

**EET
GEWOON**

**EEN
EETSTOORNIS.
EN NU?**

EET LEEN SEMINCK
GEWOON



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

INHOUD

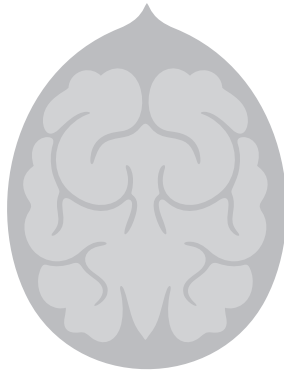
Inleiding	7
Woord vooraf	9
In samenwerking met	10
Over mij	11
Hapje vooraf	13
Let's do this	16
Wat zijn eetstoornissen?	17
Eetstoornis of voedingsstoornis?.....	19
Kenmerken van een eetstoornis	20
Eetstoornissen in de DSM-5	20
Hoe onze diëetcultuur eetstoornissen in de hand werkt.....	21
Verskillende eetstoornissen	23
Anorexia nervosa.....	25
Boulimia nervosa.....	25
Eetbui stoornis (Binge Eating Disorder)	26
Orthorexia nervosa	27
Soorten therapie.....	35
Gedragstherapie Acceptance and Commitment Therapy (ACT).....	37
Psychotherapie Past Reality Integration.....	42

INHOUD

Behandelmodellen	55
Stepped care.....	57
Een multidisciplinaire behandeling	61
Motivatietechnieken binnen gedragsverandering.....	61
2010 Hoe het begon	62
2013 Het jaar van Moby (DICK)	66
2014 Het jaar van ‘gewoon’ karakter hebben.....	75
2015 Het jaar van de opname	76
Herstel & hervul	165
Hoe jij je eetstoornis verslaat	167
Een nieuw hoofdstuk	171
Hoe jij je eetstoornis verslaat	173
Hoe jij je dierbare ondersteunt.....	173
Communiceren over een eetstoornis	179
Hoe vertel je dat je een eetstoornis hebt?	181
Hoe bespreek je je bezorgdheid met iemand die een eetstoornis heeft?.....	182
Mijn vragen aan Leen	185
Extra hulpmiddelen	189
Lectuur.....	189
Andere hulpmiddelen	189
Enkele succesverhalen	191
Slotwoord	195
Aan de bezorgde ouder, familie, vrienden... ..	195
Aan de persoon met een eetstoornis.....	196
Dankwoord	197
Referenties	199

1

INLEIDING



WOORD VOORAF

Eet gewoon.

Het is wat je al snel zegt tegen iemand met een eetstoornis. Het is wat de persoon met een eetstoornis zelf denkt, maar niet kan. Met dit boek hoop ik eetstoornissen begrijpelijk te maken. Ze hebben immers niet alleen een grote impact op het leven van de persoon die ermee strijdt, maar ook op zijn of haar omgeving.

Wat is een eetstoornis, maar vooral: wat is het niet? Hoe ga je om met iemand in jouw omgeving die hiermee te maken heeft?

Als je zelf vecht tegen een eetstoornis, dan wil ik je inspireren om hulp te zoeken of je net dat eerste duwtje in de rug geven met de inzichten, verhalen en oefeningen in dit boek.

Ik deel mijn kennis vanuit de verschillende opleidingen die ik volgde, mijn eigen ervaringen en casussen uit de praktijk. Daarnaast lees je ook fragmenten uit mijn dagboek, dat ik schreef tijdens mijn verblijf in het Centrum voor Eetstoornissen. Met die bagage neem ik je mee achter de schermen van een eetstoornis.

Ik wil je vooral antwoorden bieden op vragen als:

- Waarom zag ik dit niet escaleren bij mijn zoon of dochter?
- Hoe komt het dat mijn partner niet meer gewoon een boterham kan eten?
- Wat kan ik zeggen tegen mijn collega die telkens weer paniekerig door het bedrijfsrestaurant loopt?
- Ik beseft dat ik een eetstoornis heb, maar hoe vecht ik hiertegen?
- Waarom zie ik mezelf anders dan ik in werkelijkheid ben?

De fragmenten uit mijn dagboek schreef ik toen ik in de macht was van een eetstoornis. Maar dit boek schreef ik als diëtiste gespecialiseerd in het begeleiden van personen met eetstoornissen, met een eigen online diëtistenpraktijk, Strak Plan.

Laat dit boek je helpen, op welke manier dan ook.

