

Samenvatting: ‘Door de ogen van Eetstoornis’

Wat is het doel van Eetstoornis?

Eetstoornis wil macht krijgen over iemands leven. Ze wil gehoorzaamheid afdwingen en het slachtoffer als een marionet laten bungelen, soms tot op het randje van de dood.

Wie zijn kwetsbaar?

Eetstoornis richt zich op mensen die:

- onzeker zijn
- hoge eisen aan zichzelf stellen
- prestatiegericht en perfectionistisch zijn
- gevoelig zijn voor een mooi uiterlijk
- niet weten hoe om te gaan met spanningen en emoties

Vaak zijn ze op zoek naar grip op hun leven. Als ook de omgeving bovenstaande dingen belangrijk vindt, helpt dat Eetstoornis haar doel te bereiken.

Hoe werkt Eetstoornis?

Eetstoornis gebruikt verschillende manieren om grip te krijgen:

1. Verleiden

Ze belooft waardering, acceptatie en schoonheid. Ze maakt slim gebruik van sociale media.

Tactieken die ze gebruikt (deze kunnen ook door elkaar lopen):

- Het slachtoffer voelt zich sterk als het eten overslaat, veel beweegt of op andere manieren calorie-inname compenseert (bijvoorbeeld laxeren, braken, plaspillen). Door ondervoeding worden emoties minder voelbaar, wat tijdelijk rust lijkt te geven.
- Bij eetbuien zoekt het slachtoffer troost in eten. Daarna volgen schaamte, braken, laxeren, extreem sporten of eetmomenten overslaan. Die schaamte leidt tot geheimhouding, leugens en eenzaamheid, wat opnieuw troost zoeken in eten uitlokt.
- Sommige slachtoffers blijven eten, zonder er echt van te genieten. Ze blijven op zoek naar troost. Veel eten is een manier om om te gaan met spanningen en emoties. Vaak gebeurt dit stiekem. Ze worden zwaarder, voelen zich ongelukkiger en isoleren zich meer van hun omgeving. Het eten is dan opnieuw troost.

2. Twijfel zaaien

Eetstoornis maakt het slachtoffer onzeker. Niet alleen over eten of gewicht, maar over werk, studie, kleding, sociale contacten, sport, over alles. Onzekere mensen zijn makkelijker te beïnvloeden.

3. Dreigen

Eetstoornis dreigt met lelijkheid, vet zijn en afwijzing als het slachtoffer haar regels niet volgt. Die regels gaan vaak over (extreem) weinig eten, (extreem) veel bewegen of altijd bezig zijn met werk of school. Stilzitten is volgens Eetstoornis zinloos.

4. Straffen

Wie zich niet aan de regels houdt, wordt gestraft. Dat kan betekenen: nóg minder eten, nóg meer bewegen, nóg harder werken met als gevolg paniekaanvallen of zelfs jezelf pijn doen.

5. Levenslust afnemen

Langzaam verdwijnt het plezier in het leven. De eetstoornis zorgt zogenaamd voor rust (dit is slechts heel korte termijn), uiteindelijk is het effect meer stress en spanning (door bijv. de regels en onzekerheid). Ondervoeding heeft invloed op de hersenen en zorgt voor somberheid. Let op: ondervoeding is niet hetzelfde als ondergewicht. Ook iemand met een normaal gewicht of overgewicht kan ondervoed zijn door bijvoorbeeld eenzijdig eten en/of veelvuldig braken. Eetstoornis krijgt door toenemende spanning, stress en somberheid steeds meer controle.

6. Bang maken voor het leven

Studie, werk en relaties worden steeds zwaarder. Eetstoornis kan een manier zijn om uitdagingen van het leven uit de weg te gaan. Ze lijkt veiligheid te bieden, maar neemt uiteindelijk alles af.

7. De blik vertroebelen

Eetstoornis zorgt voor ontevredenheid ongeacht het gewicht. Eetstoornis laat het slachtoffer in de spiegel vaak een dik persoon zien, hoe mager hij of zij ook is. Het lichaamsbeeld raakt meestal volledig verstoord.

Eetstoornis en het sociale leven

Eetstoornis houdt haar slachtoffer weg bij anderen. Ze zorgt dat er geen energie of tijd overblijft voor vrienden of familie. Rond etenstijd wil het slachtoffer niemand zien.

Eetstoornis laat haar slachtoffer liegen en geheimen houden. Dat veroorzaakt wantrouwen en afstand binnen het gezin, met de partner en/of bijvoorbeeld de vriendenkring.

Invloed op het gezin

Eetstoornis trekt de aandacht van het hele gezin. Ouders zijn vooral gefocust op het kind met een eetstoornis. Soms ontstaan er meningsverschillen tussen ouders. Andere kinderen voelen zich vergeten, worden boos of verdrietig. Zo ontstaan conflicten en raakt het gezin uit balans.

Het slachtoffer voelt zich daardoor nog eenzamer en schuldiger — en komt weer dichterbij Eetstoornis terecht.

Wat gebeurt er bij behandeling?

Tijdens behandeling verstopt Eetstoornis zich. Eetstoornis fluistert dat herstel betekent:

- waardering verliezen
- niet meer begrepen worden
- dik worden
- steun kwijtraken

Maar zodra het slachtoffer zélf kiest om te vechten, krijgt Eetstoornis het moeilijk. Herkenning en steun van lotgenoten geven extra kracht. De eigen wil is het sterkste wapen.

De rol van de omgeving

Hoe helpt de omgeving onbewust Eetstoornis?

- Door afvallen te prijzen in de beginfase.
- Door eetgedrag te negeren: Eetstoornis kan ongestoord doorgaan.
- Door teveel druk te zetten op eten: het slachtoffer sluit zich dan af.
- Door het slachtoffer als ziek of hulpeloos te behandelen: dit ondermijnt haar eigen kracht.
- Door Eetstoornis de controle te geven over het huishouden, zoals bepalen wat en wanneer er gegeten wordt.

Hoe helpt de omgeving het slachtoffer?

- Blijf in contact, ook als het moeilijk wordt.
- Betrek het slachtoffer bij het normale, leuke leven.
- Zeg dingen als:
 - "Ik hou van je zoals je bent, ook mét Eetstoornis."
 - "Je hoeft niet perfect te zijn. Ik blijf van je houden."
 - "Ik vertrouw erop dat jij verstandige keuzes kunt maken."
- Neem de regie niet over, maar bied hulp. Laat het slachtoffer zelf de aanvoerder blijven in het gevecht tegen Eetstoornis.
- Zorg dat je als ouders de aanpak/afspraken met elkaar afstemt, ook als er door een scheiding sprake is van twee gezinnen.
- Tijdens eetmomenten is Eetstoornis vaak aanwezig. Zoek vooral contact en maak afspraken met elkaar op andere momenten.
- Wees liefdevol voor de persoon en consequent naar de Eetstoornis. Dit betekent dat je afspraken met het slachtoffer nakomt juist ook op momenten dat Eetstoornis het wil overnemen.
- Help hem of haar herinneren aan wie ze écht is — los van de stem van Eetstoornis.

Houd duidelijk voor ogen dat Eetstoornis en het slachtoffer niet dezelfde zijn!