

WAT ALS JE KIND/PARTNER EEN EETSTOORNIS HEEFT?

1. Vaak constateren ouders/partner/vrienden het eerst het eetprobleem

Bij het begin van anorexia nervosa of boulimia nervosa is de neiging om het probleem te ontkennen of te minimaliseren erg groot. Er is geen probleem: iemand uit je omgeving wil een aantal kilo's afslanken, hoewel haar gewicht prima is. Maar, het gaat wel over, denk je. Ondertussen krijgt ze veel positieve reacties : 'Je ziet er goed uit'. Slank zijn is immers in de mode. Maar naarmate het probleem toeneemt wordt het voor de buitenwereld duidelijk dat er sprake is van veel méér dan onschuldig lijnen. Dan wordt het ontkennen moeilijker. De verwarring en de onzekerheid nemen toe. De eetstoornis die aanvankelijk meer zekerheid in haar leven bracht, begint een bron van onzekerheid te worden. De ernst van de eetstoornis neemt toe: vaak vullen alleen maar gedachten over eten/niet eten haar gedachtenwereld. Sociale activiteiten worden afgebouwd. In de regel valt het probleem het eerst op voor de omgeving. Slechts in tweede instantie ziet de persoon in kwestie haar gestoord eetgedrag. Meestal is een lange periode van motivering nodig vooraleer zij hulp toelaat. Over het algemeen is ze ervan overtuigd er gemakkelijk alleen bovenop te komen.

2. Zoeken van hulp

Als u ontdekt dat uw dochter/partner een eetstoornis heeft, ga er dan niet te licht over. Het kan immers gaan over een ernstige aandoening met ingrijpende gevolgen.

- **Spreek er over met uw arts.** Uw arts is degene die het beste de medische ernst en risico's van het ondergewicht bij anorexia nervosa of het braken bij boulimia nervosa kan inschatten. Een bloedonderzoek bij de huisarts kan aanwijzingen geven over de 'haast' die moet genomen worden. Vraag uw arts of er sprake is van levensgevaar. Bij levensbedreigende situaties zal uiteraard spoed vereist zijn.
- **Zoek naar een therapeut.** Hulp van een diëtiste alleen zal het probleem niet oplossen. Er wordt immers enkel iets gedaan aan het symptoom op zich, niet aan de onderliggende oorzaken. Zoek een therapeut (lic. in de psychologie of dr. psychiater) die gespecialiseerd is in de behandeling van eetstoornissen. Vraag de therapeut hoe de behandeling er uitziet. Blijf kritisch ten aanzien van personen die beweren 'het wondermiddel' voor eetstoornissen te bezitten. Neem tijd om kennis te maken met de therapeut. Vraag een vrijblijvend kennismakingsgesprek (of een korte reeks van therapiegesprekken). Al zal dit in de regel niet kosteloos zijn, het is belangrijk dat uw kind/partner door een deskundige therapeut kan behandeld worden en met de therapeut een respectvolle vertrouwensrelatie kan opbouwen.

3. Een gesprek aanknopen

De omgang met personen met een eetstoornis is vaak erg moeilijk. Hun denkpatroon wordt vaak zo beheerst door de gedachte aan (niet-) eten, hun lichaamsgewicht en lichaamsvormen, dat het de communicatie erg bemoeilijkt. Vaak zijn ze daarenboven zo bedreven in het verbergen van hun eetstoornis, of in het minimaliseren van de gevolgen, dat een open gesprek erg moeilijk blijkt.

Maak de problemen bespreekbaar. Spreek uw kind/partner aan op een ogenblik dat u beiden genoeg tijd hebt. Zorg dat de omgeving voor haar veilig is (zonder mogelijke komst van kinderen, ouders of vrienden). Probeer een luisterend oor te zijn, toon respect, ook al begrijpt u uw kind/partner niet (meer). Maak de problematiek bespreekbaar vanuit uw bezorgdheid. Vertel wat u gezien hebt en waarover u zich zorgen maakt, niet wat u vermoedt. Gebruik altijd 'ik' boodschappen in de conversatie. Druk je gevoelens en bezorgdheid uit op een niet beschuldigende manier. Luister goed naar haar reactie. U zal misschien geneigd zijn er tegen in te gaan. Doe dat niet... Stel u in de plaats daarvan open voor vragen en luister aandachtig. In discussie treden over het feit of uw kind/partner al dan niet een eetstoornis heeft, heeft geen zin. Het is eigen aan het ziektebeeld dit te ontkennen. Houd rekening met een geprikkelde reactie van uw partner. Doe dit begrijpend en zo duidelijk mogelijk. Maar, geloof uw dochter/partner niet te vlug als ze probeert de ernst van de problematiek te minimaliseren, of zegt dat het zich wel zal oplossen. Dit is juist eigen aan haar eetprobleem. Sommigen hebben zo'n schrik van eten dat het zoeken naar hulp grote angsten oproept, en ze daardoor erg weigerachtig staan ten opzichte van hulp. Vaak slepen problemen jarenlang aan, wat de behandeling bemoeilijkt en de kans op volledig herstel verkleint. Herhaal datgene wat u weet, wat u gehoord hebt als antwoord en wat uw grootste bezorgdheden zijn. Hou het bij het hier en nu. Zeg haar dat uw grootste bezorgdheid is dat ze geholpen wordt door hulp van buitenaf. Overloop samen de mogelijkheden die er zijn om na te gaan of er al dan niet een probleem is (huisarts, gespecialiseerde psychiater, psycholoog). Houdt er rekening mee dat één gesprek niet genoeg is om uw dochter/partner te overhalen om hulp te zoeken. Blijf geduldig en ondersteunend. Zoek samen naar een therapeut, die u beiden ligt. Sta zelf ook open voor advies vanuit deze hoek!

Al lijkt het moeilijk, vermijdt het praten over eten (zeker tijdens de maaltijden). Het onderwerp is immers zo beladen dat de neiging ontstaat om uw kind/partner de eetstoornis te 'verwijten'. Ook voor haar is het een probleem waarvoor ze de kracht mist om er alleen bovenop te komen.

Bedenk dat gestoord eten een manier is om met pijnlijke gevoelens en ervaringen om te gaan. Zoek mee naar andere manieren om met deze pijn om te gaan. Wees open en eerlijk en vraag van je dochter/partner om dat ook te zijn. Probeer niet te achterhalen wat ze wil, laat ze dat zelf aangeven. Heb aandacht voor de hele persoon en reduceer hem/haar niet tot een eetstoornis.

4. Behandeling

Accepteer dat genezen van een eetstoornis veel tijd kost, help je kind/partner om het nodige geduld op te brengen voor dat langdurige proces. Oefen geen controle uit, je bent beperkt in hetgeen je kan doen om te helpen. Bekijk samen wat je wel kan doen en wat niet. Zorg goed voor jezelf. Bewaar de nodige afstand van je partner/kind, zoek steun voor jezelf.