-westerse migratieachtergrond. Zij geven onder andere voorlichtingen in de regio. Voor 2019 staan er nog meer activiteiten op de planning. Wat is er nodig voor een inclusieve hulpverlening bij eetproblematiek? Het belangrijkste is dat de kennis over eetproblematiek en andere psychische problemen toeneemt, vinden ervaringsdeskundige vrijwilligers Aleyna* en Randa*. Dan zal het op een gegeven moment normaler worden om erover te praten en verdwijnt het - hopelijk - uit de taboesfeer. Iets wat nu nog niet het geval is. Zo ervaren zij dat in ieder geval. Wat helpt? Een veilige, laagdrempelige plek waar je anoniem kunt zijn.

* De namen Aleyna en Randa zijn fictief.

‘Het liefst zou ik hulp krijgen van een professional met een Turkse achtergrond’

Aleyna (18) woont met haar ouders, zus en broer in Rotterdam. Rond haar 13e maakte de Turks-Nederlandse kennis met haar eetstoornis. “Mijn vriendinnen waren allemaal superslank, net als de meiden die ik zag op sociale media. Ik vergeleek mezelf met hen. Laatst vond ik mijn anonieme Twitteraccount terug. Dat was mijn uitlaatklep. ‘Sorry Anna’, schreef ik daar als ik tóch iets had gegeten. In het echt kon ik er niet over praten, dacht ik.” Met de eetstoornis Niet Anderszins Omschreven (NAO) had ze geen ondergewicht. Niemand zag iets aan haar. Een jaar geleden nam Aleyna pas voor het eerst iemand in vertrouwen: haar zus die zelf ook kampt met een eetstoornis. Zij begreep het. “Mijn familie en vrienden zijn allemaal Turks. Volgens mij weet bijna niemand van hen dat een eetstoornis ook iets anders kan zijn dan anorexia. Dat dacht ik zelf ook lange tijd. Daarom ben ik nooit naar de huisarts gegaan. Ik geloofde niet dat die mij kon helpen. Ik had totaal geen kennis over therapieën en andere hulp.”

Ver van God

Wie een eetstoornis of andere psychische problemen heeft, kan dat binnen haar of zijn cultuur maar beter verzwijgen, denkt Aleyna. “Het is een taboe. Als je psychisch iets mankeert, ben je ver van God. Dat is de mindset waarmee ik bekend ben. Destijds was ik zelf veel bezig met het geloof. Ik wist meteen: ik ga niet vertellen hoe ik me voel. Dat kán gewoon niet. In plaats daarvan pijnigde ik mezelf, waardoor ik me nog slechter voelde. Het was voor mij heel lastig dat ik mijn emoties niet kon uiten. En dan is er nog de eetcultuur. Eten is bij ons in de familie niet weg te denken. Bij het Suikerfeest, bruiloften, als er visite is. Eten is er altijd en overal. Als je weigert, wordt dat gezien als een belediging. Ik herinner me nog een vakantie in Turkije, een paar jaar terug. Ik werd zo ongeveer gedwongen te eten.”

‘Praten helpt mij’

Dat ze kan praten met haar zus, heeft de jonge Rotterdamse erg geholpen. “Mijn ouders zijn best modern. Ik denk dat ik hen ook wel zou kunnen vertellen over mijn eetprobleem. Maar omdat ze geen kennis hebben over het onderwerp, zou ik het eerst helemaal moeten uitleggen. Dat kan ik op dit moment niet opbrengen.” Aleyna kent geen andere Turkse meiden met de ziekte. Ze denkt dat dit komt doordat er niet over wordt gepraat. “Dat vind ik jammer, want ik heb gemerkt dat praten mij erg helpt bij mijn herstel.” Ze hoopt dan ook dat er op de een of andere manier een gesprek op gang kan worden gebracht onder jonge, Turkse mensen. Dan neemt de kennis vanzelf toe en wordt de ziekte serieuzer genomen. Wat ook zou helpen, volgens Aleyna, is meer ggz-hulpverleners met een niet-westerse migratieachtergrond. “Ik zou het fijn vinden om te praten met iemand met een Turkse of Arabische achtergrond, omdat die mij beter begrijpt. Maar ik weet niet goed waar ik die hulp kan vinden. Of die er überhaupt is.” Een stichting zoals JIJ, waar laagdrempelige hulp wordt geboden en waar je anoniem kunt zijn, vindt ze erg waardevol. “Zo'n plek bezoeken is een minder grote stap dan naar een psycholoog gaan.”