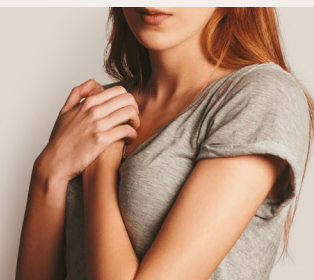


Signalenkaart eetstoornissen

Genieten van het leven is belangrijk. Daarbij hoort ook lekker gezond eten en voldoende bewegen. Soms slaat iemand wel eens door. Dit kan leiden tot een eetprobleem of een eetstoornis. Op de achterzijde van deze kaart vind je een lijst met veel voorkomende signalen. Deze lijst helpt je bij het toetsen van je vermoedens.



Soorten eetstoornissen

De DSM 5 omschrijft onder andere:

Anorexia
Nervosa

Boulimia
Nervosa

Eetbuistoornis

Hoe helpt Stichting Kiem?

Professionals

- Deskundigheidsbevordering eetstoornissen
- Handleiding voor professionals

Naasten

- Bijeenkomsten
- Handleiding voor ouders & voor broers/zussen
- Zoekmachine voor het vinden van hulp

Jongeren

- Voorlichtingslessen over eetstoornissen
- Chatten & hulplijn

Tips

- Zie de persoon en de eetstoornis los van elkaar
- Luister echt! Je hebt geen idee hoe waardevol dit wordt gevonden
- Sta je dichtbij de persoon die de eetstoornis heeft; zorg dat je zelf steun hebt
- Boosheid of ontkenning helpt zelden
- Stimuleer afspraak bij huis-, jeugd- of kinderarts
- Raadpleeg www.stichtingkiem.nl voor het vinden van:
 - zoekmachine voor het vinden hulp
 - eetstoornistest
 - tips
 - ervaringen van anderen
- Biedt veiligheid en vertrouwen
- Nazorg is cruciaal voor behoud van herstel



Voorbeeld: "Het speelde zich af voor onze ogen in korte tijd. Begin augustus weigerde ze eten. Ze speelde met eten en vond nooit meer iets lekker. We hadden het gevoel dat ons kind gewoon geen zin in eten meer had. Begin september kwam onze dochter in het ziekenhuis terecht met uitdrogingsverschijnselen. Wat volgde was een lange en intensieve strijd tegen haar eetstoornis. Gelukkig hebben we de strijd gewonnen en is onze dochter genezen. Eén ding is ons daarbij de afgelopen tijd heel duidelijk geworden: een eetstoornis heeft maar weinig met eten te maken. Het is vooral het niet willen voelen van pijnlijke gedachten en gevoelens."

Signalen

Signalen eetstoornis

- Angst om aan te komen in gewicht
- Altijd bezig met eten, lijnen, calorieën
- Vertekend lichaamsbeeld
- Weinig zelfvertrouwen/laag zelfbeeld
- Moeite met uiten van gevoelens

Signalen Gedachten

- Ik ben veel dikker dan anderen
- Ik doe het toch nooit goed genoeg
- Ik heb nog niet gesport, dus ik mag niet eten
- Ik voel me buitengesloten
- Ik vind gym vreselijk, vooral dat omkleden
- Ik ga niet naar feestjes, want daar is altijd eten
- Ik kijk heel vaak in de spiegel
- Ik ben dik
- Ik draag graag wijde kleding

Signalen Eetgedrag

- Liegen over eten en wat gegeten is
- Eten weggooien, minder eten of eetbuien
- Braken, laxeren, maaltijden overslaan
- Regels en rituelen rondom eten
- Mee willen beslissen wat gegeten wordt
- Kcal tellen, lijnen, verboden voedsel hebben
- Voor anderen koken, maar zelf niet eten
- Liever alleen eten
- Spanning tijdens eetmomenten
- Overdreven interesse in voeding
- Schuldgevoel als er te veel gegeten is
- Veel of juist weinig controle over eten
- Eten terwijl je al vol zit
- Niet eten terwijl je trek hebt
- Lege verpakkingen verstoppen
- Vreemde combinaties eten
- Treuzelen met eten of veel te snel eten
- Veel geld uitgeven aan eten/stelen van eten
- Geen vette of zoete dingen willen eten
- Veel water drinken, >2 liter per dag

Signalen type mens

- Perfectionistisch
- Introvert
- Faalangst
- Gevoelig
- Competitief
- Controlefreak
- Impulsief
- Pleaser

Signalen omgeving/trigger

- Sterk prestatiegericht
- Taboe op uiten van gevoelens
- Lijnen met vrienden of thuis
- Eetstoornissen en/of obesitas in de familie
- Sporten waarbij gewicht een rol speelt
- Stressvolle gebeurtenis:
 - Overlijden
 - Misbruik
 - Pesten
 - Verslaving
 - Ziekte, blessure
 - Scheiding
 - Depressie
 - Lichamelijk geweld

Signalen Lichaam

- Onder- of overgewicht
- Obstipatie, maag- en/of darmstoornissen
- Concentratieproblemen, moe, slecht slapen
- Hoofd-, keel- en/of buikpijn
- Duizeligheid, flauwte
- Hoog cholesterol gehalte
- Hartproblemen
- Koude handen en voeten
- Tekort aan vitamine en mineralen
- Hoge of lage bloeddruk
- Groei stagneert
- Problemen met gebit
- Menstruatieklachten
- Donsbehaving
- Haarausval, broze nagels
- Uitdroging of vochtophoping
- Bleke, grauwe, gele huid
- Zwelling van speekselklieren

Voorkom eetstoornissen en stimuleer kinderen bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen én een positief zelfbeeld!