

Dossier Dik en Dun

Te veel tienervet voorkomen

Tieners kicken op een snelle snack van de Mac. Het ontbijt is passé, gezonde tussendoortjes zijn taboe, pubers willen geen appel of peer meer. Wel Mars en Twix, chips en cola, pakje friet of Pizza Hut. Maar wordt onze jeugd zo niet vreselijk vet? Ilse Ulens is voedingsdeskundige en diëtiste, dus zij kan het weten. Hoe zit dat nu met pubers en hun eten?

Dik en bewegingloos

BOTSing: Zijn onze tieners te dik?

Ilse: Wel, dankzij verschillende onderzoeken weten we toch dat het aantal tieners met overgewicht gestegen is. De toestand is gelukkig nog niet zo alarmerend als in Amerika.

Oorzaak nummer één van dat overgewicht is het gebrek aan beweging. De meeste scholen voorzien maar twee uurtjes turnen per week, en da's gewoon te weinig. Onze tieners moeten elke dag acht uur achter de schoolbanken zitten. Dan komen ze thuis en maken ze huiswerk: opnieuw stilzitten dus. Wanneer ze zich willen ontspannen, kruipen ze achter hun computer, spelen met de Playstation of kijken tv. Allemaal heel plezant en heel ontspannend, maar het zijn weer puur zittende activiteiten. Vroeger bewogen tieners véél meer.

BOTSing: Gebrek aan beweging dus. En met de voeding zit alles snor?

Ilse: Euh nee, niet echt. Er schort ook wat aan de voedingsgewoontes. In 1997 is er een grote voedingsenquête gedaan bij de jeugd, en daar is uit gebleken dat vooral jongeren die niet ontbijten, veel kans hebben op zwaarlijvigheid. Vooral de groep tienermeisjes tot achttien jaar haalt een beroerde score op vlak van het ontbijt: zij eten 's morgens heel weinig of helemaal niet.

Onmisbaar ontbijt

BOTSing: Waarom is het ontbijt onmisbaar?

Ilse: Omdat wie niet ontbijt, in de loop van de dag meer zin zal hebben om te snoepen. Vergelijk het met mensen die een paar kilo's kwijt willen. 's Morgens beginnen ze super gemotiveerd en vol goeie moed aan hun dieet. Ze eten weinig of niets als ontbijt en denken: 'Zie je wel? Ik kan het!' Ook 's middags houden ze het nog even vol. Maar tegen de avond zijn ze compleet uitgehongerd en plunderen ze de koelkast en de snoepjesdoos. En zo zijn al hun inspanningen van die dag om zeep.

Bij tieners met slechte eetgewoonten is het eigenlijk net hetzelfde. Ze ontbijten niet en gaan rechtstreeks naar school, waar ze zich vanaf het eerste lesuur moeten concentreren. Om dit te kunnen, hebben ze suiker nodig, want dat geeft directe energie. Maar ze hebben niet ontbeten, dus hun lichaam heeft geen suiker opgenomen. Als gevolg grijpen ze tijdens de pauze naar zoete enrijke tussendoortjes. Hadden ze 's morgens een stevig ontbijt naar binnen gewerkt, dan zouden ze om tien uur genoeg hebben aan een drankje, een gezonde koek of een stuk fruit.

BOTSing: Zijn de andere maaltijden dan minder belangrijk?

Ilse: Dat gezegde van vroeger: 'Eet 's morgens als een keizer, 's middags als een koning en 's avonds als een bedelaar' is pure waarheid. En in principe moeten deze drie hoofdmaaltijden, aangevuld met drie gezonde tussendoortjes, ruim volstaan.

Er zijn wel tieners die zich houden aan die drie maaltijden, maar het probleem is dat er vaak te veel tijd tussen zit. Vijf uur na een klein ontbijt zien ze scheel van de honger en eten ze geen drie of vier maar veel meer boterhammen. Liefst met lekkere charcuterie, omdat hun lichaam schrééuwt om energie.

Als je eet wanneer je honger hebt, eet je altijd te veel. Dan ga je over je verzadigingsgrens. Daarom geef ik vaak de tip: eet vóór de honger komt dan eet je nooit te veel.

Kant en klare knabbels

BOTSing: Hoe komt het dat het fout loopt met de eetgewoonten van onze tieners?

Ilse: Het drukke leven van veel ouders kan een oorzaak zijn. Pa en ma hebben een hoop werk en daardoor wordt er soms onregelmatig gegeten. Ze vinden de tijd niet om zelf iets klaar te maken, en halen al eens meer een kant-en-klaar-maaltijd. Daar komt nog bij dat een hoop pubers 's middags op school blijven eten. Ze vinden de voorgeschotelde kost vaak niet lekker, en kopen snacks en broodjes om de dag door te komen. Sommigen lopen echt de godganse tijd te knabbelen. Ouders hebben daar ook geen vat op hé. Je kunt je pubers wel een gezonde volkoren boterham meegeven, maar wie zegt dat ze die effectief opeten?

Hoog energieverbruik

BOTSing: Hebben tieners tijdens hun groeispurt meer behoefte aan bepaalde voedingsstoffen?

Ilse: Extra vitaminen of mineralen innemen is niet nodig. Als tieners evenwichtig en gevarieerd eten, krijgen ze vanzelf voldoende voedingsstoffen binnen.

Je moet er wel op letten dat ze niet ineens gaan eten voor twee. vooral meisjes die aanleg hebben om kilo's bij te komen, kunnen dan té veel vet opslaan dat ze achteraf moeilijk kwijtraken. Nee, ineens dúbbel zoveel gaan eten, daar vraagt geen enkel lichaam om.

Tips om te veel tienervet te voorkomen

- Zorg voor een stevig ontbijt! Een flinke kom cornflakes is ideaal voor tieners met tijdsgebrek. Eén minpuntje: ontbijtgranen verteren vlugger. Wie het kan, eet daarom beter een boterham. Dat geeft een voller gevoel. Verder smeekt een tienerlijf 's morgens om suiker, om directe energie. Zet dus best ook iets zoets bij het brood: confituur of platte kaas met honing bijvoorbeeld. Serveer je daarbij nog een melkproduct en een stuk fruit, dan kan de ochtend van je pubers niet meer stuk.
- Geef je tieners zélf hun tussendoortjes mee. Zo zullen ze hun zuurverdiende euro's niet besteden aan snoep of snacks én heb jij toch een beetje controle op wat ze oppeuzelen in de pauze. Wissel ook af: fruit is fantastisch gezond, maar een chocoladekoek moet nu en dan kunnen.
- Kleine kinderen ravotten nog in de tuin. Cyberpubers surfen uren op het net en zitten als versteend aan het beeldscherm gekluisterd. Breng je schatten opnieuw in beweging. Het hoeft heus geen topsport te zijn: ga samen 'ns joggen, gewoon wat fietsen of wandelen met de hond.
- Maak tijd om te eten: een gehaaste hap smaakt maar half zo lekker. Geef niet te vaak toe aan de lange tanden van je tieners, maar zorg voor voldoende variatie in wat je op tafel tovert. De bekende voedingspiramide is een prima houvast.

Daag je kroost uit om zélf eens te experimenteren met een aantal gezonde ingrediënten.

- Zelfs al zeult je zoon of dochter een paar kilo's te veel mee, zet ze niet zomaar op een streng vermageringsdieet! Zeker niet als dat jonge grut nog volop aan het groeien is. Geef gewoon gezonde voeding waardoor de weegschaal stabiel blijft. Daarvoor kun je hulp vragen aan een diëtist. Als je tieners nog wat groeien, maar er niet bij verdikken, wordt het evenwicht tussen lengte en gewicht vanzélf weer hersteld.

Ilse Ulens: 'Sommige mensen reageren heel grof wanneer ze zien dat iemand die dik is, smakelijk van een ijsje smult of zijn tanden zet in een heerlijke hamburger. Ik vind die reacties vreselijk. Iedereen, dun én dik, moet eens kunnen 'zondigen' of zichzelf op een extraatje trakteren. Ik zal nooit zeggen dat iemand niet meer mag snoepen, maar ik zal aanleren om het met mate te doen. Want snoepen, dat heb je absoluut van tijd tot tijd nodig.'

Getuigenis van Jantien

Jantien is zeventien en weegt 115 kilo.

'Ik was altijd al vrij groot en stevig, maar rond mijn twaalfde ben ik pas echt dik beginnen worden. Ik zat toen helemaal niet lekker in m'n vel en had regelmatig eetbuien. De kilo's kwamen er razendsnel bij. Nu is de moeilijkste periode achter de rug en zijn m'n eetbuien voorbij, maar ik krijg er geen grammetje af.'

'Dik zijn zit bij ons in de genen: mijn moeder is enorm zwaar en mijn opa ook. Op een doorsnee dag eet ik heus niet zoveel, mijn vriendinnen werken véél meer naar binnen. Maar wanneer zij teveel gesnoept hebben, gaan ze daarna een paar uur sporten, en dat vet vliegt er zo weer af. Bij mij lukt dat niet.

Ik denk dat elk jong meisje haar uiterlijk belangrijk vindt. Toen ik een jaar of veertien was, kon ik aan niets anders denken. Ik was heel ongelukkig over mijn uiterlijk en mijn gewicht en dacht soms: 'Voor mij hoeft het niet meer ...' Nee, je wil echt niet weten wat ik m'n ouders allemaal heb aangedaan.

Overgewicht drukt een zware stempel op je leven. In een supermarkt krijg ik natuurlijk geen opmerkingen, maar wanneer ik bijvoorbeeld op een feestje ben, zie je sommigen denken: 'Nu ja, zeg, wat doet die hier?' Zoiets doet pijn. Het gevolg is dat ik nóóit ergens alleen zal binnenstappen. Ik heb het liefst een groepje vrienden om me heen. Alsof ik aan de buitenwereld moet kunnen laten zien dat er mensen zijn die me best de moeite waard vinden.

Nu ik een beetje 'ouder' ben, besef ik wel dat het niet alleen mijn buitenkant is die telt, maar toch zijn er nog momenten dat ik het even niet zie zitten. Wanneer ik zo'n sombere bui heb, ga ik meestal iets leuk doen om mijn zinnen te verzetten. Een uurtje zwemmen, even de stad intrekken. Tijdens de examens heb ik daar natuurlijk geen tijd voor, en dan is mijn eerste reactie: eten! Ik zorg er wel voor dat ik niet aan het snoepen sla en dat er altijd genoeg groenten en fruit in huis zijn. Want in een depri moment kan ik wel twee komkommers in één keer oppeuzelen...

Internet is ook een goeie uitlaatklep voor mij. Op meerdere forums laat ik dagelijks iets van me horen, ik vind het fijn dat ik via die weg dingen kwijt raak die ik anders nooit zou durven vertellen. En ik krijg er veel steun van 'lotgenoten'.

Ik heb nog nooit een vriendje gehad, wel al eens een jongen gekust. Uiteraard ligt dat aan mijn gewicht, maar eigenlijk ook aan mezelf. Ik zal niet zo snel laten merken

dat ik geïnteresseerd ben, uit angst om afgekeurd te worden. Ik scherm mezelf een beetje af voor zulke gevoelens.

De laatste jaren heb ik een houding aangenomen van 'niemand kan me raken'. Als je sterk overkomt, halen mensen het niet in hun hoofd om je uit te lachen. Veel hangt af van hoe je er zelf mee omgaat. Als je constant loopt te jammeren: 'Oh wat ben ik dik!' en 'Oh wat ben ik lelijk', gaan anderen dat ook van je denken, hé.'

Eetstoornissen

Plots merk je dat je dochter dezelfde niet meer is. Ze kijkt je aan met holle ogen, ze eet bijna niets. Het weinige dat ze nog binnen krijgt, braakt ze later weer uit. Ze heeft anorexia. Jij kunt onmogelijk begrijpen waar ze mee bezig is. Het lijkt alsof ze zichzelf kapot wil.

In de psychiatrische kliniek Broeders Alexianen in Tienen worden op de therapieafdeling Ter Berken jonge mensen met eetstoornissen behandeld. 'Onze' diëtiste Ilse werkt er dagelijks met tieners die kampen met anorexia of boulimie. Ze leert hen opnieuw gewoon en gezond eten.

Geen grammetje vet

BOTSing: Iedereen kent het beeld van een typische anorexiapatiënt: een mager jong meisje, dat als de dood is voor een grammetje vet... Komt Anorexia eigenlijk alleen bij meisjes voor?

Ilse: Ook bij jongens, maar minder vaak. Het zit nog een beetje in de taboesfeer, jongens komen er niet zo snel mee naar buiten.

BOTSing: Voor welke symptomen moeten ouders alert zijn?

Ilse: De allereerste symptomen worden door pa en ma meestal niet opgemerkt. Mensen met anorexia zijn namelijk heel sluw. Met allerlei middeltjes verbergen ze voor hun omgeving dat ze een probleem hebben. Soms komen er in Ter Berken meisjes binnen met zó een laag gewicht...het is bijna niet te geloven dat hun ouders niet sneller actie ondernomen hebben. Die mensen hebben daar geen schuld aan, hoor, hun dochters hebben vaak een heel arsenaal trucs om het te verdoezelen. Ze kleden zich op zo'n manier dat het niet opvalt dat ze broodmager zijn.

Bij meisjes is het wél een duidelijk signaal als hun maandstonden wegvallen, en natuurlijk kun je ook door hun manier van eten in de gaten krijgen dat er iets fout zit. Anorexiapatiënten zitten te prullen aan hun eten, en terwijl je normaal een bord leeg eet in pakweg tien minuten, doen zij een half uur over een piepkleine portie. Ze laten ook systematisch bepaalde voedingsmiddelen weg. Eerst eten ze geen snoep meer, daarna valt het vlees weg... en zo schrappen ze elke keer wat van de lijst.

Geplunderde kasten

BOTSing: Anorexiapatiënten vallen heel snel af, maar wat kan erop wijzen dat pubers met boulimie worstelen?

Ilse: Wel, eerst moet je weten dat er twee soorten boulimie bestaan.

De eerste soort is inderdaad heel moeilijk te ontdekken. Het gaat om mensen met een vrij normaal eetpatroon. Ze eten drie keer per dag, maar wanneer ze het moeilijk hebben, krijgen ze 'aanvallen' waarbij ze ongelooflijk gaan schrokken. Achteraf voelen ze zich daar zo rot over, dat ze alles weer uitbraken of laxeermiddeltjes

nemen. De gewone maaltijden houden ze wél binnen en daardoor blijven ze vrij stabiel van gewicht. Je ziet dus aanvankelijk niet dat je met een boulimiepatiënt te maken hebt. Pas na een lange periode duiken de nevenverschijnselen op: het haar begint uit te vallen, de tanden worden brozer... Wat wél snel een belletje kan doen rinkelen, is wanneer je voorraadkasten regelmatig geplunderd worden. Of wanneer er systematisch een hoop voedsel 'verdwijnt' en je lege verpakkingen vindt in de slaapkamer van je puber. Sommige jonge boulimiepatiënten gaan zelfs geld stelen van hun ouders om eten te kunnen kopen.

De tweede groep boulimiepatiënten braken álles uit, zowel hun eetaanvallen als de gewone maaltijden. Zij vermageren heel fel op korte tijd, daar kun je gewoon niet naast kijken.

Cruciale puberjaren

BOTSing: Hoe komt het dat iemand een eetstoornis krijgt?

Ilse: In verband met anorexia hoor je wel eens dat het allemaal de schuld is van het schoonheidsideaal, dat alle meisjes graatmager willen worden om op fotomodellen te lijken. Vergeet dat maar. Zoiets is zelden een aanleiding om anorexia te ontwikkelen. De oorzaak van een eetstoornis is psychologisch. Er is altijd een achterliggend probleem: een trauma, een negatief zelfbeeld, jarenlange pesterijen...

Bijvoorbeeld: een tienermeisje voelt zich slecht in haar vel, ze vindt zichzelf te dik en heeft totaal geen zelfvertrouwen. Ze denkt: 'Als ik wat afslank, zullen ze me misschien wél graag zien en zal ik beter beginnen presteren.' Voor ze het weet zit ze vast in de spiraal van altijd maar meer willen afvallen. Bepaalde karakters zijn ook vatbaarder. Perfectionistische meisjes zullen eerder anorexia krijgen dan andere. Ze willen volledige controle hebben over alles, ook over hun gewicht.

Chaotische tieners, heel gevoelige en verwarde jongens en meisjes, hebben meer 'aanleg' om Boulimie te ontwikkelen. Ze kroppen te veel dingen op en vluchten in het eten. Die buien waarbij ze enorme hoeveelheden voedsel naar binnen werken, zijn een soort uitlaatklep voor hen.

BOTSing: Begint het probleem altijd in de puberteit?

Ilse: Bij mensen met een eetstoornis gebeurt er toch meestal iets in de tienerjaren dat ze niet verwerken of naar het onderbewustzijn verdringen. De puberteit is ongetwijfeld cruciaal. Zeker bij een meisje dat vroeg pubert hou je best een oogje in het zeil. Stel je voor dat je dochter begint te 'ontwikkelen' als ze pas negen of tien is. Ze krijgt haar regels, borstjes groeien, heupen worden breder... al haar vriendinnetjes in de klas zien er nog echt 'kinds' uit, dus zij hoort er plots niet meer bij. Ook meisjes die in de puberteit enorm beginnen uit te zetten en te verdikken, zitten in de 'risicogroep'. Ze hebben problemen om hun lichaam te accepteren, en zoiets kán helaas uitlopen op een eetstoornis.

