



Wat als mijn broer of zus een eetstoornis heeft?

Handleiding voor brusjes

Stichting
Kiem

Auteurs: Patricia Bos, Lisa Bosma, Judith Kok, Jesse van Mil en Saskia Peters

Inhoud



“

Een eetstoornis heb je niet alleen. Het hele gezin komt onder spanning te staan.



1.

**Wat is een
eetstoornis en
hoe ontstaat het?**

Je broer of zus wil de 'controle hebben' over eten/niet eten. Met controle wordt bedoeld: ergens grip op hebben, ergens goed in zijn en dit vol houden. Iemand die anorexia nervosa heeft, heeft wel honger maar mag van zichzelf weinig tot vrijwel niets eten. Iemand met anorexia spreekt vaak over een 'stemmetje in het hoofd' dat dingen 'zegt' zoals: 'je bent dik', 'je bent walgelijk' of 'als je die boterham eet word je nog vetter'. De persoon met anorexia onderdrukt vervolgens de honger en valt daardoor af. Ondanks deze afname van gewicht heeft degene met anorexia intense angst om dik te zijn/worden. Daarnaast is er ook sprake van een vertekend lichaamsbeeld: zichzelf dikker of anders zien dan dat ze daadwerkelijk zijn. Hulp is dringend nodig.

"Mama zei altijd dat mijn zusje een monstertje in haar hoofd had zitten. Ik geloofde daar niets van, er kon geen monstertje in haar hoofd zitten. Het was gewoon haar keus om niets te eten."

Boulimia nervosa

Boulimia nervosa is de eetstoornis waarbij iemand regelmatig eetbuien heeft en deze compenseert door bijvoorbeeld braken, vasten, laxeremiddelen, dieetpillen, medicijnen en/of extreem veel bewegen. De eetbuien en het compenserende gedrag worden beschouwd als de psychische stoornis boulimia nervosa wanneer dit gedrag drie maanden achter elkaar heeft plaatsgevonden. Iemand kan denken dat het eten even troost biedt. Hij of zij eet dan vaak grote porties van zoet of vet eten. Je kunt denken aan een zak chips, een bak ijs én een reep chocolade binnen een half uur eten. Tijdens het eten kan die persoon niet stoppen. Daarom wordt het ook wel obsesief genoemd. Een verslaving. Vervolgens krijgt die persoon na die eetbui een enorm groot schuldgevoel en gaat braken, veel sporten, afslankpillen slikken of andere dingen doen om de eetbui te compenseren.

Boulimia nervosa is een eetstoornis die bijna 5 keer zo vaak voorkomt als anorexia nervosa. Doordat er in tegenstelling met anorexia nervosa

niet zo'n extreme daling van het gewicht plaatsvindt, kan iemand heel lang in het geheim met deze eetstoornis rondlopen. Als je broer of zus dit heeft is het belangrijk dat hij of zij hulp krijgt.

"Zij deed altijd zo ontzettend moeilijk aan tafel. Ze at haast niets. Terwijl ze wel vaak op haar kamer zat te snoepen."

Eetbuistoornis / Binge eating disorder

Eetbuistoornis, in de Engelse taal binge eating disorder, is een eetstoornis waarbij er sprake is van eetbuien. Tijdens een eetbui eet degene sneller dan normaal en grote hoeveelheden. Degene kan voor zijn of haar gevoel niet meer stoppen met eten. Eetbuistoornis lijkt hierdoor op boulimia nervosa, alleen bij deze eetbuistoornis wordt er niet overgegeven of gebruik gemaakt van laxeremiddelen. Ook iemand met eetbuistoornis heeft dringend hulp nodig.

"Ik weet dat ze stiekem junkfood ging kopen, terwijl we thuis al gegeten hadden."

Hoe ontstaat een eetstoornis?

Je zult jezelf misschien wel afvragen: hoe ontstaat zo'n eetstoornis eigenlijk? En dat is nou net een moeilijke vraag, want de precieze ontstaanswijze is nog niet achterhaald. Wel zijn professionals het er over eens dat een eetstoornis ontstaat door verschillende factoren. Mensen die een eetstoornis ontwikkelen hebben al een negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Vaak willen ze alles perfect doen en zijn ze bang om fouten te maken of om afgewezen te worden. Het uiten van hun eigen mening en gevoelens is voor hen vaak erg moeilijk. Soms is dat als broer of zus moeilijk te begrijpen, want aan tafel weet hij of zij wel degelijk duidelijk te maken dat hij of zij niet wil eten.

