



HumanConcern®
ERVARINGSPROFESSIONALS IN EETSTOORNISSEN

Een eetstoornis heb je niet alleen



TIPS VOOR DE PERSOON ZELF

● *Tips voor de persoon zelf*

Een eetstoornis beïnvloedt niet alleen het dagelijks leven van de persoon zelf in ernstige mate, maar ook dat van de mensen die daar nauw bij betrokken zijn. Zoals ouders, partners, broers of zussen, vrienden en collega's.

Deze handout biedt bruikbare tips en handvatten voor de persoon zelf, maar ook voor haar of zijn omgeving.

Met andere woorden: wat kunnen beiden beter wel en niet doen om ervoor te zorgen dat:

- *De persoon zelf ondersteuning krijgt bij haar of zijn genezingsproces*
- *De omgeving voldoende draagkracht kan behouden*
- *Het onderlinge contact goed blijft*

Deze handout is een beknopte samenvatting van onze brochure 'Een eetstoornis heb je niet alleen'. Genoemde brochure Welke is gebaseerd is op recent onderzoek van Stichting Human Concern naar ervaringen onder haar cliënten en hun naasten zelf.

In de brochure worden verschillende thema's en tips uitgebreider behandeld en met voorbeelden uit de praktijk verduidelijkt.

De brochure is te bestellen via onze website www.humanconcern.nl of telefonisch aan te vragen via 020-6671696

ONDERKEN EN VERTEL DAT JE EEN EETSTOORNIS HEBT

♥ *Onderken je probleem.* Onderken dat je een eetstoornis hebt en welke gevolgen (lichamelijk, psychisch, sociaal) dit voor jou heeft in je dagelijks leven. Door jezelf hierin serieus te nemen (in plaats van het te ontkennen, te bagatelliseren of jezelf en anderen voor de gek te houden), zullen anderen dat ook eerder doen.

♥ *Vertel mensen uit je naaste omgeving dat je een eetstoornis hebt.* Sociale contacten vermijden, je eetstoornis geheimhouden,

het vertellen aan specifiek gekozen personen óf aan de meeste personen die je kent... Elke strategie heeft voor- en nadelen, die je voor jezelf af kunt wegen. Het is belangrijk dat je een strategie kiest die past bij jÓuw behoeften, bij jÓuw mogelijkheden en beperkingen en bij de personen die nauw bij jou betrokken zijn. Over het algemeen wordt geadviseerd je eetstoornis in ieder geval te vertellen aan méérdere mensen uit je directe omgeving; personen die je vertrouwt, van wie je verwacht dat ze het zullen proberen te begrijpen en je steun zullen bieden. Je kunt dit doen in een persoonlijk gesprek, bijvoorbeeld naar aanleiding van een brief die je eerst schrijft of met hulp van iemand anders.

LEG UIT

♥ *Leg je problemen duidelijk uit.* Gebruik daarbij je eigen woorden, houdt het persoonlijk (jouw ervaringen), noem voorbeelden en maak zo nodig gebruik van hulpmiddelen (bijv. folder/ leesmateriaal). Vertel bijv.: wat voor eetstoornis je hebt, welke problemen jij daardoor in het dagelijks leven ervaart, hoe jij daarmee omgaat, wat de oorzaken en gevolgen zijn en hoe je dit beleeft. Ga er niet vanuit dat de ander toch niet begrijpt waarom jij op deze manier met eten en jezelf omgaat – leg het (beter) uit!

WEES ZO OPEN, EERLIJK EN DUIDELIJK MOGELIJK

♥ *Deel wat je bezighoudt.* Geef aan wat er in je omgaat, welke dingen goed gaan en wat je lastig vindt. De ander kan het niet altijd ‘raden’ – verduidelijk wat er aan de hand is.

♥ *Wees eerlijk naar jezelf en de ander.* Liegen, bedriegen of verzwijgen geeft schuldgevoelens, schaamte, een eenzaam gevoel en een beschadigd vertrouwen. Je helpt jezelf er niet mee. Zeg liever eerlijk dat je het er (nog) niet over wilt en kunt hebben.

VRAAG HULP ALS HET NODIG IS

♥ *Zoek mensen op die je kunnen steunen.* Weet bij wie je terecht kunt wanneer je het moeilijk hebt. Mensen bij wie je belangstelling, steun, acceptatie of herkenning vindt. Zoek, wanneer je om wat voor reden dan ook (tijdelijk) geen steun kunt ontvangen van mensen uit je omgeving, contact met mensen bij wie je op dat moment wel terecht kunt (bijv. een lotgenotenforum).

♥ *Geef aan wat de ander voor je kan doen.* Je hoeft het niet allemaal alleen te doen; vraag zo nodig om hulp. Zelf weet je vaak het beste wat de ander, om jou te helpen, beter wél en niet kán doen. Geef dan ook duidelijk aan wat je wel en niet prettig zou vinden – de ander kan het niet voor jou invullen. Of onderzoek en probeer dit samen uit, als je het nog niet weet.

♥ *Zoek samen professionele hulp en betrek de ander bij je behandeling.* Bespreek wat voor behandeling je volgt, wat je doelen zijn, wat er goed gaat en wat je nog wilt leren. Bespreek hoe de ander je bij je behandeling kan ondersteunen.

NEEM HULP AAN ALS JE HET KRIJGT EN HET NODIG IS

♥ *Accepteer hulp.* Laat de ander toe, wees bereikbaar. Eén van de stappen in je genezingsproces is het jezelf leren gunnen van ruimte, tijd, aandacht en steun. Problemen voor jezelf houden, hulp afwijzen, kritiek terzijde leggen en jezelf afsluiten, hoort daar niet bij. Laat (in woord en gebaar) geregeld je waardering blijken voor de ontvangen steun.

HOUD REKENING MET DE ANDER

♥ *Wees reëel.* Houd rekening met de gevoelens, draagkracht en grenzen van de ander. Práát over je gevoelens, in plaats van ze af te reageren op de mensen om wie je geeft. Waak ervoor de ander niet te óvervragen. Verwacht niet dat de ander het vóór jou kan doen, of meegaat in jouw dwangmatig gedrag of stemming.

BEHOUD EN ONDERHOUD JULLIE RELATIE

♥ *Houd contact.* Trek je zo min mogelijk terug uit je contacten. Kies een wijze van contact (vorm, frequentie etc.) die voor zowel jezelf als de ander prettig voelt.

♥ *Behoud de aard van jullie relatie en bewaak de verhoudingen.* Laat je niet als patiënt behandelen (d.m.v. overbezorgdheid, betutteling en aldoor ontzien) en geef de ander niet de rol van hulpverlener. 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.