

Informatie voor ouders en gezin

Behandeling eetstoornissen



Je zoon of dochter is opgenomen in de Mind Body Unit met een eetstoornis.

Vaak is een opname een grote stap en heb je vooraf al veel alternatieven uitgeprobeerd. Ouders vertellen ons regelmatig over de lange lijdensweg die ze met het hele gezin ondergaan wanneer een gezinslid aan een eetstoornis lijdt.

Ook een opname vraagt een intens engagement van het hele gezin. Niet alleen op praktisch vlak met bijvoorbeeld op bezoek komen, ophalen of terugbrengen na weekends en vrije dagen, maar ook op emotioneel vlak. Gezinnen zitten vaak mee op de emotionele rollercoaster die herstel met zich meebrengt: angst, twijfel, kwaadheid, teleurstelling, vreugde, opluchting, enzovoort.

In deze brochure lees je antwoorden op enkele veelgestelde vragen van ouders of externe zorgverstrekkers. Een goede, transparante samenwerking van de zorgverleners met het gezin is erg belangrijk in het herstelproces. Wij heten jullie daarom van harte welkom en willen graag met jullie mee op weg gaan.

Missen jullie nog iets in deze brochure? Aarzel niet om ons te contacteren. Feedback is welkom.

De behandeling stap voor stap

Onze behandeling bestaat uit verschillende groepstherapieën met elk hun specificiteit en focus.

Prioriteit is symptomen zoals braken, laxeren, of bewegingsdrang stoppen en, voor mensen die ondervoed zijn, bijkomen in gewicht.

Regelmatig en gevarieerd eten met goede hoeveelheden is een van de belangrijkste elementen van ons therapie-aanbod. Hierbij krijgt je zoon of dochter de steun van verschillende hulpverleners en therapieën. Opnieuw een normale, gezonde eetstructuur opbouwen en symptomen afbouwen gaat vaak met veel angst gepaard. Onze begeleiding dient ervoor om stap voor stap met die angst om te gaan.

Motivatie is een van de krachtigste motoren naar herstel. Motivatie zoeken en uitbreiden komt ruim aan bod in de verschillende groepssessies.

Onze behandeling focust niet op het vinden van oorzaken van de eetstoornis. Vaak is er een samenloop van veel factoren. Soms is er zelfs nooit een oorzaak te vinden. Een oorzaak vinden of bepaalde inzichten hebben, volstaat bovendien niet om tot herstel te komen. Wel kijken we naar mogelijke functies van de eetstoornis of bepaalde zaken die symptomen mee in stand houden. Er is uitgebreide psychologische en psychotherapeutische ondersteuning bij dat proces.

Aan het begin van de opname maken de artsen een inschatting van de medische toestand van je zoon of dochter. Hieraan wordt een kleurcode gekoppeld: rood, oranje of geel. De code weerspiegelt de ernst van de medische situatie. De afspraken en regels die we maken verschillen naargelang die kleurcode.

Als ouder betrokken bij de behandeling

We kunnen niet voldoende benadrukken hoe belangrijk het is dat wij je als ouder leren kennen en jij als ouder ons zorgteam. Een eetstoornis is een hardnekkige ziekte die al eens verdeling zaait in het gezin. Het is belangrijk dat de neuzen in dezelfde richting staan en iedereen zich samen inzet tegen de eetstoornis. We bieden verschillende mogelijkheden om je te betrekken bij de opname.

Allereerst zijn jullie van harte welkom op onze **tweewekelijkse gezinsontmoeting**, op dinsdag van 18.30 tot 20.15 uur.

Dit is een gelegenheid om andere ouders en patiënten met een eetstoornis te ontmoeten en hun getuigenissen of ideeën te horen. We staan stil bij de complexe problematiek en denken na over wat helpt in het herstel. Gezinnen vertellen vaak dat de gezinsontmoeting hen helpt om de eetstoornis (beter) te begrijpen. Bovendien is dit een moment waarop je vragen kan stellen over de opname. Er is geen vaste agenda, we vertrekken telkens van wat er zich in de groep aandient. Broers en zussen zijn ook welkom op deze ontmoetingen.

Een keer in de maand worden jullie uitgenodigd op onze **teamvergadering**, op een donderdagvoormiddag. Hier bespreken we samen uitgebreid de gemaakte stappen of evolutie richting herstel, en de werkpunten. We bekijken of de behandeling aanslaat en of er bepaalde afspraken dienen gemaakt te worden. We stellen ook een plan van aanpak op voor het vervolg van het traject. Meestal begint je zoon of dochter de evaluatie aan de hand van zijn of haar voorbereiding. Verschillende teamleden bereiden ook feedback voor. Graag horen we in die vergadering hoe je als ouder de voorbije maand hebt ervaren. Je krijgt gelegenheid om vragen te stellen of onduidelijkheden op te klaren.

