

De verborgen strijd achter eetstoornissen bij jongeren

Eetstoornissen bij jongeren gaan zelden alleen over eten. Vaak spelen onderliggende psychische, sociale of emotionele factoren een belangrijke rol. Tegelijk kan een eetstoornis grote gevolgen hebben voor lichamelijke gezondheid, mentale ontwikkeling en sociale relaties. Volgens Hiske Welman, locatiemanager bij Changes GGZ, is het belangrijk om eetstoornissen breder te bekijken dan alleen eetgedrag. "Een eetstoornis staat eigenlijk nooit op zichzelf. Het is vaak een manier om met moeilijke dingen in het leven om te gaan."



Hiske Welman

Wat is een eetstoornis?

Van een eetstoornis is sprake wanneer eetgedrag of gedachten over eten het dagelijks functioneren aanzienlijk beïnvloeden. Eetstoornissen kunnen zich op verschillende manieren uiten. "De meest voorkomende eetstoornissen zijn anorexia, boulimia en eetbuiestoornissen," zegt Welman. "Daarnaast zijn er ook minder bekende vormen, zoals ARFID en orthorexia."

Oorzaken en risicofactoren

Binnen de behandeling wordt een eetstoornis niet alleen gezien als problematisch eetgedrag, maar vooral als een manier om met innerlijke pijn om te gaan. "Wij geloven dat een eetstoornis een manier kan zijn om interne pijn te verdoven," legt Welman uit. "Een eetstoornis staat eigenlijk nooit op zichzelf. Het is vaak een manier om met moeilijke dingen in het leven om te gaan. Het gedrag fungeert daarbij als een overlevingsmechanisme, zodat iemand niet hoeft te voelen wat er werkelijk speelt." Een eetstoornis kan zo een gevoel van ogenschijnlijke controle en vei-



ligheid creëren, of helpen om emoties zoals angst, boosheid of verdriet tijdelijk te onderdrukken. "Daarom richten wij ons bij Changes GGZ niet alleen op het eetgedrag zelf, maar juist op wat eronder ligt: wat probeert de eetstoornis voor jou op te lossen?"

Signalen en symptomen

Eetstoornissen ontwikkelen zich vaak geleidelijk, waardoor gedragsveranderingen soms lastig te herkennen zijn. "Het begint vaak klein en wordt langzaam groter," zegt Welman. "Wat je vaak ziet is dat jongeren zich terugtrekken, eetmomenten of sociale situaties vermijden door bijvoorbeeld smoesjes te verzinnen voor hun afwezigheid en/of hun lichaamsvormen willen verstoppen of juist extra benadrukken." Omdat een eetstoornis voor een jongere kan aanvoelen als een veilige haven of zelfs als een vriend, kan het benoemen van bijvoorbeeld spanning rondom de maaltijden snel weerstand of boosheid oproepen.

Gevolgen voor lichaam en leven

De gevolgen van een eetstoornis kunnen groot zijn, zowel lichamelijk als psychisch en sociaal. Bij langdurig te weinig eten of compenserend gedrag kunnen ernstige medische problemen ontstaan. "Op medisch vlak kan het effect hebben op

bijvoorbeeld de hartfunctie, hormonen en de maag- en darmwerking," zegt Welman. Ook op sociaal vlak zijn de gevolgen ingrijpend. "Een eetstoornis heb je nooit alleen. Het beïnvloedt ook de relatie en verbinding met ouders, vrienden en andere naasten."

Behandeling en hulp

In Nederland start een behandeling meestal via de huisarts, kinderarts of praktijkondersteuner. Er wordt gewerkt volgens landelijke richtlijnen, waarbij cognitieve gedragstherapie een belangrijke basis vormt. "We werken volgens de principes van stepped care: we behandelen ambulant als dat kan en we schalen op naar klinische zorg als de situatie daar om vraagt," zegt Welman. Binnen Changes GGZ ligt de focus niet alleen op het eetgedrag, maar juist op de onderliggende problematiek die de eetstoornis in stand houdt. "We onderzoeken samen welke rol de eetstoornis heeft en wat daarvoor in de plaats kan komen, zodat de eetstoornis haar grip verliest."

Herstel en preventie

Vroegtijdige signalering kan de behandelduur aanzienlijk verkorten. Hoe eerder veranderingen in gedrag worden herkend en serieus genomen, hoe groter de kans dat passende hulp

tijdig wordt ingezet. Openheid en het bespreekbaar maken van zorgen spelen daarbij een belangrijke rol.

"Het begint bij laten zien: ik ben er voor je en ik wil je begrijpen."

— Welman

Twijfel je of eetgedrag ongezonder wordt, dan kan een korte zelftest op de website van Changes GGZ helpen om signalen beter te duiden en een eerste indicatie te krijgen.

Wanneer hulp zoeken bij eetproblemen?

Als eetgedrag het dagelijks functioneren beïnvloedt is het belangrijk om hulp te zoeken. Dit kan via de huisarts, praktijkondersteuner of gespecialiseerde GGZ-zorg. Vroege behandeling kan de ernst en duur van klachten beperken.

Changes GGZ
Eetstoornissen, verslaving en trauma

Locaties: Breda, Halsteren, Weert en Zuid-Afrika

Hulp nodig?
changesggz.nl
Telefoon: 088-242 6437 (24/7)
info@changesggz.nl