In veel gevallen ontstaat de eetstoornis in of vlak na de puberteit, een levensfase waarin grote

2.

**Hoe herken ik
een eetstoornis?**

- donsbehaving
- haaruitval
- uitdroging
- broze nagels
- bleke, grauwe, gele huid
- duizeligheid, flauwte
- zwelling van de speekselklieren
- moeheid

Signalen omgeving

- ernstige gebeurtenis in de familie of op school zoals: overlijden, pesten, misbruik, scheiding, ziekte, verslaving, etc.

Signalen zelfbeeld

- onvrede/afkeer van het eigen lichaam
 - bijvoorbeeld door voor de spiegel negatieve dingen tegen zichzelf te zeggen
 - bijvoorbeeld door geen kleding te kunnen vinden die goed zit
- laag zelfbeeld
- zichzelf lelijk/dik vinden
- afkeer van 'vrouw/man' worden
 - bijvoorbeeld door geen borsten te willen krijgen

Worden je vermoedens bevestigd of ga je nog meer twijfelen of jouw broer of zus een eetstoornis heeft? Het bespreken met iemand is belangrijk. Bijvoorbeeld met je ouders of een familielid, een docent of vertrouwenspersoon op school of juist iemand die je helemaal niet kent maar wel goede hulp kan bieden. Met wie dan ook. Het is in het belang van je broer of zus, maar ook goed voor jezelf, als er iets gedaan wordt.

Weet je niemand waarbij je terecht kunt of wil je hulp bij het duidelijk maken van het probleem bij iemand? Wil je toch wat doen, maar weet je niet wat? Kijk gerust op www.buropuur.nl of bel anoniem met de Lotgenotenlijn van Weet via telefoonnummer 088-0185 888. Verderop in deze handleiding staan meer tips.

“Dat liegen en bedriegen maakt een hoop stuk. Wist ik maar eerder dat het vooral de eetstoornis is, en niet mijn zus, die de boel telkens weer belazert.”

“Als broer vond ik dat er eerder ingegrepen moest worden door mijn ouders. Ze wist de boel goed te verbergen.”

Hoe sneller iemand geholpen wordt, hoe groter de kans dat hij of zij volledig geneest.

3.

**Er komt hulp.
Wat nu?**

hij of zij dan in het echte leven gaan oefenen. De vraag is of ze dat dan ook durven te doen. Misschien moet jij ook wel eens iets oefenen wat je nog niet zo makkelijk vindt?

Doe jij als brus iets aan sport?

Stel je je coach voor. Hij leert je iets nieuws. Een nieuwe techniek bij tennis of een nieuwe tactiek bij voetbal. Misschien doet hij het nog een paar keer voor. Wat zegt die coach als hij het heeft uitgelegd? Juist ja. Oefenen. Oefenen. Oefenen. Waarschijnlijk zegt hij dat het een kwestie van héél véél oefenen is voordat je het onder de knie hebt. En dat is precies het geval bij de hulpverlener/coach van je broer of zus. Iemand legt iets uit en dan moet je broer of zus het in de praktijk gaan oefenen. En ja, net zoals bij sport, gaat dat niet meteen in één keer goed. Zeker als je iets moet oefenen wat je stiekem heel erg eng vindt, dan is het helemaal moeilijk om iets te oefenen. Of dat je iets moet doen wat je nog nooit gedaan hebt. Of iets dat je niet leuk vindt. Stel je traint zelf in een C-team en je moet invallen bij een A-team. Nou, dan is het wel even een uitdaging. Daar kun je best wel zenuwachtig van worden of stress van krijgen. Dan zou je zomaar je net geleerde nieuwe techniek kunnen vergeten. Zo werkt dat ook ongeveer bij je broer of zus.

“Het avondeten was vreselijk. Elke avond waren er woedebuien en stormde mijn zusje naar boven. Zelfs met een psycholoog erbij ging het niet.”

Motivatie

Even in het kort: Wanneer een patiënt met een eetstoornis niet geholpen wil worden, is de kans klein dat de behandeling werkt. Dan moet er eerst gewerkt worden aan de motivatie.

De meeste mensen met een eetstoornis herstellen met behulp van een hulpverlener. Als iemand het alleen wilt doen, duurt het vaak veel langer.