Op vraag kan er ook een **gezinsgesprek** plaatsvinden. Je zoon of dochter kan hiervoor een van de gezinstherapeuten, Johan Vanderlinden of Eline Smessaert, aanspreken. Dit is altijd maatwerk. We houden rekening met de vraag van je zoon of dochter en met je gezinssituatie. Zo kunnen er gesprekken plaatsvinden met broers of zussen, één ouder, het hele gezin of met andere belangrijke familieleden of vrienden. Bij minderjarigen worden de ouders standaard op gesprek verwacht.

Sinds april 2019 is op onze afdeling een pilootproject gestart: de **bedside briefing**. Dat betekent dat de briefing van de verpleegkundigen met de late shift niet langer in de verpleegpost plaatsvindt, maar in het bijzijn van de opgenomen patiënt. Zo komt iedereen kort (maximaal 5 minuten) langs bij de verpleegkundigen om belangrijke informatie uit te wisselen. Hiermee spelen we korter op de bal loopt de samenwerking vlotter. Op dinsdag (raadpleeg de afdeling voor het juiste tijdstip) mogen ook ouders deelnemen aan die briefing. Let wel, dit is geen therapeutisch gesprek maar een beknopte uitwisseling van informatie.

Wat je als ouder kan doen

Een opname veroorzaakt dikwijls intense emoties bij je zoon of dochter. Belangrijk is om steeds het verschil te maken tussen je zoon of dochter en de eetstoornis. De eetstoornis reageert vaak heftig op de regels en afspraken van de afdeling. Als je zoon of dochter je geregeld in paniek belt, aarzel dan niet om dat te bespreken met de hulpverleners. Zij kunnen je mee coachen en ondersteunen opdat je je kind terug rustig krijgt.

Graag geven we meteen enkele tips. Er bestaat echter geen magisch recept. Als ouder ken je je zoon of dochter het best. De tips gelden in het algemeen en dien je aan te passen aan je specifieke situatie. Spreek er buiten de eetmomenten over met je zoon of dochter en vraag hulp. Je kan dit ook bespreken op de gezinsontmoeting of met de hulpverleners.

Tips die veel ouders nuttig vinden bij het hervoeden van hun zoon of dochter: (vrij vertaald van Ganci, M. (2016) Survive FBT, p. 38-40)

- Het is goed om vanaf het begin van het herstelproces diverse voedingswaren en onveilig voedsel te introduceren, anders zal het voelen alsof je telkens moet herbeginnen wanneer er onveilig voedsel geïntroduceerd wordt.
- Trap niet in de valkuil dat 'gezond' eten je zoon of dochter beter zal maken. Een eetstoornis gaat meestal over angst om te eten en in het bijzonder over angst voor voeding met een hoge energiewaarde. Je zult weten dat je zoon of dochter hersteld is, wanneer hij of zij alles zonder angst kan eten. Een goed signaal van herstel is dat je kind alles kan eten wat het ook voor de eetstoornis at.



- Ga bij maaltijden niet over tot het gebruikelijke onderhandelen, overtuigen, moraliseren of logisch redeneren. Dat loopt waarschijnlijk toch mis en het is een goede tactiek van de eetstoornis om tijd te verspillen. Gebruik liever rechtstreekse aanmoediging –telkens opnieuw– om je zoon of dochter te helpen het eten dat je voorziet op te eten.
- Trap niet in de valkuil om je zoon of dochter (kleinere) hoeveelheden te serveren waarvan je denkt dat hij of zij dit zal opeten. Dat is meegaan in de richting van de angst. Geef de porties nodig om terug gezond te worden.
- Vermijd dat je zoon of dochter betrokken is in het bereiden of plannen van de maaltijden, bij het tellen van calorieën, bij boodschappen doen of bij voeding gerelateerde beslissingen nemen. Zijn of haar huidige focus zal meestal liggen op het verminderen van calorieën en het vermijden van onveilig voedsel. Serveer je zoon of dochter de maaltijd en voorzie hierbij de nodige (mentale) ondersteuning.
- Bekijk hoeveel je zoon of dochter moet eten om te stijgen in gewicht en welk voedsel hierbij kan helpen. Meestal kunnen ouders erg goed inschatten wat een gezonde zoon of dochter aan voeding nodig heeft, nu is het belangrijk om snel te leren wat een ondervoede zoon of dochter nodig heeft.
- Verwacht niet dat je zoon of dochter vlot beslissingen kan maken over wat te eten. Zijn of haar denken is vaak te gekleurd door de eetstoornis en je kind voelt zich vaak schuldig over elke mogelijke beslissing. Het zit in een erg moeilijke situatie en is soms opgelucht dat iemand anders een beslissing voor hem neemt.
- Probeer niet te praten over gezond eten, maar praat over normaal eten. Normaal eten is wat elke gemiddelde, gezonde adolescent doet – gevarieerd eten, regelmatig eten, flexibel zijn, eten met plezier en zonder angst.

