

MIGNON VAN BRUGGEN

Mama,
waarom
eet jij
niet mee?

Voor ouders met
een eetprobleem

Boom

Mama, waarom eet jij niet mee?

Mama, waarom eet jij niet mee?

Voor ouders met een eetprobleem

Mignon van Bruggen

Boom

© 2025 M. van Bruggen, p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Elianne Koolstra
Binnenwerk: Mat-Zet b.v., Weesp
Foto auteur: Nadine Maas
ISBN: 978 90 244 6863 8
ISBN ebook: 978 90 244 6864 5
NUR 770

www.boom.nl

Inhoud

Voorwoord Leontien Zijlaard-van Moorsel	9
Inleiding	11
1 Over ouderschap en eetproblemen	17
Amateur-ouders	18
Ouders zijn <i>mensen</i> met kinderen	20
Spoken in de kinderkamer	21
Familiepijn	24
De ouderwerkvloer	25
Psychische problemen bij ouders	27
Te jong volwassen	27
Ouderschap en je eetprobleem	29
Krijgt mijn kind het ook?	31
2 Het begin van verandering	36
Erken je probleem	38
Informeer jezelf	39
Wees eerlijk over je eetprobleem	40

Doorbreek het geheim	44
Persoonlijke groei	46
Stop met vergelijken	47
Interesses en leuke bezigheden	49
Wees een goede ouder voor jezelf	50
Present!	51
Het stopt bij mij	54
Jij bent niet de stoornis	55
Wie ben je zonder eetprobleem?	60
Rust, rust, rust	62
Sluit vrede met het eetprobleem	65
Jezelf mogen voeden	66
Je lichaam is onschuldig	67
‘Kun je zelfs niet beter worden voor je kinderen?’	69
3 Praat erover, maar niet de hele tijd	72
Eten, uiterlijk en gewicht	72
Goed taalgebruik	74
De boodschappen die je meegeeft	75
Opmerkingen en blikken incasseren	77
Kom erop terug	78
Gevoelens mogen er zijn	79
Humor	80
Meta-communiceren kun je leren	80
Regelmatig gezinsoverleg	81
4 Aan tafel!	84
Dagelijkse gezinsmaaltijden	84
Verbeter de sfeer aan tafel	86
Bouw een dijk	88
Spitsuur managen	90

Geen opmerkingen tijdens het eten	91
Wat je wel kunt zeggen tijdens het eten	93
Normaal is gezond	94
Feest en vakantie vieren	95
5 Zwangerschap en bevalling	98
Zwanger worden	98
Een bolle buik	100
Paniek tijdens de zwangerschap	108
Na de bevalling	112
6 Kinderen in het oog houden	116
Kinderen merken (heel) veel	116
De last die je kind heeft van jouw probleem	118
Jouw kind is niet hetzelfde als jij	123
Laat je spierballen zien!	124
Geef toestemming om erover te praten	125
Verwachtingen managen	125
Eetprobleem of opvoeding?	127
Ouderschap delen	128
Kinderen helpen met emoties om te gaan	128
De kinderen aan het woord	129
Praten met je kind over je eetprobleem	133
Redenen om iets over je eetprobleem te vertellen	133
Hoe praat je over je eetprobleem?	136
7 Volhouden bij bijkomende moeilijkheden	141
De ruimte die het eetprobleem inneemt	141
Dubbelop: een eetprobleem komt niet altijd alleen	146
Het uiterlijk en gewicht van je kind	151
Zorgen over het eetgedrag van je kind	157

Eerste Hulp Bij Oplopende Spanning	164
Een apk van je overtuigingen	169
Zingeving	171
Houd vol, houd hoop	172
Zie je eigen kracht!	174
8 Naasten	175
De invloed van eetproblemen je relatie	175
Je hoeft het niet te begrijpen (om te kunnen helpen)	179
Je eigen emotionele huishouding	185
Boos zijn op iemand die een ziekte heeft	186
Wat kun je doen?	187
En wat heb jij nodig?	194
Nawoord	197
Informatie en hulp	199
Aanbevolen boeken	205
Bronnen	211
Dankwoord	219
Over de auteur	221

Op boom.nl/mama-waarom-eet-jij-niet-mee:

- Algemene informatie over eetstoornissen
- Informatie en hulp, een uitgebreide lijst
- De volledige ervaringsverhalen van de gezinnen die zijn geïnterviewd voor dit boek
- Adviezen voor zorgverleners

Voorwoord

Een eetstoornis is kritisch en stelt vaak hoge eisen. En dan wil je ook nog een perfecte moeder zijn. Toen ik een eetstoornis had, was ik gelukkig nog geen moeder. Het lijkt me een zware combinatie.

