



Anorexia: geen ijdelheid, maar roep om verbinding

Anorexia wordt vaak gezien als een **obsessie met uiterlijk**, maar wie dieper kijkt, ziet een stille noodkreet. Volgens arts en trauma-expert Gabor Maté is de essentie van trauma niet wat er met je gebeurt, maar **wat er in je gebeurt**: het verlies van contact met je ware zelf als reactie op emotionele onveiligheid. Anorexia is in dat licht geen modeverschijnsel, maar een **copingmechanisme**. Een poging om controle te krijgen over innerlijke chaos waar woorden voor ontbreken.

Veel jongeren met anorexia zijn **gevoelig, plichtsgetrouw en perfectionistisch**. Ze gedragen zich vaak zoals “het hoort” — aangepast, sterk, succesvol — maar onder die façade ligt vaak een kind dat zich ooit niet echt gezien of gehoord voelde. Wanneer emoties geen ruimte kregen, of liefde afhankelijk was van prestaties, ontstaat een diepe innerlijke overtuiging: ik ben alleen waardevol als ik voldoe aan verwachtingen. Die overtuiging vormt de voedingsbodem voor eetstoornissen.

Hier sluit ook het gedachtegoed van systeemtherapeut Ivan Nagy aan. Hij stelt dat relaties gebaseerd zijn op morele

balansen van geven en ontvangen. Wanneer kinderen structureel meer “geven” dan ontvangen — bijvoorbeeld door emotionele steun te bieden aan ouders of door zichzelf weg te cijferen — raken de relationele verhoudingen verstoord. Anorexia kan dan een **onbewuste vorm zijn van loyaliteit of zelfopoffering**. Niet eten wordt een symbolisch gebaar: ik neem geen ruimte in, ik los de pijn van het systeem op met mijn lichaam.

Het zoeken naar controle over voeding is in feite een verlangen naar controle over het zelfgevoel. Eten beheersen voelt tijdelijk als zekerheid in een wereld die intern chaotisch is. Externe validatie — **complimenten over wilskracht of slankheid — wordt dan een surrogaat voor de bevestiging die innerlijk ontbreekt**.

Wie anorexia wil begrijpen, moet verder kijken dan gewicht en eetgedrag. De vraag is niet wat is er mis met je?, maar **wat is je overkomen?** Herstel vraagt geen discipline, maar veiligheid, erkenning en verbinding.

Traditionele behandelingen zijn intensief én kostbaar: ambulante zorg kost tot €10.000 per jaar,

dagbehandeling tot €40.000, en **klinische opnames kunnen oplopen tot €75.000 of meer**. In Nederland wordt dit meestal vergoed via de basisverzekering, exclusief het jaarlijkse eigen risico. Toch blijkt dat een **behandeling ook korter, effectiever én aanzienlijk goedkoper kan**. Psychedelische therapie met psilocybine — onder professionele begeleiding en geïntegreerd in een goed onderbouwd behandeltraject — biedt veelbelovende resultaten bij het doorbreken van vastgeroeste patronen, het verwerken van onderliggend trauma en het herstellen van de verbinding met het authentieke zelf.

Benieuwd wat psilocybine-ondersteunde therapie voor jou of je cliënt kan betekenen? Neem vrijblijvend contact met ons op.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl