

Eetstoornissen

www.stichtingkiem.nl

24-03-26



Wie ben ik?

- Helen van der Voorn
- Trainer – Stichting Kiem
- Ervaringsdeskundigprofessional
- Hypnotherapeut - Praktijk JIJZIJN



Missie Stichting Kiem

De impact van eetstoornissen
minimaliseren.



Wat we doen?

Programma voor scholen

- Workshop
- Training

Programma voor naasten

- Ouderbijeenkomsten EHBE
- Themabijeenkomsten

Programma voor professionals

- Trainingen
- Signalenkaarten



Onze publicaties



Soorten

Eetstoornissen

- Anorexia Nervosa
- Boulimia Nervosa
- Eetbuistoornis (BED)

(On)gespecificeerde stoornissen

Niet formeel in DSM 5, wel vaker genoemd:

- *Orthorexia*
- *Anorexia Athletica*
- *Spierdysmorphie*



Voedings- en eetstoornissen

- PICA = eten oneetbare dingen
- Ruminatiestoornis = oprispen en herkauwen
- ARFID = vermijdende/restrictieve voedselinname



Anorexia Nervosa

- **Beperken** energie-inname t.o.v. energiebehoefte → significant te laag gewicht
- Intense **angst** om aan te komen of dik te worden of persisterend gedrag dat gewichtstoename verhindert
- Stoornis in **waarneming** van lichaamsgewicht of -vorm,
- Te grote invloed van gewicht of vorm op **oordeel over zichzelf** of persisteren in het niet erkennen van ernst van te laag gewicht
- Ontkennen van **ernst** van de problemen
- **Klachten**: o.a. obstipatie, buikpijn, uitblijven menstruatie, vermoeidheid, lage bloeddruk/hartslag, haaruitval, slaapproblemen.

Boulimia Nervosa

Terugkerende eetbui-episoden

- In tijdsperiode eten van buiten proportie grote hoeveelheid voedsel
- Geen beheersing over eten
- Gemiddeld $\geq 1x$ /week over 3 maanden

Terugkerend compenseren:

- Opgewekt braken
- Misbruik laxantia, diuretica of andere medicatie, vasten of overdadige beweging

Lichaamsvorm en -gewicht onevenredige invloed op oordeel over zichzelf

Klachten: o.a. maag/darm, buikpijn, gebit, maagzuur, bloedarmoede, lage bloeddruk/hartslag, haaruitval, slaapproblemen.



