

Tekst Maaike van Mol

Eetstoornis: typisch een vrouwenziekte...

Toch?

Jongens en mannen met eetproblematiek. Een onzichtbaar maatschappelijk probleem waar Stichting JIJ niet alleen de afgelopen tijd, maar ook komende jaren meer aandacht aan zal besteden. Wat zeggen de onderzoeken over deze onderbelichte doelgroep?¹

Een onderbelicht en onzichtbaar probleem

Een eetstoornis wordt vaak gezien als een typische vrouwenziekte. Toch komen eetstoornissen steeds vaker voor onder jongens en mannen. Er zijn geen exacte cijfers van het aantal mannen in Nederland dat aan een eetprobleem of eetstoornis lijdt. Wel blijkt uit data van CBS Stateline² dat per 100.000 inwoners in Nederland 151 vrouwen, maar ook 14 mannen kampen met een eetstoornis. Overigens gaat het hier om geregistreerde aantallen. In realiteit hebben waarschijnlijk veel meer mannen een eetprobleem. Vermoedelijk is slechts 1 op de 4 jongens en mannen met een eetstoornis bekend binnen de Nederlandse hulpverlening. In Engeland is al meer bekend rondom eetproblematiek bij mannen. Onderzoek toont hier aan dat 25% van alle gediagnosticeerde met een eetstoornis man is³. Zowel de totale prevalentie als het aantal geregistreerde mannen met een eetprobleem geeft weer dat eetproblematiek bij jongens en mannen een groot, maar vooral onzichtbaar probleem vormt.

“Eetproblematiek bij jongens en mannen: een groot en onzichtbaar probleem”

- Stichting JIJ

Voor Rotterdamse vrijwilligersorganisatie Stichting JIJ was dit twee jaar geleden de aanleiding meer aandacht te besteden aan deze. Stichting JIJ biedt sinds haar oprichting in 2010 laagdrempelige hulp voor

mensen met een eetstoornis en hun naasten. Ook zij merkt dat vooral vrouwen hun weg naar Stichting JIJ weten te vinden. Ondanks het stijgende aantal mannen en jongens met een eetstoornis, is momenteel 97% van haar cliënten vrouw.

Belemmerende factoren bij het zoeken naar hulp

Waarom zoekt de mannelijke doelgroep zo weinig hulp? Is er te weinig passende hulp voor hen, weten ze deze hulp niet te vinden of zijn er andere redenen die de drempel verhogen? Relevante vragen waarmee Sharon Voesten (voormalig studente Maatschappelijk Werk en Dienstverlening) vorig jaar voor Stichting JIJ aan de slag ging. Haar onderzoek toonde aan dat mannen weinig tot geen hulp zoeken en vragen door belemmerende factoren zoals schaamte en het bekendstaan van een eetstoornis als typisch vrouwenprobleem. Mannen zijn bang niet serieus te worden genomen door hun omgeving en zoeken hierdoor geen of pas veel te laat hulp. Ook herkennen jongens en mannen een (beginnend) eetprobleem of eetstoornis niet altijd bij zichzelf. Mede hierdoor, plus het feit dat hulpverleners ook vaak onvoldoende op de hoogte zijn van de signalen van eetproblematiek bij mannen, blijft de eetproblematiek vaak te lang onder de radar. Een eetstoornis bij mannen uit zich namelijk niet altijd op dezelfde wijze als bij vrouwen. Zo bestaan naast de alom bekende eetstoornissen (Anorexia Nervosa, Boulimia Nervosa en Binge Eating Disorder) ook de termen ‘omgekeerde anorexia’ en ‘bigorexia’. Deze laatstgenoemde verwijst naar een ongezonde obsessie met spiermassa die mannen proberen te bereiken door hard te trainen en obsessief bezig te zijn met gezonde voeding. Dit gedrag wordt niet alleen door de persoon zelf, maar vaak ook door naasten als gezond en normaal beschouwd.

“Mannen zoeken weinig hulp door factoren zoals schaamte en het bekendstaan van een eetstoornis als typisch vrouwenprobleem”

- Sharon Voesten

Een andere reden waarom mannen weinig tot geen hulp zoeken is volgens onderzoekster Sharon omdat het huidige hulpaanbod te veel op vrouwen is gericht. Hierdoor sluit de hulpverlening onvoldoende aan op het ziektebeeld van een eetstoornis bij mannen, wat voor hen de drempel verhoogd. Ook zijn mannen vaak niet op de hoogte van de beschikbaarheid ervan en kennen zij geen ervarings- verhalen en/of deskundigen die open praten over hun eetprobleem. Het inzetten en delen van verhalen van mannelijke ervaringsdeskundigen zou de kans op begrip en herkenning bij mannen vergroten.