



Een nieuwe kans bij anorexia

In Nederland lijden ongeveer **5.600 mensen aan anorexia nervosa**. Elk jaar komen daar zo'n 1.300 nieuwe gevallen bij, vooral jonge vrouwen. De ziekte begint meestal in de puberteit. Ongeveer 95% van de patiënten is vrouw. De cijfers zijn heftig: 45% herstelt volledig, 30% gedeeltelijk, maar 25% herstelt helemaal niet. En bij **5 tot 10% is anorexia zelfs dodelijk**. Daarmee is het een van de gevaarlijkste psychische aandoeningen die er is.

Steeds vaker krijgen zelfs meisjes tussen de 10 en 14 jaar al te maken met deze eetstoornis. **De druk om dun te zijn, de behoefte aan controle, een laag zelfbeeld** – het speelt allemaal mee. Maar misschien is het tijd om naar een nieuwe aanpak te kijken. Een die niet alleen op praten en eten richt, maar ook op gevoel en verbinding met jezelf.

Dat is waar psilocybine in beeld komt. Psilocybine is een natuurlijke stof uit truffels die in je lichaam verandert in psilocine. Dat lijkt op **serotonine** – het stofje in je hersenen dat je rustig en blij maakt. Tijdens een begeleide sessie met psilocybine kom je uit je hoofd en weer in contact met je lichaam. Alsof je even uit de chaos stapt en op

een rustig strand staat, met je voeten in het zand. Je voelt meer, denkt minder.

Psychotherapie faalt vaak wanneer **rigide denkpatronen** en emoties moeten worden doorbroken, maar de cliënt antidepressiva of antipsychotica gebruikt. Deze medicatie dempt gevoel en innerlijke beleving, waardoor verwerking stagneert. Zonder toegang tot de kern van het lijden blijft echte verandering uit, en blijft therapie oppervlakkig en ineffectief.

Mensen met anorexia zitten vaak jarenlang vast in strenge, negatieve gedachten over zichzelf. Psilocybine helpt om die **patronen te doorbreken**. In je hersenen ontstaan nieuwe verbindingen. Alsof je een oud padje in je brein, dat overgroeid was, opnieuw openmaakt. Daardoor kun je op een andere manier naar jezelf en je problemen kijken. Je gaat voelen dat je wél mag eten. Dat je wél goed genoeg bent.

Op hersenniveau zorgt psilocybine voor:

- Meer flexibiliteit in je denken (neuroplasticiteit)
- Nieuwe verbindingen tussen hersencellen

- Minder vastzitten in oude denkpatronen
- Meer contact met je gevoelens

Voor iemand die jarenlang in de greep is geweest van anorexia, kan dat het begin zijn van echte verandering. Niet als magische pil, maar als duwtje in de rug naar herstel.

Bij **Joet** begeleiden we mensen op een veilige, warme manier bij deze sessies. Met kennis van zaken én aandacht voor wie jij bent. Want je bent niet je eetstoornis. Je bent een mens die weer wil voelen, leven en genieten.

Ben jij klaar voor een nieuwe stap? Je staat er niet alleen voor.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl