



HumanConcern[®]
ERVARINGSPROFESSIONALS IN EETSTOORNISSEN

Een eetstoornis heb je niet alleen



TIPS VOOR DIRECT BETROKKENEN

● *Tips voor direct betrokkenen*

ZORG ZOVEEL MOGELIJK EERST EN VOLDOENDE VOOR JEZELF

♥ *Zoek ondersteuning voor jezelf.* Alleen daardoor lukt het zélf staande te blijven en houd je het vol de persóón te steunen. Dus: neem tijd voor jezelf, zoek een luisterend oor en steun.

HERKEN EN ERKEN DE EETSTOORNIS

♥ *(H)erken de signalen die wijzen op een eetstoornis.* Let niet alleen op externe signalen (zoals: een veranderd eetpatroon, gewichtsveranderingen, lichamelijke klachten maar wees ook alert op kenmerken die zich 'van binnen' afspelen en waar een eetstoornis vaak voor staat (zoals: (faal)angst, negatief zelf- en lichaamsbeeld, perfectionisme, schuldgevoelens).

♥ *Onderken het probleem en de ernst ervan.* Een eetstoornis is een ingewikkelde ernstige psychische ziekte die ernstige lichamelijke, psychische en sociale gevolgen kan hebben. Het genezingsproces neemt vaak een langere periode in beslag en gaat met ups en downs. Maar het is mogelijk helemaal en voor altijd van een eetstoornis te genezen.

BEHOUD EN ONDERHOUD JULLIE RELATIE

♥ *Houd contact, laat de persoon niet vallen.* Laat merken er voor de ander te willen zijn. Kies een wijze van contact (vorm, frequentie etc.) die voor jullie beide prettig voelt.

♥ *Behoud de aard van jullie relatie en bewaak de verhoudingen.* Behandel de persoon niet als patiënt (door middel van overbezorgdheid, betutteling en aldoor ontzien) en neem niet de rol van hulpverlener aan. Blijf elkaar in de daadwerkelijke rol zien (van partner/ kind/ vriendin etc.).

♥ *Blijf ook andere dingen doen en bespreken dan eetstoornis-gerelateerde zaken.* Laat de eetstoornis niet de boventoon in jullie contact krijgen. Er is nog meer in jullie leven.

MAAK DE EETSTOORNIS BESPREEKBAAR EN LUISTER

♥ *Nodig uit, praat erover met de persoon zelf en luister.* Laat merken ervoor open te staan. Praat erover, zonder meteen te veroordelen, af te wijzen of te veel druk uit te oefenen. Vraag naar zijn of haar belevingswereld en luister naar wat de persoon aangeeft, ook 'tussen de regels door'. Check of je het goed begrepen hebt.

♥ *Accepteer de grenzen van de persoon.* Indien de persoon ergens (nog) niet (met jou) over wil of durft te praten, respecteer dat zo veel mogelijk. Schrik echter niet terug om er een volgende keer op terug te komen, zonder jezelf op te dringen.

PROBEEF HET ZO GOED MOGELIJK TE BEGRIJPEN

♥ *Verdiep je in de problematiek.* Vraag door naar het hoe en waarom. Doe dit zoveel mogelijk bij de persoon zelf of een hulpverlener, in verband met alle misvattingen die er bestaan. Leg niet steeds de nadruk op eten of gewicht maar richt je op de onderliggende gedachten en gevoelens.

WEES LIEFDEVOL

♥ *Accepteer de persoon met alle plussen en minnen.* Laat duidelijk blijken dat je ónvoorwaardelijk om de ander geeft. En dat uiterlijk en prestaties etc. hierin geen rol spelen.

♥ *Geef de persoon de ruimte om te leren en heb veel geduld.* Dwing niet tot stappen die (nog) te lastig zijn. Laat de persoon het zoveel mogelijk op zijn of haar eigen manier en tempo doen. Stilstand, terugval, versnellingen, vertragingen, omleidingen etc. horen bij de weg naar genezing. Ze geven de mogelijkheid om uit te proberen en te leren.

