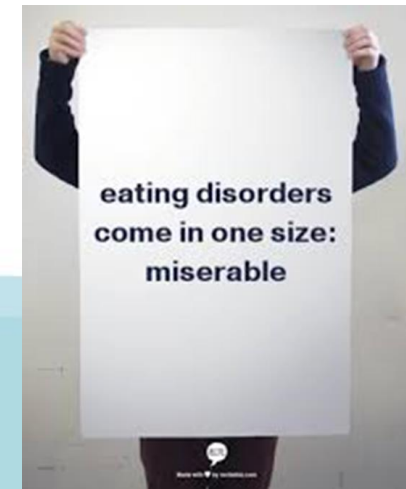


Eetstoornissen verschijnen in verschillende maten



Anjelies Wind
Psychiater

“Wij zijn daar waar onze klant wil slagen”

Expert netwerk eetstoornissen



Voedings- en eetstoornissen

Aanhoudend probleem (stoornis) in eetgedrag of eet-gerelateerd gedrag

- Veranderde inname van consumptie en opname van voeding
- met ernstige gevolgen voor de lichamelijke gezondheid en het psychosociale functioneren



“Eve”, Ted Lawson

Voedings- & eetstoornissen

DSM 5

Voedingsstoornissen

Pica

Ruminatie stoornis

Vermijdende/Restrictieve voedselinname stoornis ARFID

Eetstoornissen

Anorexia nervosa

Boulimia nervosa

Eetbuien stoornis

Gespecificeerde voedings- of eetstoornis

Ongespecificeerde voedings- of eetstoornis



Hoe ontstaat een eetstoornis?

Erfelijkheid

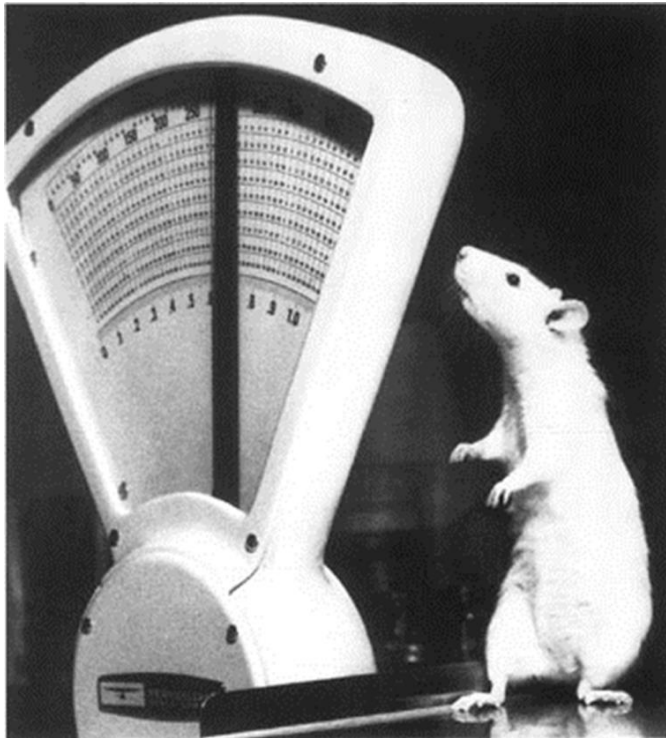
Serotonine

Persoonlijkheids- en karaktertrekken

Omgeving/ervaringen

“The genes load the gun, the environment pulls the trigger”