- Probeer al het eetgestoord gedrag tijdens maaltijden zo snel mogelijk te stoppen, bijvoorbeeld eten in heel kleine stukjes breken of met een koffielepel eten. Dergelijk gedrag versterkt alleen maar de eetstoornis. Elke keer dat je je zoon of dochter door de angst heen helpt, zal het voor hem of haar op termijn gemakkelijker worden (zoals in exposure therapie).
- Wees voorbereid op verzet en strijd van de eetstoornis. Er zal strijd blijven totdat je zoon of dochter de boodschap werkelijk gelooft dat jullie sterker zijn en dat jullie niet zullen buigen voor de eetstoornis. Het is immers jullie plicht om voor je zoon of dochter te zorgen. De kracht van de strijd is anders voor elk gezin en hangt af van: de ernst van de eetstoornis, de persoonlijkheid van je zoon of dochter en zijn/haar karakter, klachten zoals angst en dwang die al voor de eetstoornis bestonden, en bepaalde gezinsdynamieken. De kracht van jullie doorzetting dient afgestemd te zijn op de ernst van de ziekte. Je zoon of dochter zal jullie kracht geruststellend vinden. Kijk hoe jullie vastberaden kunnen zijn tegen de eetstoornis.



- Laat niet toe dat huisdieren naast je zoon of dochter zitten tijdens de maaltijd. Veel huisdieren kregen de maaltijd waarvan jullie dachten dat je zoon of dochter het opat.
- Zorg dat jullie als ouders op één lijn zitten en als een ouderlijke eenheid optreden rond **wat** je zoon of dochter moet eten, **wanneer** de maaltijd gedaan is, dat je niet zal onderhandelen met de eetstoornis en dat je elkaar zal aflossen wanneer de andere het moeilijk heeft. Als de eetstoornis barsten ziet, zal ze er misbruik van maken.
- Wees waakzaam wanneer je je zoon of dochter begeleidt om de hele maaltijd te nemen. Je zoon of dochter kan soms voedsel verstoppen in mouwen, zakken, servietten en op andere plaatsen die je erg zullen verbazen. De eetstoornis kan ver gaan om eten te vermijden.
- Probeer, ondanks de vele moeilijkheden, maaltijden zo normaal mogelijk te laten verlopen door gesprekken aan te knopen met het hele gezin en afleiding in te bouwen.
- Tot slot, vergeet niet: heb vertrouwen, wees consequent, toon begrip, blijf rustig en wees creatief.

Wat je kan lezen

Er bestaan erg veel boeken over eetstoornissen en herstel.

We bevelen warm aan:

- Vanderlinden, J. (2005). *Anorexia nervosa overwinnen in 10 stappen*. Lannoo.
- Vanderlinden, J. (2008). *Boulimie en eetbuien overwinnen in 10 stappen*. Lannoo

Weekends of vrije dagen

Het is belangrijk om tijdens weekends en vrije dagen een regelmatige eetstructuur te handhaven. Je kan je baseren op het schema van onze afdeling: 8.15, 10.30, 12.15, 15.00, 17.30 en 20.00 uur. Vaak hebben mensen met een eetstoornis ook ondersteuning nodig om de juiste hoeveelheden in te schatten of om de angst voor bepaalde voedingswaren te overwinnen. Bespreek zeker op voorhand met je zoon of dochter, wat hij of zij van je verwacht. Je kind kan op de afdeling het weekend voorbereiden tijdens de sessie thuisvoorbereiding. We raden ten zeerste aan om tijdens maaltijdmomenten over andere dingen te praten dan over eten of symptomen. Soms kan de omgeving ook een belangrijke rol spelen op moeilijke momenten, bijvoorbeeld voor of na de maaltijd, door ontspannende of afleidende activiteiten aan te bieden. Ook broers en zussen kunnen hierbij helpen.

