

IN GESPREK MET JONGEREN

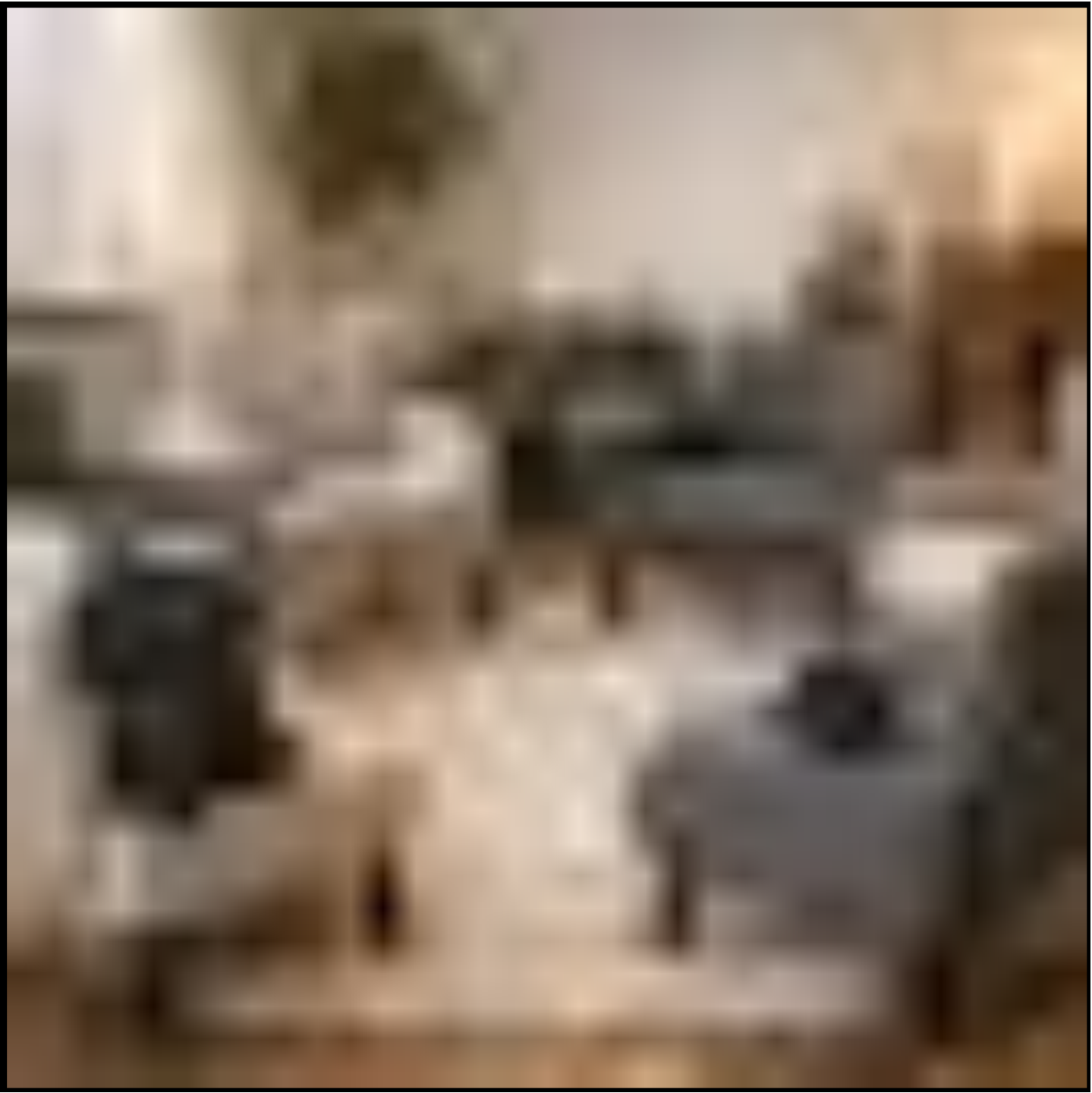
als er

(een vermoeden van)

een eetstoornis is

**Esther Rigtering
GZ-psycholoog Praktijk
Rigtering en mede-oprichter
van de LibraZ-module**

24 maart 2026



Welke gedachten of gevoelens roept het zorg-beroep (help mij of help mijn kind) bij jou op als zorgdrager, als er sprake is van een ES?



Onzekerheid

nieuwsgierigheid

onmacht

Oke, aan de slag!