Kenmerken



Vertekend lichaamsbeeld



Love Yourself



Eetbuien & compensatie gedrag

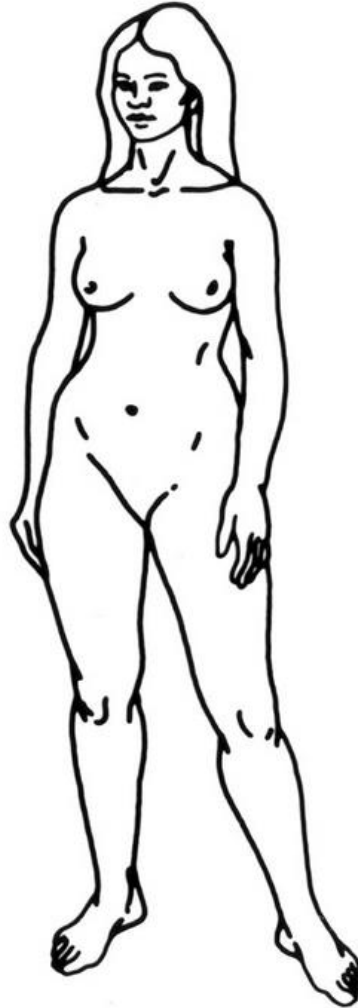


Compenseren door overmatig te sporten

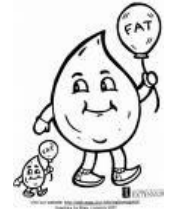
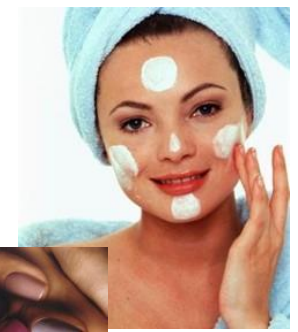
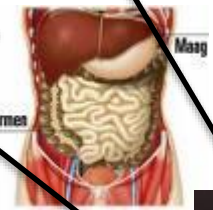
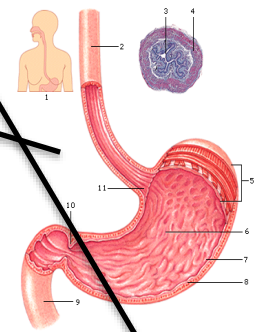
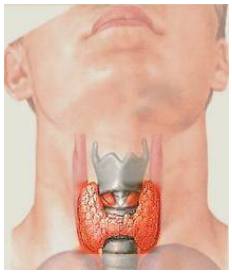
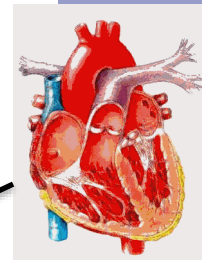
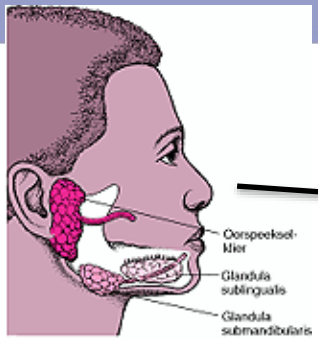




Gevolgen voor het lichaam..



Ideeën?



