



# Project 'Brighter side of Exercise'

over anorexia binnen de fitnessbranche

Tekst Yvette Spijkstra

*Yvette Spijkstra is ervaringsdeskundig psychomotorisch therapeut.*

*Zij vloog naar Kroatië voor een Europees congres over eetstoornissen in de fitnessbranche.*

Het is begin januari van dit jaar. Via LinkedIn zie ik een blog voorbij komen met als titel Hoe om te gaan met anorexiapatiënten in de fitnessbranche. Mijn interesse is direct gewekt. Opleidingscentrum Start2Move blijkt uitgenodigd te zijn om als afgevaardigde voor Nederland deel te nemen aan het Europese project 'Brighter side of Exercise'. Deze heeft als doel om binnen de fitnessbranche bewustwording te creëren over de aanwezigheid van eetstoornissen. En te onderzoeken welke rol zij hebben op het vlak van preventie, signalering, behandeling en resocialisatie na behandeling. Fitnessprofessionals, diëtisten, psychologen, artsen en therapeuten en werken hiervoor nauw samen.

Ik besluit contact op te nemen met Start2Move. De reden? Zelf worstelde ik vijftien jaar met een eetstoornis, ik geef les in een sportschool en als ervaringsdeskundig psychomotorisch therapeut werk ik vanuit mijn onderneming Yvette voor jou | Hulp bij eetstoornissen (Zwolle). Met al deze expertise denk ik Start2Move goed te kunnen ondersteunen. Maar dat is het niet alleen. Ik wil vanuit een persoonlijke drijfveer erg graag dat binnen de fitness het mentale, emotionele en sociale aspect meer aandacht krijgt. Weg met alle nadruk op ons uiterlijk, ons gewicht, ons vetpercentage. Ons lichaam is geen ding en hoeft dus ook niet geperfectioneerd te worden. Sporten voor ons welzijn, voor ons plezier en om ons fit en energiek te voelen. Is dat niet een veel mooier uitgangspunt?

Ik vind namelijk dat we tegenwoordig veel te veel in een wereld van het 'maakbare' lichaam leven. Ook de fitnesswereld doet hieraan mee, want zie je hierbinnen niet vooral afbeeldingen van brede gespierde mannen en slanke strakke dames? Niet alleen in de sportscholen, maar ook rondom de verkoop van sportkleding. Ook schieten marketingacties waarin wordt gezegd 'Val nu 10 kilo af in 10 weken' je om de oren. En dus worden strenge voedings-, en trainingsschema's opgesteld. De kans dat je jezelf door al deze uitingen gaat zien als te dik, te ongezond, te lui of ongedisciplineerd, is groot. Met de nodige onzekerheden en gevoelens van falen tot gevolg. Ik weet er alles van. Al sta ik hier tegenwoordig gelukkig een stuk sterker in. Dat wasbordje heb ik allang opgegeven. En ook weet ik door de weg die ik heb afgelegd dat het 'ideale en perfecte' lichaam je niet op zal leveren wat je hoopt. Maar velen weten dit (nog) niet en zullen op een ongezonde wijze gaan sporten en/of eten. Iets wat triggerend kan zijn voor het ontwikkelen of verergeren van een eetstoornis.

Na een aantal mooie gesprekken, ontvang ik in juni vanuit Start2Move de uitnodiging om als ervaringsdeskundige deel te nemen aan dit Europese project. Het is namelijk de bedoeling dat er tijdens de congresdagen in september ook ervaringsdeskundigen aanwezig zijn. 'Ja, natuurlijk, heel graag', is mijn antwoord. En dus zit ik op vrijdag 22 september jongstleden samen met twee andere ervaringsdeskundigen, een (sport)diëtiste en twee fitnessprofessionals in het vliegtuig naar Kroatië.

Al snel merk ik tijdens de congresdagen dat er binnen de fitnessbranche nog maar weinig bekend is over eetstoornissen. Veel workshops zijn dan ook gericht op het geven van informatie. De fitnessprofessionals hebben aandacht voor het beeld van hoe een lichaam er tegenwoordig uit hoort te zien, wat zij zelf als instructeurs, opleiders, sportschool uitstralen en ze krijgen voorlichting over eetstoornissen en over welke oefeningen wel of niet mogelijk zijn binnen het herstelproces van een eetstoornis. De behandelaren wisselen vooral informatie uit over hun behandelinstek, hun ervaringen met de inzet van beweging binnen de behandeling en de invloed van de sociale omgeving op het herstel van een eetstoornis. Zelf heb ik samen met drie andere ervaringsdeskundigen over onze ervaringen met een eetstoornis mogen vertellen. Dit levert mooie vragen op en na afloop persoonlijke gesprekken. Zo blijken er ook een aantal behandelaren deel te nemen die zelf een eetstoornis hebben gehad. Zij kennen echter het werken vanuit ervaringsdeskundigheid niet. Daarin lijken wij in Nederland dus voorop te lopen.