W

Het is een boek dat je leest en nog eens leest,
maar waar je vooral mee aan de slag gaat.
Stel je hulp aan die dierbare persoon niet langer uit.
Stel je herstel niet langer uit.

De Indisch-Amerikaanse ondernemer Naval Ravikant zei: ‘Om een goed boek te kunnen schrijven, moet je eerst het boek worden.’ Wel, ik ben dit boek. Omdat ik behalve voedings- en dieetdeskundige ook copywriter ben, was het een bewuste beslissing om dit boek zelf te schrijven.

IN SAMENWERKING MET

Elke Bussels

ACT-therapeut en klinisch psycholoog
Trainer bij het therapie- en opleidingscentrum ACT-academie

Annelies Matton

Klinisch psycholoog en gedragstherapeut, Centrum voor Eetstoornissen
UZ Gent en groepspraktijk Psycho-Lo
Doctor in de psychologie, Naar een beter begrip van de rol van temperament in eetstoornissen

Leticia Vandemeersche

Begeleider van hoogbegaafde jongeren en hun ouders, partner bij Hoogbloei, het Vlaams expertisenetwerk voor hoogbegaafdheid
Auteur van *Sterke leerlingen in de klas*
Podcast *Laat mijn slimme tiener groeien* (in aflevering 10 hoor je een interview met mij over orthorexia)

Stijn Schelfhout

PhD · Postdoctoraal onderzoeker aan de Universiteit Gent
Experimenteel psycholoog met een voorkeur voor de praktische toepassing van academische kennis en theoretische concepten

Marcel Hendrickx

Zaakvoerder van Het Ontwikkelingsinstituut, trainer in de opleiding perfectionismecoach
Auteur van *Zeg me dat ik oké ben* (2016) en *Burn-out begint in de kleuterklas* (2018)

Elske Vrieze

Psychiater aan het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven, gespecialiseerd in eetstoornissen
Bekend van de Play4-serie *Topdokters*

OVER MIJ

Het lijkt wel of ik in tientallen leef.

Op tienjarige leeftijd verloor ik mijn mama aan de gevolgen van een langdurige depressie.

Op twintigjarige leeftijd kwam mijn eetstoornis tot een hoogtepunt (of dieptepunt).

En nu, op dertigjarige leeftijd, breng ik dit boek uit.

Als kind zag ik mijn mama alles wat ze at afwegen op een keukenweegschaaltje. Ze ontwikkelde een depressie en stierf. Ikzelf ontwikkelde een eetstoornis, maar daarna ook Strak Plan, mijn eigen diëtistenpraktijk.

Ik schoolde me bij in copywriting en bloggen, omdat ik op die manier belangrijke boodschappen de wereld in kan sturen. Zo vind je artikels en blogberichten terug op de website van Strak Plan, steeds met het doel de wereld te laten stoppen met ongezonde eetgewoonten, zoals diëten.



Slechte dingen beginnen met diëten.

Stoppen we daar vanaf nu mee?

Naast mijn opleiding tot voedings- en dieetdeskundige volgde ik psychologische opleidingen, onder meer tot ACT-therapeut, waarbij ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. Deze therapievorm gaat ervan uit dat mensen lijden omdat ze hun gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en andere innerlijke ervaringen proberen te vermijden. Samen met mijn specialisatie in de begeleiding bij eetstoornissen helpt deze opleiding me om personen met een eetstoornis in de praktijk te ondersteunen.



Omdat jij het verdient mijn verhaal te kennen.

Dit boek is vooral bedoeld voor de omgeving van een persoon met een eetstoornis, zodat ze die kunnen ondersteunen. Voor de persoon met een eetstoornis zelf kan het ook nuttig zijn.

In de stukjes Hoe jij je dierbare ondersteunt krijg jij als ouder, partner, vriend, vriendin of collega van iemand met een eetstoornis enkele handvatten om met de persoon om te gaan.

Lees je Hoe jij je eetstoornis verslaat, dan richt ik me specifiek tot jou. Jij die aan het strijden bent tegen je eetstoornis.

HOE JIJ JE EETSTOORNIS VERSLAAT

Voor we van start gaan, wil ik je vragen om je eetstoornis een naam te geven. Verderop lees je dat mijn eetstoornis de naam Amanda kreeg. Deze naamgeving zal je helpen om de eetstoornis lossen van jezelf te zien. Dat is precies wat er nodig is voor jou en voor je omgeving. Zo staan jullie samen sterk tegen de eetstoornis en niet tegen jou.



Mensen veronderstellen vaak dat anorexia te maken heeft met schoonheid, het streven naar een slank lichaam, dat ‘schoonheid’ en ‘slank zijn’ synoniem zijn.

In werkelijkheid gaat het om zoveel meer dan streven naar slanke handen, elegantie en zichtbare jukbeenderen.

HAPJE VOORAF

Op het einde van mijn opname in het Centrum voor Eetstoornissen in Gent schreef ik, toen 22 jaar oud, mijn verhaal op. Het grijpt me nog steeds bij de keel.

Tweeëntwintig jaar geleden kwam een heel klein meisje de wereld verkennen. Het kreeg alle zorgen die het nodig had. Ze ervaaarde liefde, plezier en genoot van de kleinste dingen. Dat meisje, dat ben ik.

In de zomer van 2003, op 27 juli, gebeurde er iets vreselijks. Mijn mama leed al een tijd aan een depressie en besloot die dag een einde te maken aan haar leven. Ik logeerde net een paar dagen bij een vriendinnetje toen mijn grootmoeder en mijn vader het kwamen vertellen. In de nacht die daarop volgde, besepte ik wat er gebeurd was. Ik ging beneden zitten met de mama van mijn vriendinnetje en samen schreven we een mooi tekstje om voor te lezen op de begrafenis.

Na de middelbare school studeerde ik voedings- en dieetkunde aan de Kaho Sint-Lieven in Gent. Ik ging op kot en kookte iedere dag. Al gauw vond ik een fitnessclub in de buurt en kocht ik een abonnement. Na een paar groepslessen besloot ik elke week lessen mee te volgen. Al snel werd dat iedere dag van de week, en binnen de kortste keren volgde ik twee à drie groepslessen per dag.

Op school kregen we testen over de voedingswaarde van producten, waardoor ik van ieder voedingsmiddel de voedingswaarde kende zonder dat ik naar de verpakking hoefde te kijken. In de supermarkt had ik een vaste route: eerst groenten, fruit, brood en eventueel wat broodbeleg, daarna vlees of vis voor het avondeten en een pak melk of sojadrink. In het begin kocht ik nog andere dingen, maar na een tijdje kwam ik niet meer in de afdeling met koek en snoep en later ook niet meer in die met cornflakes en brood.

Mijn gewicht begon te dalen, er kwamen spieren tevoorschijn en mijn lichaam werd strakker. Daardoor ontstond de drang om nog meer te sporten en nog gezonder te gaan eten.

Sportsessies waren nooit afgerond. Na de fitness kwam ik thuis, ging ik douchen en trainde op kot nog wat verder. Leuke avonden bij vriendinnen skippte ik weleens voor een avondje sporten.

Het getal op de weegschaal daalde tot de kaap van 50 kilogram werd bereikt. Het enige waaraan ik toen nog dacht, was die 5 weg te krijgen en te zakken naar 49... 48... 47 kilogram. Er werd een deadline bepaald waarop ik de kaap van 47 kilogram zou bereiken.

Na twee jaar ging ik stage lopen en van alle stagementoren kreeg ik erg goede feedback.

'Superdiëtiste die zoveel weet zonder het te moeten opzoeken in cursussen.'
Natuurlijk, ik paste alles zelf elke dag toe.

In juni 2014 studeerde ik met glans af als voedings- en dieetdeskundige.

Eind augustus 2014 besloot ik een einde te maken aan mijn relatie van drie jaar. Ik voelde me nooit goed genoeg voor hem. Daarna werd mijn leven vaag. Ik moest andere dingen bedenken om in het weekend te doen, maar het hoofdstuk werd nooit helemaal afgesloten. Ik sprak opnieuw af met mijn ex-vriend, gaf hem een tweede en derde kans. Ik zat al te diep in mijn eetstoornis waardoor ik niet meer helder kon nadenken.

Een opleiding tot health coach aan de Erasmushogeschool in Brussel, paaldanslessen, turnles geven aan kleutertjes, werken in een hotel en bij een marketing agency, als Tupperwareconsulente... werken en bezig zijn, dat was mijn leven. Met daarbovenop een depressie, slaapproblemen, geen zin meer hebben in het leven, werken om te werken, opstaan om de dag weer te kunnen afsluiten. De uren werden gevuld met calorieën tellen, eten klaarmaken, lekker eten weerstaan,

*spporten, werken, maar vooral nooit stoppen met denken.
De wintermaanden waren een hel. Kou, geen zin om naar buiten te gaan, de feestdagen die allesbehalve feestelijk waren.*

W

Hoe kon ik plezier beleven bij een vuurkorf
zonder te bezwijken
voor het eten en drinken, en dat terwijl ik bevroor?