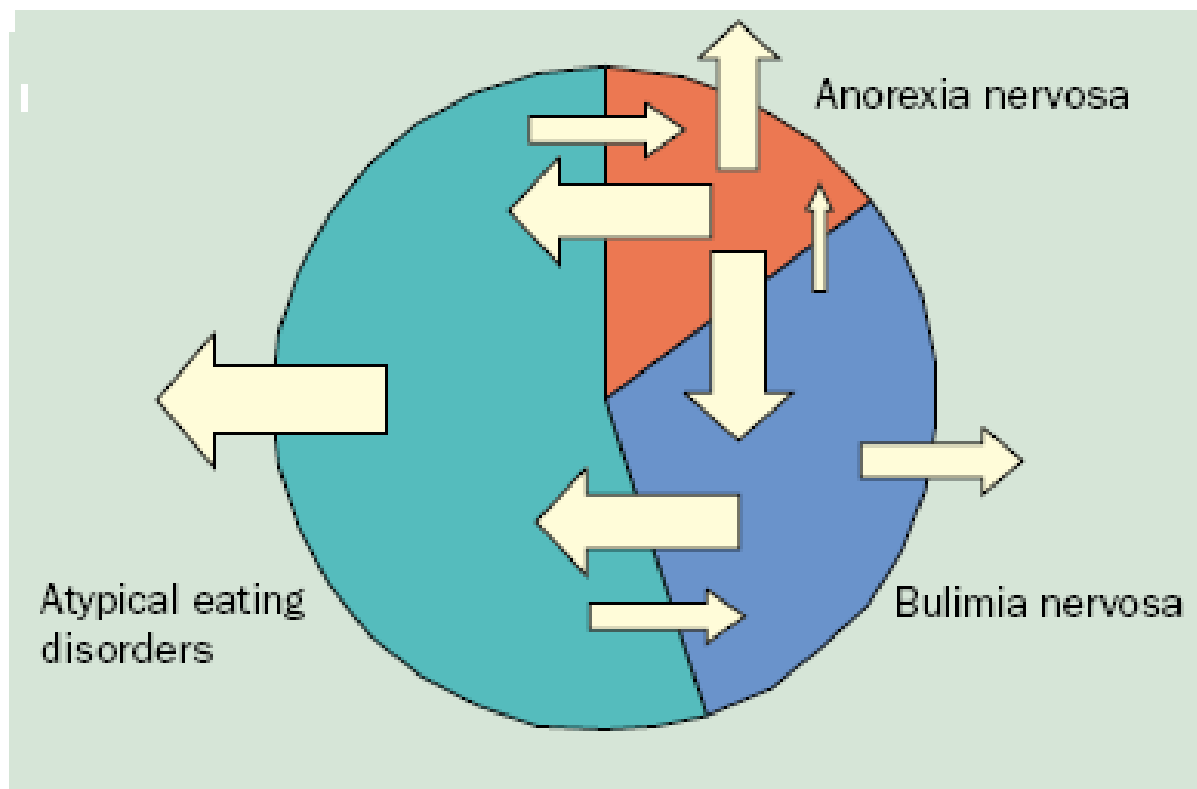


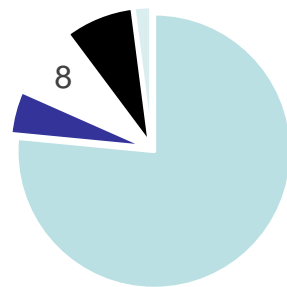
Figure 2: **Schematic representation of temporal movement between the eating disorders**

The size of the arrow indicates likelihood of movement in shown direction. Arrows that point outside of the circle indicate recovery.

Fairburn 2003

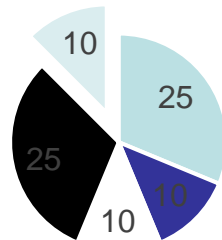
Probeer de eetstoornis te begrijpen

Zelfwaardering afhankelijk van gewicht, uiterlijk en controle daarover



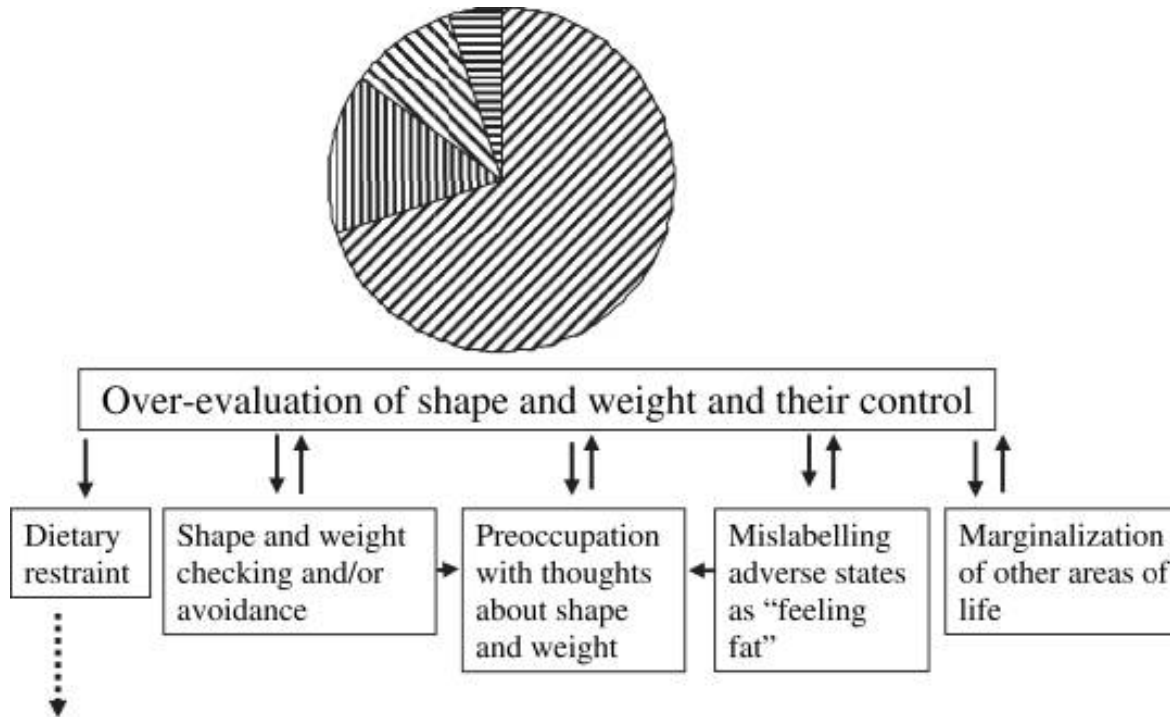
- eten , uiterlijk gewicht
- vrienden familie
- opleiding
- hobbies

