



De ramadan is zoveel meer dan vasten. Er zijn allerlei alternatieven om je te richten op het geloof.

ervaringsdeskundige Lida Hasami

De ramadan is lastig voor mensen met een eetstoornis

Terugval | De ramadan is een maand van samenkomen, bidden en vasten. Voor mensen met een eetstoornis kan het moeilijk zijn. In de zorg is daar te weinig aandacht voor, weet ervaringsdeskundige Lida Hasami.

Susan Wichgers
redactie gezondheid&zorg

Vroeger zag de ramadan er voor de 24-jarige Lida Hasami heel anders uit. De dagen stonden in het teken van eten, of eigenlijk: van zo min mogelijk eten. 's Avonds raakte ze in paniek bij de aanblik van de extra grote avondmaaltijd. En daar kwam dan weer een schuldgevoel bij kijken, dat ze vooral dáármee bezig was, terwijl de ramadan een vrolijke maand zou moeten zijn die haar dichter bij het geloof brengt.

Dat is nu gelukkig totaal anders, vertelt Hasami via een videoverbinding vanuit Zweden, waar ze studeert. Ze is hersteld van anorexia en werkt als ervaringsdeskundige bij online eetstoornisplatform Proud2Bme. Daar deelt ze haar eigen ervaringen in blogs en helpt ze via de chat mensen die met hetzelfde worstelen als zij ooit deed.

In aanloop naar de ramadan kreeg ze op Proud2Bme vooral veel vragen over de keuze om wel of niet mee te vasten. Wie om fysieke redenen niet mee kan vasten, bijvoorbeeld vanwege een te laag lichaamsgewicht, is er sowieso van uitgesloten. "Maar voor sommige mensen is vasten onverstandig vanwege hun mentale gezondheid."

Voor mensen die een actieve eetstoornis hebben, aan het herstellen zijn of net zijn hersteld kan vasten voor een terugval zorgen. Rigide denkpatronen over eten krijgen dan weer vrij spel. Dat geldt voor mensen met anorexia, maar ook voor mensen met boulimia of een eetbuistoornis. "Het komt allemaal op hetzelfde neer", zegt Hasami. "Elke eetstoornis is een copingstrategie."

Niét vasten als 'stukje ramadan'
En hoewel mentale gezondheid volgens islamitische autoriteiten ook een reden is om niet mee te vasten, ligt dat in de praktijk gevoeliger, weet Hasami. "Het is heel zichtbaar als je niet meevast. De ongeschreven regel is dat mensen niet vragen naar het waarom, maar dat gebeurt soms nog wel."

Daarbij voelen mensen die niet meevasten zich soms buitengesloten, ziet de ervaringsdeskundige. Daarom benadrukt ze in de chat graag dat er ook andere manieren zijn om de maand in te vullen. "De ramadan is zoveel meer dan vasten. Je kunt ervoor kiezen om te focussen op niet roddelen, niet schelden of je kunt naar het nachtgebed gaan in de moskee. Er zijn allerlei alternatieven om je te richten op het geloof."

Een keuze om niet te vasten kan volgens haar daarin juist een 'stukje ramadan' zijn, omdat het ook een



Veel moslims breken het vasten dagelijks met het eten van een dadel. FOTO GETTY

Behandelingen van eetstoornissen zijn gebaseerd op westerse protocollen



Lida Hasami

verplichting is om goed voor je gezondheid te zorgen. "Dan doe je als moslim dus precies wat je voorgeschreven wordt."

Bij voorkeur wordt die afweging gemaakt samen met zorgverleners die begrijpen wat de ramadan inhoudt. Maar dat is in Nederland geen gegeven, merkt Hasami in de chats. "Mensen durven het niet bespreekbaar te maken met hun zorgverleners, omdat die er niet bekend mee zijn of het niet zo goed begrijpen. Daardoor missen ze handvatten om ermee om te kunnen gaan."

Volgens Bernou Melisse, eetstoornispsycholoog bij Co-eur, is er inderdaad 'ruimte voor verbetering', formuleert ze voorzichtig. "Al is er wel steeds meer oog voor." Melisse deed onderzoek naar eetstoornissen in de Arabische wereld, werkte in verschillende landen en startte de eerste eetstoorniskliniek in Abu Dhabi.