In december 2014 besloot ik na het eten van koeken om te gaan braken. Ik belde mijn nicht op en vertelde haar alles.

Zo kwam er uiteindelijk hulp in mijn leven. Ik ging nog een weekendje naar Keulen met diezelfde nicht, maar genieten van het ontbijtbuffet lukte niet meer. Ik at wel lekkere dingen, maar kreeg tegelijk vreselijke gedachten.

In maart 2015 ging ik een tijdje in een appartement in Gent wonen. Misschien zag ik dat als mijn redding: opnieuw zelfstandig wonen in een mooie stad die ik door mijn studententijd kende, inclusief de fitnesslessen die ik weer oppikte. Afspraken bij de psycholoog stonden toen al in de agenda. Ik deed mijn best, maar die gesprekken bleven hooguit één dag hangen. Daarna was het weer Amanda en ik.

In mei 2015, kort na mijn 22ste verjaardag, reisde ik met vriendinnen naar Bologna, maar het was geen plezierreisje. Iedere ochtend hetzelfde gevecht met het ontbijtbuffet en uitstapjes die aanvoelden als een marathon lopen.

Kleren kopen kon ook niet meer: ik had de kledingmaat van een elfjarige.

Op 19 juni 2015 ging ik naar het centrum voor Eetstoornissen in het Universitair Ziekenhuis Gent. Daar begon een helse strijd. Dat soort gevecht had ik nog nooit meegemaakt. Vaak werd het dan ook te zwaar. Er kwam zoveel aan het licht dat ik besepte dat ik vier jaar van mijn mooie, jonge leventje had weggegooid om mijn eetstoornis te laten heersen. Hoe mijn leven verder zal verlopen? Ik hoop dat het meisje van dit verhaal dat ooit kan vertellen als een mooie jonge vrouw die verder is gegaan met haar leven en zo een echte vrouw werd.

De hoop van het meisje dat ik toen was, is uitgekomen, onder andere met dit boek.

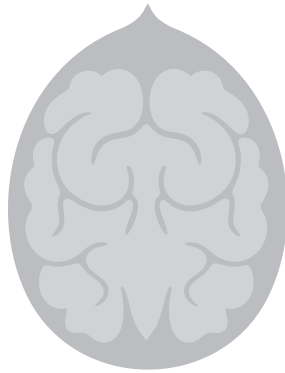
LET'S DO THIS

Ben je er klaar voor om je dierbare te ondersteunen in de strijd met zijn of haar eetstoornis? Ben je er klaar voor om jouw Amanda te verslaan en met dit boek aan de slag te gaan? Wat zijn eetstoornissen en hoe worden ze behandeld? En hoe ben ik er destijds mee omgegaan?

Ben je er klaar voor?

2

WAT ZIJN EETSTOORNISSEN?



Een eetstoornis is een psychische aandoening met als hoofdkenmerk verstoord eetgedrag.

Het verstoorde gedrag kan gaan van te weinig eten (anorexia nervosa), naar eetbuien gevolgd door braken (boulimia nervosa) of eetbuien, maar dan zonder braken (Binge Eating Disorder).

Factoren zoals een destructieve, perfectionistische houding, een laag zelfbeeld, niet hebben leren omgaan met emoties en interpersoonlijke problemen dragen bij aan de ontwikkeling van een eetstoornis.

Uit studies blijkt dat een eetstoornis vaak intelligente mensen treft. Mensen die de checkboxen van 'perfectionisme' en 'prestatiegericht' dus vaak aanvinken.

EETSTOORNIS OF VOEDINGSSTOORNIS?

Officieel zijn er drie eetstoornissen. Deze zijn vastgelegd en dus erkend via een classificatiesysteem: het Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (de DSM-5):

- anorexia nervosa
- boulimia nervosa
- Binge Eating Disorder (BED)

Naast eetstoornissen zijn er ook voedingsstoornissen:

