

Handboek PDD-NOS Column

Jaargang 1
Nummer 9

door: Carmen Netten - Psycho-sociaal therapeut

Eetstoornissen

We kennen drie officieel in de DSM-IV opgenomen eetstoornissen.

Anorexia Nervosa: steeds minder gaan eten, steeds meer afvallen, obsessie voor eten en gewicht, extreme angst om aan te komen. Lichaam wordt meestal gekenmerkt door ondergewicht.

Boulimia Nervosa: eetbuien afgewisseld door compensatie gedrag, zoals braken, bewegen, lijnen. Obsessie voor eten en gewicht, drang om af te vallen, extreme angst om aan te komen. Lichaam wordt meestal gekenmerkt door normaal gewicht.

Binge Eating Disorder ofwel eetbuienstoornis: lijkt op Boulimia, maar dan eetbuien zónder compensatie gedrag. Lichaam wordt meestal gekenmerkt door overgewicht.

Ook zijn er mengvormen of gaat de ene eetstoornis over in de andere. Allemaal variaties op hetzelfde thema. En wat is dat thema dan? Wat is een eetstoornis nu precies? Waar komt het door? Hoe komt men er van af?

Oorzaken

Vele mogelijke oorzaken zijn genoemd: dominante moeders, kinderen die zich los willen maken van hun ouders, het vragen van aandacht, het niet 'vrouw' willen worden, problemen in de seksuele ontwikkeling, de Westerse cultuur en onderdrukking van de vrouw en 'last but not least', het ideaalbeeld geschetst door de media. Geen van deze oorzaken blijken op zichzelf de oorzaak van een eetstoornis te zijn. Hooguit onderdelen van, of de druppel die de emmer deed overlopen. Nog steeds is niet eenduidig bewezen waardoor een eetstoornis ontstaat. Dat is ook eigenlijk niet zo gek, want bij de meeste psychische problemen of stoornissen is niet met zekerheid te zeggen wat dé oorzaak is. Het is veelal een combinatie van op elkaar inwerkende karakteristieke, psychologische, biologische of lichamelijke, opvoedkundige, familiale en sociaal-culturele factoren. Maar ook simpelweg van geluk of ongeluk. En de laatste tijd is men ook steeds meer het genetische effect gaan onderzoeken.

Aanleg

De belangrijkste risicofactor, die de kwetsbaarheid voor het ontwikkelen van een eetstoornis vergroot, ligt besloten in iemands karakter (bij geboorte aanwezig). Alsof hun bodem uitermate geschikt is om een eetstoornis op te laten groeien. Mensen met een eetprobleem lijken in de aanleg overeenkomsten te hebben. Zoals een hogere mate van introversie (bij AN) of extraversie (bij BN). De manier van denken (vaak exact) kan ook een rol spelen. Het lijkt alsof prikkels van buitenaf ongefilterd binnenkomen en moeilijker gerelativeerd kunnen worden. Mensen voelen zich vaak verantwoordelijk voor wat er om hen heen en in de wereld gebeurt en dragen daardoor een te zware last op hun schouders waardoor ze vaak gebukt gaan onder machteloosheid, schuld of frustratie.

Opvoeding

Bovenop deze kwetsbare aanleg speelt de opvoeding een belangrijke rol. Echter kinderen die bovenstaande factoren meedragen in hun karakter zullen meer risico lopen om een eetstoornis te ontwikkelen dan kinderen van het tegengestelde persoonlijkheidstype. Zo zullen zij meer oppikken uit hun omgeving. Meer voelen en nadenken over dingen. Zich meer aantrekken, sneller verantwoordelijk of schuldig voelen en ook eerder neerslachtig of angstig reageren. Zij zullen daardoor ook meer kans lopen om een negatief gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen of een gebrekkige autonomie door een niet optimale hechting en onthechting aan de ouders.

Wat je bijna altijd ziet bij kinderen of volwassenen met een eetstoornis, is dat zij hun eigenwaarde zoeken in externe waardering, in bijvoorbeeld goed presteren, perfect willen zijn of uiterlijkheden. Het kan zijn dat ook in hun opvoeding deze zaken werden gekoppeld. Met andere woorden, wat-je-doet is wie-je-bent. Een eigen intern positief zelfbeeld wordt op deze manier als het ware niet voldoende ontwikkeld. De latere waardering en acceptatie van anderen maar vooral zichzelf wordt dan afhankelijk van externe factoren die gebaseerd zijn op wat ze kunnen of doen of hoe ze er uit zien in plaats van wie ze zijn als persoon.

Functies

Een eetstoornis heeft altijd één of meerdere functies. Anders hield degene die er aan lijdt er niet zo halsstarrig maar vooral angstig aan vast. De eetstoornis is belangrijk voor hen. Soms van levensbelang. De obsessieve manier van met eten omgaan, het continue gevecht om de normale behoeften te onderdrukken en de strijd om het lichaam de baas te worden, leidt af van andere (moeilijke, lastige, angstige) dingen. Het geeft het een gevoel van (pseudo)controle. Het is iets van de persoon zelf en van niemand anders. Hij of zij regeert op dit terrein. Daartegenover staat vaak het gevoel van totale chaos, verwarring of incompetentie op veel andere vlakken van het leven. Bijvoorbeeld over wie men is, welke keuzes er op basis daarvan gemaakt moeten worden, welke verantwoordelijkheden of consequenties daar bij horen. Waar de persoonlijke grenzen liggen, maar ook de behoeftes en hoe komt men daar voor op. Ingewikkeldheden of angsten rond sociale contacten, werk, studie, relaties etc etc. Ook kunnen er door middel van eten of niet eten een boel emoties verdoofd of uitgeschakeld worden.

En als laatste, al eerder genoemde punt, lijkt het 'goede' presteren op het gebied van eten (niet eten, afvallen etc) de eigenwaarde te vergroten. Echter het is aannemelijker dat het uiteindelijk de eigenwaarde zal verkleinen, als het niet goed gaat bijvoorbeeld (bij eetbuien bijvoorbeeld of aankomen). De eisen worden steeds hoger en het streven naar perfectie leidt er toe dat het doel nooit bereikt zal worden. Het op deze manier zoeken of waarborgen van veiligheid en bescherming is voor 100% gedomd te mislukken. En degene met de eetstoornis komt steeds dieper in de fuik terecht.

Behandeling

Bij het behandelen van een eetstoornis zal dus altijd gekeken moeten worden uit welke factoren de oorsprong bestaat om te kunnen begrijpen hoe het ontstaan is. Maar zeker ook naar wat de vroegere én actuele functies zijn van de eetstoornis. Zodat deze vervangen kunnen worden door gezond gedrag. Zoals bijvoorbeeld het vergroten van de interne eigenwaarde, het leren omgaan met emoties en

het vat en controle krijgen op de normale dingen van het leven. Naast deze basisvoorwaarden moet er opnieuw geleerd worden wat normaal eten is en wat natuurlijke gevoelens van honger en verzadiging zijn. Het compensatie gedrag moet worden afgeleerd en het gewicht worden hersteld. Wanneer al deze factoren in balans zijn en een gezond evenwicht is ontstaan, zal de eetstoornis langzaam uitdoven en niet langer een noodzakelijk kwaad zijn.

Meer info: www.humanconcern.nl