Moeilijk

Ik moet iets doen

Spanning

Dit kan gevaarlijk worden

Wat verwachten ouders van mij?

Actie!

Hoe ga ik dit kind in beweging krijgen?

Hoe krijg ik ouders rustig?

Oei, wat ziet ze er slecht uit!

Ik moet nu handelen, direct!

Onwil

AUTOMATISCHE COMMUNICATIE-REFLEXEN VAN VOLWASSENEN

- overtuigen: uitleggen hoe ongezond of gevaarlijk het is
- dwingen of sturen: afspraken, regels, druk opvoeren
- redeneren: proberen het rationeel uit te leggen
- onze eigen spanning dempen door snel resultaat te willen

Eetstoornis als copingmechanisme

Controle en kalmte

Eten geeft een gevoel van houvast en rust, vooral wanneer alles onvoorspelbaar voelt.

Vermijden van emoties

Het helpt angst, onzekerheid, boosheid of verdriet tijdelijk te dempen.

Verandering voelt onveilig

Ook als er inzicht is in ongezond eetgedrag, kan stoppen hiermee als verlies van veiligheid voelen; risico's worden vaak onderschat door de jongere.





Reactie van volwassene triggert bij de jongere:

Sterke angst voor controleverlies

Gevoel niet begrepen te worden door volwassene

Schaamte-kwetsbaarheid

Angst voor gevolgen

Een innerlijke strijd: deel wil rust/behoud van veiligheid en een deel voelt de gevolgen al

Verlies van autonomie en regie

In gesprek over een eetstoornis:

ONDERLIGGENDE GEDACHTEN

Angst voor controleverlies

Ik wil niet dat iemand anders bepaalt dat ik ineens meer eten. Ik wil dit niet tegen een vreemde vertellen.

Schaamte/kwetsbaar zelfbeeld

Ik wil niet dat iemand weet hoe raar ik hiermee bezig ben. Straks vinden ze me een aandachtzoeker.

Ontkenning en Ambivalentie

Ik heb geen ES, hoor, ik let gewoon op wat ik eet. Ik kan zelf gewoon stoppen als ik dat wil. EN: Ik ben niet dun genoeg om hulp te krijgen.

Angst voor gevolgen

Straks bellen ze mijn ouders. Dan is het meteen "een groot probleem". Ik wil niet in therapie of opgenomen worden..

Moeilijk praten over gevoelens

Ik snap het zelf niet eens. Het klinkt gewoon stom als ik het hardop zeg.

Perspectief vanuit jongere:

MOGELIJKE REACTIES

Ontkennen

Het gaat gewoon goed hoor
Mijn ouders overdrijven

Afweer/begrenzen

Ik wil hier niet (met jou) over praten

Rationaliseren/controle

Ik eet gewoon gezond. Ik heb alles onder controle

Negatief zelfbeeld

Ik ben te dik, ik moet afvallen en beter eten

Spanning

Stilte/schouders ophalen



EFFECTEN OP HET CONTACT

Meer weerstand

Meer geslotenheid

Meer strijd

Minder echt contact





Het gevolg van druk/dwang:

Hoe meer druk van buitenaf, hoe sterker de eetstoornis zich vaak ontwikkelt. Ook omdat het copingmechanisme om met spanning of stress om te gaan, juist de eetstoornis is.

“Ik heb het onder controle.”

Wat zou je spontaan zeggen?

Welke reactie roept dit bij de jongere op?

“Zo erg is het niet. Iedereen is bezig met zijn eten en gewicht”

Wat zou je spontaan zeggen?

Welke reactie roept dit bij de jongere op?

“Ik wil hier niet over praten.”

Wat zou je spontaan zeggen?

Welke reactie roept dit bij de jongere op?

Houding van de zorgdrager

Niet overtuigen, maar onderzoeken

Niet corrigeren, maar reflecteren

**Niet versnellen (sturen), maar
vertragen**

Blijf zelf kalm

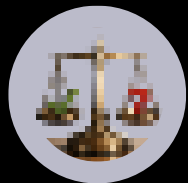


Wat helpt de jongere om in gesprek te blijven:



Aansluiten bij de jongere, zonder oordeel

Er wordt gelegenheid gegeven om stilte (nadenktijd) te laten vallen en twijfel voor het gesprek wordt erkent. Ga niet te snel. Benoem het perspectief van de jongere en die van ouders en zoek naar ruimte voor externe hulp.



