



Mart van der Stelt

Eten met het hoofd erbij

Genieten van eten is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Soms leidt een verstoorde relatie met eten zelfs tot een eetstoornis. Niet zelden met overgewicht tot gevolg. Co-eur focust op de psychische achtergrond van een eetstoornis. Want goed voor jezelf zorgen, begint in het hoofd.

TEKST: KARIEN GOESSENS / FOTO'S: ANNE LEFEVRE



“Co-eur behandelt de psychische component van eetproblematiek”



Mart van der Stelt is directeur van Co-eur en ziet dagelijks hoe cliënten de controle over hun eetgedrag hebben verloren. Een eetstoornis gaat echter veel dieper dan af en toe zondigen. “Mensen met een eetstoornis hebben geen controle over hun eetgedrag. Zij eten bijvoorbeeld stiekem of heel veel ineens en schamen zich daarvoor. Wat weer leidt tot een isolement en een leegte die wordt opgevuld met eten. Het is een vicieuze cirkel die veel gelijkenissen vertoont met drugs of drankproblematiek. De meest voorkomende eetstoornis in Nederland is gek genoeg ook de onbekendste. Het gaat om Binge Eating Disorder (BED), oftewel eetbuistoornis. Hierbij eten mensen in korte tijd ontzettend veel, soms zelfs met flauwvallen tot gevolg. De eetbuien worden, anders dan bij Boulimia, niet gecompenseerd met braken of extreem veel sporten. We krijgen ook regelmatig vragen over Arfid. Arfid staat voor een vermijdende/restrictieve voedselintakestoornis. Mensen die hieraan lijden hebben geen angst om aan te komen, zoals bij Anorexia, maar zijn heel kieskeurig met eten, door een enorme afkeer of angst tegenover bepaald voedsel. Daardoor eten zij te weinig. Hun kieskeurigheid leidt uiteindelijk vaak tot lichamelijke en sociale problemen.”

“Co-eur is geen afslankkliniek, maar behandelt de psychische component van eetproblematiek”, vertelt Mart. “In de aanpak van Co-eur staat zelfacceptatie centraal en werken we aan gedragsverandering, een gezond voedingspatroon en een structurele verbetering van het lichaamsgewicht met de inzet van ons beweegprogramma. Door niet alleen te kijken naar het ontstaan van het eetpatroon maar ook naar

de psychologische oorzaken van eetgedrag. Cliënten hebben vaak al een leven aan diëten en teleurstellingen achter de rug en worden dan door een huisarts of medisch specialist naar ons doorverwezen. Bij Co-eur vinden ze een luisterend oor en leren ze door de intensieve behandelaanpak de controle terug te krijgen over het eetgedrag. Daarna leren mensen weer te genieten van eten en bewegen. Een eetstoornis behandelen vergt een multidisciplinaire aanpak, met vooral een focus op de mens, zodat u weer controle krijgt over uw eetgedrag en uw leven.”

Co-eur kijkt niet alleen naar een oplossing en aanpak van eetstoornissen, maar is ook een groot voorstander van preventie. “Mensen blijven groeien: niet alleen in lengte maar ook in gewicht. Meer dan de helft van de volwassenen in Nederland heeft overgewicht. Gezond omgaan met eten betekent een betere gezondheid, dat leidt tot vitaliteit en een gezonde leefstijl. Daar hebben ook werkgevers baat bij, want het leidt tot minder verzuim. Sinds 2015 maken we onderdeel uit van het Zorg van de Zaak Netwerk, een netwerk van bedrijven op het gebied van bedrijfszorg, leefstijlzorg en medische zorg. Wij geloven dat mensen gelukkiger zijn als ze kunnen deelnemen aan werk en maatschappij. Met dat gedachtegoed streven we ernaar mensen gezond en inzetbaar te houden. Gezondheid is een maatschappelijke verantwoordelijkheid.”

Co-eur heeft behandellocaties in de provincies Limburg, Noord-Brabant en Utrecht. Op www.co-eur.com vindt u meer informatie over de dienstverlening en cliëntervaringen. ■