Kans op genezing.

BOTSing: Wanneer ouders ontdekken dat hun tiener een eetstoornis heeft, hoe reageren ze dan best?

Ilse: Goh, op zoiets ben je nooit voorbereid. Ik denk dat het heel normaal is dat je in paniek raakt. Voor je het weet sta je te roepen en te tieren. 'Waarom doe je dat toch? Je doet het jezelf aan! Waar ben je in godsnaam mee bezig?' ...Maar op die manier ontstaan er weer conflicten aan tafel, en wil je tiener helemáál niet meer bij jou zitten. Het beste is gewoon luisteren. Da's het enige wat je in het begin kunt doen. De symptomen maken duidelijk dat er iets fout zit, maar wát precies, is vaak moeilijk te achterhalen. Daarvoor heb je professionele hulp nodig. Er zijn praktisch geen ouders die er zelf in slagen om hun puber uit die spiraal te halen. Je zit er als pa en ma

gewoon te kort bij, je kúnt nu eenmaal niet aanvaarden dat je dochter alles uitkotst. Ik raad aan om zo snel mogelijk naar de huisarts te stappen. Hij kan je puber naar een psycholoog of psychiater doorsturen, en die zal zoeken naar de achterliggende oorzaken van de eetstoornis. Het komt erop aan dat je zoon of dochter bereid is om het basisprobleem aan te pakken -bijvoorbeeld een trauma verwerken of een negatief zelfbeeld bijschaven. Pas dan komt de diëtist in beeld, om aan de symptomen te werken.

Ik kan het echt niet genoeg herhalen: wanneer je merkt dat je tiener een eetstoornis heeft, zoek dan professionele hulp. Het is de enige kans op genezing.

(kader)

Hoe ze werken in Ter Berken

BOTSing: Krijgen jullie veel aanvragen om pubers met anorexia of boulimie op te nemen in het ziekenhuis?

Ilse: Ja, het blijkt dat er een gigantische nood is aan opvang voor jongeren met eetstoornissen. We hebben vijfendertig bedden in Ter Berken, en die zijn continu bezet. Er is ook een ellenlange wachtlijst om binnen te geraken.

BOTSing: Hoe gaan jullie te werk?

Ilse: Een opname bij ons duurt maximum zes maand, en daarna is er ook nog daghospitaal mogelijk. Anorexia- en boulimiepatiënten worden samen behandeld, omdat de basis van hun genezing op het zelfde neerkomt: ze kampen met een symptoom dat ze onder controle moeten krijgen.

Een doordeweekse dag verloopt heel gestructureerd in Ter Berken. 's Morgens moet iedereen zich wegen, en daarna gaan ze in groep aan tafel, samen met een begeleider. Elke dag krijgen alle patiënten een soort voedselpakket, en het is de bedoeling dat ze in vier weken leren om dat pakket volledig op te eten.

Daarnaast heb je de therapieën. Om te beginnen is het **groepstherapie** en geen individuele therapie. Daar kan over alles en nog wat gebabbeld worden, iedereen mag er zijn hart luchten. Tijdens de **werkvergadering** worden heel praktische zaken besproken zoals weekendbespreking en weekendevaluatie.

De **psychomotorische** therapie: onze mensen leren er opnieuw om te gaan met hun eigen lichaam. Ze doen oefeningen voor de spiegel, worden met zichzelf geconfronteerd op video, leren schreeuwen, grenzen trekken...

Tijdens de **ergotherapie** is er ruimte voor een creatieve aanpak. Wat iemand niet onder woorden kan brengen, kan hij of zij misschien wél uitbeelden of tekenen. In dit onderdeel wordt vaak een stukje drama of een rollenspel verwerkt, om zo probleemsituaties te kunnen uitbeelden.

Een bijzonder belangrijk aspect van de behandeling is de **psychotherapie**. De psycholoog zoekt naar de eigenlijke oorzaak, hij of zij gaat uitvissen waarom iemand die eetstoornis heeft gekregen.

En tenslotte komt de diëtist aan beurt om de pure symptomen te behandelen. Tijdens de **voedingseducatie** bouwen we op van *niet* eten naar normaal eten eten, en proberen we om het braken en de vreetbuien af te leren door alternatieven toe te passen.

