

Hoe help je
jouw kind van
ziekte naar
volledig herstel?

25 TIPS

VOOR OUDERS VAN EEN KIND MET EEN

EETSTOORNIS



Disclaimer:

De tips in dit e-book zijn bedoeld als inspiratie en motivatie. Dit e-book is een korte en zeer waardevolle samenvatting, maar dient niet als psychische of medische handleiding. De informatie en verhalen die gedeeld worden in dit e-book dienen als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over jouw eigen welzijn, je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het dient niet als vervanging van welke psychische of medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen over psychische of lichamelijke problemen altijd jouw eigen huisarts of psycholoog. De auteur is niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit e-book ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit e-book mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur.

Indien je informatie wilt gebruiken voor een verslag, werkstuk of scriptie voor school, vermeld dan altijd de bron: 25 Tips voor ouders van een kind met een eetstoornis – Isabelle Plasmeijer (2022) – te downloaden via www.isapower.nl.

Voor vragen stuur een e-mail naar info@isapower.nl.

Ontwerp & Opmaak: Isabelle Plasmeyer, Annelie Temmink

© ISA Power
Copyright © 2022 – ISA Power
www.isa-power.nl
Eerste druk: juli 2021
Schrijver: Isabelle Plasmeyer
Uitgever: Mind 2 Mind BV

Inhoudsopgave

E-BOOK

Voorwoord	05
Over Isabelle Plasmeyer	07
Emoties	08
Eetstoornissen in beeld	09
Functie en intentie eetstoornis	11
Jouw onbewustzijn	12



Hoe ontstaan overtuigingen?	14
Moeilijke emoties	15
25 tips voor ouders en andere betrokkenen	17
Hoe buig je een overtuiging om?	31
Vond je dit e-book waardevol?	35



"ANYTHING IS
POSSIBLE WHEN YOU
HAVE THE RIGHT
PEOPLE THERE TO
SUPPORT YOU."

“

*All things are
difficult before
they are easy*

”

VOORWOORD

"VERGEET OOK JEZELF NIET OP JE
PRIORITEITENLIJSTJE TE ZETTEN."

Wat goed dat je dit e-book hebt besteld. Je hebt een kind (of een andere geliefde) met een eetstoornis en je staat voor een flinke opgave. Je ziet je kind lichamelijk en geestelijk aftakelen en wilt maar één ding: dat je kind zo snel mogelijk beter wordt.

Jouw kind voert op dit moment een heel groot gevecht. Wij geloven dat de meeste antwoorden die nodig zijn om te herstellen diep van binnen verstopt zitten in je kind. Je kind heeft geen hapklare antwoorden klaarliggen en heeft ook geen tips voor jou cadeau. Wij als ervaringsdeskundigen wel. Wij leverden dezelfde strijd en gelukkig kunnen wij jou met veel trots zeggen dat we deze strijd hebben overwonnen. Wij willen onze tips dan ook graag met je delen. Laten we meteen beginnen.

Je wilt jouw kind helpen! Dat is nobel, lief, attent en je doet wat je als ouder denkt te moeten doen. Onvoorwaardelijk geven, houden van en klaarstaan voor jouw kind. Maar in het leven zijn er eigenlijk drie soorten 'zaken'; de jouwe, de mijne en Gods zaken. Met Gods zaken bedoelen we dingen waar niemand invloed op heeft. Sommige noemen het liever moeder natuur of het grote universum. Denk aan de regen, de overstromingen, maar ook de droogte en zelfs oorlogen tussen andere landen. Echter, als we heel eerlijk zijn heb jij op 'mijn zaken' eveneens weinig tot geen invloed. Want dat zijn mijn zaken en uiteindelijk doe ik toch wat ik zelf wil. Wellicht is dit herkenbaar voor de situatie waarin je je nu bevindt met je kind? Want als jouw kind precies deed wat jij zou doen dan zou het "probleem" binnen één week opgelost zijn. Wat doen we als ouders?



"DIT E-BOOK BIEDT INSPIRATIE EN
MOTIVATIE DIE JE GAAN HELPEN OM
JOUW KIND TE BEGRIJPEN."

Uit de naam der liefde gaan we soms nog meer geven. We weten niet meer goed hoe we moeten begrenzen en de grenzen vervagen. Want we willen het leven van ons kind zo positief mogelijk beïnvloeden. En we geven goed bedoelde adviezen, die ze soms niet willen horen. Misschien herken je jezelf wel in de volgende uitspraken of gedachten;

- Je zou het zo moeten doen
- Je moet naar mij luisteren
- Je moet er niet over inzitten
- Je moet echt beter je best doen
- Je moet beter voor jezelf zorgen
- Je moet meer (of (minder) eten
- Je zou vaker rust moeten nemen
- Je moet niet zo vaak (vaker) sporten
- Je moet, je zou, ik wil dat, ik wil zus, ik wil zo...

We zeggen soms onhandige dingen, vanuit een hele goede intentie. Hoe vaak maak je je druk om een ander? En hoe vaak ben je eigenlijk bezig met andermans zaken? En als je je met andermans zaken bezighoudt, wie houdt zich dan eigenlijk bezig met jouw leven? Veel ouders vergeten zichzelf en hierdoor kunnen ze vervreemd raken van zichzelf waardoor ze stress, spanning en onvrede ervaren. Met als resultaat dat je verdrietig wordt. Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen! Waarom? Jouw kind heeft jou hard nodig, als steun, inspiratie en rolmodel. Niemand heeft de wijsheid in pacht. Het leven is een grote puzzel. Er is geen kant-en-klare oplossing. Blijf openstaan voor ideeën en nieuwe inzichten. Luister naar je kind, zoek steun bij professionals en blijf vertrouwen op jouw eigen instinct en intuïtie.

Isabelle Plasmeyer
Oprichter IsaPower
Coach & Ervaringsdeskundige



"MISLUKKING
BESTAAT NIET,
ALLEEN FEEDBACK!"

OVER ISABELLE PLASMEYER

Voor dat je begint met lezen, wil ik me even voorstellen. Het is toch fijn om te weten wie ik ben en waarom je mijn e-book zou moeten lezen? Allereerst weet ik waarover ik praat! Op mijn 16e had ik voor het eerst afslankpillen in huis gehaald. Dat was stiekem, niemand wist ervan. Een eetstoornis kan sluimeren en in actieve toestand verkeren. Rond mijn drieëntwintigste begon ik weer opnieuw met diëten want ik was flink aangekomen na een periode in het buitenland. Ik ging meer sporten, minder eten en al heel snel nam het extreme en obsessieve vormen aan. Ik kwam in een vicieuze cirkel terecht van veel sporten, minder eten, calorieën tellen, vreetbuien, overgeven en dat gecombineerd met de schaamte die de eetstoornis met zich meebracht.

Een aantal jaren worstelde ik met anorexia en boulimia. Het was zo vermoeiend, niet alleen voor mij maar ook voor mensen in mijn omgeving. Elke dag stond in het teken van eten, dwang en obsessief gedrag. Ik heb hulp gezocht waardoor ik inmiddels met trots kan zeggen van mijn eetstoornis af te zijn. Dit overwinnen vergt veel doorzettingsvermogen, kracht, energie en een enorm geloof in jezelf. En dat had ik niet, althans dat dacht ik. Persoonlijke ontwikkeling staat hoog in het vaandel in mijn leven.

Ik heb inmiddels vele opleidingen en cursussen gevolgd en samen met het gehele IsaPower team Ervaringsdeskundige coaches helpen wij mensen met allerlei leeftijden (m/v) met allerlei eetuitdagingen in hun leven.

Ik heb tijdens mijn eigen strijd ook gesprekken gehad met coaches, psychologen en diëtisten en in groepstherapie gezeten. Ik heb boeken gelezen en studie&onderzoek gedaan naar eetstoornissen. Niet alleen onderzoek naar anorexia en boulimia, waar ik zelf mee worstelde, maar ik heb mij ook verdiept in alle andere eetstoornissen en comorbiditeit.

Ik constateerde dat alle eetproblemen heel duidelijk laten zien dat we op een verstoorde en obsessieve manier bezig zijn met eten. Daarnaast zag ik ook dat een eetstoornis eigenlijk helemaal niets te maken had met eten, het heeft alles te maken met hoe wij als mens omgaan met onszelf en onze emoties.