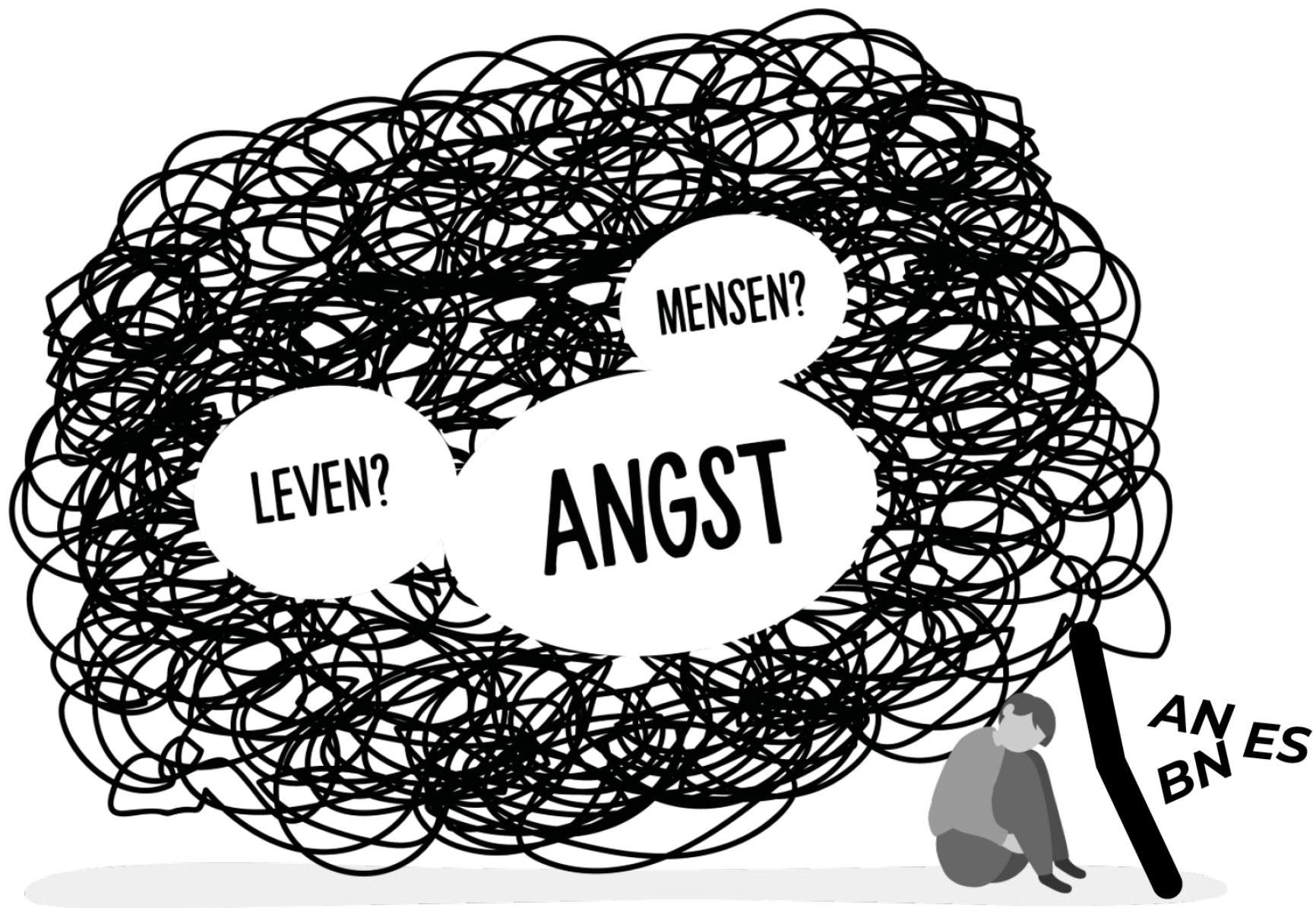


Eetbuistoornis

- Terugkerende **eetbui**-episoden
- **≥ 3 aanwezige kenmerken**
 - Sneller eten dan normaal
 - Dooreten tot onaangenaam vol gevoel
 - Eten zonder lichamelijke trek
 - Alleen eten, vaak uit schaamte
 - Achteraf walgen, somber, schuldig voelen
 - Gemiddeld ≥ 1x/week over 3 maanden
- **Lijdensdruk** door eetbuien
- **Klachten:** o.a. buikpijn, gewichtstoename, hoog suiker/cholesterol

**Een eetstoornis gaat
niet over eten**







**Een eetstoornis
=
destructief omgaan met gedachten en gevoelens**

Comorbiditeit

- Depressie
- Verslavingen / middelenmisbruik
- Persoonlijkheidsstoornis
- Angststoornissen
- Dwangstoornissen
- Trauma
- Autismespectrumstoornis
- ADHD
- Laagbegaafdheid / hoogbegaafdheid



Signalering lastig

Eetstoornissen worden relatief laat gesignaleerd.

Patiënt(e):

- Komt met andere klachten;
- Zegt het niet vaak uit zichzelf;
- Wil het verbergen;
- Heeft beperkt ziektebesef

Professional:

- Let nog te vaak alleen op gewicht;
- Is vaak te veel gericht op lichaam.

Signalerings-model Stichting Kiem

Eetstoornis herkennen aan eetgedrag
of lichaam... dan zijn we laat!

