

‘Samen kunnen we meer mensen sneller van hun eetstoornissen bevrijden.’

Strijd tegen wachtlijst GGZ: Eetstoornistherapeut brengt opnieuw zelfhulpboek uit

UTRECHT – De GGZ-wachtlijsten voor mensen met een eetstoornis zijn te lang. Zelf zit ze ook vol, dus gooit Charlie Paludanus het over een andere boeg. Ze brengt dit jaar opnieuw haar zelfhulpboek over eetstoornissen uit, én ze leidt mensen die een eetstoornis hadden, die zichzelf met succes van hun eetstoornis hebben bevrijdt, op tot Eetstoornistherapeut.

‘Wist je dat nu slechts 6% van de mensen met boulimia en eetbuistoornissen hulp zoekt? Stel je voor dat die andere 94% ook besluit hulp te zoeken? Dan worden die GGZ-wachtlijsten nog langer. En dat is ondoenlijk. Zeker voor iemand die zich realiseert dat hij of zij een probleem heeft en er nu klaar voor is om actie te ondernemen’, vertelt Charlie Paludanus, ervaringsdeskundige en eetstoornistherapeut.

Zelf heeft Charlie nu ook een wachtlijst voor haar praktijk. Daarom besloot ze dat het tijd is voor andere acties om de strijd met de GGZ-wachtlijst aan te gaan. ‘Een paar jaar geleden schreef ik het boek ‘Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia’, wat relatief snel uitverkocht raakte. Veel mensen waren geïnteresseerd in het onderwerp. Om er zelf mee aan de slag te gaan, al dan niet ter overbrugging van de wachttijd. En om familie of vrienden met hun eetstoornis te helpen’, vertelt Charlie.

‘Daarom heb ik besloten het boek opnieuw uit te brengen en te actualiseren met de meest recente inzichten en aan te vullen met nieuwe praktische zelfhulp oefeningen. Wie wil kan dan tijdens het wachten zelf al aan de slag gaan om zich van die eetstoornis te bevrijden. Uiteindelijk zul je zelf toch het meeste werk moeten doen, want een eetstoornis gaat niet vanzelf over.

‘Mes snijdt aan 2 kanten’

[Het boek ‘Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia’](#) is een goede eerste stap om jezelf in beweging te brengen en je in het thema eetstoornissen te verdiepen. In ieder geval tot het moment komt dat professionele hulp je verder op weg helpt en naar de eindstreep begeleidt. Het mooie daarvan is dat zo’n iemand waarschijnlijk sneller die eindstreep bereikt, omdat die persoon al over enige kennis beschikt en zelf al wat stappen heeft gezet. En dat betekent dat de volgende persoon op de GGZ-wachtlijst eerder aan de beurt is. Het mes snijdt dus aan 2 kanten.’

Uit ervaring weet Charlie hoe moeilijk het is om tot het besef te komen dat je een probleem hebt. En dat hulp nodig is. ‘Dat moment wanneer iemand dat voor zichzelf erkent is hét moment om tot actie over te gaan. Dan kun je iemand niet maanden laten wachten, want dat maakt het probleem alleen maar erger.’

‘Ik ga minder mensen helpen’

Uit ervaring weet Charlie ook dat ze maar één paar handen heeft en maar zoveel mensen elke maand kan helpen, hoe graag ze dat ook anders ziet. Daarom besloot ze minder mensen met een eetstoornis te helpen.

‘Ja, dat klinkt raar, maar het is wel zo. Ik ga mijn tijd anders indelen. Een deel van die tijd besteed ik aan het opleiden van coaches die ooit ook een eetstoornis hadden. Deze ervaringsdeskundigen leid ik op tot eetstoornistherapeut aan mijn post-hbo-opleiding. Samen kunnen we meer mensen sneller van hun eetstoornis bevrijden, dan dat ik in mijn eentje kan.’

Over Vrij van Eetstoornis

Charlie Paludanus is ervaringsdeskundige, en liet haar eetstoornis boulimia in 1992 achter haar. Het was haar allergrootste bevrijding, een vrijheid die ze aan iedereen gunt die worstelt met eetbuien, eetverslaving, eetstoornis en boulimia.

Van haar zwakte maakte ze haar kracht. En dit jaar zet ze de volgende stap. Naast het rechtstreeks

helpen van mensen met eetstoornissen, leidt ze nu ook andere ervaringsdeskundigen op tot eetstoornistherapeut. Haar missie: meer mensen van eetstoornissen bevrijden en de wachtlijsten in de GGZ verkleinen.

Noot voor de redactie

Neem voor meer informatie contact op met Charlie Paludanus via www.vrijvaneetstoornis.nl.

Downloads: [foto omslag boek](#) - [foto Charlie Paludanus](#).