Ik wil je aanmoedigen om de 25 tips die worden gegeven in dit e-book, te gebruiken, om te zetten in actie.

Liefs en veel leesplezier!
Isabelle

EMOTIES

"JE EMOTIES ZIJN NIET HET PROBLEEM, HET IS JOUW
WEERSTAND ERTEGEN."

Een eetstoornis gaat niet over eten. Huh, denk je nu misschien. Niet? Maar waar gaat het dan wel over? Een eetstoornis is een coping mechanisme. Het is een manier om om te gaan met onzekerheden of moeilijke emoties die zijn voortgekomen uit een gebeurtenis of ervaring uit het verleden of heden.

Als je begrijpt welke situaties en emoties ten grondslag liggen aan het verstoorde eetgedrag bij je kind, dan zul je wellicht ook beseffen dat je niet zozeer hoeft te focussen op het eten en gewicht. En dat laatste 'niet focussen op eten en gewicht' is voor veel ouders wie een kind hebben met ondergewicht erg moeilijk. Want zonder een gezond lichaam zijn we niets, nergens. Tijdens het herstel zal er gelijktijdig aandacht moeten zijn voor geest en lijf. Zonder geestelijke vooruitgang is een verandering in het eetgedrag vaak moeilijk te realiseren, maar andersom soms ook. Dat maakt de benadering en behandeling voor Anorexia in het bijzonder zo complex.

Het verstoorde eetgedrag is slechts de uitwerking (de uiting) van de emoties en overtuigingen die mensen hebben over zichzelf en de wereld om hen heen. Daarom is het ook zo belangrijk om tijdens een eetstoornis behandeling o.a. te focussen op het adequaat uiten van emoties (emotieregulatie oefeningen). Focussen op het herstellen van het eetgedrag alleen zal niet zorgen voor volledig herstel. Het eetprobleem kan dus niet zomaar door de diëtist opgelost worden. Er is meer voor nodig om jouw kind te overtuigen zijn of haar eetstoornis los te laten. Bovendien ziet jouw kind de eetstoornis (nog) als dé oplossing. En jij ziet het als probleem. Vandaag de dag zijn er gelukkig veel klinieken en behandelaars die aandacht besteden aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden (zelfvertrouwen en zelfbeeld verbeteren) en emotie regulatie. Dit kan o.a. door middel van creatieve speltherapie, psychomotorische therapie (PMT) of mindfulness.



EETSTOORNISSEN IN BEELD

MEISJES EN VROUWEN

Zo'n 96% van de vrouwen is ontevreden over hun uiterlijk. En tweederde van alle vrouwen wil graag afvallen. Zo ongeveer 50% van alle vrouwen doet permanent aan de lijn. In de Verenigde Staten heeft 50% tot 80% van de meisjes al voor hun dertiende jaar meer dan eens een serieuze lijnpoging ondernomen of streng dieet gevolgd. Het verstoorde eetgedrag heeft meestal te maken met achterliggende, psychische factoren. Zo zoeken mensen vaak afleiding wanneer ze in stressvolle of moeilijke situaties zitten door bezig te zijn met eten. Ook is het verstoorde eetgedrag vaak een manier om met lastige emoties om te gaan.



"DE MEESTE MENSEN
ONTWIKKELEN EEN
EETSTOORNIS IN DE
PUBERTIJD, MAAR OOK
VOLWASSENEN KUNNEN EEN
EETSTOORNIS KRIJGEN."

MANNEN EN JONGENS

Eetstoornissen worden vrijwel automatisch geassocieerd met vrouwen. Omdat het probleem te weinig erkend wordt bij mannen, herkennen ze ook zelf de signalen niet, waardoor jongens en mannen zelf niet zo snel of geen hulp zoeken. Eetstoornissen bij mannen zijn even ernstig als bij vrouwen. Mannen worden meestal pas geconfronteerd met hun probleem wanneer ze zelf fysieke of psychische problemen ondervinden. De meeste mannen, durven hun ervaring ook niet te delen met hun vrienden en familie. Ze schamen zich en zijn bang dat ze niet serieus genomen worden.



Meest voorkomende eetstoornissen

ANOREXIA NERVOSA (AN)

Anorexia nervosa herken je door snel gewichtsverlies of ondergewicht en een afwijkend eetpatroon dat of gedomineerd wordt door vasten in combinatie met hyperactiviteit, of gekenmerkt wordt door vasten in combinatie met eetbuien, braken en laxeren. Het gaat gepaard met een sterke angst om dik te worden en soms ook een vertekend lichaamsbeeld.

BOULIMIA NERVOSA (BN)

Bij de eetstoornis boulimia nervosa is er ook sprake van een afwijkend eetpatroon. Hierbij gaat het dan om ongecontroleerde vreetbuien. Het gewicht valt meestal binnen de normale grenzen. Mensen kunnen er dus "gezond" uitzien maar kunnen tegelijkertijd in levensgevaar zijn.

EETBUISTOORNIS (BED)

Eetbuistoornis ook wel 'binge-eating disorder' genoemd is een eetstoornis waarbij er steeds terugkerende perioden zijn waarin iemand vreetbuien heeft. De vreetbuien worden niet gecompenseerd. Dus mensen geven niet over, laxeren en sporten niet. Vaak ontstaat er hierdoor overgewicht, maar niet iedereen met BED heeft overgewicht.

OSFED & ARFID

Naast de bekende eetstoornissen zijn ook andere eetstoornissen bekend. OSFED (vroeger heette dit NAO) is een combinatie van anorexia, boulimia en BED. En ARFID, de restrictieve en vermijdende voedselinname stoornis, kan voortkomen uit vroeg trauma en/of autisme. Dit verschilt weer met Anorexia, omdat deze kinderen vaak géén of minder moeite hebben met hun zelfbeeld en gewicht.

"MENSEN WORSTELLEN GEMIDDELD 6-7 JAAR MET ANOREXIA. EN DE ZIEKTE WORDT BIJ ONGEVEER 1 OP DE 4 MENSEN CHRONISCH."

Bron quote: Proud2Bme

Feiten en cijfers

Meer dan 100.000 meisjes tussen de 12 en 18 jaar, kampt met een eetstoornis. Zo'n 5600 mensen lijden in Nederland aan Anorexia Nervosa. Ieder jaar komen er in Nederland circa 1300 jonge vrouwen met Anorexia bij. Ongeveer 45% van de patiënten herstelt volledig, 30% verbetert gedeeltelijk en 25% herstelt niet.

De gevolgen

Anorexia ontstaat meestal in de puberteit en bij jongvolwassenen. Maar ook vrouwen boven de 40 kunnen Anorexia hebben. Tussen de 5 en 10 % van de patiënten overlijdt aan de gevolgen van Anorexia Nervosa (met name door de slechte lichamelijke conditie of mensen zijn suïcidaal en plegen zelfmoord). Van alle psychiatrische ziekten overlijden de meeste mensen aan Anorexia Nervosa.

De weg naar herstel

Wij zijn ervan overtuigd dat mensen kunnen genezen van hun eetstoornis. Een goede behandeling en de 'klik' tussen de behandelaar en de client is cruciaal. Herstel is maatwerk, de behandeling en de behandelaar moet dan ook proberen om maatwerk te leveren. Desondanks duurt de weg naar genezing vaak lang en de kans op terugval is groot.

FUNCTIE & INTENTIE EETSTOORNIS

Een eetstoornis kan verschillende functies hebben; voor sommige kinderen kan het voelen als uitlaatklep, want zij voelen zich thuis niet gehoord of gezien. Voor andere kinderen is het eetprobleem een manier om te gaan met verdriet, boosheid, onzekerheid, angsten of nare gebeurtenissen uit het verleden. En voor weer andere kinderen kan het voelen alsof ze geen controle hebben op de dingen die hen overkomt in het leven. Zij denken dan dat ze zonder de eetstoornis niet kunnen leven, omdat het eigenlijk een gemis opvult wat ze niet kunnen aanvaarden. Maar alles is minder waar, mensen zijn ongekend krachtig en wonderbaarlijk slim. Jouw kind ook, ook al gelooft zij/hij het zelf misschien niet. Herinner je kind aan zijn/haar kracht.