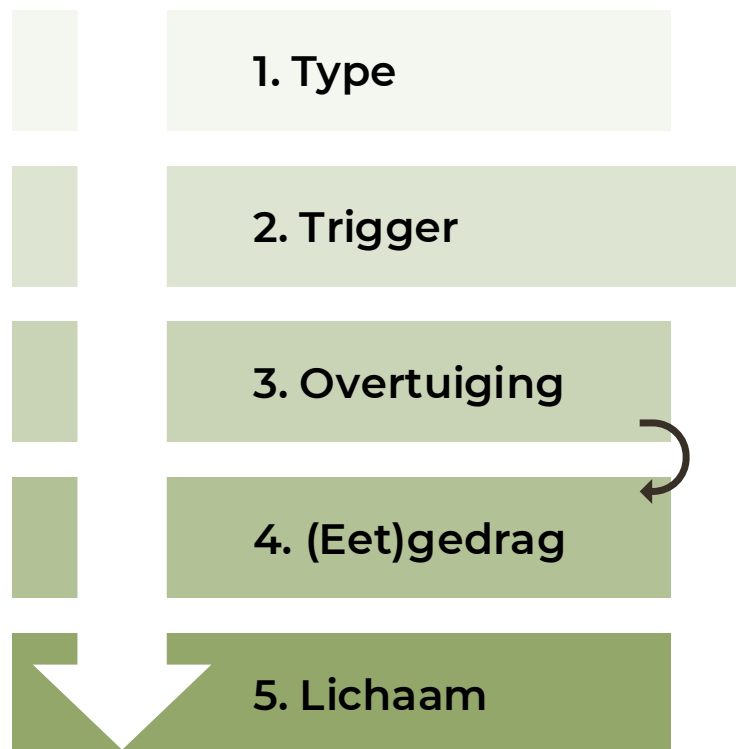


Type



- Zelfkritisch/negatief zelfbeeld
- Weinig of geen zelfvertrouwen
- Perfectionistisch
- Faalangstig
- Pleaser
- Introvert / extravert
- Impulsief / piekeraars
- Dwangmatig
- Hoog sensitief

Trigger



In gezin, op school, ...

- Ziekte
- Pesten
- Sociale media
- Grote veranderingen
- Overlijden
- Misbruik / trauma
- Focus op eten/lijnen
- Hoge verwachtingen, etc.

Passieve trigger = erfelijkheid

Overtuiging



Controle wordt gewoonte

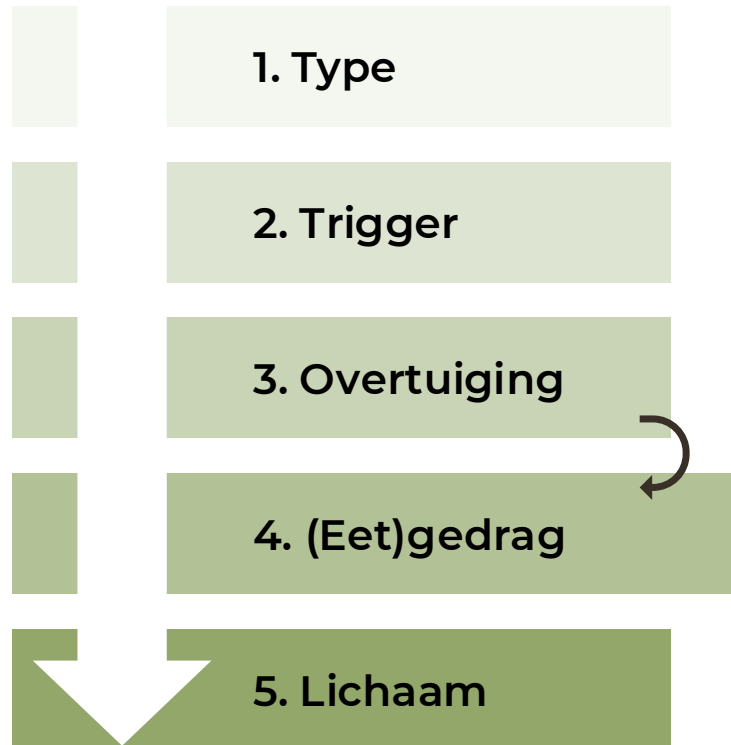
Aan de oppervlakte:

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

Dieper liggend:

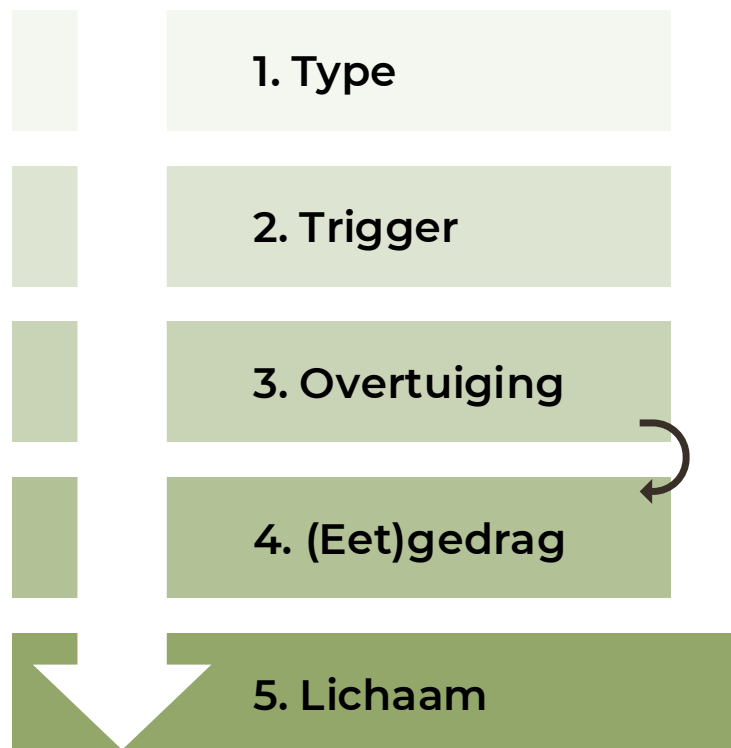
- “Ik ben toch niet belangrijk.”
- “Ik ben niet goed genoeg.”
- ‘Ik mag er niet zijn.’