BOTSing: Hoe lang duurt het voor iemand helemaal genezen is?

Ilse: Hoe vroeger we erbij zijn, hoe groter de kans dat een patiënt er effectief van af raakt. Maar als een meisje al jaren met een eetprobleem zit, zal ze verschillende opnames nodig hebben. Niet iedereen heeft genoeg aan die zes maand. Soms lijkt zo'n meisje genezen, maar hervalt ze wanneer ze terug in het normale leven komt.

Heel veel patiënten moeten na hun opname af en toe komen *bijtanken*. Hun gewicht is een beetje afgenomen, maar we zien dat ze toch nog hun best doen. Dan kan het nuttig zijn dat ze weer even de structuur van Ter berken komen volgen met die vaste maaltijden, zodat ze opnieuw op de goeie weg zijn.

Ilse Ulens kun je bereiken op het nummer 016/76 56 31 of 0474/32.42.15 of via mail ilse.ulens.dietiste@skynet.be

Ter Berken is therapieafdeling voor adolescenten en jong volwassenen van de psychiatrische kliniek broeders Alexianen in Tienen. Hun site:

www.alexiantienen.be/terberken

Getuigenis: bovenaan de put

Lien is vijftien en heeft al drie jaar anorexia. Ze getuigt moedig over haar strijd tegen de weegschaal, depressies, en onhaalbare normen.

In het tweede leerjaar moest ik dubbelen en kwam ik in een klas terecht waar ik me helemaal niet thuis voelde. Mijn klasgenootjes waren allemaal een stuk kleiner dan ik, en ook kinderachtiger. Tegen de tijd dat ik in het vijfde leerjaar aankwam, was ik een erg depressief en stil meisje geworden. Ik vond mezelf lelijk, niet de moeite waard en véél te dik -hoewel dat absoluut niet zo was.

Het begon met een paar kilo's. Die mochten er wel af, vond ik. Maar het werd stilaan een obsessie. Ik zat intussen in het zesde en stond iedere dag op de weegschaal.

Wanneer ik was afgefallen, kon m'n dag niet meer stuk. Maar honderd gram erbij, en ik voelde me ellendig. Ik legde mezelf onhaalbare normen op, ik moest en zou op elk gebied puike prestaties leveren. Tachtig procent was voor mij niet goed genoeg meer, ik wou mínstens negentig.

Het ging sterk bergaf met mij: ik begon nog meer over te geven, werd steeds magerder en bleker, voelde me vlug moe...iedere dag zat ik op mijn kamer te huilen. Ik kon m'n leven niet meer aan, ik was het allemaal zó beu. Het enige wat ik wou was slapen, liefst voor altijd.

Een aantal dokters probeerden me te helpen, maar zonder resultaat. Ik kon het niet loslaten, was bang dat ik de controle zou verliezen. In de zomervakantie werd ik twee weken opgenomen, en toen ik nadien weer thuiskwam, ging het ietsje beter. Ik kwam een paar kilo's bij en ging regelmatig bij een arts voor een gesprek. Hij gaf me pilletjes tegen m'n depressie en daardoor trokken de donkere buien wel wat over. Ik voelde me niet langer barslecht, maar alles werd afgevlakt. Grote gevoelens kende ik niet meer. En nog altijd was ik aan het worstelen met mezelf en mijn gewicht. Het leek alsof ik gewoon in het midden van de put bleef hangen, er kwam nooit eens een spectaculaire vooruitgang.

De dokter heeft me uiteindelijk doorverwezen naar een therapeut, bij wie ik nog elke week op consultatie ga. En nu durf ik pas zeggen dat het echt beter met me gaat. Ik hang bovenaan de put en moet alleen nog over de rand durven klimmen. Maar dat lukt me wel, daar ben ik zeker van!

Met dank aan de Vereniging anorexia nervosa – boulimia nervosa

F.Schoevaersstraat 24

1910 Kampenhout

0486/ 18 80 56

info@anbn.be

De Vereniging an - bn zet maandelijks op verschillende plaatsen in Vlaanderen contactavonden op poten voor ouders en omgeving van eetstoornispatiënten. Je kunt er meer over lezen op de site www.anbn.be onder 'programma'.

Bij uitgeverij Lannoo zijn twee prima zelfhulpboeken verschenen van Dokter Johan Vanderlinden:

Boulimie en eetbuien overwinnen, ISBN 90-209-4324-3

Anorexia nervosa overwinnen, ISBN 90-209-3980-7