♥ *Toon vertrouwen.* Laat merken vertrouwen te hebben in de mogelijkheden van de persoon en hoopvol te zijn dat het gaat lukken de eetstoornis uiteindelijk los te laten. Achterdocht, controleren en wantrouwen maakt de persoon onder andere afhankelijk en passief.

BIED ONDERSTEUNING (INDIEN NODIG & GEWENST)

♥ *Vraag waarbij je kunt helpen, onderzoek samen wat helpt en wat niet.* Bied aan, denk mee en suggereer hoe je zou kunnen helpen. Sluit aan bij waar de persoon op dit moment tegenaan loopt en behoefte aan heeft, in plaats van 'algemene' goedbedoelde adviezen op te leggen.

♥ *Los het niet op vóór de ander maar ondersteun bij het zelf leren doen.* Laat de persoon het niet helemaal alléén doen (een heel lastig en eenzaam gevecht) of ga het niet vóór hem of haar doen (door middel van zorgen, controleren of oplossen voor). Ga náást de persoon staan. Hij of zij draagt uiteindelijk zelf de verantwoordelijkheid. Jij kunt meedenken, ondersteunen, adviseren en inzichten geven, maar altijd op zo'n manier dat de persoon uiteindelijk leert zichzelf te helpen en zelfstandigheid opbouwt.

♥ *Motiveer, bemoedig en stimuleer, maar dwing niet.* Benadruk, becomplimenteer en beloon wat er wel lukt. Zet geen druk en straf niet. Dit werkt averechts en versterkt alleen de strenge regels die de persoon zichzelf aldoor al oplegt.

♥ *Ondersteun bij het verkrijgen van een gezonde levensstijl.* Houd zo veel mogelijk ritme en regelmaat aan in jullie eetpatroon, activiteiten en dagstructuur. Zorg voor afwisseling en balans tussen activiteit/ rust, in/ ontspanning en energieverbruik/ inname in plaats van mee te gaan in 'extremen'.

♥ *Bied houvast, door af te stemmen en grenzen te stellen.* Stem af op wisselingen qua stemming, angsten en motivatie etc. maar blijf zoveel mogelijk een houvast bieden, een 'baseline'. Ga niet in het oneindige mee in dwangmatig gedrag en regeltjes; stel grenzen. Dit stimuleert de persoon een oplossing te zoeken. En je gaat niet zelf mee in de eetstoornis.

♥ *Help eigenwaarde en autonomie te vergroten.* Help irreële en negatieve gedachten te signaleren en te corrigeren. Steeds herhalen is hierbij (nog) nodig. Benoem positieve eigenschappen van de persoon, maak complimenten. Help minder sterke kanten te relativiseren en te accepteren. Stimuleer de persoon een eigen mening te vormen en eigen keuzes te maken. Experimenteren en fouten maken horen hierbij en zijn nodig om te leren.

♥ *Wees bedachtzaam met opmerkingen.* De persoon is mogelijk erg gevoelig voor oordelen, roddelen en vergelijken met anderen, en geneigd het op zichzelf te betrekken. Wees zorgvuldig en tactisch (maar niet krampachtig) met de opmerkingen die je naar de persoon, jezelf of anderen maakt. Specificeer en licht toe wat je bedoelt wanneer je je mening geeft.

♥ *Geef het goede voorbeeld.* Doordat jij goed voor jezelf en je lichaam zorgt, stimuleer je de persoon indirect dit ook te doen.

STICHTING HUMAN CONCERN, CENTRUM VOOR EETSTOORNISSEN

Stichting Human Concern biedt ambulante psychosociale begeleiding aan mensen die worstelen met een eetstoornis of eetprobleem en hun naaste omgeving. Door middel van: therapie, preventie, voorlichting en ondersteuning.

Stichting Human Concern heeft een landelijk netwerk van Ervaringsprofessionals[®]. Dit zijn GGZ professionals die daarnaast ervaringsdeskundig zijn en die deze ervaring doelgericht inzetten binnen de behandeling.

Mocht je na het lezen van deze brochure meer informatie willen, bezoek dan onze website www.humanconcern.nl. Bellen mag ook op 020-6671696. Onze (ervarings)deskundige medewerkers helpen je graag verder.

Kortom! Je bent van harte welkom! Met of zonder eetstoornis.