



team
Jeugdgezondheidszorg

Op bezoek bij Jeugdgezondheidszorg

een column van de jeugdarts namens het team Jeugdgezondheidszorg

‘MIJN KIND DOET RAAR MET ETEN’

Herken de signalen

van een eetstoornis

Ten minste één op de veertien meisjes in het voortgezet onderwijs lijdt aan anorexia nervosa, boulimia nervosa of een eetbuienstoornis. Waarschijnlijk zijn het er zelfs meer, want meiden (en jongens) met een eetstoornis weten hun ziekte vaak heel goed verborgen te houden. Voor ouders is het belangrijk om alert te zijn op eventuele signalen.

Eetstoornissen kunnen ernstige gevolgen hebben. De vaak jonge mensen die eraan lijden, hebben dan ook professionele hulp nodig. Het liefst zo vroeg mogelijk, want dan is de kans op herstel het grootst. Maar deze hulp kunnen ze pas krijgen, als duidelijk is dat ze een eetstoornis hebben. Mijn belangrijkste boodschap voor ouders is daarom: wees alert op mogelijke signalen. Want hoewel deze meiden en jongens doorgaans sterren zijn in het ‘voor de gek houden’ van hun omgeving, zijn er meestal toch wel dingen waaraan je als ouder kunt merken dat er iets mis is. Zo valt het u bijvoorbeeld op dat uw dochter vaak geen trek heeft, of alsmatig smoesjes verzint om niet te hoeven eten. En zit ze dan toch een keer aan tafel, dan zit ze ongelooflijk te treuzelen of speelt ze met haar eten. Of u merkt dat uw zoon altijd maar op zijn kamer zit en – als hij wel beneden komt - chagrijnig reageert op alles en iedereen. Dat hij, als het om eten gaat, heel erg bezig is met het maken van gezonde keuzes (hij eet alleen maar magere producten, eet veel groenten en drinkt veel water) kan, hoe gek dat misschien ook klinkt, een teken zijn dat het hem niet lukt om ‘gewoon’ te eten.

Aan dat ‘wees alert’ wil ik trouwens nog iets toevoegen: Laat u niet voor de gek houden. Want u denkt misschien: ‘Als mijn kind hartstikke mager zou worden, dan zou ik dat heus wel zien!’ Is dat wel zo? In mijn praktijk vertelden jonge meiden dat ze drie broeken over elkaar droegen, om de mensen om hen heen om de tuin te leiden. Dat ze altijd een smoes verzonnen om naar niet te hoeven gymmen (en vooral: om achteraf maar niet te hoeven douchen!) op school.

ZE DRAGEN DRIE BROEKEN
OVER ELKAAR, OM DE MENSEN
OM HEN HEEN OM DE TUIN
TE LEIDEN

‘Mijn kind doet inderdaad raar met eten,’ zegt u. ‘Wat moet ik nou doen?’

Hebt u het vermoeden dat uw dochter (of zoon) een (beginnend) eetprobleem heeft, probeer dan eens rustig met haar te praten, maar uit geen beschuldigingen en dring ook niet aan als ze zegt dat er niks aan de hand is. Laat haar weten dat u er voor haar bent. Misschien dat ze later alsnog naar u toe komt. Is een gesprek onmogelijk, raad haar dan aan om iemand anders in vertrouwen te nemen of neem contact op met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD. Is er daadwerkelijk sprake van een eetstoornis, dan

is het belangrijk dat u beseft dat u als ouder het probleem niet kunt oplossen. Dat het niet helpt, wanneer u zegt: ‘Je moet gezond gaan eten.’ Uw kind doet niet ‘raar met eten’ uit vrije wil, maar heeft een psychische ziekte die behandeld moet worden.

‘Met mijn dochter (of zoon) is écht niks aan de hand, dokter,’ zullen (gelukkig!) de meesten van u zeggen. ‘En dat wil ik graag zo houden. Hoe doe ik dat?’

Ook nu antwoord ik: Wees alert. Want een eetstoornis heb je niet van de ene op de andere dag. Of iemand een eetstoornis ontwikkelt, lijkt veel te maken te hebben met bepaalde persoonlijke eigenschappen. Uit onderzoek blijkt dat mensen met een eetstoornis vaak een lage dunk van zichzelf hebben. Ze vinden zichzelf lelijk of hebben het gevoel dat ze niks kunnen. Tegelijkertijd stellen ze vaak hoge eisen aan zichzelf. Ook blijkt dat veel jongeren een eetstoornis ontwikkelen als reactie op een ingrijpende gebeurtenis of verandering. Omdat ze gepest worden bijvoorbeeld, of omdat hun ouders gaan scheiden.

VEEL JONGEREN ONTWIKKELLEN
EEN EETSTOORNIS
ALS REACTIE OP EEN
INGRIJPENDE VERANDERING

Maar een ingrijpende verandering is ook de puberteit.

De meeste ‘ingrijpende gebeurtenissen’ kunt u als ouder niet voorkomen, hoe graag u dat misschien ook zou willen. Maar op een aantal persoonlijke eigenschappen kunt u wél invloed uitoefenen. U kunt ervoor zorgen dat uw kind zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld ontwikkelt. Dat doet u bijvoorbeeld door uw dochter of zoon een veilig thuis te bieden, door uw kind te accepteren zoals het is, door het regelmatig complimentjes te geven, door te laten merken dat u er vertrouwen in hebt dat het een bepaalde uitdaging aankan.

Waar u ook invloed op hebt, is op het eetgedrag van uw kind. Het is belangrijk dat u het leert luisteren naar zijn lichaam, dat van nature feilloos aangeeft wanneer het honger heeft en wanneer het genoeg heeft gehad. Daarnaast is het belangrijk dat u uw kind genoeg gezonde dingen geeft om uit te kiezen. Dat er een goedgevulde fruitschaal op tafel staat, bijvoorbeeld, in plaats van een snoeptrommel.

Wees alert, schreef ik al een paar keer. Daarmee bedoel ik ook: Kijk en luister naar uw dochter (of zoon) en probeer te achterhalen wat er in haar omgaat. Probeer te helpen als u het gevoel hebt dat ze ergens mee worstelt of niet lekker in haar vel zit. Blijf in gesprek en ben geïnteresseerd in wat haar bezighoudt. Geef haar het gevoel dat ze altijd bij u terecht kan.

Uitgebreide informatie over eetstoornissen, de meest voorkomende signalen en een overzicht van instanties waar u terecht kunt

voor hulp of advies vindt u in het gratis informatiepakket dat u kunt aanvragen via www.gezondlimburg.nl of de GGD in uw regio. Maakt u zich zorgen om uw kind, aarzel dan niet om contact op te nemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD.

Vragen over uw kind? Bel dan met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD in uw regio (GGD Zuid Limburg: 046 850 66 66 / GGD Noord- en Midden-Limburg: 077 850 48 55). Kijk voor meer informatie over gezondheid op www.gezondlimburg.nl

REGIO NOORD- EN MIDDEN-LIMBURG
GGD

GGD ZUID
LIMBURG

