

Deze brochure is tot stand gekomen door:

Dr. Greta Noordenbos, Psychologisch Instituut, Universiteit Leiden  
Stichting Anorexia en Boulimia Nervosa (SABN)  
Stichting Human Concern - Centrum voor Eetstoornissen



Normaal eten

Lichamelijk beter worden

Positief denken over je lichaam

Zelfvertrouwen

Omgaan met emoties

Sociale vaardigheden



Herstellen  
van je  
eetstoornis



wat houdt dat in...



# **HERSTELLEN VAN JE EETSTOORNIS: WAT HOUDT DAT IN?**

INFORMATIE VOOR MENSEN MET EEN EETSTOORNIS  
OVER HERSTEL EN DOELEN VAN BEHANDELING

Deze brochure is tot stand gekomen door  
Dr. Greta Noordenbos, Psychologisch Instituut, Universiteit Leiden  
De SABN, Stichting Anorexia en Boulimia Nervosa  
De Stichting Human Concern, Centrum voor Eetstoornissen.

## HERSTELLEN VAN JE EETSTOORNIS: WAT HOUDT DAT IN?

Als je een eetstoornis hebt en daar van af wilt is het belangrijk om behandeling te zoeken. Maar wat is nu een goede behandeling en wanneer kun je van herstel spreken?

Deze brochure is bedoeld om je te informeren over de belangrijkste doelen van de behandeling, de criteria voor herstel, het verloop van de eetstoornis en de verschillende fasen van de behandeling en het herstelproces. Je leert ook dat het niet alleen gaat om verbetering van je eetgedrag en je gewicht, maar over het verminderen van de angst om je eetgedrag en gewicht te veranderen.

Makkelijker omgaan met negatieve gevoelens en stress spelen een belangrijke rol en je krijgt een positievere kijk op jezelf en je lichaam. Daarnaast leer je om sociale vaardigheden te verbeteren. Het is de bedoeling dat je meer zelfvertrouwen en eigenwaarde krijgt. Het gaat erom dat jij weer gelukkiger wordt en kunt genieten van het leven.

### Behandeling

Voor herstel van een eetstoornis is vaak intensieve behandeling gewenst, liefst volgens een behandelplan dat een hulpverlener samen met de betrokkenen opstelt en eventueel bijstelt. De behandeling vindt plaats bij een vrijgevestigde psycholoog of psychiater, een ambulante regionale instelling, of een kliniek voor eetstoornissen. Bij een levensbedreigende situatie is tijdelijke opname in een algemeen ziekenhuis soms noodzakelijk. In alle gevallen is het belangrijk dat de zorgverleners en behandelaars gespecialiseerd zijn in de behandeling van eetstoornissen en niet alleen aandacht hebben voor de lichamelijke kant van je eetstoornis. Je psychische en sociale functioneren is even belangrijk. Als je nog bij je ouders woont, is het belangrijk dat zij bij de behandeling worden betrokken.

### Doelen voor behandeling

Mensen die goed hersteld zijn van hun eetstoornis geven aan dat de volgende behandeldoelen belangrijk zijn.

- 1) verkrijgen van gezond eetgedrag
- 2) herstellen van de lichamelijke gevolgen
- 3) ontwikkelen van een positieve lichaamsbeleving
- 4) beter omgaan met negatieve gevoelens en stress
- 5) vermindering van depressie, angst en dwanghandelingen
- 6) verbetering van eigenwaarde en zelfwaardering
- 7) verbetering van sociale vaardigheden en maatschappelijk functioneren.

## DOELEN GERICHT OP HERSTEL

### 1. Gezond eetgedrag.

Voldoende en gevarieerde voeding is belangrijk om lichamelijk en psychisch goed te functioneren. Door dagelijks op regelmatige tijden drie voedzame maaltijden te nemen en drie gezonde tussendoortjes krijg je structuur en balans in je eetgedrag.

Als je anorexia nervosa hebt is het heel belangrijk om je angst te overwinnen om weer op een gezonde manier te eten, waarbij de hoeveelheid calorieën past bij je leeftijd, lengte, sekse en bewegingspatroon. Ook is het wenselijk dat je een gezond gewicht krijgt waardoor je lichamelijk krachten toenemen en je weer gezond kunt functioneren.

Bij boulimia nervosa leer je eetbuien te voorkomen en niet meer te braken, laxemiddelen of plaspillen te slikken en geen afslankmiddelen te nemen, of extreem veel te bewegen. Als je een eetbuistoornis hebt is het wenselijk om overeten en eetbuien te verminderen. Weer voldoende en gezond leren eten op vaste tijden is een belangrijke voorwaarde om te herstellen van de lichamelijke gevolgen bij de eetstoornis.

### 2. Herstel van de lichamelijke gevolgen

In het verleden werden herstel van gewicht en de menstruatie vaak gezien als de belangrijkste doelen van de behandeling. Maar er zijn veel meer lichamelijke gevolgen van de eetstoornis die om verbetering vragen. Als je anorexia nervosa hebt is het belangrijk dat je lichaamstemperatuur weer normaal wordt, zodat je het niet voortdurend koud hebt. Een dun laagje vet onder je huid is als een jas die je beschermt tegen de kou. Ook is het wenselijk dat je meer energie krijgt en niet langer voortdurend moe bent. Er wordt op gelet dat hartslag en pols niet meer te traag zijn, en je geen bloedarmoede hebt, of geen darmstoornissen, maagklachten, of keelpijn. Slaapproblemen kun je voorkomen door niet meer met een lege maag te gaan slapen, of 's nachts eetbuien te hebben.

Als je een goede nachtrust hebt is, ben je overdag uitgerust en is je concentratie beter.

Door voldoende voeding en een gezond gewicht kunnen ook een droge huid, of doorligplekken weer herstellen. Je hoofdhaar groeit weer aan en wordt glanzend en je nagels kunnen weer sterk worden. Dat geldt ook voor je tanden. Door de eetstoornis ontstaan vaak allerlei problemen zoals bloedend tandvlees, of dunne en gevoelige tanden door slijtage van je tanden. Dan is het belangrijk dat de tandarts je gebit weer opknapt en mooi maakt.

Het doel van de behandeling is dat je geen lichamelijke klachten meer hebt die het gevolg zijn van je eetstoornis. Soms is daar specialistische hulp voor nodig, zoals een tandarts of internist.

### 3. Ontwikkeling van een positieve lichaamsbeleving

Eetstoornissen gaan gepaard met negatieve gevoelens en gedachten over het eigen lichaam. Een belangrijk doel van de behandeling is om een positievere kijk op je lichaam en uiterlijk te krijgen, waarbij je niet alleen kijkt naar je gewicht en delen van je lichaam die je niet mooi vindt. Je leert om aandacht te geven aan de positieve kanten van je uiterlijk.

Van belang is dat je weer lekker in je vel gaat zitten en allerlei dingen kunt doen die je leuk vindt, zoals bijvoorbeeld wandelen, fietsen en zwemmen. Acceptatie van je eigen lichaam en figuur is belangrijk om weerstand te bieden tegen de slankheidcultuur en diëten gericht op afvallen. Als je je lichaam positief waardeert dan straalt dat ook uit.

### 4. Beter omgaan met negatieve gevoelens en stress

Negatieve gevoelens als angst, boosheid, stress en depressie spelen een belangrijke rol bij het ontwikkelen en instandhouden van een eetstoornis. Vaak heeft de eetstoornis de functie om die negatieve gevoelens te vermijden en te onderdrukken. Daarom is het wenselijk om je gevoelens en behoeften te herkennen en te uiten; en niet langer te onderdrukken door uithongering of door eetbuien. Leren luisteren naar je gevoelens is een belangrijke voorwaarde om van een eetstoornis te herstellen. Dat geldt niet alleen voor allerlei lichamelijke gevoelens, zoals honger, dorst, kou en vermoeidheid. Maar ook voor psychische emoties als angst, boosheid, verdriet en teleurstelling. Het is belangrijk om je weer bewust te worden van je lichamelijke gevoelens en honger en dorst, kou en vermoeidheid te zien als signaal om te gaan eten en drinken, je warmer te kleden, en uit te rusten. Ook helpt het om je emoties niet te vermijden, maar daar naar te leren luisteren en ze te delen met anderen.

### 5. Vermindering van depressie, angst en dwanghandelingen

Mensen met een eetstoornis hebben vaak last van depressie, angst, of dwanghandelingen. Ook komt het regelmatig voor dat ze zichzelf snijden of op een andere manier en beschadigen, of teveel alcohol of drugs gebruiken om negatieve gevoelens te onderdrukken. Depressie kan aan de eetstoornis voorafgaan, maar ook het gevolg hiervan zijn.

Daarom is het belangrijk dat in de behandeling ook gewerkt wordt aan het verminderen van depressieve gevoelens. Datzelfde geldt voor angstgevoelens, met name de angst om aan te komen en dik te worden.

Verminderen van angstgevoelens is een belangrijke voorwaarde om weer gezond te durven eten een normaal gewicht te ontwikkelen. Ook dwangmatig denken en handelen komt vaak voor bij iemand die een eetstoornis heeft. Als je last hebt van depressie, angst en dwanghandelingen, jezelf beschadigt of alcohol- of drugs gebruikt, is het wenselijk dat dat extra aandacht krijgt in de behandeling.

### 6. Ontwikkelen van eigenwaarde en zelfwaardering

Het krijgen van meer zelfvertrouwen en eigenwaarde is een van de belangrijkste doelen van herstel van een eetstoornis. Als je meer zelfvertrouwen hebt en positiever over jezelf leert denken, ben je niet meer zo afhankelijk van wat anderen van je vinden en ben je minder bang om te falen, of afgewezen te worden. Als je meer waardering voor jezelf hebt, hoef je niet meer zo perfectionistisch te zijn en erg hoge eisen aan jezelf te stellen. Want dan kun je ook tevreden zijn als het goed genoeg is. Door meer eigenwaarde en zelfvertrouwen te krijgen ben je veel minder bang om te falen. Een positiever zelfgevoel is ook belangrijk om je sociale contacten en maatschappelijk functioneren te verbeteren.

### 7. Verbeteren van sociale vaardigheden en contacten

Als je een eetstoornis hebt is de kans groot dat je sociaal geïsoleerd raakt omdat je bang bent om meer te moeten eten, of omdat je je schaamt om betrappt te worden bij een eetbui, of bij braken. Dat weerhoudt je ervan om samen met andere te eten of bij anderen op bezoek te gaan. Daardoor verlies je steeds meer contacten en vriendschappen en wordt je steeds eenzamer.

Een belangrijk doel van de behandeling is het verbeteren van sociale contacten. Ook oefen je allerlei sociale vaardigheden. Uiteraard is steun van een therapeut, medepatiënten, lotgenoten, familie of vrienden heel belangrijk. Je leert weer deel te nemen aan allerlei sociale activiteiten. Als je lichamelijk en psychisch redelijk goed functioneert, ben je ook weer in staat om een opleiding te volgen, vrijwilligerswerk te doen, of een baan te hebben.

Daardoor kom je weer onder de mensen en versterk je je sociale vaardigheden. Dat helpt ook om meer zelfvertrouwen te krijgen en een gevoel van grotere zelfstandigheid.

## FASEN VAN HERSTEL EN BEHANDELING

Herstel van een eetstoornis is niet een kwestie van enkele dagen of weken, maar is een langdurig proces waarin de volgende fasen onderscheiden kunnen worden.

### Fase 1. Het eetgedrag wordt als positief ervaren en je bent niet gemotiveerd om te veranderen

In het begin van je eetstoornis heb je vaak het gevoel dat je een “oplossing” hebt gevonden voor allerlei psychische problemen en negatieve gevoelens die je had. Je ervaart je eetgedrag niet als een probleem, maar juist als positief, omdat het je controle en houvast biedt. Je eetgedrag geeft je zelfvertrouwen, ook al is dat slechts van korte duur. Je onderdrukt je negatieve gevoelens door jezelf uit te hongeren, of door deze gevoelens te ontladen via eetbuien, braken en het gebruik van laxemiddelen, of door extreem veel te sporten.

Door voortdurend bezig te zijn met eten en gewicht blijft er weinig ruimte meer over voor andere dingen in je leven. Langzaam kom je in een donkere tunnel terecht, en ben je alleen nog maar bezig met eten en gewicht. Ook krijg je last van allerlei negatieve lichamelijke, psychische en sociale gevolgen. Daar zou je wel van af willen, maar je vindt het heel eng om je controle over eten te verliezen. Je schaamt je voor je eetgedrag en je durft (nog) niet om hulp te vragen uit angst dat je dan anders moet leren eten en in therapie moet. In deze fase is het goed om inzicht te krijgen in de achtergronden en kenmerken van je eetgedrag. Je kunt over eetstoornissen gaan lezen op internet, of in een boek. Ook kun je anoniem contact opnemen met een instelling die je graag helpt om al je vragen te beantwoorden.

Achter in deze brochure vind je belangrijke adressen en websites.