Ziekenhuisopname

Soms is het nodig om iemand met een eetstoornis op te laten nemen in het ziekenhuis. Dat is nodig wanneer iemand bijvoorbeeld een heel laag gewicht heeft of een extra ziekte heeft die nog eens bovenop de eetstoornis komt. Ook kan het zo zijn dat iemand niet reageert op de behandeling, heel snel gewicht verliest of dat iemand er niet meer wil zijn.

Als je broer of zus is opgenomen in het ziekenhuis heeft dat veel impact op het hele gezin. Je broer of zus is niet meer thuis, je ouders zijn veel weg en het gaat dus duidelijk niet zo goed. Anders hoef je niet naar het ziekenhuis. Dus ja, al met al best heftig. En dan kan de vraag ontstaan; hebben je ouders nog wel aandacht voor jou?

“Het voelt soms alsof ik in een nachtmerrie ben beland.”

De eetstoornis van je broer of zus kan ook op iemand zoals jij, als brus van iemand met een eetstoornis, impact hebben. Dan kan hulp jou ook helpen!

In het ziekenhuis is het doel meestal om iemand weer “medisch” gezond te krijgen. Dus als je broer of zus zelf niet eet, zal hij of zij sondevoeding krijgen om weer wat voedingsstoffen binnen te krijgen om uit de gevarenszone te komen. Deze voedingsstoffen zorgen ervoor dat je lichaam goed kan werken. Wanneer je niet eet, krijg je geen voedingsstoffen binnen en kan je lichaam niet goed werken en kun je doodgaan. Een eetstoornis gaat niet over eten, maar eten is wel noodzakelijk om te kunnen herstellen.

Ambulante dagbehandeling

Niet iedereen komt in het ziekenhuis terecht. De stap naar een hulpverlener kan soms direct gemaakt worden. Dan gaat je broer of zus intern wonen in een eetstoorniskliniek of hij of zij gaat een of meerdere dagen voor afspraken naar een hulpverlener. Er zijn veel vormen van hulp.

Zo leer je op een leuke en veilige manier. Door deze training staat je broer of zus sterker in de schoenen. 'Nee zeggen' en echt durven zeggen wat leuk is wordt dan ook makkelijker.

Leren eten (voedingsmanagement)

Ja, echt waar. Er is een training waarbij een hulpverlener je helpt met eten. Tijdens deze training probeert je broer of zus te stoppen met diëten en leert hij of zij weer goed en normaal te eten. De hulpverlener vertelt over goede en slechte eetgewoonten en wat een eetstoornis met je lichaam doet. Je broer of zus houdt ook vaak een eetdagboek bij waarin elke dag staat wat hij of zij heeft gegeten en wat hij of zij voelde tijdens het eten. Door een eetdagboek bij te houden, kan de hulpverlener zien hoe het met het eten gaat.

Terugvalpreventie

Even terug naar die nieuwe sporttechniek die jouw sportcoach heeft uitgelegd. Weet je nog? Na een paar keer oefenen krijg je die nieuwe techniek steeds beter onder de knie. Maar soms ben je moe of zit je niet zo lekker in je vel en dan is het lastiger om die nieuwe techniek weer toe te passen. En als het spannend wordt tijdens een wedstrijd dan is het ook nog maar de vraag of je nieuwe sporttechniek al 'helemaal van jou is'.

Dat geldt ook voor de hulp die je broer of zus krijgt. Er is een kans dat het na een behandeling weer minder goed gaat. Door te leren over je zwakke plekken, weet je waar je gevoelig voor bent. Er wordt geleerd wat een terugval kan veroorzaken. Je broer of zus leert hoe er mee om te gaan.

Hulp waar jij ook aan mee kunt doen

Als brusje van iemand met een eetstoornis weet jij heel goed dat je een eetstoornis niet alleen hebt. Een eetstoornis heeft gevolgen voor de hele familie. Het heeft zoveel impact op het hele gezin, dat meestal iedereen er last van heeft. Er zijn soorten hulp waaraan het hele gezin mee mag doen. Bijvoorbeeld gezinshulp (systeemtherapie) en meergezinstherapie (Multifamilytherapie).