Iemand met Anorexia zegt vaak: "Maar nu hoef ik mijn angsten niet onder ogen te komen. Er worden nu ook minder dingen van mij verwacht dan voorheen, Controle over mijn eten voelt heel krachtig en op een gegeven moment zelfs heel vertrouwd. Maar de vastgeroeste routine is een sleur en ik voel me eigenlijk heel verdrietig en alleen. Loslaten voelt als falen." En iemand met Boulimia herkent zich misschien meer in de volgende uitspraak: "Ik vind het moeilijk om mijn gevoelens te uiten, alle spanning en opgekropte emoties in mijn lichaam geven stress. Ik twijfel aan alles wat ik doe. Ik spuug mijn eten uit, maar eigenlijk zijn het de opgekropte emoties en woorden die ik niet durf uit te spreken." En iemand die last heeft van emotie eten of eetbuien zegt vaak: "Ik durf niet te zeggen wat ik denk en voel, ik schaam me vaak voor mijzelf. Mijn frustratie en verdriet eet ik weg, alsof ik mijn emoties in mijn buik verzacht door veel te eten. Eten leidt mij af, dan hoef ik even niets te denken en voel ik me even minder rot."

Misschien herken jij jezelf ook wel een beetje in de voorbeelden hierboven? Dat is logisch, want ook jij bent mens. En we lijken meer op elkaar dan we denken. Waarom doen we wat we doen? Wat drijft ons als mensen? Wat motiveert jou? Wat zijn jouw échte verlangens? Waar honger je werkelijk naar? Welke behoeftes probeer je te vervullen? De werkelijke intentie onder ons eigen (eet)gedrag is simpel: we willen onszelf behoeden voor pijn. We proberen iets niet te voelen, te ontlopen, we stellen een belangrijke keuze uit of we zijn bang om iets te verliezen. Oftewel: we proberen onszelf te helpen. Jouw kind dus ook. Echter, door iets te onderdrukken of uit te stellen help je jezelf eigenlijk niet. Want alles wat je uitstelt komt een keer terug, als een boemerang.

Het is geweldig dat je mijn e-book leest. Nu kun je gaan nadenken over de ware functie en intentie van het eetprobleem. Waarom zou jouw kind het eetprobleem willen loslaten of waarom zou hij/zij het eng vinden om los te laten? Waarom is verandering eng voor hem/haar? De volgende hoofdstukken gaan je helpen antwoord te vinden op deze vragen.

HET ONBEWUSTZIJN

Functie eetstoornis: ook wel coping*, verdediging*, afweer*, overleving* of beschermingsmechanisme genoemd. We kennen diverse soorten beschermingsmechanismen: **repressie, projectie, verplaatsing, ontkenning, onderdrukking, sublimatie en regressie (1)**. Als we ons bedreigd voelen of bang zijn dan reageren we middels deze mechanismen. Het is een instinctieve manier om gevaar op een afstand te houden en psychologische pijn te beperken. En het is logisch dat jouw kind deze afweermechanismen gebruikt, want jouw kind zal ongetwijfeld ook veel meegemaakt hebben in zijn/haar leven. Een eetstoornis krijgen doe je niet opzettelijk, het is geen bewuste keuze. Wanneer we onze "stekels" uitzetten en onszelf beschermen met een van bovenstaande mechanismen realiseren we ons vaak niet dát we het doen. We zien onszelf niet als defensief. We beseffen niet dat we iets ontkennen of dat we rationaliseren. De rol van het afweermechanisme is om pijn te verminderen of zelfs te vermijden. Al onze mechanismen werken dus onbewust als bescherming tegen verdriet, frustraties, afwijzing, stress, spanningen en conflicten. Dus ons coping mechanisme "de eetstoornis" probeert de dingen voor ons beter te maken. Maar gevoelens of herinneringen die we naar het onbewuste proberen te verbannen, verdwijnen niet echt. Het is alsof je een bal onder water duwt. Je ziet de bal misschien niet, omdat hij onder water is, maar hij is er nog steeds. En hoe meer je het probeert te verbergen en hoe verder je erop drukt, hoe moeilijker het wordt. Want hoe meer weerstand je het geeft, hoe meer weerstand je krijgt van alles wat je probeert te verbergen, en vroeg of laat zal die bal omhoogschieten en exploderen. Dus wat ik bedoel is dat emoties een krachtige invloed hebben op ons gedrag. Deze afweerkrachten, of afweermechanismen, die we allemaal in ons hebben, zullen altijd proberen om pijnlijke of ongewenste gedachten en herinneringen buiten de bewuste geest te houden.

Intentie eetstoornis: We hebben dus deze afweermechanismen om onszelf te beschermen tegen gevoelens, of bepaalde herinneringen. Het is heel normaal dat we ons angstig voelen als we ons onveilig of bedreigd voelen. Het beschermingsmechanisme wordt extra krachtig wanneer jouw kind in een stressvolle situatie in het leven terechtkomt. Nu is het belangrijk om te beseffen dat onze afweermechanismen natuurlijk en heel normaal zijn. We hebben ze allemaal. Het hoort bij mens zijn. Het zit in je pakket. Ieder mens heeft het. Nu doet zich het grootste probleem voor wanneer dit afweermechanisme buiten proportie raakt. Als we bijvoorbeeld alles persoonlijk nemen of als we denken dat iedereen tegen ons is, dat niemand ons leuk vindt of als we denken dat we constant in gevaar zijn. Want wat gebeurt er dan? Dan ontstaan neurosen zoals angsttoestanden, fobieën, obsessies, paniekaanvallen of eetstoornissen of andere verslavingen.

Op de volgende bladzijde zal ik de meest voorkomende verdedigingsmechanismen met jou delen. In het e-book voor kinderen "[Begrijp jij je eetstoornis?](#)" deel ik deze tips ook. Misschien goed om het e-book voor jouw kind ook te downloaden. Want bewustzijn is precies wat we nodig hebben om te veranderen. En in [het Buddy UP Programma voor medestrijders](#) deel ik er nog meer over. Ik heb er zelfs een video over gemaakt, die kun je bekijken op het online portaal van Buddy Up.

(1) Sigmund Freud (1856-1939) is de grondlegger van de psychoanalyse (een therapievorm) en hij ontdekte diverse beschermingsmechanismen van de mens. Zijn dochter Anna Freud heeft vervolgens het werk en onderzoek van haar vader voortgezet.

Repressie: ook wel onderdrukking of verdringing genoemd, is een onbewust mechanisme om te voorkomen dat storende, bedreigende of kwetsende gedachten bewust worden. Gedachten die worden onderdrukt, zoals de bal onder water, zouden ons anders heel vaak kwetsen, schuldig laten voelen of schamen. Dit is op lange termijn geen erg succesvol verdedigingsmechanisme, omdat dit inhoudt dat je jouw eigen wensen en ideeën in het onbewuste onderdrukt, waar ze, hoewel ze verborgen zijn, angst zullen veroorzaken. Zoals angstaanvallen, niet kunnen slapen, paniek aanvallen met zelfkritiek en zelfhaat tot gevolg.

Projectie: we projecteren onze eigen gedachten, gevoelens en motieven op een ander. De gedachten die het meest op een ander worden geprojecteerd, zijn degenen die schuldgevoelens veroorzaken. Stel je bijvoorbeeld eens voor dat je een hekel hebt aan iemand, omdat zij zo perfect is. Iedereen bewondert haar. Maar je haat haar. Nu weet je dat een dergelijke haat onaanvaardbaar is, maar er is weg voor om je weer beter te voelen. Je kunt het probleem 'oplossen' door te geloven dat zij jou ook haat. Want als je dat doet, wordt het oké voor jou om haar ook te haten.

Verplaatsing: we verplaatsen dingen of emoties naar een machteloos vervangend doelwit. Dat kan je moeder zijn, je partner, of zelfs je eigen hond, of een tas die in de weg ligt. We schoppen en schelden ertegenaan. Nu dient dit doel, of persoon of object als een symbolische plaatsvervanger. Iemand die bijvoorbeeld erg gefrustreerd of gekwetst is, kan dan lekker zijn emoties botvieren op eten of niet eten. Eten wordt dan het doelwit (net als een dartboard) van onze opgekropte emoties.