(Eet)gedrag



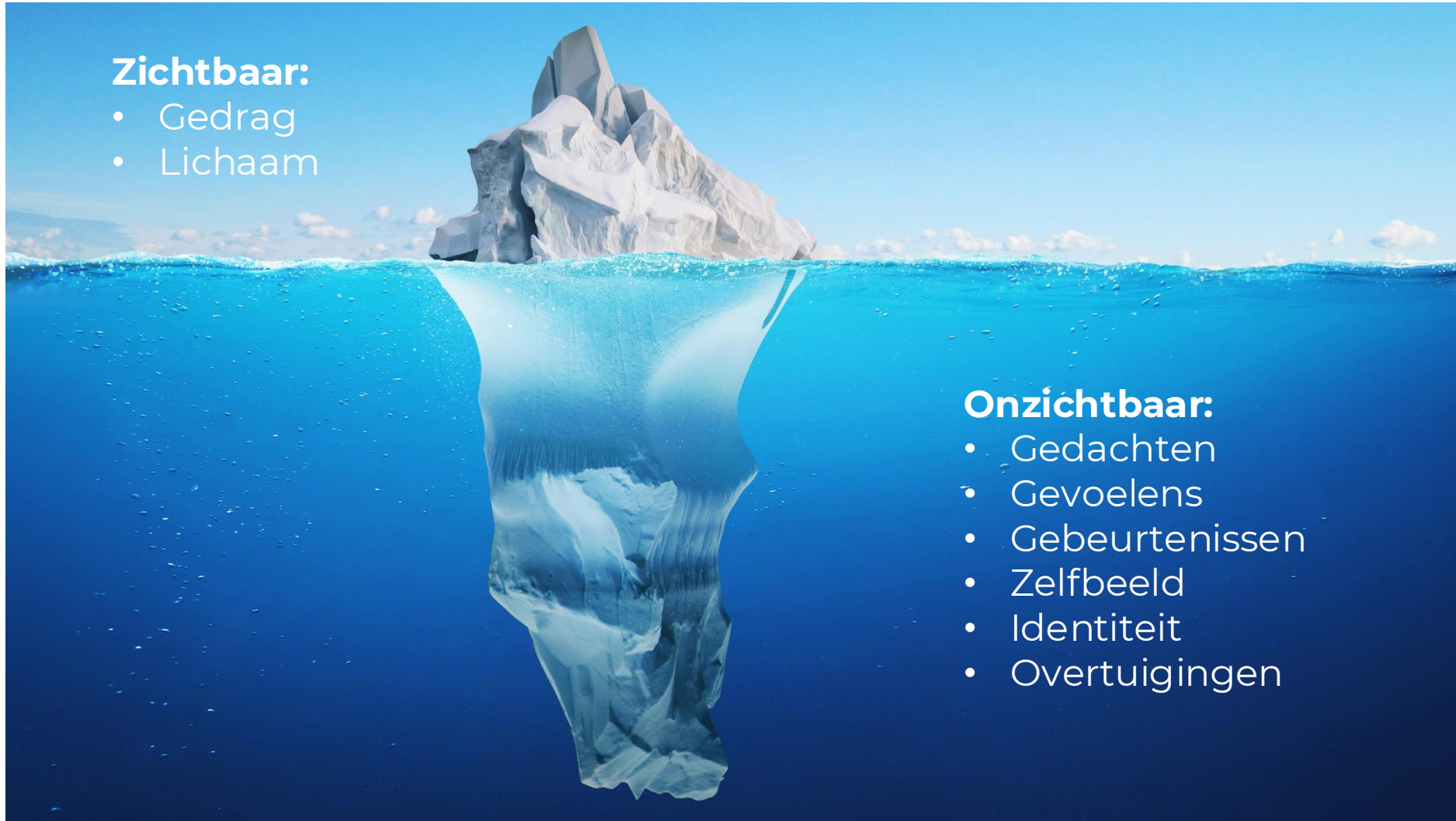
- Te vaak / nooit op weegschaal
- Te vaak / nooit in spiegel kijken
- Liters water drinken / niet drinken
- Stiekem niet eten / eetbuien
- Altijd bezig met eten
- Compensatiegedrag (braken, veel sporten, laxeren)