Gezinshulp of systeemtherapie

In elk gezin zijn er vaste patronen (dingen die vaak voorkomen) en soms zijn er "verkeerde" patronen. Ouders en kinderen gaan op een bepaalde manier met elkaar om. Als iemand met een eetstoornis niet eet kan het soms zo zijn dat de ene ouder al blij is dat het kind een halve boterham eet, terwijl de andere ouder wil dat het kind de hele boterham opeet. Soms kan dat ervoor zorgen dat de eetstoornis terrein wint. Belangrijk om te weten: een gezin is niet de oorzaak van een eetstoornis, maar kan er wel aan bijdragen dat die eetstoornis in stand gehouden blijft en dus niet overgaat. Hulp voor het hele gezin helpt.

Meergezinstherapie (Multifamilytherapie)

Dit is hulp waarbij meerdere gezinnen bij elkaar komen. Samen praten ze over onderwerpen die in veel gezinnen voorkomen en dus heel herkenbaar zijn. De mensen in deze groepen steunen en leren van elkaar. Het kan zijn dat je het eng vindt om over je ervaringen te praten in een grote groep. Als jij merkt dat je met iemand anders over jezelf wilt praten of wilt leren om te gaan met je broer of zus, dan kan dat altijd. Maak er gebruik van.

"Het enge aan een eetstoornis is dat je niet weet wanneer het afgelopen is. Het kan zo slechter of beter gaan."

4.

**Welke gevoelens
kan ik ervaren?**

Boosheid, woede of frustraties

Het kan zijn dat je gevoelens van boosheid en frustratie hebt. Soms kan je je broer of zus wel achter het behang plakken van woede. Je kunt boos zijn op de ziekte van je broer of zus, boos zijn op je broer of zus zelf of misschien wel even heel boos op de wereld. Het kan ontzettend frustrerend zijn dat er voortdurend aandacht uitgaat naar je broer of zus, maar dat jij soms ook even de aandacht wilt. Deze gevoelens zijn heel normaal. Deze gevoelens mag je ook hebben.

“Soms ben ik ontzettend boos. Het is ook mijn leven wat hierdoor geraakt wordt hoor.”

“Ik begreep het niet. Zij was toch al de mooiste van ons twee. En ook al altijd dun!”

Verdriet

Verdriet is een logische emotie als je broer of zus ziek is, er gebeuren zo veel nare dingen in zo'n korte tijd. Je kunt bijvoorbeeld verdrietig zijn over het feit dat het niet meer zo gezellig is in huis als voorheen, of omdat je niet meer op vakantie kunt, of omdat je het samen niet meer gezellig hebt.

Je kan ook verdrietig zijn over het feit dat je broer of zus zo verdrietig is en in de knoop zit met zichzelf. Het blijft ondanks de vervelende situatie toch je broer of zus en je leeft volledig met hem of haar mee.

“Ik vond de gehele situatie erg moeilijk en had er veel verdriet van. Het is lastig om te zien dat je eigen zus het zo moeilijk heeft met iets dat voor mijzelf zo alledaags is.”

Wegcijferen

Doordat in jouw ogen je problemen minder erg lijken dan de problemen van je broer of zus kan je jezelf gaan wegcijferen. Jij vindt je eigen

problemen niet belangrijk want je broer of zus is volgens jou veel zieker. Je verzwijgt je problemen om het je ouders niet nog moeilijker te maken. Dit gevoel is heel normaal, maar het is wel goed om er over te praten met iemand.

Schuldgevoelens

Het kan zijn dat je je soms schuldig voelt ten opzichte van je zieke broer of zus, omdat jij wel gezond bent. Ook kan je je schuldig voelen tijdens momenten dat jij lol aan het maken bent, terwijl je broer of zus ziek binnen zit. Schuldgevoelens komen veel voor en zijn heel logisch. Zo kan je je broer of zus haten om de dingen die hij of zij veroorzaakt heeft in jouw leven. Vervolgens voel je je weer schuldig over die gedachten, omdat je eigenlijk heel veel van hem of haar houdt, maar de ziekte het een stuk ingewikkelder maakt.

“Ik probeer zo min mogelijk een probleem te zijn voor mijn ouders. Ze mogen niet weten hoe rot ik me voel, anders krijgen ze er nog meer zorgen bij. Ik zorg ervoor dat ik geen problemen opzoek en goede cijfers haal op school.”

Schaamte

Het kan zijn dat je je schaamt voor de eetstoornis van je broer of zus. Bijvoorbeeld wanneer klasgenoten vragen waarom je broer of zus zo ontzettend dun is, of bijvoorbeeld op een familiefeestje waar je broer of zus niks eet. Op deze manier ga jij je misschien anders gedragen tegenover je broer of zus terwijl je dit eigenlijk niet wilt. Of je gaat misschien erover liegen.

