# “Stel je niet zo aan”

**Annoeska leidt aan Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder en hoopt op meer begrip**

Tekst: Dorien Voskuil; voor vakblad Voeding Nu in de rubriek Ervaringen van cliënten

Annoeska (1992) weet niet beter dan dat ze een moeilijke relatie met eten heeft. In haar vroegste herinnering was ze een jaar of zes. Vast van plan om nu eens stoer te gaan eten wat iedereen at. Maar het lukte niet, ze kon het niet doorslikken. Met kokhalzen tot gevolg. Haar omgeving, en zijzelf, reageerden boos en teleurgesteld. “De reacties zijn altijd hetzelfde: doe even normaal, stel je niet zo aan.”

**In paniek**

“Ik heb al heel lang eetstoornissen; anorexia, boulimia, binge eating. En achteraf gezien heb ik eigenlijk altijd al ARFID gehad. Nu overheersen bepaalde aspecten van anorexia en ARFID. Als iets een andere structuur of geur heeft dan ik verwacht raak ik helemaal in paniek. Komkommer bijvoorbeeld. Je weet dat dat altijd net een beetje anders smaakt, maar als het anders smaakt dan ik gewend ben... Of mijn havermout. Als die net te warm of te koud is, of niet op de goede manier gepureerd, dan kan ik het niet meer eten. Dan raak ik in paniek, omdat ik niet weet wat er gebeurt als ik het doorslik. Ik ben vaak ziek geweest van eten, daar zit waarschijnlijk wel trauma.”

**Van drie naar vier happen**

“Ik ben veel afgevallen, maar ik heb een ander beeld van mezelf. En ik weet nu dat afvallen niet gelukkig maakt; het heeft mij juist ongelukkig gemaakt. Bij alles wat ik eet ben ik bang dat ik aankom. En ik vind het niet nodig om te eten, ik weet dat ik zonder kan. Terwijl ik ook weet dat ik goed moet eten om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Het is moeilijk. Ik ben nog steeds in behandeling bij een eetstoorniskliniek, waar ik wekelijks heen ga. Van de kliniek mocht ik bij mijn eigen diëtist blijven die ik al heel lang ken. Het is fijn dat ze mij kent en niet een vast protocol volgt. Daar ga ik niet zo goed op. We kijken per keer of de doelen behaald zijn. Ik at bijna niks. Een doel voor de volgende keer was dan bijvoorbeeld: van drie happen yoghurt naar vier happen yoghurt. Ik eet nu drie keer per dag. Eigenlijk wil ik afvallen, maar ik kom aan. Dat is lastig.”

**Normaal zijn**

“Ik werk nu niet, ook vanwege een depressie. Ik liep vast in dat het niet beter werd. Ik ben veel thuis, terwijl ik een sociaal iemand ben. Het is niet goed, maar het lukt niet om af te spreken. Als je met iemand afspreekt komt daar bijna altijd eten of drinken bij kijken. Ik spreek wel af met vriendinnen die ook een eetstoornis hebben. Anderen denken dat je een aansteller bent.

Eigenlijk wil ik gewoon weer werken en als normaal gezien worden. Mee gaan in de flow. Ik zou heel benieuwd zijn hoe het is om niet de hele dag met eten bezig te zijn. Ik dacht altijd dat ik alles helemaal onder controle had. Pas sinds een paar maanden zie ik dat de controle me alleen maar ziek maakt. Daarmee is de stem van de eetstoornis niet opeens weg.”