

**Patricia Bos oprichter van Buro PUUR:**

Tekst Florentine Waller

## **‘Eetstoornissen opspeuren vóórdat ze tot uiting komen’**

*Bij iemand die vatbaar is voor een eetstoornis, zijn de symptomen al op te sporen ver voordat de eetstoornis daadwerkelijk ontwikkeld wordt. Buro PUUR is uitgegroeid tot een organisatie die door middel van voorlichtingen en trainingen ouders, leerlingen en professionals duidelijk maakt dat een eetstoornis niets met eten te maken heeft. “Wij willen dat mentoren in het middelbaar onderwijs veel alerter worden. Zij zouden moeten weten dat alleen al dingen als introvert zijn, perfectionisme en de drang om altijd maar anderen te pleasen redenen zijn om met een leerling in gesprek te gaan.”*

“Het is niet ons primaire doel het gedrag en de lichaamstaal van kinderen te veranderen met onze voorlichtingen. We willen wel dat de signalen, zoals vermeld op onze signalenkaart, bekend zijn bij docenten en leerlingen. Leerlingen kunnen vooral elkaar erg goed helpen. Door meer stil te staan bij hoe het met die ander écht is.” Ook wanneer je als docent het vermoeden hebt dat iemand met een eetstoornis kampt, is het belangrijk dat je op de juiste manier handelt. “Je kunt het wel met een leerling over zijn

of haar eetgedrag gaan hebben, maar dan moet je er rekening mee houden dat iemand de hakken in het zand zal zetten. Je kunt beter de verbinding met iemand opzoeken. Vraag iemand: Hoe gaat het écht met je?, vanuit je hart en luister daarna met je hart. Daarmee geef je iemand het gevoel dat hij of zij op een veilige manier dingen met je kan delen.” Hoe dat in de praktijk gaat, kunnen docenten oefenen tijdens trainingen van Buro PUUR.





Patricia

## ‘Als je ervan af komt, ga je pas ontdekken hoe fijn het leven eigenlijk kan zijn’



V.l.n.r. medewerkers Joyce en Romy

FOTOGRAFIE: EMMA GOENENBOOM

Patricia Bos (46) is de oprichtster van Buro PUUR. Ze woont in het Utrechtse IJsselstein waar ze samen met haar man van het leven geniet. Maar Dat is niet altijd zo geweest: van haar zeventiende tot haar dertigste levensjaar leed ze aan boulimia nervosa, wat zich uitte in het hebben van eetbuien en braken. De boodschap die ze nu met Buro PUUR wil uitdragen is dat een eetstoornis helemaal niet over eten gaat. “Een eetstoornis is een onhandige manier om met je gedachten en gevoelens om te gaan en je kunt jezelf ook een handigere manier aanleren.”

Het aanleren van die ‘handigere manier’ kan een lang proces zijn. Patricia is daarvan het levende bewijs. Op de middelbare school ontwikkelde ze een eetstoornis, maar ze denkt dat het zaadje al veel eerder was geplant. “Al op de basisschool liep ik rond met de gedachte dat mensen mij zouden accepteren als ik eenmaal dun zou zijn.” Overall deed ze zó hard haar best, dat ze vergat om aan zichzelf te denken. “Toen ik op mijn zeventiende begon met braken, had ik geen idee dat ik juist daardoor hele erge eetbuien zou krijgen.”

Op 18-jarige leeftijd vertrok Patricia naar Amsterdam voor haar studie. Gedurende haar hele studententijd en de drie banen die ze tot aan haar dertigste had, leed ze aan boulimia. Totdat op een dag iemand aan haar de vraag stelde: Patricia, ben jij wel gelukkig? Bijna niemand wist in die tijd van haar eetstoornis af. “Omdat ik écht het gevoel had dat hij er voor mij wilde zijn, heb ik hem toen verteld dat ik aan het braken was.” “Één ding Patricia: je gaat daar NU mee stoppen”, zei de man met wie zij haar verhaal deelde. “Dat was voor mij heel confronterend, maar het kwam wel vanuit een warm hart.”

“Een maand nadat ik begon met braken wilde ik er eigenlijk al vanaf.” Ze braakte omdat ze niet blij was met zichzelf. Maar hoe heeft ze ervoor gezorgd dat ze dat nu wel is? “Ik kwam uiteindelijk bij een lotgenotengroep voor mensen met een eetstoornis terecht en daarnaast vond ik een heel fijne coach. Bij een lotgenotengroep zitten mensen die zelf ook een eetstoornis hebben en de begeleiders daar zijn ervaringsdeskundigen. Van hen heb ik zoveel geleerd.” Ook aan haar coach heeft ze in haar herstelproces veel gehad. De belangrijkste dingen die haar coach haar leerde zijn dat je verdrietig mag zijn en dat jezelf een nieuwe gewoonte moet aanleren als je een oude gewoonte wil afleren. Haar coach zei: Ga voor de spiegel staan en zeg: ik ben Patricia en ik mag

er zijn. “Hoewel dat in het begin nog een beetje onwennig was, ben ik er uiteindelijk wel echt in gaan geloven.”

Op haar dertigste voldeed ze niet meer aan de definitie van boulimia nervosa. Ze kwam er langzaam maar zeker achter dat in plaats van zoveel aandacht te geven aan het oppoetsen van de buitenkant, ze ook kon proberen aandacht te schenken aan dát wat ze daarmee probeerde te camoufleren. “Ik ging mezelf afvragen welke emoties ik nou eigenlijk precies probeerde weg te drukken.”

Hoewel de tijd dat zij zelf een eetstoornis had een donkere periode in haar leven was, heeft Patricia er geen moeite mee om dagelijks bezig te zijn met eetstoornissen. “Als je ervan af komt, ga je pas ontdekken

hoe fijn het leven eigenlijk kan zijn. Je komt erachter wat een waanzinnig verschil er is tussen hoe goed je je dan voelt en hoe rot je je kan voelen als je die eetstoornis hebt. Ik dacht bij mezelf: jeetje wat heb ik eigenlijk veel gemist. Ik wil ervoor zorgen dat andere mensen daar niet eens mee te maken hoeven te krijgen.”

Patricia startte Buro PUUR alleen, maar heeft tegenwoordig een heel team aan professionals om zich heen. “Ik heb mezelf echt de tijd gegeven om stapje voor stapje mijn bedrijf uit te breiden. Tegenwoordig zijn we met een kernteam van drie, stagiaire Gentle en daarnaast een aantal mensen op inhuurbasis.” Patricia is erg dankbaar voor de mensen die op haar pad gekomen zijn. “Neem bijvoorbeeld Joyce met wie ik samenwerk. Haar heb ik leren kennen doordat ze een filmpje over eetstoornissen wilde maken voor haar scriptie. Ze kwam via internet op mijn site terecht en klopte toen bij mij aan. Het klikte meteen. Joyce heeft onder andere de krachtzinkkaart ontwikkeld die we als positieve afsluiter van onze lessen aan leerlingen uitdelen. Romy is als afgestudeerde psycholoog gaan speuren naar haar droombaan. Zoals ze zelf zegt heeft ze die gevonden bij Buro PUUR. Zo werkt zij momenteel aan de vernieuwde uitgave van de handleiding voor professionals: ‘Wat als mijn leerling een eetstoornis heeft?’”

“Het leukste aan mijn werk vind ik de verbinding die ik met mensen heb. Ik wil gewoon heel graag iedereen mobiliseren en leren om eetstoornissen op te sporen al vóórdat ze tot uiting komen.”