Lichaam



- Psychologische klachten
- Keel-, maag-, darmklachten (obstipatie)
- Menstratieklachten (onvruchtbaarheid)
- Duizeligheid
- Moeheid
- Slaapproblemen
- Concentratieproblemen
- Flauwvallen
- Koud hebben
- Afbuigende lengtegroei
- Botontkalking
- Vaker bezoek huisarts & tandarts

De metafoor van de ijsberg





kind

eetstoornis



eetstoornis

Inhoudsniveau en Betrekkingsniveau

Openheid ontstaat pas als het veilig voelt, en veiligheid ontstaat op betrekkingsniveau.

Inhoudsniveau = *Wat* we zeggen

- Feiten, cijfers, klachten, objectieve vragen, medische termen etc.
- Bijvoorbeeld: Wat brengt je hier? Welke klachten ervaar je? In welke klas zit je? Wat doe je meestal naast school?
- Speelt zich af 'boven' de tafel. Is concreet.

Betrekkingsniveau = *Hoe* we contact maken

- Toon, lichaamstaal, intentie, sfeer van het gesprek, benoemen wat je ziet en vragen of dat klopt.
- Bijvoorbeeld: Ik heb het gevoel dat je het best moeilijk vindt, klopt dat? Ik merk dat je me niet aankijkt, vind je dat lastig?
- Speelt zich af 'onder' de tafel. Is subtiel.

Handvatten voor contact op betrekkingniveau

Wees mens

Toon oprechte nieuwsgierigheid, niet alleen medische interesse.

Zet je oordeel op pauze

Voorkom verbaasde of veroordelende reacties.

Vertraag

Stiltes zijn oké. Stiltes geven ruimte aan wat er echt speelt.

Benoem wat je voelt of wat jou opvalt

Ik zie dat je het lastig vindt om hierover te praten, klopt dat?

Laat de ander de regie houden

Wil je dat ik met je meedenk?

Benoem de relatie

Ik vind het belangrijk dat je weet dat je hier veilig bent en dat je alles mag zeggen.

Do's & Don'ts

Do's

- Zie de mens, niet alleen de eetstoornis
- Wees nieuwsgierig
- Mee denken en evalueren
- Openheid
- Liefdevol confronteren/ kaders/grenzen/houvast
- Geef ruimte om te leren en heb veel geduld
- Toon vertrouwen; laat merken vertrouwen te hebben
- Motiveer, bemoedig en stimuleer
- Vraag waarbij je kunt helpen, samen onderzoeken

- **Onthoud: Je hoeft als professional het probleem niet op te lossen!!!!**

Don'ts

- Opmerkingen over uiterlijk
 - *Je ziet er goed uit'*
 - *Je ziet er heel slecht uit*
 - *Hoe doe je dat zoveel afvallen*
- Benadrukken dat iemand anders is
- Vergelijken andere die slechter aan toe is
- Ontkennen
- Zet geen druk en straf niet/boos worden
- Machteloosheid/teleurstelling laten zien
- Opmerking '*ga gewoon eten*'
- Achterdocht, controleren en wantrouwen maakt dierbare o.a. afhankelijk en passief

A photograph of two women walking away from the camera on a metal pier or dock. They are walking towards a large body of water with a town visible on the far shore. The woman on the left has long, wavy blonde hair and is wearing a light-colored sweatshirt. The woman on the right has long blonde hair tied back and is wearing a textured, light-colored sweater. The scene is captured in a soft, slightly desaturated light, possibly during dawn or dusk. The text "Dank je wel." is overlaid in the center of the image.

Dank je wel.