## ‘Het is belangrijk om je als professional binnen de fitnessbranche te focussen op gezondheid en niet op getallen, gewicht en uiterlijk’

De komende tijd zullen de uitkomsten van het project nog verder worden uitgewerkt en op Europees niveau worden bekrachtigd. StartzMove heeft ondertussen de volgende acht tips bij eetstoornissen opgesteld voor de fitnessprofessional:

1. Focus niet op “getallen”, maar op plezier en het gezondheidsaspect van sporten.
2. Zeg nooit wat iemand wel of niet moet doen. Maak iemand met een eetstoornis bewust van de gevolgen van de gemaakte keuzes.
3. Wanneer jij vermoedt dat iemand in je fitnesscentrum aan een eetstoornis lijdt, uit dan je zorgen en benoem wat je opmerkt. Blijf hierbinnen objectief en veroordeel niet.
4. Zorg ervoor dat je mogelijke uitingen van een eetstoornissen gaat herkennen.
5. Geef complimenten over iemand als persoon en niet over het lichaam of gewicht.
6. Ga samen met jouw klant op zoek naar de juiste hulp.
7. Zorg voor een positief imago van jouw fitnesscentrum en voorkom hierbij te veel focus op uiterlijk. Waarom zouden er geen afbeeldingen komen te hangen met een variatie aan lichamen?
8. Leg het accent op gedragsverandering en niet op de korte termijn doelstellingen.

Omdat we niet willen wachten op de uitwerking op Europees niveau gaan we alvast onderzoeken hoe we het geleerde al binnen het cursus- en opleidingsaanbod van StartzMove kunnen onderbrengen. Denkend aan een aparte cursus over eetstoornissen of een extra dag over eetstoornissen binnen bestaande opleidingen. Want hoe meer mensen kennis hebben van eetstoornissen, hoe groter de kans op preventie en vroege signalering van eetstoornissen.

Wat gelukkig bij beide groepen naar voren komt, is het belang om je als professional binnen de fitnessbranche te focussen op gezondheid en niet op getallen, gewicht en uiterlijk. Sporten moet vooral leuk zijn en kan je uit een sociaal isolement halen. Ook is er aandacht voor het multidisciplinaire samenwerken tussen artsen, therapeuten, trainers en diëtisten. Een eetstoornis moet je niet alleen behandelen, dit moet je doen als team. Met als hoofdpersoon, de persoon met de eetstoornis zelf. Want je behandelt niet een ziekte, je behandelt een persoon.

Zeer mooi en leerzaam vind ik ook de brainstormsessies en de discussies die echt gerelateerd zijn aan het doel van dit congres. Want wat ik zelf heb ervaren en wat ik ook van de deelnemers aan dit project hoor, een eetstoornis is een zeer ingrijpend en complex psychisch probleem welke niet alleen een mentaal en emotioneel aspect kent, maar ook een fysiek aspect waar rekening mee moet worden gehouden. Dit alles roept binnen de groep dan ook veel vragen en twijfels op. Is sporten überhaupt een optie wanneer je een eetstoornis hebt? Is het voor een fitnessprofessional wel mogelijk om gezond en gezond eetgedrag, gewicht en bewegingsgedrag te herkennen? Duidelijk wordt dat we echt aan het begin – van wat ik hoop – een mooie en noodzakelijke beweging in de fitnessbranche staan. Het eerste zaadje is in ieder geval geplant.



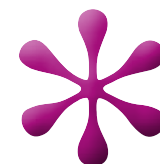
## Lezersvraag

**Vraag//** *Het lukt me nu om voor een paar maanden mijn eetlijst aan te houden. Ik voel me daar prettig bij en het geeft me rust in mijn hoofd. Wel vind ik het lastig wanneer ik een feestje heb of met vriendinnen iets ga doen, ik iets anders eet omdat ik mijn lijst wil aanhouden. Wanneer zou een goed moment kunnen zijn dat ik meer op gevoel kan gaan eten en de lijst meer kan loslaten?*

**Antwoord//** Allereerst: wat knap dat jij je eetlijst al een aantal maanden kunt volhouden! Het feit dat je bij je eetlijst rust hebt gevonden en geen echte spanningen meer voelt, laat zien dat je al een flinke stap hebt gezet. Dit is dan ook een prima moment om een volgende, kleine uitdaging aan te gaan. Een eetlijst biedt structuur, houvast en duidelijkheid. Het is belangrijk om de eetlijst als je basis te zien, waar je altijd op kunt terugvallen. Een schema dat inzicht geeft in een volwaardig voedingspatroon. Zo'n lijst kan als richtlijn gebruikt worden, zodat je weet dat je voldoende hebt gegeten en niet in de verleiding komt na een periode van lekkernijen opeens minder te gaan eten dan je nodig hebt. Je lijst is je basis, maar het leven moet ook genieten zijn en daar horen momenten bij die niet gepland worden en waarbij wel vaak voeding aan te pas komt. Leuk, maar in het begin zal dat spanningen en angsten opleveren.

Begin daarom met kleine stapjes en probeer de gezelligheid als uitgangspunt te houden. Stel jezelf bijvoorbeeld wekelijks een uitdaging: 'Ik ga deze week een keer lunchen met vriendinnen in dat nieuwe restaurantje' en 'ik ga zondags brunchen met een pistoletje en een croissantje' of wanneer je uiteten gaat, wel een keer het driegangenmenu kiezen. Naarmate je meer oefent met zulke gelegenheden, zul je zien dat de spanning en angst afneemt en kun je meer op gevoel gaan eten. Op gevoel eten is een proces en kost tijd, maar oefening baart kunst! Je zult zien dat je op een gegeven moment meer van het moment en de gezelligheid eromheen kunt gaan genieten, en minder met het eten bezig gaat zijn.

**Angela Kranendonk, werkzaam als diëtist bij Voedingsadviesbureau de Winter en vrijwilliger bij Stichting Jij**



Heeft u ook een vraag? Mail hem naar [magazine@weet.info](mailto:magazine@weet.info) en misschien behandelen we uw vraag in het volgende nummer.