Sublimatie: dit lijkt veel op verplaatsing, maar sublimatie is eerder constructief dan destructief. Laat me je een voorbeeld geven. Ik weet zeker dat je een popster of kunstenaar kunt bedenken die zijn muziek of kunst gebruikt als een manier om zichzelf te uiten. Er zijn veel grote artiesten en muzikanten die een ongelukkig leven hebben gehad, maar ze kozen voor muziek of kunst om zich uit te drukken. Dus schilderen, knutselen, dansen of sport is een mooi voorbeeld van onze emoties in iets constructiefs omzetten.

Ontkenning: dingen ontkennen kan soms erg handig zijn, maar op de lange termijn is het niet erg constructief. Ontkenning houdt in dat je dingen uit je bewustzijn blokkeert. Het is alsof je een bal onder het water duwt en als hij omhoogkomt, draai je je hoofd de andere kant op en doe je alsof hij er niet is. En ik begrijp het, sommige situaties zijn gewoon te veel om aan te pakken. En omdat jij jezelf probeert te beschermen, weiger je het gewoon te ervaren. Dit is een zeer primitieve en gevaarlijke verdediging.

Regressie: door een teleurstellende, frustrerende of pijnlijke ervaring of gebeurtenis kan iemand terugvallen in een vroegere leeftijdsfase. Bijvoorbeeld kinderen die de pubertijd in gaan en gepest worden, die plotseling weer dingen willen gaan doen die ze deden toe ze jonger waren (weer knuffels gebruiken of duimen). Ook kan een extreme afhankelijkheid ontstaan. Een zodanige afhankelijkheid dat de zelfstandige besluitvorming totaal verlamd raakt: je kind durft dan opeens niets meer te kiezen of haar/zijn mening te geven.

Rationalisatie: is het veranderen van het onaanvaardbare in het aanvaardbare. Op deze manier wordt de angst voor straf en frustratie vermeden. En zo wordt ook belangrijke keuzes en verandering uitgesteld, want "Ach het valt wel mee, zo ziek ben ik niet, zij is veel zieker en dunner". We beginnen dingen te rationaliseren om een emotie of een gebeurtenis minder bedreigend te maken. We doen het vaak genoeg op een redelijk bewust niveau als we onszelf excuses aanbieden. Maar voor veel mensen is het zo gemakkelijk om excuses te maken dat ze zich er nooit echt van bewust zijn. Met andere woorden, velen van ons zijn redelijk goed in liegen en zelfs in onze EIGEN leugens te geloven.

HOE ONTSTAAN OVERTUIGINGEN?

JOUW KIND HEEFT EEN (ON)BEWUSTE GEDACHTE.

Jouw kind heeft inmiddels al heel veel overtuigingen verzameld over het leven, zichzelf en anderen. En deze overtuigingen (gedachtes die aanvoelen als dé waarheid) kunnen haar/hem flink in de weg zitten, zeker als het negatieve gedachtes zijn die je waardeloos, nutteloos en hopeloos doen voelen.

Overtuigingen vormen de bril waardoor jouw kind de wereld ziet en beleeft. Denk eens goed na; welke overtuigingen heb je meegegeven aan je kind? Totdat jouw kind de pijnlijke of belemmerende overtuiging loslaat, blijft je kind steeds dezelfde ervaringen creëren. Dit geldt ook voor jezelf.

Veel kinderen worstelen met de volgende overtuigingen;

"Ik ben dik en lelijk"

"Dun zijn is belangrijk"

"Ik ben het niet waard"

"Niemand begrijpt mij"

"Papa/mama/iemand anders geeft niet écht om mij"

"Het is beter als ik er niet meer ben"

"Ik ben anderen tot last"

"Ik ben stom en dom"

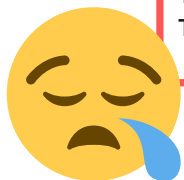
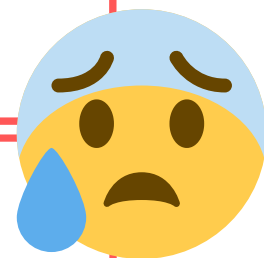
"Anderen zijn veel beter"

Misschien is jouw kind ooit buitengesloten, in de steek gelaten, gepest of kreeg hij of zij vroeger op school weleens een rotopmerking te horen? Hierdoor ontstaan overtuigingen. We creëren overtuigingen om onszelf te beschermen. We gaan dingen geloven over onszelf, onze potentie, vooral om pijn te vermijden. Iedereen heeft niet onderzochte overtuigingen die hem of haar flink in de weg kunnen zitten en belemmeren in het dagelijks leven.



MOEILIJKE EMOTIES

<p>Opgelaten Verward Schuldig Gegeneerd Beschaamd Ongemakkelijk Opgelaten</p>	<p>Boos Rancuneus Verbolgen Woedend Verontwaardigd Razend, kokend Kwaad, furieus</p>	<p>Geërgerd Ontstemd Geïrriteerd Ontevreden Ongeduldig Gefrustreerd Verontwaardigd</p>
<p>Gespannen Gestrest Kattig Overweldigd Nerveus Ongerst Ademloos Zenuwachtig</p>	<p>Verlangend Jaloers Afgunstig Hunkerend Nostalgisch Smachtend Verlangend Veeleisend</p>	<p>Kwetsbaar Onveilig Hulpeloos Op mijn hoede Machteloos Moedeloos Breekbaar Onzeker</p>
<p>Afwezig Teruggetrokken Koel Onverschillig Vervreemd Apathisch Verveeld Gelaten</p>	<p>Bang/Angstig Achterdochtig Wantrouwig Verschrikt Versteend Ongerst In paniek Bezorgd</p>	<p>Onrustig/Ongemakkelijk Verrast Geschrokken Verontrust Verstoord Overstuur Geschokt Zorgelijk</p>
<p>Pijn Eenzaam Gekwetst Berouwvol Diep bedroefd Verschrikkelijk Vol smart Beroerd</p>	<p>Treurig Triest Bedroefd Wanhopig Ongelukkig Teleurgesteld Terneergeslagen Rouwend</p>	<p>Afkeer Verbittering Verachting Walging Afschuw Ontzet Haat Vernederd</p>
<p>Verdriet Hopeloos Depressief Ongelukkig Ontmoedigd Teleurgesteld Teneergeslagen</p>	<p>Vermoeid Afgemat Uitgeput Slaperig Beverig Futloos Leeg</p>	<p>Verward In tweestrijd Ambivalent Verbaasd Onthutst Verloren Perplex</p>



DEZE NEGATIEVE GEDACHTEN VORMEN 'MOEILIJKE' EMOTIES

Alle overtuigingen roepen bepaalde emoties op, en dit brengt fysieke reacties teweeg zoals buikpijn, trilhanden, hartkloppingen of zelfs een paniekaanval. Aan de meeste overtuigingen klampen we ons hardnekkig vast, alsof ze 100% waar zijn. Kinderen zien en ervaren deze moeilijke emoties zelf vaak als iets heel negatiefs. En omdat kinderen zich ervoor schamen vinden ze het moeilijk om er over te praten, en dus houden ze de gedachten patronen en de gevoelens in stand.

DEZE 'NEGATIEVE' EMOTIES VEROORZAKEN DESTRUCTIEF GEDRAG

Emoties kunnen enerzijds een katalysator/drijfveer zijn om in actie te komen en anderzijds weerhouden ze ons er juist van om in actie te komen. Het kan dus verschillende uitwerkingen hebben: negatieve emoties leiden vaak tot negatief gedrag en positieve emoties leiden vaak tot positief gedrag. Totdat we dat actief gaan en willen veranderen.

Veel kinderen (en ook volwassenen) vertonen vluchtgedrag wanneer zij angst, pijn, stress, verdriet, boosheid, teleurstelling ervaren. We kunnen in verschillende dingen vluchten, waaronder: werk, onze carrière, eten, sporten, alcohol, roken, drugs, overeten, niet eten, zelfbeschadiging, dwangrituelen etc.