Als ouder kan het hebben van een eetstoornis een enorm taboe zijn en veel schaamte oproepen, waardoor je in een isolement komt. En dat helpt juist niet. Openheid kan steun bieden.

Daarom is het zo mooi dat dit unieke boek er is. Er worden veel thema's aangekaart, waar de lezer over aan het denken wordt gezet. Bijvoorbeeld: hoe praat je met je kinderen over jouw eetstoornis of eetprobleem? En hoe is het om zwanger te zijn met een eetstoornis?

Mama, waarom eet jij niet mee? is een toegankelijk boek, makkelijk te lezen en het bevat praktische tips, ook voor naasten. Er zijn niet altijd pasklare antwoorden, tegelijk is het wel belangrijk dat iemand zelf de regie leert nemen over hoe met het eetprobleem om te gaan. Dat is de sleutel tot verandering. Veranderen kan, daar ben ik van overtuigd en ik kan het weten, ik heb het zelf meegemaakt.

Mignon, jouw boek kan voor mensen een aanleiding zijn tot goede gesprekken over de eetstoornis en hoe daarmee om te gaan. In het Leontienhuis zullen we het in elk geval aanbevelen als er sprake is van een eetstoornis bij ouders.

Leontien Zijlaard-van Moorsel

Inleiding

Hoe het is om een eetprobleem te hebben, heb ik niet zelf ervaren. Tot op de dag van vandaag leer ik van mijn cliënten en hun naasten. Bij Novarum, centrum voor eetstoornissen in regio Amsterdam, waar ik sinds 1998 als behandelaar werk, sprak ik vele moeders en ook vaders die lijden aan een eetstoornis. Zij vertelden over de obstakels die hun eetstoornis opwierp in het grootbrengen van hun kinderen, over vermoeidheid, korte lontjes, een overbelast hoofd, stress rondom eetmomenten, ruzies. Het opvoeden werd bemoeilijkt door dit probleem, dat van ‘eten’ en ‘lichaam’ beladen onderwerpen maakt. Door de eetstoornis daalde hun zelfvertrouwen als ouder. Het thema ‘schaamte’ kwam regelmatig voorbij: ‘Ik schaam mij om op mijn leeftijd en terwijl ik kinderen heb, nog zo te worstelen met eten.’ De neiging is groot deze worsteling weg te wuiven en voor de buitenwereld verborgen te houden. Opmerkingen van anderen, zoals: ‘Je kunt er toch gewoon voor kiezen meer te eten of minder te eten’, of: ‘Je hoort er op jouw leeftijd overheen te zijn’, helpen ook niet mee. Alsof een eetprobleem een keuze is en je er gewoon mee kunt stoppen. Men erkent het niet altijd als een psychische ziekte.

In dit boek spreek ik over een ‘eetstoornis’ wanneer iemand daadwerkelijk deze diagnose heeft gekregen. Verder benoem ik het als een ‘eetprobleem’. Het gaat om een groep symptomen op het gebied van denken, voelen en gedrag rondom eten die je belemmert in het dagelijkse leven, je gezondheid belast en maakt dat je steeds minder lekker in je vel zit. De symptomen van deze aandoening kunnen door de tijd heen veranderen. Een eetprobleem legt bloot dat er iets uit balans is in je leven. Het lijkt een noodgreep die geleidelijk is ontstaan om om te gaan met al jouw verschillende kanten en met wat je hebt meegemaakt in je leven. Deze wijze van reguleren kan zich uitbouwen tot een vicieuze cirkel die te doorbreken is door je bewust te worden van het proces. Deze bewustwording maakt verwerking en persoonlijke groei mogelijk.

