

DE ANGST ACHTER DE EETSTOORNIS

Wat maakt dat de leerling met de eetstoornis zo lastig te herkennen is?

Omdat de kans heel klein is dat de leerling er uit zichzelf iets over zal zeggen.

School is dé plek om te signaleren.

door Patricia Bos

Tijdens de voorlichtingsles eetstoornissen geeft een leerling uit de tweede klas op het evaluatieformulier aan dat ze boulimia bij zichzelf herkent. Aanleiding voor een gesprek. 'Ik vind mezelf dik en lelijk', zegt ze. Als ik doorvraag, vertelt ze dat ze 's avonds vier pakjes koekjes eet. Ze gaat regelmatig naar de fitness. Alleen. En als ik verder doorvraag, blijkt dat ze het liefst alleen op haar kamer zit. Ze huilt elke dag. Haar verdriet zit vooral in het feit dat haar stiefvader wil dat haar moeder tegen haar schreeuwt en boos is. Dat doet haar ontzettend veel pijn. 'Waarom is mijn vader er niet om mij te beschermen?' zegt ze huilend.

Verdriet en angst

Zoveel kinderen verbergen hun verdriet achter een eetstoornis. Maar ook angst speelt bij anorexia en boulimia nervosa – niet eten of juist heel veel – een grote rol. Angst om niet oké gevonden te worden maar ook angst om de eetstoornis los te moeten laten. Voor de begeleider is het van belang verder te kijken dan alleen de lichamelijke conditie en het eetgedrag. Daarmee heb je meer kans de leerling met eetstoornis te herkennen, en krijg je begrip voor waar het werkelijk om draait.

Een dodelijke stoornis

Een moeilijk onderdeel van de ziekte is dat leerlingen geneigd zijn hun eetstoornis te verbergen. Vaak moet iemand anders ingrijpen om de vroege behandeling te bereiken. Als iemand jaren rondloopt met een ongezonde (eet)gewoonte, is het minder makkelijk het gedrag te veranderen.

Door telkens bevestiging te vinden in 'het niet oké zijn' worden negatieve overtuigingen sterker. De eetstoornis is de psychische stoornis met het hoogste sterftecijfer. Meestal ontstaat de eetstoornis in de jonge jeugd

en zijn de mensen die overlijden erg jong. Vroege signalering is dus noodzakelijk om de kans op herstel te vergroten.

Ouders zien het niet

Als docent zijn er allerlei redenen te benoemen om een leerling met een eetstoornis niet te helpen. Het is immers de taak van de ouders. De leerling ontkent en liegt. De leerling haalt toch goede cijfers. Er zijn zoveel leerlingen die lijnen. Echter, in de praktijk is gebleken dat ouders het vaak niet kunnen zien. Kinderen met een eetstoornis zijn experts in het liegen en bedriegen rondom eten. Soms hebben ouders moeite met het erkennen en moeite met de 'vuile was buiten hangen'. Soms zoeken ze de schuld bij zichzelf. Soms hopen ze dat het vanzelf wel over zal gaan.

Je merkt het op school

School is juist dé plek om iemand met de beginnende eetstoornis te signaleren. Docenten hebben veelvuldig contact met hun leerlingen en kunnen een significante rol spelen in de vroege herkenning. Klasgenoten en vrienden merken ander gedrag vaak als eerste op. Om te voorkomen dat leerlingen jaren met hun grote geheim rondlopen is school dus de ideale plek om het geheim te ontrafelen.

Let op de signalen, zoals...

- Klachten over buikpijn, vermoeidheid, concentratieproblemen
- Menstruatieklachten
- Haaruitval
- Extreem veel sporten
- Liegen over eetgedrag. Veel afvallen, aankomen of wisselend gewicht. Let op: er zijn meer leerlingen met normaal gewicht en een eetstoornis dan leerlingen met ondergewicht en een eetstoornis!
- Leerlingen die vragen stellen over lijnen en afvallen en een negatief zelfbeeld hebben. Vaak ook weinig zelfvertrouwen
- Leerlingen die te maken hebben (gehad) met: pesten, scheiding ouders, overlijden familielid, depressie, verslaving, misbruik



Goed om te weten

- 1% van de Nederlandse bevolking, 160.000 mensen, heeft een eetstoornis
- Hiervan is de helft man
- Er zijn vijf keer zoveel mensen met boulimia nervosa dan mensen met anorexia nervosa
- Bij boulimia nervosa hebben leerlingen meestal een normaal gewicht
- Na gemiddeld zeven jaar boulimia nervosa in het geheim te hebben gedragen, vragen jonge mensen met deze eetstoornis pas om hulp
- De eetstoornis begint meestal wanneer iemand gaat lijnen
- De leeftijd waarop eetstoornissen ontstaan, is met name de leeftijd van leerlingen op de middelbare school

