

Voorals jongeman wilde Jaap liever niet dat anderen zijn geheim wisten. Hij wilde erbij horen en graag doen alsof er niets aan de hand was. Maar dit bleek lastig. Gewoon een biertje drinken of een bitterbal eten lukte hem niet zonder negatieve gedachten. Hij moest zich sterk houden en was meer bezig met het tellen van calorieën dan met gezelligheid.

#### De stap naar hulp

Als Jaap volwassen wordt, leert hij zijn huidige vrouw kennen. Ondanks meerdere tegenslagen, waaronder een aantal miskramen, zorgt zij er mede voor dat zijn gezondheid stabiel wordt én blijft. Desondanks blijft de eetstoornis hem achtervolgen. Tot het moment dat ze op aanraden van een psycholoog in relatietherapie gaan, hebben ze het nooit over zijn eetproblematiek. “Ik heb bewondering voor haar dat ze bij me is gebleven.”

Tijdens deze sessies benoemt zijn psycholoog, een deskundige op het gebied van eetstoornissen, voor de eerste keer het woord ‘eetstoornis’. “Dit was voor mij een verademing. Ik heb me vaak onbegrepen gevoeld. Huisartsen begrepen mij niet en ik liep constant tegen een muur aan. Hierdoor begon ik óók aan mezelf en de ernst van mijn problemen te twijfelen. Het werd altijd op iets anders gegooid in plaats van de eetstoornis.”

Eindelijk kon Jaap na al die jaren onbegrip bij deze psycholoog zijn verhaal kwijt. Gezien de ernst van zijn situatie besloot zij hem aan te melden bij een eetstoorniskliniek. Zo kwam Jaap ongeveer 10 jaar geleden bij Altrecht terecht. Het accepteren van deze hulp was voor Jaap niet vanzelfsprekend. De eetstoornis was als het ware onderdeel van hem geworden. Toch was zijn wens tot herstel groter dan zijn angst voor de hulp. “Ik heb altijd gezegd dat ik graag over straat zou willen lopen en een broodje wil halen zonder hierbij na te denken. Gewoon zoals iedereen genieten van eten. Dat is voor mij de drijfveer geweest om de deur bij Altrecht binnen te stappen.”

#### Enige man

Bij binnenkomst in de kliniek kreeg Jaap te horen dat hij de enige man was. Er werd daarom eerst gekeken of hij wel binnen de groep paste. Hij werd al gelijk geconfronteerd met het feit dat hij een man is. Toch heeft hij dit niet als negatief ervaren. Hij was er welkom en kreeg erkenning van de behandelaars. Ook het contact met zijn medeciënten was prettig. “Ik had het gevoel dat er naar mij geluisterd werd en kreeg handvatten waar ik mee aan de slag kon. Man of vrouw maakte op dat moment niet uit. Je vond herkenning bij elkaar en kon je verhaal kwijt. Bij mijn omgeving kon ik deze herkenning niet goed vinden. Ook vond ik het juist fijn dat de groepsbegeleiding hetzelfde was.” Daarnaast praat Jaap gemakkelijker met vrouwen dan met mannen. Hij voelt zich minder

serieus genomen door mannen en heeft naar eigen zeggen liever een vrouwelijke hulpverlener.

De behandeling bij Altrecht zorgt ervoor dat het een tijd goed gaat met Jaap. Hij bereikt een gezond gewicht en onderneemt sociale activiteiten. Echter slaat de eetstoornis weer toe op het moment dat Jaap hierin te ver doorslaat. Hij loopt zichzelf voorbij en komt enkele jaren geleden opnieuw bij Altrecht terecht. Samen met zijn behandelaar nemen ze vanaf dat moment cruciale beslissingen. Hierdoor komt de focus te liggen op stabilisatie in plaats van vooruitgang. Genieten van eten kan Jaap helaas nog steeds niet. “Ik eet omdat ik weet dat ik dit moet doen. Echt genieten ervan kan ik helaas (nog) niet.” Op sociaal gebied merkt Jaap vooruitgang. Hij doet dingen die hij leuk vindt, zoals sporten en wandelen.

#### Beeldvorming

Ook het delen van zijn ervaringsverhaal ziet hij als een positieve persoonlijke en maatschappelijke ontwikkeling. “Je ziet mannen bijna nooit hun verhaal delen. Jammer, want bij jongens kan een eetstoornis andere oorzaken hebben. De buitenwereld heeft alleen een beeld van een stereotype vrouw met anorexia. Maar een man met overgewicht kan ook een eetstoornis hebben. Deze groep wordt vaak vergeten.”



‘Het is erin geslopen en op een gegeven moment heb je het: een eetstoornis’

Tijdens zijn pubertijd was er was weinig bekend over de uiting van een eetstoornis bij mannen. Momenteel staat de hulpverlening wel open voor mannen. “Ik vind dat een eetstoornis bij mannen en vrouwen op dezelfde wijze behandeld moet worden. Je hebt dezelfde problemen en geslacht maakt niet uit. Het is vooral belangrijk dat de focus niet op eten ligt, maar op de onderliggende problematiek.”

Mannen weten de beschikbare hulp helaas (nog) niet altijd te vinden. Mogelijk door onwetendheid, maar volgens Jaap ook door angst de enige man te zijn. Hij roept mannen dan ook vooral op de eerste stap naar de huisarts te zetten en iemand in vertrouwen te nemen. “48 jaar leven met een eetstoornis is een enorme hel en dat gun ik niemand.”

De inzet van ervaringsdeskundigen kan volgens Jaap ook positief bijdragen aan het bekendmaken van eetproblematiek bij mannen zodat de stap naar hulp voor hen eenvoudiger wordt. “Mannelijke ervaringsdeskundigen die hun verhaal delen zijn belangrijk en de hulpverlening moet hier beter op inspelen door hen te benaderen.”

Voor Stichting JIJ komt deze uitspraak niet als een verrassing. Zij erkent dat een eetstoornis vooral bekend staat als typische vrouwenziekte en is afgelopen jaar gestart met het

project ‘Jongens en mannen met een eetstoornis’. Binnen dit project gaat zij, in samenwerking met Stichting Anorexia Jongens, de komende tijd actief aan de slag om mannen een stem te geven binnen de hulpverlening, onder andere door samen met hen het huidige hulpaanbod vorm te geven en het bereik onder hen te vergroten.

De inzet van ervaringsdeskundige mannen vormt binnen dit project de basis én is ook volgens Jaap zeer waardevol. Door betrokken te zijn als vrijwilliger bij Stichting JIJ en WEET hoopt hij zijn eigen ervaring positief in te zetten om zo meer mannen te helpen. In eerste instantie door het delen van zijn verhaal op papier in dit magazine, maar hij hoopt in de toekomst ook lezingen te geven.

Houd vooral de website en sociale media van Stichting JIJ goed in de gaten om meer van Jaap te zien.

**Om voor jongens en mannen écht het verschil te kunnen maken, zoeken Stichting JIJ en Anorexia Jongens mannelijke vrijwilligers en/of ervaringsdeskundigen. Wil jij jouw eigen ervaring en/of kennis inzetten om jongens en mannen met een eetstoornis te helpen om meer erkenning te krijgen binnen de hulpverlening? Schroom dan niet en mail naar [info@stichting-jij.nl](mailto:info@stichting-jij.nl) om je aan te melden of om meer informatie op te vragen.**