“Achteraf wil ik andere brusjes de volgende tip meegeven; Schaam je niet voor alle gevoelens die je ervaart, dit is heel normaal. Praat erover en zoek hulp als je dit nodig hebt.”

“Soms hebben we hele goede dagen samen, dan is mijn zus een echte zus.”

Maar hoe zit dat dan met de gevoelens van mijn broer of zus?

Zoals je waarschijnlijk al hebt gelezen in de handleiding gaat een eetstoornis niet over eten. Dit klinkt gek, want jij ziet dat je broer of zus met anorexia nervosa minder gaat eten of niet wilt eten. Echter, heeft je broer of zus wel degelijk honger, maar weet dit gevoel op verschillende manieren te onderdrukken. Of als je broer of zus boulimia of eetbuistoornis heeft, heeft hij of zij de neiging om emoties in de vorm van eetbuien ‘weg te werken’. Dat helpt natuurlijk niet.

Gevoelens die bij je broer of zus vaak naar boven komen zijn dat ze zich minderwaardig en onzeker voelen. Hierdoor kan hij of zij vaak depressief, angstig en eenzaam zijn. Ook kan het zijn dat je broer of zus zich gaat afzonderen, waarbij die niet tot nauwelijks meer in contact komt met zijn omgeving.

Ook voelt je broer of zus zich vaak schuldig over het gedrag wat hij of zij vertoont. Vaak weet hij of zij wel dat het hele gezin door de gevolgen van de eetstoornis veel verdriet heeft. Je broer of zus voelt zich machteloos en schuldig. Ze wil wel anders doen, maar het lukt niet. De eetstoornis is te sterk. Hij of zij doet het niet expres.

“Ze is mijn grote zus en ze hoort een voorbeeld voor mij te zijn maar dit kan ik toch niet overnemen? Wat is ze dan voor mij? Een nachtmerrie? Ik hou van mijn zus en ik zal haar altijd helpen, maar ik haat haar ziekte.”

5.

Wat kan ik doen?

gevoelens. Onderschat niet hoeveel last je er zelf van kan ervaren. Het is niet jouw taak om die last te dragen. Is de stemming thuis eens grimmig, durf dan voor jezelf op te komen. Praat met iemand over jouw gevoelens in deze situatie.

Soms voel je je erg boos of verdrietig of heb je het idee dat jij niet wordt gezien in het gezin. Het is belangrijk dat je ouders hiervan afweten, want naast je zieke broer of zus ben jij er ook! Ook jij moet de kans kunnen krijgen om je gevoelens te uiten bij je ouders.

Besprek het met je vrienden

Er zit soms nog een taboe rondom eetstoornissen. Mensen praten er niet makkelijk over. Ook tussen vrienden is het soms lastig te bespreken. Kijk bijvoorbeeld eens samen een reportage of documentaire met vrienden. Daarna kun je het onderwerp bespreken en duidelijk maken wat zo ontzettend lastig voor je is.

Misschien heb je wel vrienden die zelf ook iets hebben meegemaakt. Juist doordat jij iets vertelt wat je moeilijk vindt, gaan vrienden dat ook doen. Kijk maar naar een programma als Challenge Day. Meer tips voor beeldmateriaal staan ook in deze handleiding vermeld.

Je broer of zus is niet de eetstoornis

Een broer of zus met een eetstoornis is vaak goed in manipuleren. Dat maakt je broer of zus er niet leuker op. Weet dat het meestal de eetstoornis is die dat doet. Dit praat het gedrag van je broer of zus niet goed. Maar als je dit weet kun je wel anders reageren.

Stel je eigen grenzen

Je hoeft de eetstoornis niet alles te laten bepalen. Zeg bijvoorbeeld tegen je broer of zus: 'Lieve broer of zus, ik hou van jou om wie jij bent, maar nu is de eetstoornis weer aan het woord. Ik ga niet continu ruzie met jou maken, wanneer de eetstoornis dat wil.' Je zou ook heel goed hulp kunnen vragen aan de psycholoog van je broer of zus hoe je bij haar het beste grenzen kunt stellen.