Ambivalentie en gevoelens verkennen

Ruimte bieden om twijfels en tegenstrijdige gevoelens te onderzoeken te benoemen, zonder oordeel.



Samenwerking

De volwassene werkt samen met de jongere waarbij empathie, gelijkwaardigheid en respect centraal staan.



Autonomie en regie behouden

De jongere behoudt regie over eigen keuzes en verandering wordt aangemoedigd vanuit persoonlijke motivatie. Bescherm de relatie, ook als gedrag zorgelijk blijft.

“Ik heb het onder controle.”

Bedenk een alternatieve reactie waarin je rekening houdt met

- Erkenning
- Respect voor autonomie
- Open vraag

*“Zo erg is het niet. Iedereen
is bezig met zijn eten en
gewicht”*

Bedenk een alternatieve reactie waarin je rekening houdt met

- Erkenning
- Respect voor autonomie
- Open vraag

“Ik wil hier niet over praten.”

Bedenk een alternatieve reactie waarin je rekening houdt met

- Erkenning
- Respect voor autonomie
- Open vraag

Valkuilen

Ouders gelijk geven,
jongere ontkennen

Je ouders maken zich zorgen,
dus er is is wel iets aan de hand.

Ontkennen/relativeren

Je bent helemaal niet dik.
Iedereen is wel eens onzeker, maar
nu overdrijf je echt.

Discussie (over feiten)

Je bent veel te mager, je eet niet
genoeg, dit is niet gezond. Het is
echt niet goed om geen suiker en
vet meer te eten. Als je zo doorgaat
moet je opgenomen worden.

Onder druk zetten

We moeten het hier wel over
hebben, dit is belangrijk. We
hebben allemaal erg grote zorgen
over jou en we willen je helpen. Je
moet nu praten, anders kan ik
niets voor je doen.

Overtuigen

Maar je bent wel erg veel afgevallen.
Je denkt dat je het onder controle
hebt, maar dat is niet zo.

In gesprek over een eetstoornis:
Perspectief vanuit volwassene:



Helpende reactie

Geen discussie

Fijn dat het goed gaat. Tegelijk hoor ik
ook zorgen van anderen en zie ik zelf
wat veranderingen bij jou.

Zullen we samen kijken hoe het écht
met je gaat, ook al voelt dat misschien
niet nodig?

Regie geven, in contact blijven

Oké, dat respecteer ik. We hoeven
het niet nu helemaal uit te pluizen.
Wat maakt dat je er nu liever niet
over praat?

Aansluiten-geen oordeel

Gezond eten is belangrijk voor je.
Hoe ziet een dag eten er voor jou uit?
En hoe voel je je daarbij, lichamenlijk
en in je hoofd?

Gevoelsniveau verkennen

Dat klinkt alsof je best streng bent
voor jezelf. Wanneer heb je dat gevoel
het meest? Wat maakt dat je jezelf zo
ziet?

Druk verlagen

Ik zie dat het lastig is om hier iets over te zeggen.
Dat is oké. We kunnen ook even stil zijn, of je kunt
beginnen waar het voor jou het makkelijkst voelt

ERKENNING & NORMALISEREN

Het klinkt alsof dit je ergens helpt, ook al maak ik me zorgen.

Ik hoor dat een deel van jou het zo wil houden, en dat snap ik wel.

Veel jongeren voelen zich hier dubbel over, je bent niet de enige.

AMBIVALENTIE EN AUTONOMIE

Aan de ene kant helpt dit je, en aan de andere kant zijn er ook nadelen. Een deel van jou wil dat het zo blijft, een ander deel twijfelt soms.

Zullen we die twee kanten eens naast elkaar leggen?

Uiteindelijk bepaal jij wat je wel en niet wilt.

Ik kan met je meedenken, maar jij houdt de regie.

Het is oké als je hier nu nog niet klaar voor bent.

OPEN VRAGEN & REFLECTIES

Open vragen

Wat betekent dit eetgedrag voor jou?

Wat merk jij zelf dat het je oplevert?

Wat maakt dat je hier (nog) niets aan wilt veranderen?

Reflecties (laten merken dat je luistert)

Voor jou voelt eten als iets waar je grip op hebt.

Je wilt graag rust in je hoofd en dit helpt daarbij.

Het idee om dit los te laten voelt spannend en onveilig.



Blijf open en in
contact, juist
als het
spannend
wordt

Voor vragen:

Esther Rigtering

e.rigtering@praktijkrigtering.nl

www.LibraZ.nl