

Ik zoek hulp: Hoe zet ik de stap?

Bij eetproblemen of een eetstoornis, kan de weg naar herstel uitdagend lijken:

1. Praat erover

Praten over je moeilijkheden helpt jou om scherp te krijgen wat je anders wil. Je kan erover praten met mensen in je vertrouwde kring, of zelfs onbekenden. Durf Tele-onthaal, ANBN of JAC contacteren.

2. Informeer jezelf

Ga op zoek naar betrouwbare informatie over eetstoornissen en de behandeling ervan. Het begrijpen van wat er aan de hand is, kan je helpen bij het zoeken van hulp. (zie www.eetexpert.be en www.anbn.be).

3. Zoek professionele hulp

Professionele hulp is vaak de sleutel tot herstel. Je huisarts of CLB-arts kan je op weg helpen. Je kan ook contact opnemen met een psycholoog of een diëtist.

Weet je niet bij welke hulpverlener je terecht kan? Vraag suggesties aan de verwijzlijn van Eetexpert.

Jouw hulplijnen



Eetexpert is het Vlaams Kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. Zowel burgers als professionals kunnen bij Eetexpert terecht voor verwijshulp of informatie.

www.eetexpert.be

Email: secretariaat@eetexpert.be

Tel.: 0480 60 64 20



De vereniging **Anorexia Nervosa – Bulimia Nervosa (ANBN)** is een informatie- en ontmoetingsplaats waar iedereen met vragen of zorgen rond eetstoornissen welkom is.

www.anbn.be

Tel.: 016 89 89 89



Bij **tele-onthaal** kan je anoniem, dag en nacht terecht voor een gesprek, telefonisch of via chat. Zowel grote als kleine zorgen kan je bespreken.

www.tele-onthaal.be

Tel.: 106



Bij **CLB Chat** kan je anoniem met een CLB medewerker praten. Je kan je verhaal vertellen, een vraag stellen of samen met je chatbegeleider bekijken wat je zou willen bereiken, en hoe je dat kan aanpakken.



Het **JAC** helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Je kan bij hen langsgaan, of ook bellen, mailen of chatten.

www.caw.be/jac/

Tel.: afhankelijk van regio

 **Eetexpert**

Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen



Eetproblemen en eetstoornissen

Een (eerste) stap naar herstel

 www.eetexpert.be

Wat is 'evenwichtig' eetgedrag?

Evenwichtig eetgedrag gaat over meer dan enkel de voeding die men eet. Het verwijst naar het competent omgaan met voeding en omvat een evenwicht tussen 4 specifieke vaardigheden namelijk de 4G's van eetcompetentie: gevarieerd eten, genieten eten, geregeld eten en genoeg eten.



Daarnaast wordt evenwichtig eetgedrag steeds gezien als onderdeel van een ruimere gezonde leefstijl die over meer gaat dan enkel gezond eten en voldoende bewegen. Een gezonde leefstijl bestaat onder meer uit groeithema's die belangrijk zijn in de preventie van problemen met eten en gewicht en die we samenvatten in het letterwoord A.L.L.E.S.:

- Afwisselend eten
- Leuk bewegen
- Lief zijn voor jezelf en je lichaam
- Emoties hanteren
- Slapen

Wanneer is eten een probleem?

Problemen rond eten en voeding kunnen zich voordoen op alle leeftijden. Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen tijdelijke haperingen die 'normaal' zijn in de ontwikkeling, eetproblemen en eetstoornissen.

Een **tijdelijke hapering** zijn moeilijkheden die te verwachten zijn binnen de normale ontwikkeling. Een klassieke hapering bij (jonge) kinderen is selectief of kieskeurig eten, of onzekerheden rond het veranderend lichaam bij jongeren.

Een **eetprobleem** is een verstoring in het eetgedrag die wat langer duurt. Het eetgedrag verloopt gespannen, vooral tijdens de eetmomenten, maar heeft doorgaans geen invloed op activiteiten buiten het tafelen. Het gaat vaak over een hapering in één of meer van de eetcompetenties (4 G's).

Een eetprobleem kan op zichzelf staan, maar kan ook kaderen binnen een eetstoornis.

Eetstoornissen zijn syndromen en bevatten dus verschillende componenten, waarbij verstoord eetgedrag centraal staat maar er ook verstoringen zijn op andere domeinen zoals:

- **Verstoord lichaamsbeeld:** bv. te veel waarde hechten aan gewicht en uiterlijk
- **Psychosociale problemen:** bv. laag zelfvertrouwen, bemoeilijkte emotieregulatie, eenzaamheid
- **Lichamelijke problemen:** bv. te laag of te hoog gewicht (maar normaal gewicht kan ook!), spijsverteringsproblemen, botontkalking, blessures door overmatige beweging

Hoe ziet de behandeling eruit?

De behandeling van eetstoornissen zal zich focussen op **drie grote domeinen**:



1. Normaliseren van eet- en beweggedrag en lichamelijk herstel

Herstellen van een evenwichtig eetpatroon, ontspannend bewegen met respect voor de grenzen die je lichaam aangeeft, het bereiken van gewichtsherstel bij ondergewicht en het afbouwen van eetbuien, braken of ander compensatoir gedrag zijn kernelementen van de behandeling van een eetstoornis. Hierbij wordt ook sterk gewerkt rond motivatie, omdat iemand met een eetstoornis vaak ambivalente gevoelens heeft rond het loslaten van het verstoorde eet- of beweggedrag.



2. Psychologisch herstel

Er wordt groeiondersteunend gewerkt: het versterken van zelfvertrouwen, eigenwaarde, lichaamsbeleving en emotieregulatie. Tijdens het therapeutisch proces wordt het gezonde stuk van de hulpvrager uitgedaagd en uitgebreid.



3. Sociaal herstel

Bij een eetstoornis ontstaat vaak spanning in het contact met vrienden of familie, en worden heel wat vrijetijdsactiviteiten stopgezet. Tijdens de behandeling wordt herstellend gewerkt binnen alle relevante sociale contexten. Bij voorkeur wordt de partner of het gezin mee ingezet bij de behandeling.

Om op al deze domeinen in te zetten, wordt samengewerkt in een multidisciplinair team: de huisarts, een diëtist, en een psycholoog.