In wat voor gedrag vlucht jouw kind? En welke emoties en overtuigingen liggen er onder dit gedrag? Voordat iemand jouw kind gaat begeleiden om het (eet)gedrag te veranderen willen wij jou adviseren om eerst, en/of gelijktijdig, te werken aan de negatieve en belemmerende overtuigingen die ten grondslag liggen aan het verstoorde (eet)gedrag.

Op de volgende pagina's vind je 25 tips van ervaringsdeskundigen. Wij wensen jou veel kracht toe en mocht je nog vragen hebben dan kunt je bij ons terecht voor telefonisch advies, een één-op-één coach gesprek, een interventie of een familiegesprek.



De tips zijn voor jouzelf

Eigenlijk heb ik maar drie woorden die je mag herhalen als een mantra voor jezelf: **verdragen, geduld en hoop**.

Wees voorzichtig met de rest van de tips, dring ze niet op aan je kind. De onderstaande regels zijn direct toepasbaar voor jezelf en andere gezinsleden. Het feit dat je je bewust bent van de tips, is al heel erg waardevol.



Alle ouders zouden dit BUDDY UP .programma eigenlijk moeten hebben.

Onderneem dingen die nieuwe energie opleveren

Waar zouden we zijn zonder perspectief en zingeving? Laat je kind de mooie en positieve dingen van het leven zien; de wind door de haren voelen, de vogels horen fluiten, de veranderende wolken in de lucht, de geur van voorjaarsbloesem. Onderneem actie: ga samen wandelen en zoek de buitenlucht op. Vitamine D (zonlicht) is belangrijk voor het herstel. Lichttherapie (zonnebank) wordt ook ingezet bij mensen die depressief zijn. Zelf heb ik heel veel gehad aan voetmassages (voet-reflexologie) omdat ik zo gestest en opgejaagd was vanbinnen. Ik was vergeten wat en hoe ontspanning voelde, maar mijn lijf had het nodig.

Zorg voor balans tussen werk en privé

Vergeet jezelf en de rest van de familie niet. Blijf leuke en gezellige dingen doen. Plan een dag in voor jezelf en je partner. Of ga iets leuks doen met de andere kinderen en leg uit wat er thuis speelt. Houd rekening met de gevoelens van de andere familieleden. Blijf je eigen hobby uitoefenen en blijf dingen doen die jou positieve energie geven. Zodra je merkt dat je eigen batterij leeg raakt, onderneem dan actie!

Sommige ouders zijn zo moe en op dat ze juist niets doen en liever rondom het huis blijven. Anderen krijgen een burn-out of kunnen zich niet meer goed concentreren op werk of andere dingen. Vraag vrienden en familie om je mee te nemen naar uitjes en een wandeling.

Dwang helpt niet bij jouw kind

Het helpt niet om je kind geforceerd te laten eten of om bepaalde etenswaren op te dringen. Jouw kind heeft een extreme dwang naar controle ontwikkeld. Externe dwang (het opleggen van eetlijsten, dreigementen maken) vergoot je onbewust de innerlijke dwang. Het geeft spanning, en wanneer jouw kind spanning of stress heeft trigger je de eetstoornis. Het stiekem extra beleggen van boterhammen, een extra schep jus over de aardappelen, ze hebben het allemaal door. Met dit soort acties gaan ze alleen maar meer op de rem staan. Het triggert de eetstoornis (oftewel het coping mechanisme) om dan meer met de hakken in het zand te gaan. En jouw kind zal je gaan wantrouwen en verder van je af gaan staan. En dat is juist niet wat je wilt!

Stimuleer je kind om te eten met een hoger doel

Eten is een bron van energie, we eten niet alleen omdat het lekker is. Eten is ook functioneel. En met voldoende energie kun je het leven aan. Herinner je kind aan het hogere doel. Dat kan van alles zijn: de opleiding afmaken, de hond uitlaten, weer kunnen paardrijden, die droombaan, of de droom die hij/zij later wil realiseren, zoals zwemmen met dolfijnen, de Kilimanjaro beklimmen, een baan als vrijwilliger in Afrika, backpacken door Nieuw Zeeland of een reis naar een tropisch eiland in Thailand. Visualiseer dit doel. Maak een collage (mood board), een PowerPoint of een poster. Alhoewel positieve doelen heel belangrijk zijn, vond ik de confrontatie met de realiteit 'dat wat ik niet wilde' ook belangrijk. Je kunt je kind dus op twee manieren motiveren: vanuit plezier of juist confronteren met het verlies/de pijn.

Help je kind haalbare doelen te stellen

Niets helpt zo goed als een positief doel in het vooruitzicht. Maak het doel haalbaar en realistisch, of hak het doel in kleine sub-doelen op. Vaak kun je niet in 1 x weer naar school, of op het paard, of op de hockeybaan staan of een lange wandeling maken. Streef dan naar kleinere momenten van plezier. Weer dingen doen en oppakken kost veel spanning en energie (bijv. school/werk weer oppakken) dus het is goed om dat langzaam op te bouwen en jouw kind daarin goed te begeleiden. Een eetstoornis verslaan vergt heel veel kracht en inspanning. Weten waar je het voor doet, maakt een innerlijke kracht los. Help jouw kind iets te vinden waar hij of zij weer helemaal voor wil gaan. Als jouw kind niet weet waar hij of zij zich voor inzet dan is het heel erg moeilijk oude gewoontes los te laten. Denk aan:

Een leuk reisje in het vooruitzicht, weer kunnen paardrijden of voetballen, nieuwe studie, hobby, cursus of baan zoeken, op internet kijken, open-dagen bezoeken, brochures bestellen of de school of plek bezoeken waar je eigenlijk heen wilt (en wat je mist).

Eten is niet het enige belangrijke

Eten is uiteraard belangrijk voor het lichaam en de geest. Maar het hoeft in de gesprekken niet altijd om eten te draaien, want daar gaat het al genoeg om. "Heb je het op? Heb je ook je appel en je reep genomen?" of als je kind worstelt met eetbuien "Is het je gelukt om niet te snoepen/eetbui te hebben?"

Soms kan die confrontatie heel goed zijn, en beseft je kind dat ze niet overal mee weggkomen :-)

Onthoud wel, jouw kind heeft continue gedachten over eten, voordat de hap naar haar/zijn mond gaat zijn er al 100 gedachtes aan vooraf gegaan. Dus gooi geen olie op het vuur, oordeel niet. Probeer juist over andere dingen te spreken. Help je kind de gedachten rondom eten te overwinnen. Niet elke gram, hap of tussendoortje hoeft besproken of geanalyseerd te worden. Focus op deze tips en vertrouw erop dat jouw kind vanzelf een nieuwe en gezonde relatie met eten op zal gaan bouwen.

Voorkom waardeoordelen over eten

Voorkom het opleggen van jouw eigen aangeleerde gedachtes over wat goed en slecht eten is. "Ow dat kan best, dat is toch gezond, dat is helemaal niet veel of vet....." Elk oordeel kan een nieuwe overtuiging vormen in het hoofd van jouw kind. Wees voorzichtig met wat je zegt, ook tegen andere mensen om je heen. Als het over eten gaat zijn de oren van je kind altijd gespitst, ze horen alles. Het belangrijkste is dat er gegeten wordt. Gedachten over goed en slecht eten heeft jouw kind al genoeg. Wees blij met alle stappen die er al gezet zijn. Ook al vind je het eten van je kind wellicht wat eenzijdig of te (on)gezond. Stimuleer dat er weer gegeten wordt, maar heb er geen mening over. De verschillende meningen ("dat is veel" of "dat is te weinig") over eten zorgen er alleen maar voor dat er weer op de rem getrapt gaat worden. Geef vooral complimenten over andere dingen.

