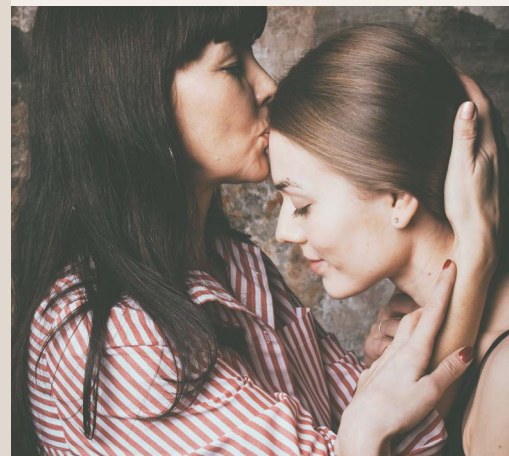


Eerste hulp bij anorexia nervosa

Je kind heeft anorexia nervosa, je hebt misschien geen idee wat je moet doen en je wereld staat op z'n kop. Omdat het een ernstige ziekte is die niet vanzelf overgaat, moet je zo snel mogelijk professionele hulp zoeken via je huisarts of een kinderarts. Vaak zal je kind op een wachtlijst belanden.

De tips in deze brochure zijn bedoeld om de wachttijd zo goed en zo kwaad als het gaat te overbruggen. De informatie uit deze brochure geeft handreikingen over wat helpend zou kunnen zijn in de wachttijd. Deze informatie wordt ook ondersteund door een voorlichtingsfilm die je kunt vinden via www.stichtingkiem.nl.



Tips van ouders voor ouders

Ouders van kinderen die hersteld zijn van anorexia nervosa willen graag hun ervaringen met je delen.

Maak onderscheid

Je kind verandert onder invloed van de anorexia nervosa, zowel lichamelijk als emotioneel. Zodra het over eten of bewegen gaat, reageert je kind opeens fel, boos of agressief. Het kan helpen om onderscheid te maken tussen het kind dat je kent en het kind dat reageert vanuit de eetstoornis. Anorexia is bezig om het brein van je kind als het ware te overschaduwen. Zodra het over eten, drinken, afvallen of bewegen gaat, geeft de eetstoornis graag antwoord en dat gaat er vaak fel aan toe. Het is de kunst om **lief te zijn** voor je kind en **duidelijk** en consequent voor anorexia nervosa.

Er zijn

Ouders, of ze nu bij elkaar zijn of gescheiden, spelen een belangrijke rol in dit kwetsbare proces van herstel. Het brein van het kind wordt zodanig beheerst door dwingende gedachten, angst en paniek rondom eten, drinken, bewegen en afvallen, dat het niet meer in staat is om op dit vlak helder te denken. Probeer zo goed mogelijk te communiceren en de **krachten te bundelen**. Want als je elkaar tegenspreekt of -werkt, dan is er voor de anorexia altijd een sluiproute om meer grip te krijgen op je kind. De eetstoornis zet krachtige eigenschappen van je kind, zoals doorzetten, tegen zichzelf in. Hierdoor is het kind vaak niet meer in staat om er zelf uit te komen. Door er **te zijn** kun je je kind steunen en afleiden. Het kan betekenen dat je je werk (tijdelijk) op een lager pitje moet zetten.

Angst en paniek

Als ouder ben je bang voor wat er is en wat er komen gaat en kijk je machteloos toe hoe je kind de greep van de eetstoornis verkiest boven echt vrij leven. Tegelijkertijd is je kind extreem angstig om te eten en om aan te komen. Het is belangrijk om te **erkennen** dat die angst echt is. Het is belangrijk om te weten en aan je kind uit te leggen dat die paniek altijd weer minder wordt en weggaat. Het kan helpen om je kind te **steunen** en af te leiden tijdens deze lastige episodes.

Omgaan met eetmomenten

Ook tijdens de eetmomenten is het belangrijk om er te zijn, om je kind te steunen en te begeleiden. Maak als ouders, als dat kan, onderling afspraken over de eetmomenten en maak **een duidelijke taakverdeling**: een ouder concentreert zich op de eetstoornis, de ander zorgt voor afleiding door het juist over andere dingen dan eten te hebben. Laat geen ruimte voor discussie over eten of bewegen en laat je niet verleiden tot het sluiten van compromissen. Ook niet als de eetstoornis fel en lelijk in de verdediging gaat. Het volgen van een eetlijst van een diëtist of kinderarts kan al helpend zijn.

