



Eetstoornissen
www.buropuur.nl



Buro PUUR Missie

Jongeren in nood
zichtbaar maken





Wat als mijn
leerling een
eetstoornis
heeft ?

Handleiding
voor
professionals

Patricia Bos en Bénédicte Conijn

Onze producten

1. Voorlichtingslessen
Rapportage
2. (Na)Scholing professionals
Docenten
Jeugdhulpverleners
Huisartsen
3. Publicaties
Professionals
Ouders (gratis)
Broers en zussen (gratis)
4. Zoekmachine
gespecialiseerde
hulpverleners



Een eetstoornis gaat niet over eten





Eetstoornis

=

onhandige manier
om met gedachten
en gevoelens om
te gaan



Signaleringsmodel Buro PUUR

Als we eetstoornis
herkennen aan
lichaam of eetgedrag
zijn we laat !

1. Type
2. Trigger
3. Overtuiging
4. (Eet)gedrag
5. Lichaam



Signaleringsmodel Buro PUUR

1. Type
2. Trigger
3. Overtuiging
4. (Eet)gedrag
5. Lichaam

Type

- Zelf kritische perfectionist
- Pleaser (overmatig inschikkelijk)

Verliest:

- verbinding
- autonomie
- groei



Signaleringsmodel Buro PUUR

1. Type
2. Trigger
3. Overtuiging
4. (Eet)gedrag
5. Lichaam

Trigger

In gezin, op school, ...

- Overlijden
- Misbruik
 - fysiek/emotioneel
- Depressie
- Verslaving
- Focus op eten/lijnen
- Hoge verwachtingen
- Etc.



Signaleringsmodel Buro PUUR

1. Type
2. Trigger
3. Overtuiging
4. (Eet)gedrag
5. Lichaam

Overtuiging

Aan de oppervlakte:

- Ik ben dik, ik moet afvallen
- Als ik dun ben krijg ik vrienden

Dieper liggend:

- Ik ben toch niet belangrijk
- Ik voel me buitengesloten
- Ik doe het toch nooit goed



Pro-ana overtuigingen

- 1) Alles wat je eet, zul je uitbraken.
- 2) Je zult zo min mogelijk eten.
- 3) Je zult zoveel mogelijk sporten.
- 4) Je zult pas gelukkig zijn als je maag leeg is.
- 5) Je zult altijd de regels van Mia volgen.
- 6) Je zult altijd voor en na het braken wegen en luisteren naar wat de weegschaal verteld.
- 7) Je zult kost wat het kost afvallen; ook al leid je gezondheid eronder.
- 8) Je zult bij elke keuze die je maakt rekening houden met je leefstijl: Pro-mia.
- 9) Je zult een Pro-mia armbandje dragen.
- 10) Mia zal 24/7 bij je zijn en je zult haar niet wegsturen.