Behandel je broer of zus zo normaal mogelijk

Door alle gedoe rondom de eetstoornis wordt

soms vergeten om 'gewoon' normaal te doen. Toch is dat het beste medicijn. En als jij daar als broer of zus al mee wilt beginnen, dan is dat meestal prettig voor degene met de eetstoornis. Overdreven veel eten en/of snoep in huis halen is niet normaal. Ouders die opeens meer gaan eten is ook niet normaal. Door een sleutelgat spieken of iemand wel gegeten heeft is ook niet normaal. Soms gaan mensen hele rare dingen doen door de eetstoornis.

Een positief bedoelde opmerking kan negatief binnenkomen

Als je dat weet, dan hoeft je minder snel geïrriteerd te raken of boos te worden als je broer of zus weer eens iets totaal anders oppakt. Dat jouw broer of zus veel negatieve interpretaties maakt van wat mensen zeggen heeft alles te maken met de eetstoornis. Je kunt je broer of zus dus helpen door uit te leggen wat wel met de positieve opmerking bedoeld wordt. Maar let op dat je hierbij niet de hulpverlenersrol gaat invullen.

Praat met je broer of zus

Stel je broer of zus vragen over gewone dingen. Het kan rustgevend werken om gedachten te verwoorden zonder hier voor te worden veroordeeld. Een eetstoornis is een uiting van een onderliggend probleem, sta hier voor open als je dat lukt en biedt een luisterend oor.

Biedt een luisterend oor

Écht luisteren gaat nog wat verder dan met elkaar praten. Vraag geïnteresseerd hoe het met hem of haar gaat. Vraag daarna door. Soms betekent dit dat je niet praat en er alleen maar bent. Er gewoon zijn voor je broer of zus, omdat je hem of haar het gevoel wilt geven dat hij of zij belangrijk is. Dat kans soms ook in de vorm van een knuffel of gewoon zonder elkaar aan te raken met elkaar op de bank zitten. Er zijn. Er gewoon zijn.

Geef je broer of zus de ruimte om te herstellen

Een eetstoornis ontwikkel je niet in één dag, maar het herstel gaat ook niet van vandaag op morgen. Gun iemand de tijd. Dat kan soms langer zijn dan jij zou willen, helaas. Gun de tijd.

Dingen die je beter niet kunt doen

Hou het niet geheim

Stel je broer of zus vertelt jou dat hij of zij zich ook zorgen maakt over het eetgedrag. Of misschien vertelt hij of zij bang te zijn dat er sprake is van een eetstoornis. Als je broer of zus zegt dat je het tegen niemand mag vertellen, dan nog moet je ergens aan de bel trekken. Probeer je broer of zus aan te moedigen om hulp te zoeken. Al mag je het misschien niet tegen je ouders vertellen, toch moet je iets doen.

Het mooiste is als je hier samen met je broer of zus over in gesprek kunt gaan. Dan is misschien de vervolgstap om er samen mee naar je ouders toe te stappen. Soms is het fijner om hier op school met een vertrouwenspersoon over te spreken of een docent waar je een klik mee hebt. Kom je er niet uit, bel dan met een van de hulplijnen die verderop in deze handleidingen worden vermeld. Je kunt dan overleggen hoe je het beste hulp in jouw situatie kunt inschakelen.

Ga niet bemoederen, dat doen ouders meestal al genoeg

De rol die jij als broer of zus moet vertolken is precies dat: een broer of zus zijn. Jullie hebben een unieke band met elkaar, bied steun en onderneem leuke activiteiten om de aandacht te verleggen.

Geen focus op eten

Dus: 'Na een maaltijd niet zeggen; wat goed, je bord is leeg!' Dit soort uitspraken leggen de aandacht juist op de eetstoornis, dit kan een negatieve invloed hebben. Neem genoegen met het feit dat jij ziet dat het bord leeg wordt gegeten en er langzaam kleine stapjes vooruit worden gemaakt.

Doe geen uitspraken over het gewicht of het uiterlijk van je broer of zus

Door dit soort uitspraken wordt je broer of zus geconfronteerd met de eetstoornis. Hier kun je toch niets goeds over zeggen. Ieder goed bedoelde opmerking komt op dit vlak niet goed over bij je broer of zus.

En dat gezegd hebbende komt nu nog een belangrijke tip die een beetje tegenstrijdig lijkt met het bovenstaande. Dus let goed op.

