

Kim Govaerts (24)  
uit Wellen getuigt  
over boulimie.  
FOTO KAREL HEMERIJCKX



## OPEN GEESTDAGEN

WELLEN  
Hanne De Belie

Weinig eten, gevolgd door eetbuien en dan stiekem overgeven. Kim Govaerts (24) uit Wellen was zestien toen ze de eetstoornis boulimie ontwikkelde. “Als ik at, kon ik mijn emoties aan de kant zetten”, vertelt ze naar aanleiding van de eerste Open Geestdagen.

**E**en nieuwe school, nieuwe vriendinnen, een druk schema met balletles en danswedstrijden. Van altijd goede punten in het vierde middelbaar, tot acht uur wiskunde en buizen in het vijfde. Alles liep prima in het leven van Kim, maar plots dacht ze dat ze niets meer kon. En zo ontwikkelde ze acht jaar geleden boulimie. “Op mijn rapport stond plots dat ik geen ASO aankon”, vertelt Kim, die intussen haar universitair diploma op zak heeft en werkt als HR-consultant. “Door de moeilijkheden op school, stopte ik met ballet. Het voelde als falen. Als danseres was ik ook heel bewust over mijn lichaam en hoe je eruitziet in een balletpak. Door dat bewustzijn werd ik extra onzeker. Over mijn gewicht kon

“Het was een soort escapisme. Anderen gaan roken of drinken alcohol, bij mij was dat eten”

Kim Govaerts

ik wél controle hebben.”

### Geen ondergewicht

Het begon met overgeven, als ze eens kebab of frietjes at. “Omdat ik wist dat ik kón overgeven, ben ik meer beginnen te eten”, zegt ze. “Ik had eetbuien en gaf over om niet bij te komen. Ik had geen overgewicht of ondergewicht. Daardoor was er voor de buitenwereld niets aan de hand. Ik kon niet omgaan met emoties. Als ik at, kon ik mijn emoties aan de kant zetten. Het was een soort escapisme. Anderen gaan roken of drinken alcohol, bij mij was dat eten. Meestal at ik *comfort food*, zoals chips, pasta, koeken of snoep. In het begin stak ik mijn vinger in de keel. Na een tijdje kon ik meteen over-

# Dochter van Hasseltse Annemie herstelt

Annemie Wismans doet  
ouderbegeleiding in Praktijk  
ConnectUs in  
Tongeren.  
FOTO KAREL  
HEMERIJCKX



## OUDERBEGELEIDING TONGEREN/HASSELT

Hanne De Belie

“We hadden echt schrik om haar te verliezen.” Amper veertien was de dochter van de Hasseltse Annemie Wismans, toen ze in 2021 de diagnose anorexia kreeg. Zij doet ouderbegeleiding in Praktijk ConnectUs in Tongeren.

Corona, geen houvast meer en controle vinden in het eten. Maar ook: perfectionistisch en een twijfelaar. “De oorzaak van anorexia is altijd een combinatie”, vertelt maatschappelijk werker Annemie, die sinds januari ouderbegeleiding doet in het BEAT-team van ConnectUs in Tongeren. “In het begin hadden we niets door. Ze at altijd boterhammen met choco en at heel weinig groenten. Plots at ze meer groenten, wat je als ouder eerst aanmoedigt. Maar je merkt dat ze strikter wordt: ze wilde alleen nog groenten en die pot choco bleef in de kast. Ze kon het heel goed verbergen. Ze had excuses,

gooide haar boterhammen weg. Als tiener wilde ze ook privacy in de badkamer. Ze droeg altijd losse broeken en truien. Tot het in april 2021 warmer werd. Pas toen zagen we dat ze heel magere armpjes had. Dan is het snel achteruitgegaan.”

### Extreem ondergewicht

Haar ondergewicht werd extreem. In december 2021 werd ze voor zes weken opgenomen in het UZ Leuven. “Om haar medisch te stabiliseren”, vertelt Annemie. “Haar haren begonnen uit te vallen. Haar maandstonden kwamen niet door. Ze had heel snel kou, koude vingers, blauwe na-

# “Eten om emoties te verdringen, en dan overgeven”

geven als ik aan het toilet kwam. Ik gaf meerdere keren per dag over. Dan was ik boos op mezelf en ging ik maaltijden skippen. Waardoor ik honger had, weer ging *binge*-eten en overgeven. Het werd een vicieuze cirkel.”