Blijf dichtbij jezelf en wees geduldig

Het gedrag van jouw kind is vaak niet op jou persoonlijk gericht, ook al krijg je van alles naar je hoofd geslingerd. Soms krijg je letterlijk dingen (of eten) naar je hoofd geslingerd



Je zult vast weleens verwijten te horen krijgen, de schuld krijgen en verantwoordelijk worden gesteld voor zaken. Het gedrag, de boosheid, angst of paniek komt voort uit angst en onverwerkte emoties. Er zijn heel veel onderdrukte emoties die eruit moeten, emoties waarvan je kind soms niet eens weet dat ze er nog steeds zijn. Probeer rustig te blijven en te luisteren naar het verdriet onder de boosheid. Wees geduldig en toon liefde naar je kind en vooral ook naar jezelf. En stel jouw eigen grenzen. Je hoeft niet alles te pikken.

Erken de angsten van je kind

Een van de belangrijkste dingen is dat je begrip hebt en toont voor het verdriet, de woede, boosheid, frustratie en angsten van jouw kind. Bang zijn voor eten (of bang zijn door te slaan, weer een eetbui te hebben) kan voor veel ouders een enorme bron van frustratie zijn. Soms worden vaders boos en pissig, ze begrijpen er niets van "Vroeger at je alles, stel je niet zo aan" roepen zij dan.

Hopelijk besef je nu dat er veel meer onder het eetgedrag schuilgaat dan dat je kind laat zien. Laat de gekke en rare eet-angsten er maar even zijn, want juist het onderdrukken van emoties is brandstof voor de eetstoornis. Je hoeft het niet precies te begrijpen en dat wordt ook niet verwacht. Erken de emotie van jouw kind door te zeggen "Ik ben er voor je", "Ik hoor je", "Wat moet het verschrikkelijk voor je zijn om zo'n angst te hebben voor eten!" Dit vormt het vertrekpunt voor een open en eerlijk gesprek. Je kind zal zich begrepen voelen en zal ruimte voelen om te delen wat er dwars zit.

Help je kind om de controle over eten los te laten

Controle over eten, wat je eet, waar, hoe vaak, op wat voor manier voelt voor velen als "veilig". Dit loslaten voelt onveilig, eng en kan zelfs paniekaanvallen veroorzaken. Maak afspraken en trap liefdevol op de rem wanneer jouw kind weer doorslaat en obsessief gedrag vertoont. Het komt voor dat kinderen agressief worden en schelden tegen hun ouders. Sommige kinderen zijn zo wanhopig dat ze hun ouders slaan. Ga samen brainstormen en denk na over oplossingen, zonder daarbij te zeggen: "Je moet zus of je moet zo doen..." Zeg in plaats daarvan: "zou het helpen als" En "wat mag ik voor je betekenen?" Of "wat kan ik voor je doen?" En uiteindelijk moet je het soms ook verdragen als er even geen verandering mogelijk is.

Stap voor stap afspraken maken

De regels in het hoofd van je kind rondom eten zijn eindeloos. De wil om weer te gaan eten is aanwezig, ook al zeggen sommige kinderen van niet. Sommigen durven het niet toe te geven aan ouders of hulpverleners omdat ze bang zijn dat ze dan meteen (grote) stappen moeten gaan maken. Anderen willen in het begin helemaal niet veranderen, omdat ze vinden dat het allemaal wel meevalt en de ernst van hun eigen situatie niet inzien. Afspraken maken kan daarom ook heel erg moeilijk zijn. Bovendien is je kind vaak erg ambivalent (wisselend) gemotiveerd. En de overtuigingen, regels en angst voor herstel staan ook in de weg. De regels zullen langzaam van het lijstje afgestreept moeten worden. Het kan helpen om al die gekke eet-regels samen op te schrijven. Kijk samen welke regel eerst aangepakt mag worden. Als dit goed voelt, ga je verder met de volgende stap. Jouw kind zal zich verantwoordelijk gaan voelen om zich aan de nieuwe regels te houden. Help je kind eraan herinneren als oude gewoonten weer de kop opsteken. En onderzoek dan samen.... Waarom ze weer de kop op steken?

Buddy Up voor medestrijders



HOPELIJK RAKEN MEER OUDERS GEÏNSPIREERD OM HUN EIGEN WEG TE ZOEKEN, EN NIET LIJDDAAM MEE TE VEREN OP DE THEORIEËN VAN DE GEVESTIGDE ORDE."

Vader, Dick

**MEER INFORMATIE
BUDDY UP PROGRAMMA**



KLIK OP HET PLAATJE OM DE VIDEO TE BEKIJKEN OP ONS YOUTUBE KANAAL



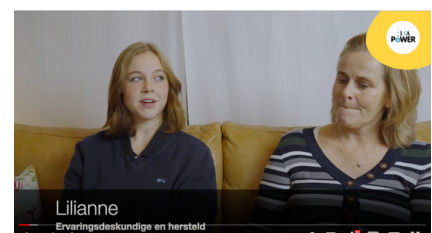
DR. GRETA NOORDENBOS

INNERLIJKE KRITIEK
& EMOTIE REGULATIE



DR. MENNO OOSTERHOFF

DWANG/OCD EN HERSTEL
BIJ EETSTOORNISSEN



LILIANNE EN MOEDER

ANOREXIA HERSTEL
HOOP EN MOED

Maak geen verwijten en oordeel niet

Het is erg verleidelijk om oordelen te maken wanneer je boos en gefrustreerd bent. Onthoud dat het niet 'jouw zaken' zijn, de oplossing moet niet vanuit jou komen, maar vanuit jouw kind zelf. Geef jouw kind het vertrouwen, de tijd en ruimte om de antwoorden te vinden die diep in hen verborgen zitten.

"Ga naast je kind staat, oordeel niet. Wees een cheerleader" - moeder Louise

Moeder Louise verteld [in dit interview](#) over haar dochter met Anorexia en Autisme en hoe zij uiteindelijk écht is hersteld.



Vraag hoe het écht met jouw kind gaat

Wanneer je kind boos, kortaf of onverschillig reageert op jouw vragen of toenadering, kun je zelf gevoelens van boosheid, frustratie of wanhoop ervaren. Soms zoekt je kind geen verbinding en staan ze niet open voor een gesprek. Knuffelen en leuke gesprekken voeren of lachen zit er dan niet meer in. Realiseer je dan dat jouw kind vaak zich gestrest, angstig, verdrietig, schamen en/of schuldig voelen. Door dit bespreekbaar te maken verlicht je de boel een beetje.

Door open vragen te stellen en ook te benoemen wat je ziet, toon je nog meer interesse, en heb je de grootste kans op een reactie. Bijvoorbeeld: Ik zie dat je onrustig bent, kan ik iets voor je doen? Ik merk aan je dat je loopt te twijfelen of piekert, klopt dat? Wat gaat er door je heen?

Soms heeft je kind hopelijk ook opgewekte momenten. Dan kun je andere dingen vragen: Wat was het fijnste wat je vandaag hebt meegemaakt? Wat ging goed? Wat wil/kan je nog beter doen? En hoe wil/ga je dat morgen doen? Dit kun je ook mooi samendoen door een ouder/kind-dagboekje bij te houden. Elke dag schrijf je twee dingen op die goed gingen. Daarmee benadruk je het positieve.

Open communicatie, helderheid en transparantie

Geef het beestje een naam en praat erover. Houd de eetstoornis bespreekbaar, soms kan dat ook op een wat ludieke of zelfs grappige manier. Ook al is het ontzettend zwaar, het wordt pas echt zwaar als deze onder het tapijt wordt geschoven of alsof je doet alsof jouw kind iets verschrikkelijks heeft. Dat voelt voor je kind namelijk alsof hij of zij iets fout heeft gedaan. Geef het juiste voorbeeld en praat erover alsof het heel normaal is en maak het niet zwaarder dan het is.

Sommige ouders en kind geven de eetstoornis een geek naam, bijvoorbeeld:

Truus, de Draak, Cookie Monster, de Heks, de Dictator of het monster.

Bespreek samen met je kind of zij/hij dit ook goed vindt

Ook jij mag je wel eens kwetsbaar opstellen

Je wilt weten wat erin je kind omgaat, anders zou je deze tips nu ook niet lezen. Toch is het soms ontzettend moeilijk om erachter te komen wat er precies in je kind omgaat. Sommige kinderen delen weinig, uit angst dat het tegen hen gebruikt gaat worden. Anderen schamen zich kapot en voelen zich schuldig. Als je wilt dat je kind eerlijk is en kwetsbaar is, wees dan zelf ook een voorbeeld en stel jezelf ook kwetsbaar op. Praat, deel dingen over vroeger, vertel de dingen waarvoor je je schaamt, huil en lach samen. Kwetsbare ouders zijn het beste cadeau wat een kind kan krijgen, zo leert het kind dat emoties hebben en uitten oké is.