De omgeving

Een psychische aandoening gaat helaas vaak gepaard met veel onbegrip en ongemakkelijke opmerkingen. Het kan helpen om **uit te leggen** wat er speelt. Informeer belangrijke betrokkenen zoals school of een werkgever zo spoedig mogelijk en maak samen een plan van aanpak. Ga ook **goed voorbereid** op pad wanneer je contact hebt met professionals en/of hulpverleners en zorg indien nodig voor goede afstemming met verplegend personeel in een ziekenhuis (schrijf eventuele vragen van tevoren op papier en gebruik dit als checklist). Het niet bespreken van anorexia nervosa kan de kracht van deze eetstoornis vergroten.

Checklist

Ter ondersteuning voor je kind

- Bundel de krachten op weg naar herstel, doe het samen!
- Creëer een veilige en vertrouwde sfeer rondom de eetmomenten.
- Laat merken dat je begrijpt dat het enorm angstig en heftig voor je kind is om paniek en dwingende gedachten te doorstaan, maar maak duidelijk dat eten en drinken brandstof zijn om in leven te blijven.
- Laat merken en voelen dat je er bent voor je kind.
- Wees duidelijk en eerlijk over de eetregels.
- Leg uit waarom het lichaam juist (nu) de voeding nodig heeft.
- Blijf positief!
- Houd moed, houd vast en houd vol.
- HERHAAL, HERHAAL, HERHAAL.

Leren omgaan met eetmomenten

- Maak als ouders en/of partners onderling afspraken over de eetmomenten.
- Een rolverdeling aan tafel kan handig zijn. De uitdaging is om je te concentreren op de eetstoornis en tegelijkertijd je kind te ondersteunen en af te leiden.
- Maak met je kind duidelijke afspraken over eten en bewegen en het kopen en bereiden van eten. Stel eventueel alvast een voedingslijst samen met de huisarts of met een diëtist.
- Bespreek eetregels buiten eetmomenten om en ga tijdens het eten niet in discussie over de eetregels. Laat geen ruimte voor discussie of compromissen over eten (of bewegen). Het is belangrijk om er als ouder voor je kind te zijn
- tijdens eetmomenten, maar ook de periode rondom de eetmomenten, omdat dan de angst heel hoog is.

Tegen de eetstoornis

- Ga niet in discussie over het eten.
- Het is belangrijk om duidelijk te zijn over eten en om vertrouwen uit te stalen.
- Blijf consequent rondom de eetregels en overige afspraken en blijf volhouden! Soms lijkt het dat een ingeslagen weg (nog) niet oplevert wat je zou willen. Houd vol en geef niet op, bundel de krachten met de huisarts of de kinderarts totdat er professionele hulp op maat is.

Leren omgaan met angst en onmacht

Voor jezelf

- Erken dat angst en paniek echt zijn. Ga er niet in mee maar negeer de angst ook niet want juist die angst en paniek vormen een hoge drempel om meer te eten.
- Wees lief maar ook reëel voor je kind. Wees duidelijk voor de eetstoornis.
- Praat erover met je partner of een goede vriend(in). Ook een kind met anorexia nervosa heeft behoefte aan grenzen van ouders. Zorg goed voor jezelf, zorg voor voldoende ontspanning om het vol te houden. Overweeg geen extra uitdaging op je te nemen, zoals buiten de deur eten of met vakantie gaan. Vraag eventueel om hulp van vrienden en familie bij alle overige huishoudelijke taken als dit helpt om je energie beter te verdelen.

Voor je kind

- Erken dat angst en paniek echt zijn.
- Laat merken dat je er voor je kind bent als er veel spanning is, tijdens eetmomenten en daaromheen. Steun je kind in de momenten van paniek: zoek afleiding, kijk een film of doe een eenvoudig spelletje.
- Bespreek buiten de eetmomenten om de emoties van je kind en vraag wat helpend zou kunnen zijn ter ondersteuning.
- Ga niet mee in discussie over eten of over de eetregels. Dit zal de angst alleen maar groter maken. Het brein van je kind is niet ontvankelijk voor een rationeel gesprek wanneer de angst voor eten torenhoog is.

Meer weten?

De kaart is gekoppeld aan de voorlichtingsfilm 'Eerste Hulp bij Anorexia Nervosa'. Bekijk de film via www.stichtingkiem.nl.

Lees de gratis handleiding voor ouders via www.stichtingkiem.nl.