## Vitaminetekorten

Tot haar negentiende had Kim nog nooit over boulimie gehoord. “Tot ik op internet ontdekte dat ik niet de enige op de planeet was die dit deed”, vertelt ze. “Tijdens mijn studies begon het slechter te gaan. Er was veel schaamte. Ik had vitaminetekorten, was heel moe. Ik deed bijna dagelijks dutjes. Ik voelde mij niet goed in mijn vel en was heel onzeker. Mama en papa hadden

niets door: ik kon het goed verstoppen. Tot ik het in mijn derde jaar voor de eerste keer met mama heb besproken. Ze wist niet goed wat het was en zei dat ik er maar gewoon mee moest stoppen. Dus stak ik het opnieuw weg. Toen ik vijf jaar boulimie had, ging ik voor de eerste keer naar een psycholoog, maar de klik was er niet echt. Het had weinig impact en ik stopte met de therapie.”

Tot ze het in de coronaperiode tegen een vriendin vertelde. “We gingen veel wandelen en hadden urenlang gesprekken. Toen heb ik mijn hart kunnen luchten en heel veel gehuild. Samen met haar heb ik een professional gezocht. Zo ben ik bij een centrum

voor eetstoornissen terechtgekomen. Via de diëtiste daar ben ik bij psycholoog Ellen van ConnectUs in behandeling gegaan. Ambulant, en best intensief. Ik ging ook naar een psychomotorische therapeut. Ik zag mezelf dikker dan dat ik was, ik was heel kritisch. Door haar kreeg ik een realistischer lichaamsbeeld. Wat ook hielp, was sociale media verwijderen. En nog een tip: gooi je weegschaal weg. Dat nummertje zegt niets. Het verplicht je om naar je lichaam te luisteren.”

## Herstel

Het herstel van Kim gaat al bij al goed. “Herstel duurt jaren en het is niet vlekkeloos”, zegt ze. “Maar ik heb nog zelden last van eetbuien of overgeven. En als het nog voorkomt, zie ik het als een signaal. Dat heb ik geleerd bij de psycholoog. In de plaats van mijn emoties te verstoppen achter het eten, leerde ik over mijn emoties praten. Ik kan nu zeggen: hier heb ik het moeilijk mee. Als ik mij slecht voel en ik heb de behoefte om te eten en over te geven, zoek ik wat daarachter zit. Heb ik te veel stress? Moet ik meer tijd voor mezelf nemen? Ik ga nog een keer per maand naar de psycholoog, om over die emoties te praten. Ik heb het jaren proberen weg te steken voor vrienden en familie. Nu voel ik mij mentaal beter, fysiek sterker en ik heb veel minder schaamte.”



Kim was zestien toen ze boulimie ontwikkelde. FOTO KAREL HEMERIJCKX

# van anorexia

gels. Rond de eetmomenten waren spanningen. Haar zusje van negen zag dat ze heel weinig at, en zei letterlijk: *ik wil niet dat mijn zus doodgaat*. Ook wij hadden heel veel schrik om onze dochter te verliezen. Als ouders sta je machteloos.”

De ouders hoopten dat de opname een keerpunt zou zijn. “Maar het is nog erger geworden”, zegt Annemie. “Daar waren nog meisjes met een eetstoornis, die nog magerder waren en al aan de sondevoeding zaten. Zij at nog, maar heel moeilijk. We kregen amper contact met haar. Emoties toonde ze niet meer. Buiten wenen als ze moest eten. Uiteinde-

lijk moest ook zij aan de sondevoeding. Dat was een heel vieze periode. Je moet als ouders je dochter sondevoeding geven, die dat niet wil en zit te huilen. Ze omschreef het als een stemmetje in haar hoofd, dat constant kritiek gaf als ze at. Wij hebben dat stemmetje een naam gegeven: Freddy, naar Freddy Krueger. (lachje) Bij die sondevoeding ligt de verantwoordelijkheid niet meer bij haar.”