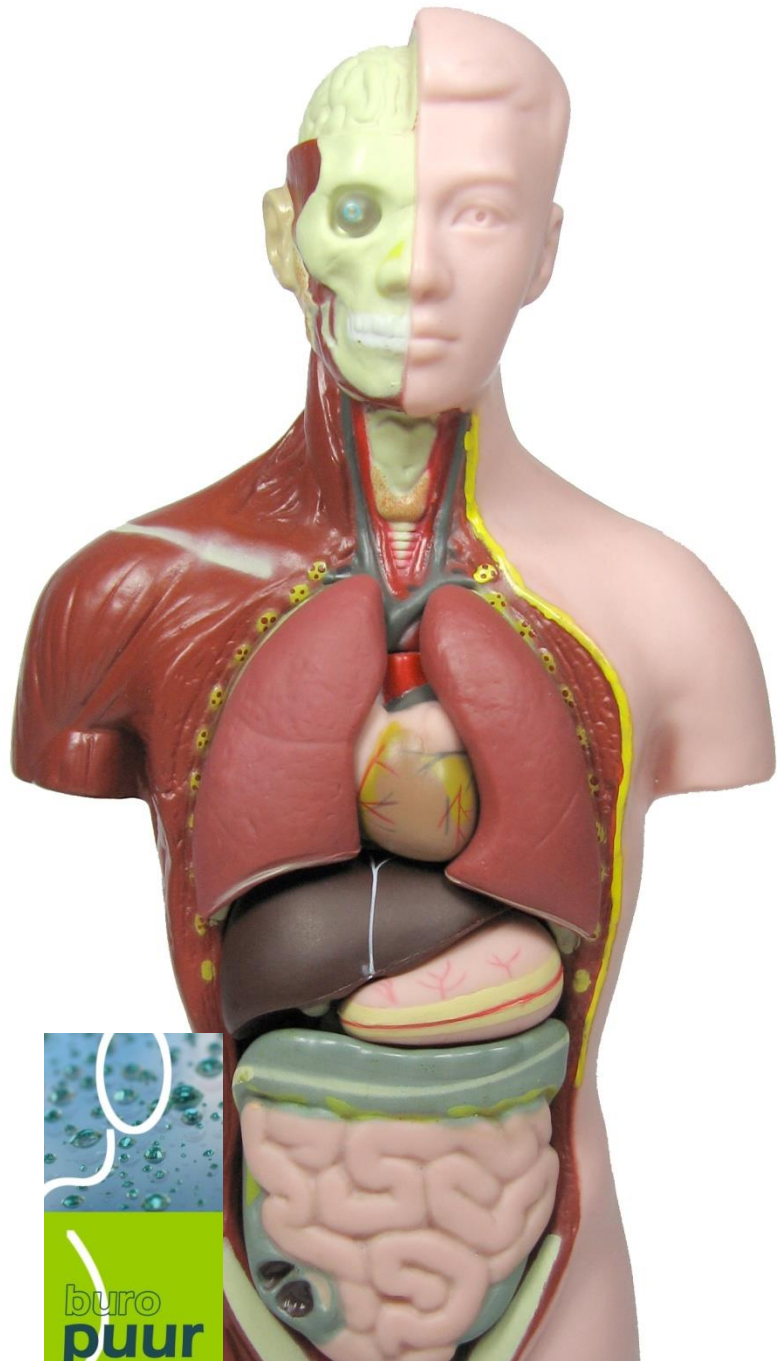
Overtuigingen

1. Met mij is niets aan de hand
2. Soms denk ik wel eens dat het niet goed met me gaat, maar dat heeft iedereen wel eens.
3. Ik maak me wel een beetje zorgen dat ik niet meer ongesteld ben.
4. Ik wil er nu echt van af. Ik ben de eetstoornis beu.
5. Ik wil nooit meer terugvallen.



Eetgedrag...

- Stiekem (niet) eten
- Treuzelen met eten
- Altijd bezig met eten, calorieën tellen
- Liters water drinken
- Braken na het eten
- Alle verpakkingen lezen
- 3 avondmaaltijden eten



Lichamelijk

- Concentratieproblemen
- Slaapproblemen
- Menstruatieklachten
- Keelpijn
- Koud hebben
- Maag/darmklachten
- Flauwvallen
- Gewicht
 - Aankomen of afvallen
 - Schommelen in gewicht

Ondervoeding: Somatische gevolgen

- Verlaagde basaal metabolisme
- Hypoglykemie
- Hypothermie
- Hypotensie
- Sinusbradycardie
- Risico op plotse hartdood door verlengd QT-interval
- Osteoporose
- Pancytopenie
- Ontbreken van koorts bij infecties
- Subjectieve maag-darmklachten.
- Amenorroe



Reactie ?

