

INFORMATIEVE EETSTOORNISSEN



VERWONDEREN OVER EETSTOORNISSEN

VERSTOORD EETGEDRAG

Eetstoornissen worden vooral getypeerd door een verstoord eetpatroon. Het kan hierbij gaan over te weinig eten (bv. maaltijden overslaan, heel selectief kiezen voor enkel 'gezonde' voedingsmiddelen), maar ook over te veel eten en controleverlies ervaren rond het eetgedrag.

ANGST EN CONTROLE

Eetstoornissen gaan vaak gepaard met andere emotionele problemen, zoals depressieve klachten en angstklachten. Kinderen met eetstoornissen hebben een grote angst om de controle te verliezen. Velen zijn erg perfectionistisch en geven zichzelf de schuld als ze falen. Ze zijn erg gevoelig voor mislukking. De controle verliezen gaat niet enkel over het eten maar ook over andere dingen die rondom hen gebeuren.

VERBERGEN VAN HET PROBLEEM

Kinderen met eetstoornissen beseffen vaak niet dat ze een probleem hebben of ze schamen zich over hun probleem en willen dit zoveel mogelijk verbergen. Dat zorgt ervoor dat jongeren het probleem vaak ontkennen, en dat het heel wat weerstand kan oproepen als je hen aanspreekt op hun eetgedrag. Doe dat dus best niet. Als je je zorgen maakt over een jongere, spreek hem/haar dan aan over hoe het algemeen gaat of druk je bezorgdheid uit rond andere signalen (zoals sociale terugtrekking).

SOCIAAL ISOLEMENT

Heel wat jongeren met eetproblemen trekken zich meer en meer terug van hun vrienden. Ze kunnen daardoor in een sociaal isolement terecht komen. Dat hindert de ontwikkeling van kinderen en jongeren omdat ze leren en ontwikkelen door interactie met anderen.

WHAT'S IN A NAME?

Een eetstoornis is een ernstige en psychiatrische ziekte die gekenmerkt wordt door

- verstoord eetgedrag,
- lichaamsontevredenheid en andere problemen in het zelfbeeld,
- lichamelijke klachten ten gevolge van het verstoorde eetgedrag.

Sommige eetstoornissen gaan gepaard met ondergewicht (anorexia nervosa), maar ook personen met een normaal gewicht of met overgewicht kunnen een eetstoornis hebben (boulimia nervosa, eetbuistoornis). Een eetstoornis ontwikkelt zich geleidelijk en is vaak niet meteen zichtbaar. Signalen die zichtbaar zijn voor jeugdwerkers zijn eerder van sociale aard. Het gaat over dezelfde signalen die erop wijzen dat een kind of jongere zich niet zo goed voelt, bijvoorbeeld zich meer en meer terugtrekken uit sociaal contact en minder vaak of minder enthousiast deelnemen aan de activiteiten.

BRONNEN EN NUTTIGE INFO

De vereniging Anorexia Nervosa - Boulimia Nervosa is een informatie- en ontmoetingsplaats waar iedereen met vragen of zorgen rond eetstoornissen welkom is.

www.anbn.be/over-an-bn
info@anbn.be

Eetexpert vzw is het kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. Op de website vind je heel wat informatie, tips voor omstaanders en getuigenissen. Je kan Eetexpert ook contacteren (secretariaat@eetexpert.be) met specifieke vragen. Personen met een eetprobleem kunnen er terecht voor contactgegevens van hulpverleners in hun buurt.

www.eetexpert.be

TIPS&TRICKS



Je bent zelf geen therapeut

Maak je je zorgen rond een kind, bespreek dat dan even met de andere leiding om te horen of zij dezelfde bezorgdheden delen. Denken jullie daarbij aan een eetprobleem, raad de jongere en/of zijn/haar ouders dan aan om een inschatting te laten maken door een professionele hulpverlener.

Als je het kind aanspreekt, spreek het kind dan apart aan en vraag hoe het gaat. Begin daarbij niet zelf over het eetgedrag, dat kan weerstand oproepen. Je kan wel andere signalen benoemen die je zorgen maken (bv. je bent de laatste tijd zo stil, je ziet erg bleek). Wees eerlijk en open over de stappen die je gaat zetten en leg uit wat je daarbij zal doen (bv. de ouders inlichten).



Laat de jeugdbeweging een plaats blijven om te ontspannen

Kinderen die in behandeling zijn voor een probleem hebben ook nood aan een context waar ze gewoon kind of jongere kunnen zijn, waar het probleem niet teveel aandacht krijgt. Vraag het kind niet naar wat er binnen de therapie gebeurt. Dat behoort tot de privacy van het kind. Blijf wel interesse tonen in het kind en laat hen vertellen over hobby's en wat hen bezig houdt.


Als je zelf vragen hebt rond hoe je met bepaalde situaties moet omgaan, kan je ze stellen aan de ouders, die ze op hun beurt kunnen doorgeven aan het behandelteam indien nodig.



Blijf het kind bij de activiteiten betrekken

Een kind met een (eet)probleem is nog steeds een kind zoals alle anderen. Blijf het betrekken bij de activiteiten. Laat alle activiteiten zo normaal mogelijk doorgaan (of ze nu te maken hebben met voedsel of niet). Behandel het kind zoals de andere kinderen. Kinderen horen er graag gewoon bij en vinden het niet fijn om als 'anders' gezien te worden.

Ook de maaltijd blijft normaal verlopen. Eet samen met de groep, aan tafel, en bied evenwichtige en gevarieerde maaltijden aan. Het is niet de bedoeling om het kind te controleren of overmatig te stimuleren. Net zoals bij andere kinderen beslist het kind zelf hoeveel het eet.



Werk aan een leuke groeps sfeer

Therapie gebeurt buiten de jeugdbeweging. Je kan wel voor alle kinderen versterkend werken door te bouwen aan een fijne groeps sfeer en een positief zelfbeeld, waarin iedereen zichzelf kan zijn, leuke sociale contacten kan opbouwen en talenten van zichzelf kan ontdekken die op school vaak niet aan bod komen. Op die manier lever je een belangrijke bijdrage aan het herstelproces van kinderen met een probleem én werk je preventief voor de anderen.



Wees (enkel) een luisterend oor

Vertelt het kind spontaan iets over het probleem of de behandeling, neem dat au sérieux en wees een luisterend oor. Vermijd om zelf uitspraken te doen over het eetprobleem, inclusief goedbedoelde uitspraken zoals 'het komt allemaal wel goed' of 'het is allemaal niet zo erg'. Het kind wil vaak enkel zijn hart luchten en heeft vooral baat aan een neutrale luisteraar.

Dat is niet altijd gemakkelijk. Vaak heb je eigen ideeën over wat er aan de hand is of wil je heel graag dat kind helpen. Vergeet niet dat je het kind het meest helpt door het een context te geven waar het gewoon kind kan zijn.