



'Sportanorexia' is dwangmatige kwelling

Als je niet kunt stoppen met sport

Sportanorexia of anorexia athletica, verslaafd aan sporten, is een nog niet al te bekende verslaving. „Stoppen met sporten is net zoiets als stoppen met roken: zo makkelijk is dat niet.“

door **Sigrid Stamkot**

Als fitness- en aerobics-trainer was Shanna Bussink (41) uit Amsterdam dagelijks bezig met sporten. Daarnaast was ze zelf twee keer per dag, zes dagen in de week in de gym te vinden. Op het laatst nog zelden met plezier. „Niet gaan was een kwelling. Dan voelde ik me ongedisciplineerd. Mijn zelfopgelegde verplichte work-outs domineerden mijn tijd en agenda.“

Bussink was sportverslaafd, ook wel sportanorexia of anorexia athletica genoemd. Een vorm van anorexia nervosa die zich uit in dwangmatig bewegen waarbij een afgetraind lichaam het doel is.

Gecertificeerd sportdiëtist Myrthe Rebattu ziet deze verslavingsvorm steeds vaker in haar praktijk, vanwege de heersende beelden op sociale media waar het wemelt van de sportvideo's en voor- en na-foto's. „Ik denk dat mede hierdoor het probleem van dwangmatig sporten in de toekomst alleen maar gro-

ter gaat worden. Alles is afhankelijk van persoon en situatie, maar als je altijd uitgeput bent, je je lichaam te weinig herstelt geeft en je sociale leven eronder lijdt, neemt het kwalijke vormen aan.“

Bij Shanna Bussink werden de stress en paniek voor survival runs die ze ook nog liep, steeds sterker. „Ik zegde er steeds

'Ik legde mezelf al die work-outs op'

meer af omdat ik niet meer aan mijn eigen absurd hoge lat kon voldoen. Als ik niet zeker wist dat ik eerste zou worden, kon ik het zo goed niet meedoen. Ik was fysiek en mentaal gesloopt. Pas toen ik het ging opschrijven om het aan mijn vrienden uit te leggen, kreeg ik een beetje inzicht dat ik niet goed bezig was.“

Sportverslaving is officieel voorsnog niet in het psychiatrisch handboek vastgelegd en evenmin heel bekend. Myrthe Rebattu: „Bij verslavingen denken we al snel aan drank en drugs. Bij sporten is die grens veel vager. Omdat het een ge-

zonde lading heeft, wordt het niet snel als probleem gezien.“

Ook Bussink bemerkte die vage grens. „Zoiets kan goed doorwoeken omdat de omgeving het alleen maar aanmoedigt of bewondert. Ik werkte in de fitnesswereld en was bekend met sportverslaving. Ik kende gymgekkies, herkende hun gedrag, sprak hen erop aan, om het vervolgens zelf te doen. Ik wist dat ik het zo niet meer wilde.“

Ze besloot over te gaan op hi-

ken. „Nog steeds een fysieke en mentale uitdaging, alleen was het nu geen sport of werk, maar leven en overleven, natuur en avontuur. Al zat ook daar iets van lijden in. Daar worstel ik nog steeds weleens mee, dat iets ook leuk of makkelijk mag zijn.“

Zoals met alle verslavingen is zomaar even stoppen met sporten er niet bij. Rebattu: „Dat is hetzelfde als zeggen dat je moet stoppen met roken. Soms ligt er een psychisch probleem aan ten grondslag of is sporten een uitlaatklep omdat er iets heftigs is gebeurd en je een bepaald gevoel wilt onderdrukken.“

„Een lichaam is slim en geeft aan wanneer het te veel is. De betrokkene moet eerlijk naar zichzelf kijken, erkennen dat hij grenzen overschrijdt en hulp durven vragen. Die zal hij waarschijnlijk alleen van een expert aannemen.“

Plezier

Shanna Bussink: „Ik wilde bewegen als ik er zin in had, voor mijn plezier. Ik denk dat ik dat nu heb bereikt. Ik ga nog steeds naar de gym, maar doe zoveel sets als ik zin heb, tel geen herhalingen en kies het gewicht op de gok. Ik loop nog steeds hard, maar nooit meer dan zeven kilometer en ook als mijn smartwatch leeg is. Uiteindelijk heb ik dan aan mezelf gewerkt, ben ik buiten geweest en voelt het goed. Dat is pas resultaat.“

NIEUWE BALANS

Tips van Shanna Bussink:

- Stop ermee om je prestaties met anderen te vergelijken
- Durf je zonder je telefoon of horloge te sporten. Kun je de activiteit zelf waarderen zonder dat een waarde heeft in de vorm van cijfers
- Vind een nieuwe balans, nooit meer sporten is niet wenselijk
- Kijk naar wat je lichaam kan in plaats van te focussen hoe het eruit ziet
- Durf jij te bewegen naar je gevoel? Stoppen als het niet meer gaat? Dat is sporten voor je gezondheid