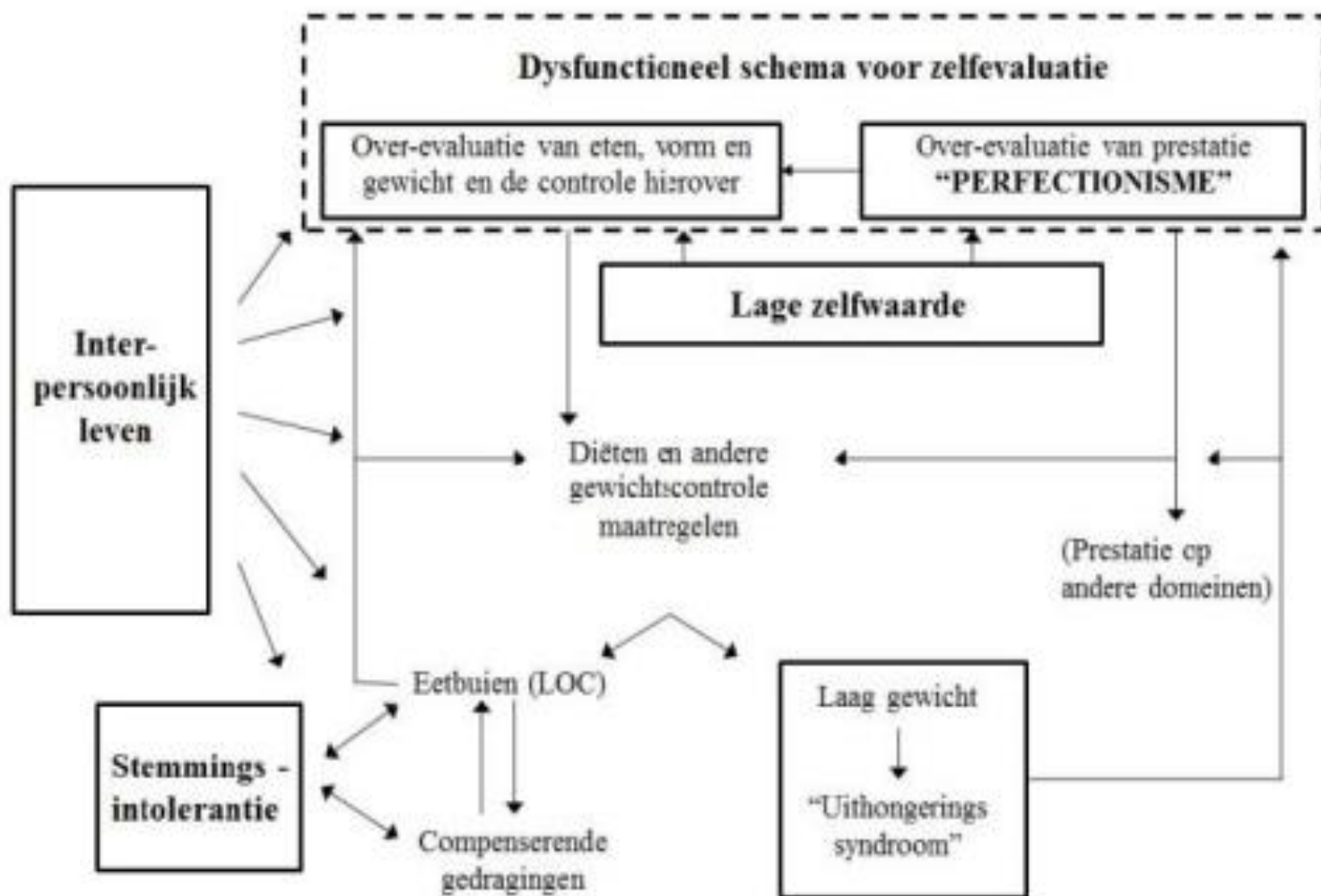
Zelfwaardering afhankelijk van... zonder eet probleem



Probeer de eetstoornis te begrijpen

Overwaardering van controle op eten, lichaamsvorm en gewicht





Figuur 1. Een schematische voorstelling van de 'transdiagnostische' theorie over het onderhoud van eetstoornissen.