Sla je broer of zus niet over bij het eten

Wat vaker voorkomt is dat iemand met een eetstoornis aan tafel wordt overgeslagen als er wordt gevraagd wie nog wat te eten wil hebben. Dat ervaart iemand met een eetstoornis meestal als buitensluiting. Het wordt dan wel heel makkelijk gemaakt om niets te eten. Doe hierbij dan ook zo normaal mogelijk.

Niet opgeven

Geef je broer of zus niet het gevoel dat hij of zij er niet uit kan komen. Blijf aangeven dat herstel mogelijk is. Hoop is een belangrijke sleutel. Als niemand er meer in gelooft vanuit het gezin, dan wordt het al een stuk zwaarder om te herstellen.

Quote van een meisje met anorexia: "Als ik aan tafel zat en ik at weinig maakte mijn broers er een rotopmerking over. Daar had ik echt niks aan."

6.

**Bij wie kan ik
terecht voor hulp?**

mensen die weinig eten, maar ook voor diegenen die te veel eten. Voor bezoekers van pro ana sites én andere fora of weblogs. **Én natuurlijk ook voor iedereen die het niet zelf heeft, maar er nauw bij betrokken is.**

www.proud2bme.nl

Dit is een site waar veel informatie wordt gegeven over eetstoornissen en bijvoorbeeld over de behandeling hiervan. Er staat niet alleen informatie op deze website maar je kunt hier bijvoorbeeld ook chatten met professionals of je verhaal delen op het forum. Er is ook een blog voor Brusjes.

Telefonische hulplijnen

Vertrouw op de kracht van de kinder- of volwassenen telefoonhulplijnen die je kunt bellen. Daar zitten vaak goed opgeleide professionals aan de andere kant van de lijn, die meestal zelf ook het nodige hebben meegemaakt. Ze doen het werk meestal als vrijwilliger, dus dan zijn ze wel écht bereid om er voor jou te zijn. Hieronder staan enkele hulplijnen.

Weet Lotgenotenlijn

Bij de Weet Lotgenotenlijn, 088-0185 888, kun je anoniem bellen met een ervaringsdeskundige die zelf een eetstoornis heeft gehad. Jij kunt alle vragen stellen die je maar wilt. Bel gerust, het zijn hele lieve mensen aan de andere kant van de lijn. Kijk voor meer informatie op www.weet.info. Je kunt ook een mail sturen naar info@weet.info en vragen of je met een brus in contact kan worden gebracht, zodat je kunt mailen of appen en ervaringen kunt uitwisselen.

En zo zijn er hulplijnen waar je met vragen terecht kunt over eetstoornissen, maar ook als ze over totaal andere onderwerpen gaan, bijvoorbeeld:

www.kindertelefoon.nl
www.korrelatie.nl
www.stichtinges.nl

Film & theater

Heb je behoefte om op een andere manier dan een handleiding of websites te leren over wat een eetstoornis nou precies inhoudt? Dan is het

misschien een idee om een documentaire, reportage of toneelvoorstelling te bekijken. Of misschien het lezen van een boek?

Wie weet wil je deze wel samen met vrienden of je ouders bekijken. Altijd fijn, want dan kun je er na afloop nog een keer met iemand over praten.

Documentaire De langste adem

Kijk ook eens de 11 minuten durende documentaire van Joyce van der Bijl 'De langste adem' over tips voor de omgeving van iemand met anorexia nervosa. Joyce gaat in gesprek met ouders, een zus, vriendinnen van mensen met anorexia nervosa. Beschikbaar via www.stichtingkiem.nl.

Documentaire 'Vel over probleem' van 15 juli 2009 KRO

In deze documentaire, genaamd: 'Vel over probleem' volgt Jessica Villerius, die zelf geworsteld heeft met een eetstoornis, anorexiapatiënten in hun dagelijks leven. Het kan misschien prettig zijn om deze documentaire samen met iemand te kijken zodat je, indien je daar behoefte aan hebt, kunt praten over de gevoelens die bij je worden opgeroepen. Kijk op de site van de NPO.

Toneelvoorstelling Stillen

Stillen gaat over de scheiding van verstand en gevoel (hoofd en lijf), angst, hoop en vervulling. Met getekende figuren, filmpjes, projecties en muziek, geeft theatermaker Maartje Wikkerink vorm aan de soms irrealistische gedachten en gevoelens van de onderliggende problematiek.

Tegelijkertijd is Stillen een pleidooi om de persoon achter de eetstoornis te zien en te blijven vechten en hopen op de volledige terugkeer van deze persoon. Stillen is gemaakt voor iedereen die op een of andere manier met een eetstoornis te maken heeft (gehad). Kijk op www.stillen.nl.