Sommige gezinnen kiezen ervoor om hun zoon of dochter, in eerste instantie, niet meer bij het bereiden van maaltijden of het winkelen te betrekken. Vaak was het voor de opname niet hun zoon of dochter die het menu bepaalde, maar de eetstoornis met zijn strenge regels en gekke eisen. Het is belangrijk dat gezinnen stap voor stap hun bewegingsvrijheid terug vinden en het gezinsleven niet laten dicteren door de eetstoornis, maar door de gezamenlijke strijd naar herstel.

Zo houd je vol

Het herstel van een eetstoornis vergelijken we wel eens met een marathon! Dat geldt zowel voor je zoon of dochter, als voor jezelf. Net zoals bij marathonlopers, is het ook voor ouders belangrijk om voldoende bevoorrading, aanmoediging en ondersteuning te krijgen. Ga na wat voor je uitlaatkleppen of rustmomenten zijn en wie je bij deze marathon kan ondersteunen. Misschien is er wel een buur die eens op jullie andere kinderen wil letten? Of misschien kan een ander familielid je zoon of dochter eens bezoeken of ophalen? Onderschat de intensiteit van een opname en de impact op je gezin niet. En vaak is een opname slechts een kleine stap in de weg naar herstel. Je zoon of dochter zal de vruchten plukken van een ouder die goed voor zichzelf zorgt en op tijd zijn of haar grenzen trekt.

Wat andere ouders vertellen

“Voor de opname hadden we al een lange strijd tegen de eetstoornis achter de rug en hadden we al veel geprobeerd. We waren echt uitgeput. Laura hier afzetten was wel heel emotioneel voor mij. Je laat je kind echt een beetje achter in de handen van een team dat je niet kent. Bovendien was de eerste week erg stresserend voor Laura en belde ze vaak in paniek naar ons. Dan voel je je wel erg machteloos en heb je zin om je kind te komen ophalen. We zijn blij dat we hebben doorgezet en dat we (en zij ook) stapje voor stapje het team meer zijn gaan vertrouwen. De evolutiebesprekingen waren hier zeer helpend in. Ik vond dat wel heel spannend, want daar zit veel volk en het gaat soms wel snel. Maar ik vond het heel fijn om iedereen te ontmoeten en te zien hoe goed ze onze Laura al kennen op korte tijd. Ik had ook veel aan de gezinsontmoeting. Ik vond het gemakkelijker om daar vragen te stellen, je hebt meer ruimte om te praten, het is relaxter. Je krijgt ook veel erkenning en je kunt leren van anderen hun ervaring. Ik voelde me vaak hoopvoller nadien. Als je wat verder in je traject staat, merk je ook dat je vanuit je eigen ervaringen anderen iets kunt bijbrengen, dat is wel leuk. Ook de gezinsgesprekken waren belangrijk. Hier konden de broers van Laura ook eens hun zegje doen. Hoe je het ook draait of keert, zo'n eetstoornis gooit je hele leven overhoop en heeft ook een impact op de broers.”

Els (45 jaar) mama van Laura (17 jaar)

Wat jongeren vertellen over gezinswerking

“Ik vond de gezinsontmoeting in het begin wel wat stressen. Ik had schrik dat mijn ouders gênante dingen gingen vertellen of vragen. Maar ik vond het wel fijn om de verhalen van andere gezinnen te horen en mijn ouders kwamen ook graag. Bij de evolutiebespreking was ik altijd heel zenuwachtig, maar achteraf wel opgelucht. Het team vertelt de dingen die goed gaan en de dingen waar je nog moet aan werken. Door de eetstoornis heb ik veel verborgen gehouden voor mijn ouders en soms gelogen enzo, de evolutiebespreking hielp om het vertrouwen wat te herstellen. Zo hoorden mijn ouders dat de dingen die ik vertel over de opname ook echt wel waar zijn. De gezinsgesprekken vond ik ook wel tof. In ons gezin praten wij niet zoveel over emoties enzo, dus dat was ook wel goed om eens te horen hoe het voor mijn broers is, want ik maak me wel vaak zorgen over hen.”

Laura (17 jaar)

Een gezinstherapeut contacteren

Wij zijn het vlotst bereikbaar via e-mail.

joan.vanderlinden@upckuleuven.be

eline.smessaert@upckuleuven.be

Algemene vragen

mbu@upckuleuven.be

016 34 82 20

UNIVERSITAIR PSYCHIATRISCH CENTRUM KU LEUVEN
Z.ORG KU LEUVEN

campus Kortenberg
Leuvensesteenweg 517
3070 Kortenberg
T +32 2 758 05 11

campus Gasthuisberg
Herestraat 49
3000 Leuven
T +32 16 34 80 00

www.upckuleuven.be
info@upckuleuven.be