

STICHTING

Human Concern

CENTRUM VOOR EETSTOORNISSEN

## DUURZAME GENEZING VAN EETSTOORNISSEN VRAAGT ANDERE AANPAK.

Van een verslaggever.

**AMSTERDAM** - Eetstoornissen zoals anorexia nervosa, boulimia nervosa en de eetbuienstoornis (binge eating disorder/BED) zijn complexe ziekten die zelden door de omgeving begrepen worden. Ziekten die tijdens de behandeling veel motivatie vragen van de cliënt, en inlevingsvermogen, begrip en geduld vergen van de therapeut. De behandeling van een eetstoornis vereist een nauwe samenwerking tussen cliënt en hulpverlener. De ervaring binnen Stichting Human Concern is dat reguliere standaardtherapieën in veel gevallen niet toereikend blijken te zijn. Daarom biedt Stichting Human Concern een andere, meer persoonlijke en doeltreffender aanpak.

### Ervaringsdeskundige therapeuten

De therapeuten bij Human Concern zijn ervaringsdeskundig, ze hebben dus zelf een vorm van eetstoornis aan den lijve ondervonden én overwonnen. Carmen Netten, therapeut en oprichtster van Human Concern, legt uit: "Stichting Human Concern heeft een landelijk netwerk van inmiddels 12 professionele en in eetstoornissen gespecialiseerde therapeuten. Naast hun eigen (beroeps)opleiding op HBO/WO-niveau zijn zij intern getraind in de speciaal door Human Concern ontwikkelde behandelmethode. Daarnaast zijn zij dus ook nog eens ervaringsdeskundig. Die combinatie is uniek. Therapeuten die genezen zijn van hun eigen eetstoornis, hebben duidelijk een meerwaarde in het genezingsproces. Zij begrijpen en voelen beter aan wat hun cliënten doormaken, de drempel in het contact is lager, en cliënten voelen zich veiliger waardoor zij zich makkelijker bloot geven. Hierdoor is een goede band tussen cliënt en therapeut sneller opgebouwd. Binnen deze setting krijgen cliënten de steun, erkenning en herkenning die juist bij deze problematiek zo essentieel is. Vaak geloven cliënten dat ze nooit meer van hun eetstoornis afkomen. Iemand tegenover je zien die genezen is, en gemotiveerd is om ook hen in dat proces te begeleiden, kan een wereld van verschil maken."

### Bestaande hulpverlening

Het probleem in Nederland (en andere landen) is erg groot; er zijn veel meer mensen met een eetstoornis dan we weten omdat de ziekte vaak verborgen blijft. Daarbij komt dat er eenvoudigweg te weinig gespecialiseerde hulpverleners zijn om deze mensen tijdig en adequaat te kunnen helpen. Veel cliënten krijgen te maken met lange wachtlijsten, bureaucratische procedures die veel tijd kosten of raken het spoor bijster in hun zoektocht naar een geschikte therapie. Anderen worden niet geholpen vanwege een te laag gewicht (..), of worden halverwege de behandeling naar huis gestuurd omdat ze het geëiste gewicht niet hadden behaald. Velen vallen terug na een behandeling, of verliezen bij voorbaat al de moed. Mensen met een eetstoornis kunnen zich niet permitteren lang te wachten of slecht behandeld te worden. Zonder snelle en vooral deskundige hulp, zakken ze verder af en wordt hun kans op volledig herstel steeds kleiner. Van de cliënten die wel een behandeling aan durven, treedt bij ongeveer 45% een verbetering op,

waarvan onbekend is hoeveel terugvalt na verloop van tijd! Maar liefst meer dan de helft geneest helemaal niet, niet afdoende of verslechtert. Het terugvalrisico is groot. En nog erger, de kans op overlijden is 5 tot 10%, het hoogste sterftecijfer onder de psychische stoornissen...

### Het kan en moet anders

Carmen Netten leed jarenlang zelf aan anorexia en boulimia. Ze merkte dat de reguliere hulpverlening niet toereikend was omdat daar te veel de nadruk ligt op het gewicht, op symptoombestrijding en een zo kort mogelijke behandelingsduur. Met als gevolg dat veel patiënten na verloop van tijd terugvallen. "Human Concern staat voor een andere aanpak dan de reguliere," vertelt Carmen met overtuiging. "Anders dan in de bestaande hulpverlening gaan wij ervan uit dat mensen die aan een eetstoornis lijden, vaak zelf als beste weten wat er met hen aan de hand is. Wij geloven er in dat cliënten onder deskundige begeleiding zelf prima het tempo en het niveau van de therapie kunnen bepalen. Dat stukje controle is belangrijk voor ze. Bovendien werken wij niet met een 'straf- en beloningssysteem'. Dit in tegenstelling tot de reguliere hulpverlening, die vandaag de dag nog steeds in afgezwakte vorm werkt met deze methode. Wij zullen nooit iemand dwingen stappen te zetten waar hij of zij nog niet aan toe is. Externe motivatie, gedreven door angst om gestraft te worden, werkt niet op de lange termijn is onze ervaring, en leidt niet tot een blijvend herstel. Iemand moet zélf willen."



Carmen Netten

Wij geloven er in dat cliënten onder deskundige begeleiding zelf prima het tempo en het niveau van de therapie kunnen bepalen. Dat stukje controle is belangrijk voor ze. Bovendien werken wij niet met een 'straf- en beloningssysteem'. Dit in tegenstelling tot de reguliere hulpverlening, die vandaag de dag nog steeds in afgezwakte vorm werkt met deze methode. Wij zullen nooit iemand dwingen stappen te zetten waar hij of zij nog niet aan toe is. Externe motivatie, gedreven door angst om gestraft te worden, werkt niet op de lange termijn is onze ervaring, en leidt niet tot een blijvend herstel. Iemand moet zélf willen."

### Een duurzame genezing

"Vernieuwend is ook, is dat wij ons niet primair op het gewicht of het afwijkende eetgedrag richten, maar eerst en vooral op de functies en 'oorzaken' van de eetstoornis, want daar zit de oplossing. Eigenwaarde opbouwen en de eetstoornis afbouwen gaan hand in hand. Je moet eerst een basis opbouwen om daarna je eetstoornis beetje bij beetje blijvend los te kunnen laten. Daarom besteden wij in onze ambulante individuele-, groeps- en emailtherapie veel aandacht aan het opbouwen van autonomie: het zelfbeeld, lichaamsbeeld, sociale vaardigheden en assertiviteit."

Kortom de behandeling is op maat gesneden en duurt zolang als nodig is. Deze benadering, in combinatie met ervaringsdeskundigheid, een andere volgorde van aanpak en het hoog houden van de eigen motivatie, is de reden waarom de behandeling van eetstoornissen bij Human Concern succesvol is.

Heb je interesse in wat Stichting Human Concern precies doet, als cliënt of als professional, kijk dan op [www.humanconcern.nl](http://www.humanconcern.nl) of bel: 020-6671696.

Als je rondloopt met een eetprobleem