## Herstelproces

Na Leuven werd ze opgenomen in de Eetkliniek in Jette. “Tienen is dichterbij, maar daar kunnen ze pas vanaf zestien terecht”, legt

Annemie uit. “Ze heeft 2,5 maanden heel intensieve begeleiding gekregen, door een diëtist, kinderarts en psycholoog. Toen ze naar huis mocht, had ze een minimum gezond gewicht. Nu eet ze wel, maar ze zit echt nog in haar herstelproces. Ze gaat terug naar school, maar is nog ambulant in behandeling. Er zijn moeilijke periodes, soms is er een terugval. Dankzij haar therapie kan ze haar emoties nu goed verwoorden. Dan pakken we het samen aan. Want ze wil echt niet meer opgenomen worden. Anders moet ze school missen, en haar vriendinnen.”

# “Jongste patiëntje in de praktijk is zeven jaar”

## PSYCHOLOOG TONGEREN

Hanne De Belie

“De overheid pakt obesitas aan, maar ook ondergewicht is een stijgend probleem”, zegt psycholoog Ellen Vos van Praktijk ConnectUs in Tongeren. Zij zwaaien op 8 oktober de deuren open, in het kader van de eerste Open Geestdagen.

1 oktober start de tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid, met op 7 en 8 oktober de Open Geestdagen: een open-deurdag bij ruim honderd instanties rond geestelijke gezondheidszorg. “We hebben een BEAT-team om eetstoornissen te verslaan, met twee psychologen, een diëtiste, een maatschappelijk assistent voor ouderbegeleiding en een psychomotorische therapeut die inzet op bewustwording rond het lichaamsbeeld”, zegt psycholoog Ellen Vos van Praktijk ConnectUs, die tal van activiteiten organiseren in het kader van de tiendaagse. “Residentiële klinieken werken vaker op deze manier. Ons multidisciplinaire aanbod is ambulant en is uniek voor Limburg. Naast de behandelingen organiseren we ook BEAT-sessies voor jongeren rond emoties en zelfbeeld tot leercafés voor ouders en grootouders.”

## Lichaamsontevredenheid

Uit onderzoek blijkt dat 50 procent van de Vlaamse jongeren ontevreden is over hun lichaam. “Door sociale media is lichaamsontevredenheid zeer sterk gestegen”, zegt Vos. “Dat is een risicofactor voor het ontwikkelen van eetstoornissen als anorexia en boulimie. De overheid neemt heel veel maatregelen

len tegen overgewicht, maar die zijn soms ook heel triggerend voor iemand met een eetstoornis. Zoals de calorieën op verpakkingen, nutri-scores. Ook ondergewicht is een stijgend probleem.”

“Corona heeft gezorgd voor een verdubbeling van eetstoornissen”, vertelt de psycholoog. “Sommige klinieken spreken zelfs over een verdrievoudiging. Het is veel complexer, de kinderen zijn jonger. Ons jongste cliëntje met een anorectisch beeld is zeven jaar: ze keek op TikTok, had een negatief lichaamsbeeld, en durfde niet meer in de spiegel kijken. Hoe jonger je begint, hoe minder intensief de therapie moet zijn. Je kan nog corrigeren, waardoor het geen extreme eetstoornis wordt. Daarom is een goed ambulant aanbod zo belangrijk.”

→ Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid van 1 tot 10 oktober, en Open Geestdagen op 7 en 8 oktober. Meer info: [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be) en [www.opengeestdagen.be](http://www.opengeestdagen.be)

Psycholoog Ellen Vos  
van ConnectUs.  
FOTO KAREL HEMERIJCKX



Het begon met die lening voor een serre.

Groenten,  
wat experimenteren,  
reuzenpompoe,  
uithollen,  
pompoeboot,  
de Noordzee overvaren.

Een beetje durf kan uw leven veranderen.

**europabank**

De bank die durft.

Vraag uw persoonlijke lening op afbetaling aan in onze kantoren, op [europabank.be](http://europabank.be) of bel gratis 0800 25 026.

Let op, geld lenen kost ook geld.

Vu.: Europabank NV - Kredietgever - Erkenningsnummer 937 - Nr. Fsm 01671A - Burgstraat 170, 9000 Gent - BTW BE 0400 028 394 - RPR Gent.