Nog een tip voor kwetsbare ouders:

Vraag jouw kind ook of er dingen zijn geweest die hem of haar hebben gekwetst in het verleden, of die jij als ouder anders had moeten doen in haar of zijn ogen. Dat kan tijdens de opvoeding, op school of ergens anders zijn geweest. Vraag er eens naar. En luister naar wat er komt, zonder direct te willen reageren, oordelen of te zeggen "dat is niet waar" of "zo bedoelde ik het niet".

Vat dingen niet al te persoonlijk op

Als jouw kind zegt: Toen was ik echt heel boos op je, of teleurgesteld, jullie hebben mij in de steek gelaten en jullie keken nooit naar mij om, alleen maar naar mijn zus/broer en toen en toen...

Of "Je werk is altijd belangrijker dan ons" of "Zelfs op vakanties neem je altijd je telefoon op"

laat je kind uitpraten en toon begrip. Ga niet in discussie en zet de aanval niet in. Ook al bent je het niet eens met wat je te horen krijgt. En ook al kwetst het je. Alle emoties die hij of zij op dat moment ervaart zijn de waarheid voor jouw kind. Datzelfde geldt ook voor jouw eigen emoties, die zijn waar voor jou. Het enige wat jouw kind wil, is erkenning voor zijn of haar emoties.

**INTERESSANT BOEK VOOR
FAMILIE EN VRIENDEN!**

De wolf in schaapskleren



"PERSOONLIJK VIND IK DIT ÉÉN VAN DE BESTE EN DUIDELIJKSTE BOEKEN VOOR DE FAMILIE EN OMGEVING VAN MENSEN DIE KAMPEN MET EEN EETSTOORNIS."

- Marina Steenwinckel ANBN België

**MET TIPS EN ADVIES +
10 ROLLENSPELLEN!**

TE KOOP VIA DE WEBSITE WWW.ISAPOWER.NL

Wat zeg je en doe je als je kind jou iets verwijt?

"Het doet mij pijn en verdriet om te horen dat dit jou zoveel verdriet heeft gedaan, dat was namelijk nooit mijn bedoeling en daarvoor wil ik mijn excuses aanbieden." Laat stiltes vallen en vraag het volgende: "Ik wil je graag vertellen hoe ik daartegen aankijk. Mag ik je vertellen wat mijn idee erover is? Of mag ik je vertellen waarom ik toen zo gehandeld heb. Ik zou het fijn vinden om uit te leggen, misschien kun je eens proberen om door mijn ogen naar de wereld te kijken."

Bljf in jouw eigen rol, blijf vader of moeder

Veel ouders doen alles wat in hun macht ligt om hun kind te helpen. Sommigen voelen zich machteloos, misschien wacht je al een tijdje op goede hulp, of wellicht zijn er zoveel moeilijke momenten thuis dat je je daardoor gedwongen voelt om je op te stellen als hulpverlener of therapeut. Hoe goed je het ook bedoelt, als ouder is het het beste als je niet probeert de coach of therapeut te zijn. Jouw kind wil zich geliefd voelen, veilig voelen. Blijf zonder oordeel luisteren en laat je kind vooral weten dat je er voor hem/haar bent. Blijf ouder (of partner van) en geef die warmte en geborgenheid waar ze zo naar hunkeren. Als ze willen praten met een psycholoog kunnen ze het beste naar een psycholoog gaan.

Blijf contact maken met je kind

Zorg ervoor dat de relatie niet ouder-patiënt wordt, maar ouder-kind blijft. Zowel jij als jouw kind willen gewoon af en toe een knuffel en praten over dingen die niet over de eetstoornis gaan. En een knuffel zegt vaak zoveel meer dan woorden. Deel ook jouw eigen gevoelens en emoties. Je hoeft niet altijd sterk te zijn. Jij mag ook huilen en jouw kwetsbaarheid tonen. Het tonen van jouw eigen gevoelens is voor veel kinderen een 'eye opener' en is een drijfveer om te genezen.

Humor als sleutel tot inzichten

Neem je kind serieus, maar ook weer niet te. "Als ik dat eet, word ik meteen dik" zijn veel voorkomende irreële gedachtes van mensen die worstelen met een eetstoornis.

Blijf samen relativeren. "Wat heb ik met mijn omgeving gelachen om de uitzending van Expeditie Robinson waarin een aantal uitgehongerde kandidaten compleet gelukkig werden van het sap van knakworsten. Daar zat ik dan met mijn groepje van de kliniek moeilijk te doen over eten", aldus Kim Nicodem, coach bij ISA Power.

Humor relativeert en dat kan jouw kind goed gebruiken.

Help je kind te zien wie hij of zij écht is

Gevangen zitten in een eetstoornis betekent meestal ook dat je niet meer weet wie je bent zonder een eetstoornis. Blijf jouw kind eraan herinneren dat het niet perfect hoeft te zijn. We worden niet geboren om alles goed te doen, maar om te knokken in dit leven. We falen, we leren, we groeien van elke ervaring die we meemaken. Vertel jouw kind dat ze het altijd maar dan ook altijd waard is om te leven en om van gehouden te worden.

Tip:

Schrijf een brief waarin je beschrijft waarom je zo dol op jouw kind bent, maak een lijst van alle leuke momenten die je samen beleefd hebt. Schakel ook vrienden in die hetzelfde kunnen betekenen. Laat ze bijv. een videoboodschap inspreken.

Wees open naar de buitenwereld, dat zorgt voor steun

Er heerst nog altijd veel schaamte rondom eetstoornissen. De meeste schaamte ontstaat doordat er niet in openheid over gesproken wordt. Door openheid te tonen naar de omgeving help je je kind. Wees open in het gevecht dat jouw kind aan het voeren is, laat zien dat je trots bent op het gevecht dat jouw kind aan het leveren is. Geef zo nodig uitleg aan de omgeving (school, begeleider, mentor). Ook voor leraren hebben we een speciaal e-book geschreven en een website www.mijnleerlingheefteeneetstoornis.nl

Je zult zien dat jij en jouw kind, door openheid, veel steun van jullie omgeving kunnen ontvangen. En ook jij zult zien dat je er niet alleen voor staat.



Rust en regelmaat is essentieel

Zeker in het begin is het heel belangrijk om te zorgen voor regelmaat in het gezin. Het moment van 'weer kunnen eten wanneer we er zin in hebben' komt vanzelf. Vaste tijden zijn in het begin erg belangrijk, dit biedt regelmaat en houvast. Ook voor het lichaam en de bloedsuikerspiegel is dit belangrijk. Neem er de tijd voor en maak het gezellig. Als er een dag minder gegeten wordt complimenteer jouw kind dan met hetgeen wat wel gegeten is én zeg niet wat hij of zij fout heeft gedaan. Met anderen woorden: Je hebt het niet goed gedaan, Het is 'te weinig', of je 'moet' echt meer eten' werkt niet motiverend.

Zorg goed voor jezelf, jū bent er ook nog

Probeer afleiding te zoeken en blijf leuke dingen doen voor jezelf of met een vriend(in). Ga de stad in, onderneem dingen en blijf niet thuis op de bank zitten. Onderhoud je sociale contacten en doe ook leuke dingen met je partner of de andere kinderen. Wissel de zorg voor je kind af, betrek andere familie leden of vrienden die je kunnen helpen. Want jouw kind (met de eetstoornis) heeft er niets aan als het ook nog eens slecht met jou gaat en dat je erbij loopt met je ziel onder je arm.

HOE BUIG JE EEN OVERTUIGING OM?

Elke keer wanneer je onvrede, stress of teleurstelling ervaart in je lichaam is het belangrijk op zoek te gaan naar de kern of oorsprong van dit gevoel.