Een eetstoornis komt nooit alleen

- Depressie, Angst, Dwang, PTSS
- Verslaving, Persoonlijkheidsstoornis
- ADHD
- Autisme

Vaak is er een relatie met ontstaan of voortbestaan van de eetstoornis → Aandacht hiervoor in ES-behandeling

→ Als het kan tegelijkertijd behandelen

→ Medicatie

→ Eventueel doorverwijzing

Een eetstoornis heb je nooit alleen!



Snap als naast betrokkenen wat een eetstoornis is en kan betekenen

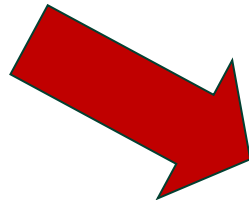
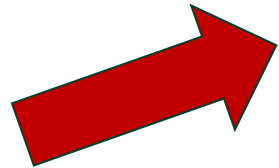
- Informeer je!
 - proud2bme,
 - proud2beparents
- Blijf vragen hoe het echt met de ander gaat .
Luister goed ! Niet direct met oplossingen komen
- Praat erover met je naaste
- Vraag hoe je kan helpen vechten tegen de eetstoornis
- Onderneem activiteiten los van eten
- Blijf de dingen doen die je al deed
- Zorg ook voor jezelf
- Laat niet alles om eten draaien

Neem de eetstoornis serieus

- Een eetstoornis is gevaarlijk!
 - Gevolgen van ondergewicht
 - Gevolgen van braken, laxeren, middelenmisbruik en het overmatig sporten
 - Suïcide

Reguliere behandeling

Twee sporen



Normalisatie eetpatroon

Afbouw compensatiegedrag

Gewichtstoename

Achterliggende problemen

*Meerdere
levensgebieden*



Herstel

	Eetstoornis	Anorexia	Boulimia
Herstel	50 %	45 %	48%
Verbetering	30 %	35 %	26%
Chronisch	20%	20 %	26 %

Weg tot herstel

Langdurig en complex proces waarin met vallen en opstaan, stap voor stap de controle op het eetpatroon, gewichtsherstel en kwaliteit van leven wordt hervonden.



Schema voor ontwikkeling & herstel van een eetstoornis



Herstel eetgedrag

- Verbetering van het eetgedrag
 - 6 eetmomenten per dag
 - voldoende hoeveelheden
 - regelmatige tijden
- Angst om te eten overwinnen
- Opvattingen over eten veranderen
- Geen eetbuien meer
- Niet meer compenseren

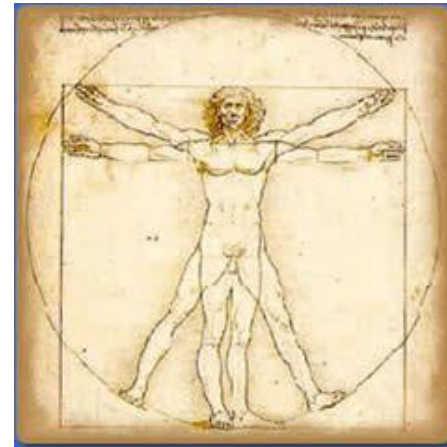


Cognitieve
gedragstherapie

Lichamelijk herstel

Calorie = energie = goed

- Normaal en stabiel gewicht
- Herstel van hormoonproductie en menstruatie
- Normale lichaamstemperatuur
- Normale hartslag
- Regelmatige normale ontlasting, geen buikklachten meer
- Geen opgezette speekselklieren en keelpijn
- Gezond ogende huid
- Gezond gebit
- Een normaal slaappatroon en een goede nachtrust
- Niet meer voordurend moe en futloos
- Geen bloedarmoede



Positieve lichaamsbeleving

- Zich niet meer dik voelen
- Weer contact hebben met eigen lichaam
- Lichaam kunnen waarderen
- Accepteren van het eigen uiterlijk
- Geen behoefte meer hebben aan extreem lijnen
- Niet meer geobsedeerd zijn door voedsel en gewicht
 - Cognitieve gedragstherapie
 - Psychomotore therapie
 - Haptotherapie



Psychisch herstel

- Beter kunnen concentreren en helder denken
- Meer zelfvertrouwen (niet meer gekoppeld aan gewicht)
- Sterker ik-gevoel
- Beter omgang met emoties en behoeftes
(onderkennen, accepteren, adequaat uiten)
- Minder perfectionisme, minder faalangst