Toneelvoorstelling Mayday, Mayday!

Deze voorstelling gaat over een jongetje, Milan, die het thuis niet altijd makkelijk heeft omdat zijn zusje ernstig ziek is. Elke dag ziet hij hoe zwaar dit is voor zijn ouders en hoe zij hier mee worstelen. Om zijn ouders te ontzien vlucht hij weg in een

‘Het monster in mijn zus’ van Denise Schneider

Denise Schneider heeft zelf anorexia gehad en heeft na haar herstel bij Human Concern in Portugal dit boek geschreven om anorexia voor kinderen tussen de zes en twaalf jaar begrijpelijk te maken.

“Het Maanmeisje” van Kjersti Scheen

De 14-jarige Cindy voelt zich door iedereen in de steek gelaten; ze gaat steeds minder eten en meer sporten om haar lichaam onder controle te houden. Vanaf ca. 13 jaar.

“Die eetbuien” van Judith Lagerwaard

In de eerste helft van het boek beschrijft Judith tegen welke problemen iemand met overgewicht en voortdurende jojo-diëten in het dagelijks leven tegenaan loopt. Het tweede deel van het boek gaat expliciet over de eetbuistoornis: de sociaal-emotionele aspecten, de werking van de eetbuistoornis, en tenslotte ook het herstelproces ervan. Judith beschrijft haar ervaringen met een eetstoornis met een eerlijke blik, open, vol humor en zelfreflectie.

Strijd - Robin vs Anorexia van Robin Tolenaar

Strijd geeft een zeldzaam, eerlijk en persoonlijk kijkje in het leven van een meisje met een verschrikkelijke ziekte: anorexia. Het boek geeft de lezer de mogelijkheid zich goed in Robins situatie in te leven en mee te voelen met zowel de momenten waarop het goed ging als de momenten waarop het leek alsof er geen uitweg uit deze eetstoornis meer te vinden was. Dit wordt nog versterkt door de teksten van Robins moeder, waarin Robins problemen ook nog vanuit haar liefdevolle bezorgdheid worden belicht. Geschreven met humor, eerlijkheid en nuchterheid is Strijd een bijzondere beschrijving van één van de minst begrepen ziektes die er bestaan.

“Jongste zegt nee” van Angela Mastwijk

Jongste stopt met eten. Hij, 14 jaar, verliest in razend tempo 20 kilo en alle zin in het leven. Het is geschreven vanuit het oog punt van de moeder, waardoor de lezer een inkijk krijgt in de impact die een eetstoornis op een gezin kan hebben.

“De geheime taal der eetstoornissen” van Peggy Claude-Pierre

Een heruitgave van een populair boek voor zowel professionals als cliënten. Ieder die bekend is met eetstoornissen, van welke kant dan ook, kan steun en herkenning vinden in het oprechte verhaal. Peggy Claude-Pierre is moeder van twee dochters die allebei anorexia hadden. Ze is tevens psychologe en heeft haar eigen instituut gespecialiseerd in de behandeling van eetstoornissen. Haar ervaringen vormen de basis van dit boek.

Quote van meisje met anorexia:

“Het helpt niet als mensen er bij voorbaat al van uitgaan dat je niets te eten hoeft, of dat je geen gebakje wilt.”



Lieve papa & mama,

“

Als je een zonnetje
in het leven van
een ander brengt
kun je je er zelf ook
aan warmen.



A young woman with long, straight brown hair is shown from the chest up. She is wearing a grey, textured knit sweater. Her eyes are closed or looking down, and she has a neutral, somewhat somber expression. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage and a pale sky, suggesting a natural setting like a park or forest. The lighting is soft and natural, possibly from the side, highlighting her hair and the texture of her sweater.

“

Ik probeerde me altijd afzijdig te houden van de eetstoornis. Het was niet mijn probleem. Nu begrijp ik dat het ook een deel van mijn probleem is. Sindsdien praten we samen over haar ziekte.

Handleiding voor Ouders



Wat als mijn kind een eetstoornis heeft?

Handleiding voor ouders door ouders

Stichting
Kiem

Auteurs: Patricia Bos, Bénédicte Conijn en Lily Raymakers

info@stichtingkiem.nl
www.stichtingkiem.nl

versie 0.1

Stichting
Kiem