Ik weet dat dit makkelijker is gezegd dan gedaan. Het vergt moed om onder ogen te zien op welke gebieden je niet die (aanstaande) ouder bent die je graag wilt zijn. Doordat je de confrontatie aangaat en je dit boek hebt opgepakt, zet jij al een moedige stap!

Ouders die ik sprak waren opgelucht dat zij hun verhaal konden vertellen. We bespraken lastige situaties thuis, en samen zochten we naar wat helpend en passend zou zijn om een prettiger gezinsleven te hebben. In deze gesprekken zag ik het zelfvertrouwen van ouders groeien.

Gelukkig is er meer aandacht voor eetproblemen ‘op leeftijd’, want niet alleen tieners, maar ook ouderen, en vaders en moeders lijden aan eetproblemen. Soms al jarenlang. De meesten zijn eerder in hun leven (deels) hersteld en krijgen later in hun leven een opleving van hun klachten, bijvoorbeeld door stress naar aanleiding van een echtscheiding, verlies van een ouder of uitdagingen die bij een veranderende levensfase horen en bij anderen ontstaan eetklachten pas op latere leeftijd.

Ouders willen heel graag dat het goed gaat met hun kinderen. Kinderen willen heel graag dat het goed gaat met hun ouders. Wanneer ouders steun ervaren en problemen bespreekbaar zijn, helpt dit de kinderen. Weten dat je niet de enige bent, ervaringen delen met lotgenoten en zelfvertrouwen opdoen, zijn essentiële en helpende ingrediënten in het leven met een eetprobleem.

De gezinnen die in dit boek aan het woord komen, hebben bij de start van dit project gehoor gegeven aan mijn oproep om hun verhaal te delen. Mijn dank aan hen is groot. Uiteraard zijn hun namen, en sommige herkenbare kenmerken veranderd. Voor jou als lezer is het goed om te weten dat het allemaal verschillende gezinnen zijn: gezinnen waar niet de moeder, maar de vader kampt met een eetprobleem, eenoudergezinnen, pleeggezinnen, gezinnen met een migratieachtergrond, en regenbooggezinnen.

Zelf ben ik moeder van twee kinderen en partner van mijn man en vanuit die rollen ervaringsdeskundig in wat ouderschap en partnerschap voor een mens kan betekenen, en hoe je hierin kunt groeien. Wanneer ik mijn gevoelens van betrokkenheid en plezier volg, ontstaan er mooie dingen, zoals het schrijven van dit boek. Graag wil ik in dit boek een eerlijk en herkenbaar beeld laten zien van hoe het is om ouder te zijn met een eetprobleem, waardoor je je gesterkt voelt en uitgenodigd om je te ontwikkelen in je ouderschap. Neem mee wat jou aanspreekt en wat bij jouw situatie past. Ook voor gezinsleden, naasten en hulpverleners biedt dit boek nuttige informatie die bijdraagt aan meer herkenning, begrip en passende zorg. Door samen te werken kunnen we spanningen binnen gezinnen helpen verlagen, een gezonde ontwikkeling van kinderen mogelijk maken en groei ruimte voor ieder gezinslid creëren.

Je kunt dit boek van a tot z lezen of ergens in het wilde weg beginnen. Ik begin met ouderschap en eetproblemen en ga ver-

volgens dieper in op gebieden die bij ouderlijke eetproblemen lastig kunnen zijn. Tussendoor stel ik vragen om eens rustig over na te denken, mocht je dat willen. Het laatste hoofdstuk is specifiek gericht op naasten. Wanneer je een partner hebt, kun je dit gedeelte eventueel samen lezen en met elkaar bespreken. Achter in het boek staat een selectie van informatiebronnen en links waar je verder kunt lezen over in de tekst genoemde onderwerpen. De complete lijst van onderwerpen, (hulp)organisaties en informatie kun je vinden op boom.nl/mama-waarom-eet-jij-niet-mee. Daar zijn ook de volledige ervaringsverhalen te vinden van de gezinnen die ik voor dit boek interviewde, algemene informatie over eetstoornissen en adviezen voor zorgverleners.