EETSTOORNISSEN

EEN EETSTOORNIS, WAT IS DAT?

- **Verstoord** eetgedrag, lichaamsontevredenheid en problemen met **zelfbeeld**.
- Lichamelijke klachten door verstoord eetgedrag.
- **Anorexia nervosa**: nauwelijks eten.
- **Boulimia nervosa**: eetbuien + overgeven.
- **Eetbuistoornis**: eetbuien zonder overgeven (binge eating).
- **ARFID**: angst of afkeer voor bepaalde voeding.

Eetstoornissen **verschillen** sterk en ontwikkelen zich **geleidelijk**. Ze zijn vaak niet direct zichtbaar. Signalen voor jeugdwerkers zijn vooral **sociaal**: jongeren trekken zich terug en doen minder enthousiast mee.

CONTACTPERSONEN

WAARMEE REKENING HOUDEN?

- **Fase of probleem?** Niet elk eetprobleem is direct een eetstoornis. Sommige jongeren gaan door een fase en groeien daaruit. Als signalen regelmatig en langdurig voorkomen, is verdere actie nodig.
- **Verstoord eetgedrag:** Dit kan te weinig eten zijn, zoals het stereotiepe beeld laat zien, maar ook te veel eten, maaltijden overslaan, obsessief gezond eten, overgeven na eten,... zijn voorbeelden van een verstoord eetpatroon.
- **Angst en controle:** Eetstoornissen gaan vaak samen met **angst en depressie**. Jongeren zijn bang om **controle** te verliezen, zijn perfectionistisch en geven zichzelf de schuld bij falen. Controleverlies geldt niet alleen voor eten, maar ook voor andere zaken, hou daar dus ook rekening mee.
- **Verbergen van het probleem:** Jongeren beseffen vaak niet dat ze een probleem hebben of **schamen** zich en verbergen het. Ze ontkennen hun eetgedrag, wat **weerstand** kan oproepen. Spreek hen daarom **niet direct** aan op hun eetgedrag, maar uit je bezorgdheid over hun gedrag (bv. terugtrekking, weinig energie, verdwijnen na de maaltijd).

AANPAK: VOORAL EEN GESPREK VOEREN IS BELANGRIJK

Maak je je zorgen? Informeer jezelf en overleg met de leiding. Vermoeden jullie een eetprobleem? Raad professionele hulp aan, maar stel zelf **geen diagnose**.

<u>Hoe een gesprek voeren?</u>

- Doe het **privé**, met 1 of 2 leiding.
- Wees **rustig** en **forceer niets**. Luister zonder te minimaliseren ("Het komt wel goed").
- Begin **niet direct over eetgedrag** en praat in de **ik-vorm** (bv. beter: "Ik merk dat je minder meedoet").
- Vraag niet te veel naar therapie, dat is **privé**. Indien er afspraken zijn gemaakt met een psycholoog of dieëtist kan je eventueel **hulp aanbieden**. Houd er wel rekening mee dat je geen professional bent, **dwing het kind niet**.
- Als een gesprek met ouders nodig is, wees **eerlijk tegen het kind over de stappen**. Als het kind hier moeite mee heeft, kan het helpen om hem/haar/hun mee te laten beslissen over de inhoud van het gesprek.

<u>Andere concrete stappen</u>

- Het kind **zelf eten mee laten brengen** naar kamp of weekends kan zorgen voor comfort.
- Het kan zijn dat het **kind vragen voor de kookploeg** heeft over het eten. Je kan aangeven dat dit zeker een optie is en eventueel meegaan.
- **Vraag in het gesprek wat het kind nodig heeft en doe vooral wat er dan wordt gezegd.**

HOUDING NAAR DE GROEP

- Ga in op (kwetsende) **opmerkingen en gesprekken** over uiterlijk.
  - Dit kan als **preventieve maatregel** werken maar ook om **triggers te vermijden**.
  - Wanneer je merkt dat eten of uiterlijk een **terugkerend gespreksonderwerp** is binnen de groep is, is het belangrijk om **opmerkzaam** te zijn voor eetstoornissen en eventueel hier **dieper** op in te gaan in een gesprek.
- Bij het voeren van een individueel gesprek is het extra belangrijk om dit steeds **subtiel** te doen. Neem het lid weg van de groep door te vragen of hij/zij/hun willen helpen met iets,... Veel aandacht krijgen is vaak het laatste wat ze willen en nefast voor een succesvol gesprek.

EXTRA TIPS:

- **Behandel** het kind zo veel mogelijk **zoals de anderen**.
- Blijf het kind **betrekken bij activiteiten**. Hou rekening met eventuele **vermoeidheid en pijn**.
- Laat maaltijden **normaal** verlopen. Te veel aandacht kan zorgen voor **stress** en als leiding is het niet jouw plaats om je bezig te houden met het voedingspatroon. **Controleer of stimuleer niet extra**, laat het kind zelf kiezen wat het eet.
- Jouw taak is het lid **zo goed mogelijk te laten voelen binnen de groep** door hulp te bieden op manieren die **afgesproken** zijn. Forceer niets en geef **niet alleen aandacht aan de eetstoornis** maar ook aan het lid zelf (interesses, gevoel binnen de groep,...) .

- **ANBN**

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

- Informatie over eetstoornissen
- Een contactpunt voor specifieke vragen via een chat of forum
- Verhalen van mensen met eetstoornissen en hun naasten
- De organisatie biedt vormingen aan, gegeven door vrijwilligers
- Meerdere brochures om zelf aan de slag te gaan met een eetstoornis. Professionele hulp is nog steeds sterk aangeraden maar dit kan zeer handig zijn voor het lid om zelf stappen te ondernemen

- **EETEXPERT**

Eetexpert bundelde verschillende **basiselementen in de preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen**in twee stappenplannen met basiskennis, een algemeen, en één toegespitst op kinderen. Dit stappenplan brengt de **algemene elementen** samen. Draaiboeken per discipline bouwen verder op en verwijzen naar deze basiskennis. Het stappenplan bevat ook links naar nuttige documenten en materialen bij de thema's.

Ook werkt de organisatie rond verschillende acties rond **Body positivity**, doet onderzoek rond eetstoornissen, vormt een vangnet voor de naasten van mensen met een eetstoornis,...

- **MIND**

Informatie over eetstoornissen van het platform voor psychische gezondheid

- **PROUD2BEME**

Ervaringsverhalen

- **ONLINE ZELFTEST**

Heb je opmerkingen of aanvullingen? Contacteer de contactpersonen.