- lichamelijke verbetering
- cognitieve gedragstherapie
- schematherapie

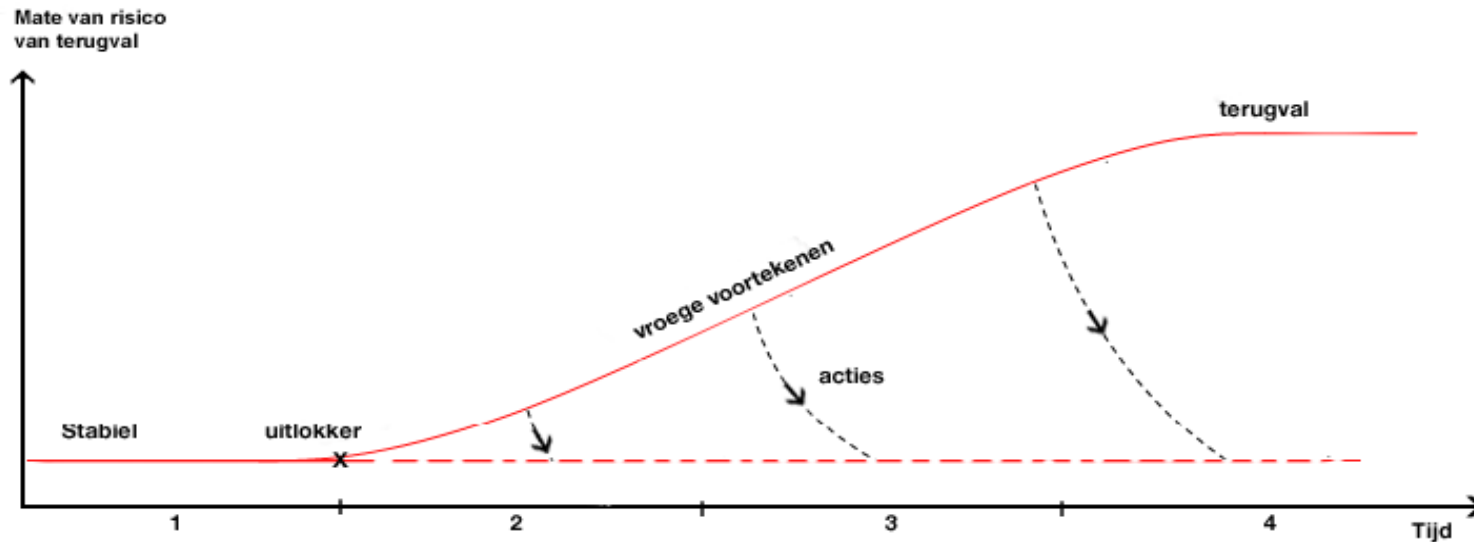


Herstel van contacten en relaties

- Opbouwen van een vertrouwensrelatie
 - Deelnemen aan sociale activiteiten
 - Weer een opleiding volgen of baan hebben
 - Het krijgen van intiemere vriendschappen
 - Een partner en seksuele intimiteit
 - Eventueel zwangerschap en kinderen
- Vertrouwensrelatie met therapeut en medecliënten
- Opbouwen steunnetwerk



Terugval bij anorexia



Stadium 1 : stabiel

Stadium 2 : lichte terugval

Toename ES gedachtes: eerste gedragingen gerelateerd aan eetstoornis doen zich incidenteel voor, (veilige producten, weglaten tussendoortje)

Stadium 3 : matige terugval

ES gedachtes overheersen , regelmatig ook handelen door minder te eten, meer te bewegen compenseren deels ook zichtbaar voor de buitenwereld

Stadium 4 : ernstige terugval

Gewichtverlies <85 % menstruatie blijft uit, ES gedachtes overheersen sterk en zijn continu aanwezig . Patiënt trekt zich terug, Compenserend gedrag aanwezig

Conclusie



- Behandeling is voor iedereen mogelijk
- Aandacht voor psychoeducatie, rationale achter de behandeling.
- Het is belangrijk dat je inzicht krijgt wat uitlokkend en onderhoudend is bij de eetstoornis
- Herstel van een eetstoornis gaat stap voor stap
- Begint bij herstel eetgedrag en eindigt bij herstel van functioneren op alle levensgebieden
- Professionele hulp is hierbij onmisbaar



All Shapes, Colors, and Sizes ARE Beautiful, Start a Body Image Revolution!



Celebrate Your Size! - Eating Disorder Awareness Week February 26th-March3rd 2012



Bedankt
voor de
aandacht
tijdens dit
webinar

Vragen? 