- Weerstand
- Angst om 'normaal' te moeten gaan eten
- Onhandig in hulp vragen
- Zichzelf wegcijferen is fijner dan dat anderen voor je gaan zorgen

Gesprek

Uitgangspunten

1. Eetstoornis heeft functie
2. Weg van de pijn = bescherming
3. Haal focus (angst) rondom eten weg
4. Geen motivatie = angst





Basisbehoefte

‘ik voel me gezien’

‘ik voel me gehoord’

LUISTEREN

Echt horen

Begrip hebben

Serius nemen



5 krachtzinnen

1. Je hebt niet voor de eetstoornis gekozen
2. Je kunt herstellen!
3. Eetstoornis staat los van wie jij bent
4. Je hoeft het niet alleen te doen
5. Je kunt kiezen voor herstel !

Wat als mijn
kind een
eetstoornis
heeft ?

Handleiding
door ouders
voor ouders



Richting ouders

1. Enorme impact
 - Angst voor dood
2. Adviseer hulp voor ouders
 - Cursus ouders of MultiFamilyTherapy
 - Lotgenotencontact
 - Gratis handleiding voor ouders
3. Relatie met school
 - Informeer school = cruciaal
 - Consulent onderwijs gratis: www.ziezon.nl
4. Hou contact
 - Isolement ligt op de loer

Handboek Eetstoornissen

Walter Vandereycken
Greta Noorderbos (red.)



Motivatie tips

- Werk samen, niet tegen
- Wees eerlijk en nieuwsgierig
- Luister actief en aandachtig
- Benadruk eigen verantwoordelijkheid
- Laat leerling meedenken
- Wees gericht op verhoging van zelfwaardering
- Reageer begripvol op ambivalentie
- Geef keuzes
- Geef hoop en toon optimisme
- Erken dat veranderen moeilijk is
- Open vragen naar extremen

Bron: 'Motivering to verandering' Noordenbos

Handboek Eetstoornissen

Walter Vandereycken
Greta Noorderbos (red.)



Motivatie tips

- Bewaar geduld
- Sluit aan bij de fase van de motivatie
- Begin met de zorgen van de leerling
- Stel open vragen
- Spreek de taal van de leerling
- Toon belangstelling en begrip
- Maak korte samenvattingen
- Herstructureer positief
- Laat leerling zelf argumenten voor verandering geven
- Onderhandel over doelen
- Erken dat veranderen moeilijk is

Bron: 'Motivering to verandering' Noordenbos

Herstelcriteria

1. Eetgedrag
2. Fysieke lichaam
3. Positieve lichaamsbeleving
4. Beter omgaan met negatieve gevoelens en stress
5. Vermindering angst, depressie en dwang
6. Eigenwaarde en zelfwaardering
7. Verbetering sociale vaardigheden, contacten



Richtlijn voor
behandeldoelen
en
herstelcriteria
voor eetstoornissen

Fase I

Ontkenning

Positieve ervaring
eetgedrag & geen motivatie
voor behandeling

- inzicht in kenmerken,
achtergrond en gevolgen
- Gesprekken
ervaringsdeskundigen &
psycho-educatie

Fase II

Geen actie

Ervaren van ongewenste gevolgen, ambivalente motivatie

- Informatie over aard en doelen van behandeling
- Gesprekken met ervaringsdeskundigen over behandeling

Fase III

Actie

Verandering van meest ernstige symptomen

- Cognitieve gedragstherapie
- Psychische begeleiding
- Sociale steun
- Betrek gezin erbij

Fase IV

Handhaving

Stabilisering eetgedrag en versterking psychosociale vaardigheden

- Stabiliseren eetgedrag
- Positieve lichaamsbeleving
- Werken aan eigenwaarde en zelfvertrouwen
- Leren omgaan met negatieve emoties en stress



Fase V

Behoud van herstel

Toenemende
zelfstandigheid en
sociale integratie

NAZORG

- Identiteit versterken
- Buiten behandelsetting
- Sociaal steunnetwerk
- Terugvalpreventie !!!



Onze grootste angst is niet dat we onvolmaakt zijn.
Onze grootste angst is dat we mateloos krachtig zijn.

Nelson Mandela