Klasgenoten aan de bel

Leerlingen signaleren het meestal als eerste wanneer er iets niet goed gaat bij hun klasgenoot. Het is dan ook niet verrassend dat leerlingen na voorlichtingslessen bij de ervaringsdeskundige voorlichters en docenten aan de bel trekken over hun klasgenoot. Een docent zei: 'Een leerling komt naar mij toe en zegt dat een klasgenoot braakt. Dan is het wel belangrijk dat ik daar als docent goed mee om weet te gaan.' Veel scholen besluiten hun schoolprofessionals dan ook deskundigheidsbevordering te bieden. Tijdens deze trainingen wordt ingegaan op het signaleren en hoe er mee om te gaan. Het is een bepaald type leerling dat een verhoogde kans heeft op het krijgen van een eetstoornis. Het is vooral het perfectionistische, gevoelige en introverte type dat in combinatie met bijvoorbeeld gepest worden of het overlijden van een dierbare, negatieve gedachten over zichzelf gaat voeden.

Handleiding voor docenten

Aanvullend op de training deskundigheidsbevordering voor docenten kan de school tools bieden, zoals de handleiding 'Wat als mijn leerling een eetstoornis heeft?' De hierin opgenomen signalentest helpt bij het herkennen. Ook staan er tips in als het benoemen van één contactpersoon op school die de verantwoordelijkheid heeft om zowel richting ouders als richting collega's de benodigde informatie af te stemmen en te verspreiden. De handleiding is op 24 november gelanceerd tijdens de Dag van de Zorgcoördinator.

Informeel en ondersteun ouders

Meestal is het belangrijk ouders zo snel mogelijk in te schakelen. Natuurlijk zijn hier uitzonderingen op, dus informeer in elk geval de schoolleiding. Stel de leerling in de gelegenheid het zelf te doen en bereid samen het gesprek voor. Zolang ouders niet meehelpen het kind te steunen, heeft de eetstoornis de kans verder wortel te schieten. Hoe eerder een kind hulp krijgt, hoe groter de kans op een voorspoedig herstel.

Schakel gespecialiseerde hulp in

Schakel bij voorkeur een hulpverlener in die ruime ervaring heeft in het helpen van leerlingen met een eetstoornis. De leerling voelt al heel snel aan of er een 'klik' is met de hulpverlener. Die klik is noodzakelijk voor om stappen te zetten naar herstel. In de zoekmachine op www.buropuur.nl staan zo'n tweehonderd gespecialiseerde hulpverleners benoemd.

Herstel is meer dan eetgedrag veranderen

Veel volwassenen denken dat iemand met een eetstoornis vooral een eetprobleem heeft. Een kind met een eetstoornis heeft geen problemen met eten. Het probleem is de

Hoe eerder een kind hulp krijgt, hoe groter de kans op voorspoedig herstel

achterliggende pijn en daarom is het achterhalen van de functie van de eetstoornis heel belangrijk om daadwerkelijk herstel te realiseren. Het is verbazingwekkend dat volwassenen vaak denken dat iemand maar weer eens normaal moet doen als het traject bij de hulpverlener is afgerond. Een nazorgtraject wordt gelukkig steeds vaker door hulpverleners meegenomen als onderdeel van de behandeling. Vaak duurt het nog jaren voordat iemand echt volledig hersteld is. Hoe mooi zou het zijn als docenten leerlingen eerder durven aanspreken op een mogelijke eetstoornis en weten te helpen wanneer dat nodig is. Of hebben wij als schoolprofessional misschien ook nog een beetje angst te overwinnen?

Patricia Bos is oprichter van Buro PUUR, dat zich inzet voor de preventie van eetstoornissen met onder andere het verzorgen van voorlichtingen, opleidingen en publicaties.

Info: www.buropuur.nl

Concrete tips voor scholen

- Benoem één contactpersoon die vanuit school met ouders contact heeft
- Hou regelmatig contact met ouders en informeer betrokken collega's
- Voorkom te allen tijde sociaal isolement van de leerling! Zorg dat er vanuit school interesse is naar de leerling met de eetstoornis, vooral van klasgenoten die vaak niet weten hoe ze er mee om moeten gaan
- Stem met leerling en ouders af om klasgenoten te informeren
- In gesprek met leerling: focus niet op eten, maar op de pijn erachter
- In gesprek met ouders: vraag eens naar hoe het met hen gaat