### Fase 2. Erkenning van ongewenste gevolgen en lichte motivatie om te veranderen

Als je veel last krijgt van nadelige lichamelijke, psychische en sociale gevolgen ga je misschien inzien dat je eetgedrag niet de oplossing biedt die je had verwacht. Als de negatieve gevolgen toenemen wil je daar wel van af, maar je bent ook bang om de controle over je eetgedrag te verliezen en om aan te komen, of om je eetbuien los te laten. In deze fase zijn motiverende gesprekken en voorlichting over behandeling van belang. Informatie van ervaringsdeskundigen die hersteld zijn van hun eetstoornis kunnen hierbij heel erg behulpzaam zijn. Sommige behandelinstellingen werken daarom samen met ervaringsdeskundigen die je helpen om de eerste stap te zetten naar behandeling.

### Fase 3. Verandering van meest ernstige symptomen van de eetstoornis.

In deze fase staat niet alleen het verbeteren van je eetgedrag centraal, maar ook het verminderen van je angst om meer te gaan eten en aan te komen, of om je eetbuien te verminderen. Het is essentieel om langzaam te wennen aan een beter eetpatroon en daarin structuur aan te brengen. In deze fase is het ook wenselijk om de meest bedreigende lichamelijke gevolgen te verminderen. Daar heb je goede psychische begeleiding en sociale steun bij nodig. Het is belangrijk dat je vertrouwen krijgt in de behandeling en gemotiveerd raakt om te veranderen.

In deze fase helpen voedingsschema's om structuur aan te brengen in je eetgedrag. Daarbij kan cognitieve gedragstherapie je helpen om positiever over eten en gewicht te leren denken. Door lichaamsgerichte oefeningen te doen leer je weer positievere gevoelens te krijgen over je lichaam. Daarbij helpen ontspanningsoefeningen om je gevoelens van onrust en spanning te verminderen.

Als je eetgedrag en gewicht verbeteren komen vaak weer allerlei nare gevoelens en psychische problemen naar boven die je door je eetgedrag juist probeerde te onderdrukken. Het is daarom heel belangrijk deze negatieve gevoelens te uiten en te bespreken in de therapie. Daardoor kun je leren op een andere manier met gevoelens en gedachten om te gaan.

Als je naast de eetstoornis ook last hebt van depressie, angst en dwanghandelingen, of jezelf beschadigt, of veel alcohol of drugs gebruikt is het noodzakelijk dat een deskundige daar aandacht aan geeft.

### Fase 4. Stabilisering van je eetgedrag en versterking van je psychosociale vaardigheden

Als de meest ernstige symptomen van je eetstoornis zijn verminderd is het belangrijk om je eetgedrag stabiel te houden en niet terug te vallen. Daarom zul je nog veel moeten oefenen, niet alleen in de therapie, maar ook thuis. Als je gewicht weer normaal is voor je leeftijd en lengte is het ook wenselijk dat je leert om je nieuwe uiterlijk te accepteren. Je leert vooral te kijken naar de positieve aspecten van je lichaam, zoals het krijgen van mooie gezonde haren, nagels, tanden en huid. Ook wat je allemaal met je lichaam kunt doen, zoals wandelen, fietsen sporten, dansen of zwemmen geeft je een goed gevoel over je lichaam. Ook is het wenselijk dat je vaardigheden leert om met negatieve emoties en stress om te gaan.

Door je psychische, emotionele en sociale vaardigheden te verbeteren, zul je meer zelfvertrouwen en eigenwaarde krijgen. In deze fase is de kans op terugval in het vertrouwde eetgedrag nog groot. Intensieve psychotherapie leert je om deze nieuwe vaardigheden te versterken.

#### Fase 6. Fase van toenemende zelfstandigheid en sociale integratie

Als je lichamelijk, psychisch en sociaal functioneren voldoende verbeterd is kun je de vaardigheden die je geleerd hebt buiten de behandelsetting verder ontwikkelen. Daarbij heb je veel begrip en steun nodig van mensen in je omgeving. Dat kunnen je ouders, vrienden, vriendinnen, of partner zijn. Ook een zelfhulpgroep kan hierbij behulpzaam zijn. In deze fase is het wenselijk om weer sociale activiteiten met leeftijdgenoten op te pakken, een opleiding te volgen, vrijwilligerswerk te doen, of een baan te hebben. Dat is bevorderlijk voor je maatschappelijk functioneren en je sociale zelfstandigheid. Het haalt je uit het sociale isolement en geeft je zelfvertrouwen en eigenwaarde. Je gaat je weer actief deelnemen aan de maatschappij.

#### Fase 7. Terugvalpreventie in de nazorgfase.

Om je nieuwe vaardigheden te oefenen en verder te ontwikkelen is nazorg belangrijk. Daarbij staat steeds weer de vraag centraal hoe het nu met jou gaat. Nazorg kan plaatsvinden door terugkomdagen, telefoongesprekken, begeleiding per mail, deelname aan lotgenotengroepen, of nazorgzelfhulpgroepen. Voorkomen van terugval behoort een onderdeel te zijn van zorg op maat. Herstellen van een eetstoornis is een proces van vallen en opstaan en vraagt om oefening. Net als bij leren lopen of fietsen, dat met vallen en opstaan gepaard gaat, zijn er ook bij herstel van een eetstoornis periodes dat het minder goed met je gaat en je dreigt terug te vallen in je oude eetpatroon. Dat moet je niet zien als falen, maar als onderdeel van je herstelproces dat veel oefening en doorzettingsvermogen vraagt, zeker als je geconfronteerd wordt met moeilijke situaties. Daarom is belangrijk dat er in de eerste jaren na de behandeling voor jou een goed sociaal vangnet is met ouders, lotgenoten en vrienden. Mocht je desondanks weer terugvallen in je eetstoornis dan is het wenselijk dat je snel weer behandeling kunt krijgen om erger te voorkomen. Daarbij is het leerzaam om na te gaan waarom je een terugval kreeg, zodat je daar in het vervolg beter mee leert omgaan en sterker uit de behandeling komt.

#### WEGWIJZER

- Als je problemen hebt met eten en gewicht probeer hier dan meer inzicht in te krijgen. Er zijn goede websites die daarbij helpen.
- Als je bang bent om in behandeling te gaan of je schaamt voor je eetproblemen, vraag dan anoniem informatie bij mensen je problemen kennen en je goede informatie kunnen geven over behandeling.
- Probeer zo snel mogelijk hulp te vinden voor je eet- en gewichtproblemen, voordat de eetstoornis een ingeslepen gedragspatroon wordt met ernstige lichamelijke, psychische en sociale gevolgen.
- In je zoektocht naar goede behandeling is het belangrijk om advies te vragen bij instellingen die hier veel kennis over hebben, zoals de Nederlandse Academie voor eetstoornissen (NAE), de SABN (Stichting Anorexia en Boulimia Nervosa), de Stichting Human Concern, Centrum voor Eetstoornissen, Helpdesk Eetstoornissen (HE) en Ziezo. Woon je in of dichtbij België dan neem dan contact op met de Belgische patiënten vereniging of experts op het terrein van eetstoornissen.
- Om goed van een eetstoornis te herstellen is het belangrijk om je eetgedrag en de lichamelijke gevolgen van je eetstoornis te verbeteren. Heel belangrijk is het ontwikkelen van een positieve lichaamsbeleving en het krijgen van meer zelfvertrouwen, het beter leren omgaan met negatieve emoties en stress en verbetering van je sociale vaardigheden.
- Goede nazorg is belangrijk om terugval te voorkomen. Goede nazorg dient deel uit te maken van het totale behandelprogramma.
- In geval van terugval is snelle heropname en doorstart van de behandeling in dezelfde behandelsetting gewenst, tenzij je zelf de voorkeur geeft aan een andere behandeling.

## ADRESSEN VOOR HULP

Nederland:

Nederlandse Academie voor Eetstoornissen (NAE)  
[www.naeweb.nl](http://www.naeweb.nl)

Stichting Anorexia en Boulimia Nervosa (SABN)  
[www.sabn.nl](http://www.sabn.nl)

Stichting Human Concern  
[www.humanconcern.nl](http://www.humanconcern.nl)

België:  
[www.anbn.be](http://www.anbn.be)  
[www.eetstoornis.be](http://www.eetstoornis.be)  
[www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)

## LITERATUUR

De informatie in deze brochure is grotendeels afkomstig uit het volgende boek waarin vrouwen en mannen vertellen hoe zij weer zijn hersteld van hun eetstoornis.

Dr. G. Noordenbos: Gids voor herstel van eetstoornissen. De Tijdstroom, Utrecht.  
€ 19,90  
Telefoonnummer 030-2364450. ISBN 978-90-5898-122-6.