

Bijlage 9: Checklist voor de omgeving bij vermoeden van een eetstoornis (AN/BN)

Doel: De checklist is een hulpmiddel om je eigen bezorgdheid/waarnemingen met gerichte informatie aan te vullen.

Indicatie: Te gebruiken bij (eerste) vermoedens van een eetstoornis. Enerzijds merken ouders, leerkrachten of anderen dat er met het eetgedrag iets niet in orde is. Anderzijds ontkent de jongere dit zelf (zij praat het goed, of probeert het te verbergen).

Werkwijze: Ga na welke uitspraken naar jouw mening van toepassing zijn.

- Je hebt bij elke vraag de keuze uit 'ja', 'nee' of '?' (? = bij twijfel, min-of-meer, enkel een vermoeden).

- Vervolgens scoor je als volgt: 'ja' = 2 punten, '?' = 1 punt, 'nee' = 0 punten.

- Na optelling kan de eindsom als volgt worden geïnterpreteerd:

0 – 10 = er is hoogstwaarschijnlijk (nog) niet echt iets abnormaals aan de hand;

11 – 20 = waarschijnlijk voorlopig nog geen reden tot bezorgdheid, maar herhaal deze test binnen twee maanden;

21 – 30 = hier mag men zeker vermoeden dat het om een eetstoornis gaat; raadpleeg in ieder geval een deskundige;

31 – 40 = zonder twijfel ernstige eetstoornis, waarvoor zo snel mogelijk deskundige hulp gezocht moet worden.

Opmerkingen:

- Ga niet voor detective spelen of de situatie dramatiseren.

- Bagatelliseer het probleem niet.

- Enkel een deskundige kan een juiste diagnose stellen.

	JA	?	NEE
1 Stelt het aan tafel komen of samen eten uit of tracht het te mijden			
2 Is duidelijk gespannen tijdens de maaltijd			
3 Is boos of agressief tijdens de maaltijden			
4 Begint meestal met het voedsel in kleine stukjes te snijden			
5 Klaagt over 'te veel' of 'te vet' eten			
6 Is zeer kieskeurig wat voedsel betreft (wil altijd iets aparts of bijzonders)			
7 Probeert te onderhandelen over voedsel (bijv. ik eet dit wel als dat niet hoeft)			
8 Eet traag, met kleine hapjes			
9 Wil alleen magere spijzen of dieetproducten eten (zo min mogelijk calorieën)			
10 Beweert zelden honger of eetlust te hebben			
11 Wil graag helpen in de keuken of kookt graag			
12 Gaat braken (overgeven) na het eten			
13 Verstopt tijdens het eten voedsel in servet, kleding of handtas			
14 Gooit in het geniep voedsel weg (buiten in vuilnisbak, toilet of gootsteen)			
15 Verstopt of verzamelt (hamstert) voedsel of snoep (in eigen kamer, kast)			
16 Eet op ongewonde tijdstippen (bijv. heel vroeg in de ochtend of 's nachts)			
17 Heeft een hekel aan bezoek of feestjes (om het 'moeten' mee-eten)			

18 Eet soms overdreven veel (eetbuien)			
19 Klaagt veel over verstopping (obstipatie)			
20 Neemt (of vraagt) vaak laxemiddelen			
21 Voelt zich te dik (ook na vermagering)			
22 Praat veel over slanke lijn of diëten			
23 Staat dikwijls tijdens de maaltijd op (bijv. om iets te halen in de keuken)			
24 Zit weinig stil, loopt veel			
25 Moet altijd actief bezig zijn			
26 Doet veel aan sport of lichamelijke inspanningen			
27 Is zeer ijverig in studie of werk			
28 Is zelden moe, neemt weinig rust			
29 Vindt zichzelf 'gezond' of 'normaal'			
30 Staat weigerachtig tegenover behandeling (vindt dit overbodig)			