IN 5 STAPPEN NAAR INNERLIJKE VREDE

Een eenvoudige manier om de oorzaak van onvrede op te sporen kun je doen door onderstaande 5 stappen te volgen. Ook al is het een hele eenvoudige methode, het vraagt wel toewijding. Als je het regelmatig toepast krijg je steeds meer zicht op de overtuigingen. Hieronder volgt een beschrijving van het proces en de vragen die jij als ouder zou kunnen stellen aan jouw kind.

1. ERKEN HET GEVOEL

Wat voelt jouw kind? Voelt hij/zij spanning, schaamte, onzekerheid over zijn of haar lichaam, schuld, stress, onvrede, bezorgdheid, teleurstelling, boosheid, woede, hopeloosheid, afgunst, jaloezie, faalangst (zie de emotie tabel). Jouw kind moet willen (h)erkennen dat hij of zij onvrede voelt. Dat is de eerste stap. Elk innerlijk conflict kan jouw kind dichterbij de waarheid over zichzelf brengen. Er kunnen grote of kleine gevoelens van paniek of schaamte zijn. Maar alle angsten, zorgen en frustraties zijn even verstorend voor het gevoel. Elk naar gevoel van onvrede, hoe klein ook, moet opgemerkt worden. En jouw kind moet bereid zijn om op zoek te gaan naar de oorzaak van dat gevoel.

Vragen die je kan stellen aan jouw kind:

- ♥ Ga met je aandacht naar het gevoel
- ♥ Wat voel je? (Kloppen, steken, benauwd)
- ♥ Waar voel je het? (Buik, borst, keel, rug)
- ♥ Benoem het specifieke gevoel/emotie

HET IS NIET MAKKELIJK
OM TE WETEN WAT JE VOELT.
TOCH MOET JE HET GEVOEL
EERST WERKELIJK HERKENNEN EN
ERKENNEN VOORDAT JE HET KAN
AANPAKKEN. OM JOUW GEVOEL
DUIDELIJK TE KRIJGEN, KUN
JE DE EMOTIETABEL
GEBRUIKEN. (PAG. 15)

WAT ZEGT DIT OVER JOUZELF?

Ben je bereid om te zien dat de onvrede die je voelt over jezelf gaat en niets te maken heeft met anderen of de situatie? Als je kind bijvoorbeeld jaloers is dan zegt dat iets over haar/zijn eigen onzekerheid. Als je kind zich schaamt dan zegt dat iets over haar/zijn mate van eigenwaarde. Als je je schuldig voelt dan zegt dat iets over jouw (grote) mate van verantwoordelijkheid. En zo zegt elk gevoel iets over jezelf en niet zozeer over de ander of de situatie. Wees bereid te erkennen dat dit gevoel over jou gaat en over niets of niemand buiten jou. Leer jouw kind hetzelfde doen. Zolang jij de oorzaak van jouw onvrede nog buiten jezelf blijft zien, zal er niets veranderen en zal je nooit bereiken wat je werkelijk wilt: gelukkig zijn.



2. WAAR DOET HET GEVOEL JE AAN DENKEN?

Sommige ervaringen lijken steeds weer terug te keren in jouw leven, of het leven van jouw kind. En soms maak je dingen voor het eerst mee. Soms kan het zijn dat we heftig reageren op een huidige situatie omdat het oude pijn omhoog rakelt.

♥ Vragen die je kan stellen aan jouw kind:

- ♥ Is dit een bekend gevoel?
- ♥ Wanneer heb je dit gevoel eerder gevoeld?
- ♥ Hoe oud was je toen?
- ♥ Omschrijf die situatie eens?

Blijf je concentreren op het gevoel en ga op zoek naar de eerste herinnering van dit gevoel. Ben je vroeger een keer gepest of ben je uitgelachen? Dit is een belangrijk moment want het leert je dat het gevoel niets met de huidige situatie te maken heeft. Laat de onzekerheid uit het verleden jouw toekomst niet bepalen. Stop bijvoorbeeld met het 'pleasen' van anderen omdat je nog steeds rondloopt met schuldgevoelens van vroeger.

3. WELKE OORDELEN OF EISEN STEL JE?

Stel vast wat het oordeel was over jouzelf of de ander. Wat ben je op dat moment over jezelf gaan geloven? De overtuiging, die je toen bent gaan geloven over jezelf is jouw leven gaan beïnvloeden. Het kan zijn dat je ooit heel hard uitgelachen bent omdat je een fout antwoord gaf in de klas. Durf je nu jouw vinger niet meer op te steken? Of je stelt nu zulke hoge eisen aan jezelf dat je geen fouten meer kan en mag maken. Zo kun je ook niet meer uitgelachen worden. Perfectionisten zijn vaak bang om te falen.

Vragen die je kan stellen aan jouw kind:

- ♥ Welke ervaring(en) vormde deze overtuiging?
- ♥ Is het waar wat je denkt? Is het 100% waar?
- ♥ Wat gebeurt er als je die overtuiging gelooft?
- ♥ Wat zou er gebeuren als je die overtuiging niet zou geloven?

Het kan zijn dat je als volwassene niet voor jezelf durft op te komen, niets durft te zeggen in een vergadering, door de ervaring uit jouw jeugd. En als je ooit bent 'gedumpt' door een vriendje, dan durf je nu wellicht geen relaties meer aan te gaan. Of misschien ging jouw ex-vriendje wel vreemd en ben je ervan overtuigd dat alle mannen niet te vertrouwen zijn.

De overtuiging die jij hebt vormt de bril waardoor je jouw wereld ziet en beleeft. En totdat je deze overtuiging loslaat, blijf je steeds dezelfde ervaring creëren.

"PRAAT TEGEN
JEZELF ZOALS JE
ZOU DOEN TEGEN
IEMAND WAARVAN
JE HOUDT."

4. WAT IS DE WAARHEID?

Realiseer je dat wat er gebeurde in het verleden eigenlijk helemaal niets over jezelf zegt. De gedachte die je als kind bent gaan geloven over jezelf is niet de waarheid over wie je werkelijk bent. Je hebt een vergissing gemaakt en die kun je corrigeren door jezelf te vergeven. Doe het onderstaande proces voor jezelf en doe het ook met jouw kind, als het daarvoor open staat.

Vergeef jezelf en spreek de magische woorden uit:

“Ik heb een grote vergissing gemaakt, door te geloven dat ik”

Realiseer je dat je deze overtuiging ooit zelf onbewust hebt ‘gekozen’ om jezelf te beschermen. Jij bent ook de enige die deze overtuiging los kan laten. Niemand anders kan dat voor jou doen.

Dit is het moment waarop je kunt kiezen om deze overtuiging los te laten.

- ♥ Ben je bereid om jouw overtuiging die jou pijn doet los te laten?
- ♥ En ben je bereid om dat nu te doen?
- ♥ Wat zou het je nu opleveren?
- ♥ Wat zou je dan allemaal kunnen?
- ♥ Wat zou je dan voelen?

Neem dan nu de tijd om de overtuiging bewust los te laten.

- ♥ Wat is de waarheid die je vanaf toen bent vergeten over jezelf?

Vergeef jezelf en spreek de magische woorden uit:

“De waarheid over mij is dat ik”

VOND JE DIT E-BOOK WAARDEVOL?

We hopen dat deze tips waardevol waren. We begrijpen dat elke situatie complex is en anders zal zijn. Sommige tips zijn daardoor niet direct toepasbaar. Wellicht heb je sommige dingen al geprobeerd, maar heb je helaas geen succes gehad. Houd moed, houd vol en blijf geduldig.

Sommige ouders zijn er net achter dat hun kind een eetstoornis heeft en andere ouders hebben wellicht al verschillende behandelingen achter de rug.

Mocht je nog specifieke vragen hebben neem dan contact met ons op. We staan graag voor jou klaar. We bieden ouders 'een-op-een coaching' aan en we organiseren ook voorlichting en events voor ouders.

En als je nog tips hebt die een waardevolle toevoeging zouden zijn dan horen wij dat ook heel graag!

Met positieve groet,

Het team

Mijn Kind Heeft Een Eetstoornis

www.mijnkindheefteeneetstoornis.nl

info@mijnkindheefteeneetstoornis.nl



“

*I can
and
I will ...
Watch me!*

”