

Eetstoornissen in de thuissituatie: infociche voor crisismedewerkers

Eerste Hulp Bij Eetstoornissen

Hoe ziet crisis eruit?

- Voortdurende ruzies over eten
- Ouders proberen kind met dwang te laten eten
- Kind sluit zich volledig af van contact met gezin
- Kind blijft bewegen ondanks dat gezondheid het niet toelaat
- Kind weigert gesprekken met hulpverlening aan te gaan
- Kind brengt zichzelf ernstig in gevaar door gebrek aan voedingsinname/ energieverbruik
- Ouders controleren gaan en staan van het kind, laten het nooit alleen
- Kind belandt in ziekenhuis/heeft onderzoek nodig omwille van medisch gevaar
- Er bestaan rigide eetrituelen die leiden tot felle conflicten indien ze onderbroken worden
- Het gezin verliest contact met de buitenwereld omwille van aanpassingen voor kind met een eetstoornis

Escalatie stoppen

Toon begrip en empathie voor elk perspectief. Zoek mee: Hoe blijven we in deze precare situatie stabiel? Hoe stoppen we het gevecht?

Hulpbronnen detecteren

Welke talenten, vaardigheden of krachten zou de jongere kunnen benutten in de zoektocht naar herstel? Hoe is de jongere opnieuw meer dan een eetstoornis?

VerBinding herstellen

Een eetstoornis heeft een enorme impact op het gehele gezin. Hoe zetten we het steunnetwerk opnieuw in zijn kracht?

En daarna?

Schat in welke hulp nodig/wenselijk is voor deze jongere en dit gezin.

Escalatie stoppen

Contact leggen

- Zicht krijgen op lijdensdruk van jongere, ouders én brussen
- Zicht krijgen op gezonde stuk van de jongere
- Gedrag kaderen in ontwikkeling en groei van de jongere

Ernst in kaart brengen

- Leefstijl ALLES
- Gewichtsevolutie
- (Lichamelijke) symptomen a.d.h.v. checklist
- Psychisch functioneren
- Context

Samen eetstoornis begrijpen, wat is de functie van de eetstoornis?

Correcte psycho educatie geven

Niet oordelen, wel bezorgdheden delen

Hulpbronnen detecteren

Reframe: Elke crisis is een kans om te kiezen voor verandering.

Empower: Wat gaat er nog wel goed? Versterk het gezonde stuk en kom tegemoet aan psychologische basisbehoeften A-B-C

- Autonomie: Iedereen wil kapitein zijn van zijn eigen schip.
- verBondenheid: Verbindt zowel binnen als buiten het gezin.
- Competentie: Groeien betekent ook geloven in het eigen kunnen. Start met kleine stappen in verandering.

Coping: Help emoties herkennen, toelaten en ermee omgaan: geef ideeën voor ontlading, afleiding, zelfzorg, sociale steun en emotionele expressie. Versterk wat ze hierrond al goed doen.

VerBinding herstellen

Help ouders

- Groeigericht: Onderscheid de jongere en de eetstoornis van elkaar. Laat ze samen een team vormen dat tegen de eetstoornis vecht.
- Ventileren: Biedt ruimte aan ouders om te ventileren.

Help de jongere

Jongeren voelen zich vaak een last in het gezin. Laat hen ontdekken dat hun gezin hen steun wil bieden.

Help het gezin

Hoe kan er aandacht zijn voor ieders behoeften? Overloop hoe ze elkaar steunen op een helpende manier?

En daarna?

- Uit DWANG proberen blijven. Schade proberen te beperken.
- Motiveren tot verdere vervolghulp. Drempel kleiner maken door traject voor te stellen.
- Vertrouwenspersoon zoeken die luisterend oor biedt en mee kan motiveren in stap naar professionele hulp.
- Somatische opvolging door huisarts/pediater/... inschakelen
- Help in de wachttijd voor gespecialiseerde hulp
- Voorzie zo nodig overbruggingshulp
- Link naar lotgenotencontact
- Leidt toe tot verwijzadressen: eetexpert.be/hulp of Referentiepersoon eetstoornissen binnen jouw regio