Een eetlijst met boterhammen

Eetstoornisbehandelingen zijn gebaseerd op westerse protocollen, legt Melisse uit, omdat vroeger werd gedacht dat een eetstoornis een westers fenomeen was. "Nu weten we dat eetstoornissen bij iedereen voor kunnen komen. Het kan alleen wel verschillen met welke klachten mensen zich melden. Mensen met een migratieachtergrond vragen bijvoorbeeld vaker pas hulp wanneer ze fysieke

klachten hebben, mensen met een westerse achtergrond melden zich eerder met psychische klachten."

Wie een migratieachtergrond heeft en kampt met een eetstoornis, komt daardoor minder snel in beeld. En daarna is de kans ook nog eens groter dat een behandeling niet wordt afgemaakt, blijkt uit onderzoek. "Hoe dat komt, is niet onderzocht", zegt Melisse, "maar het vermoeden is dat cliënten in Nederland zich onvoldoende begrepen voelen."

Hasami heeft zich ook onbegrepen en eenzaam gevoeld tijdens haar behandeling, "al deden zorgverleners echt heel erg hun best". Bijvoorbeeld toen ze een eetlijst kreeg om een gezond eetpatroon te ontwikkelen, die vooral uit boterhammen bestond. En ook toen ze mee wilde doen aan het vasten uit spirituele overwegingen, maar hulpverleners dat interpreteerden als eetstoornisgedrag. "Daarna ben je minder geneigd om open te zijn. Ze begrijpen je voor je gevoel toch niet. En dan krijgt de eetstoornis juist alle ruimte."

Daarom is diversiteit in de eetstoorniszorg zo belangrijk, vindt Hasami. "Vooral als het gaat om ervaringsdeskundigen. Die zouden sowieso meer podium moeten krijgen in de zorg. Want wij laten zien: iedereen kan een eetstoornis krijgen, maar ook iedereen kan weer beter worden."

personalia



Bruls biedt excuses aan voor rol Nijmegen tijdens slavernij

Burgemeester Hubert Bruls heeft excuses aangeboden voor de rol van het Nijmeegse gemeentebestuur in het koloniale slavernijstelsel. Dat deed hij op een besloten bijeenkomst met betrokkenen in het Lindenberg Cultuurhuis. "Het gemeentebestuur maakte deel uit van het Nederlandse staatsgezag dat slavernij mogelijk maakte en in stand hield. En droeg daarmee in onze ogen dus medeverantwoordelijkheid", aldus Bruls. Volgens de gemeente was Nijmegen 'geen stad die zelf slavernij organiseerde of uitvoerde als institutionele kernactiviteit van het stadsbestuur'. Het college erkent "de blijvende impact die de koloniale slavernij heeft gehad op individuen en generaties, en nog steeds heeft: op ongelijkheid en discriminatie in onze samenleving. Wij bieden iedereen die dit raakt hiervoor onze excuses aan", aldus Bruls.



Burgemeester Verheijen herbenoemd voor zes jaar

Tijdens een speciale raadsvergadering is burgemeester Hans Verheijen (59) opnieuw benoemd tot burgemeester van Sittard-Geleen. Dat gebeurde door gouverneur Emile Roemer van de provincie Limburg. Verheijen was eerder burgemeester in Mill en Sint-Hubert en daarna in Wijchen. Hij begon in maart 2020 in Sittard-Geleen op de eerste dag van de lockdown in verband met covid: "Het waren bijzondere jaren; van een start in een samenleving in isolatie tot de dynamiek van een bijzondere gemeente die in zoveel zaken excelleert en tegelijk zich zo bescheiden presenteert", vertelt de burgemeester. "Hans, jij staat graag tussen mensen, luistert, geeft raad en biedt soms een schouder. Dat is de verbinding die jij zo koestert", aldus Roemer voor hij de burgemeester de ambtseed afnam en daarmee de beëdiging officieel maakte.

correctie

Energierkening In een artikel over de energiekosten (*Trouw*, 27 februari) schreven we dat de gemiddelde energierekening volgens CBS dit jaar 993 euro bedraagt. Dit moest zijn: 1993 euro.