- Pica: een stoornis waarbij men ongewone en niet-eetbare dingen eet, zoals klei, krijt, zand, papier, of zelfs metalen voorwerpen.
- Ruminatiestoornis: een aandoening waarbij iemand herhaaldelijk voedsel dat al is gegeten, herkauwt en inslikt.
- Voedingsstoornis op zuigelingenleeftijd of vroege kinderleeftijd. Deze stoornis wordt gekenmerkt door een ernstige beperking van de voedselinname, waardoor de groei en ontwikkeling in gevaar komen.
- ARFID of Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder: een stoornis waarbij voedselinname wordt vermeden of beperkt.
- Mensen met ARFID hebben selectieve en vaak zeer beperkte eetgewoonten. Ze vermijden voedsel vanwege bepaalde smaken, texturen, geuren of andere kenmerken. Deze voedingsstoornis

leidt vaak tot gewichtsverlies en algauw krijgt men dan de stempel ‘anorexia’. Het grote verschil tussen anorexia en ARFID is echter dat er bij ARFID geen vertekend lichaamsbeeld is.

Het belangrijkste onderscheid tussen een eet- en een voedingsstoornis is dat er bij een voedingsstoornis geen sprake is van een vertekend lichaamsbeeld en er geen nadruk wordt gelegd op het lichaam of het gewicht. Al zijn dit geen psychische stoornissen, toch kunnen ze wel een zware impact hebben op iemands leven.

Een eetstoornis wordt doorgaans beïnvloed door psychologische ontwikkelingsfactoren, terwijl dat bij een voedingsstoornis niet het geval is. Net daarom zal een uitspraak als ‘Eet gewoon’ niet baten bij personen met een eetstoornis. Er is meer aan de hand.

KENMERKEN VAN EEN EETSTOORNIS

In de DSM-5 worden de specifieke kenmerken van de verschillende eetstoornissen uitvoerig beschreven. De DSM-5 is een wereldwijd erkend classificatiesysteem waarin overeengekomen criteria en karakteristieken worden vastgesteld voor diverse psychische aandoeningen en dat op basis van de meest recente wetenschappelijke inzichten.

De DSM-5 wordt regelmatig geüpdatet om op die manier steeds de nieuwste wetenschappelijke bevindingen en ontwikkelingen op te nemen, aangezien de geestelijke gezondheidszorg voortdurend evolueert en groeit.

EETSTOORNISSEN IN DE DSM-5

Zoals gezegd zijn er in de DSM-5 verschillende eetstoornissen opgenomen – en dus erkend. De drie meest bekende zijn anorexia nervosa, boulimia nervosa en Binge Eating Disorder. In de DSM-4, de voorgaande editie 5, vond je nog de NAO (Niet Anders Omschreven)-eetstoornis. In de DSM-5, de nieuwste versie, spreken we niet meer over NAO maar

over AGE (Andere Gespecificeerde Voedings- of Eetstoornis). Hoe je het ook wendt of keert, de in de DSM-5 opgenomen criteria en eetstoornissen zijn een leidraad voor het stellen van diagnoses. Het is raadzaam een probleem rond voeding niet te minimaliseren omdat niet alle criteria in de DSM aangevinkt zijn.

Voor ik de verschillende eetstoornissen bespreek, wil ik even stilstaan bij hoe onze dieetcultuur eetstoornissen in de hand werkt.

HOE ONZE DIEETCULTUUR EETSTOORNISSEN IN DE HAND WERKT

Onze dieetcultuur gaat van verboden lijsten tot de rol van sociale media. En met verboden lijsten bedoel ik lijsten met ‘ongezonde voedingsmiddelen’ die we niet mogen eten om welke redenen dan ook. De maatschappij, maar ook hulpverleners geven je die zodra je de woorden ‘ik wil wat vermageren’ in de mond neemt.

In de Strak Plan-praktijk helpen we ook mensen die willen afslanken en 99 procent daarvan heeft zo’n verboden lijst. Met als gevolg dat ze het zichzelf enkel moeilijker maken om gewicht te verliezen. Die verboden lijst is hun roze olifant. Je weet wel, die olifant waar je zeker niet aan mag denken. Pizza, friet en chocolade. Verboden te eten, dus extra spannend om het toch te doen. Beeld je in dat jouw roze olifant een hek is met ‘Verboden toegang’ erop. Ik weet niet wat het met jou doet, maar mij zul je in ieder geval vinden in het veld achter dat hek, aan het picknicken met pizza en wijn en als dessert een stuk chocoladetaart met slagroom.

Mijn toetsenbord ziet af als ik hierover schrijf. Ik klop harder op de toetsen omdat het mij zo’n pijn doet dat de dieetindustrie jaarlijks miljoenen verdient met het uithangbord ‘Wij maken jou gezonder’, maar intussen andere fysiologische – en nog erger: mentale – problemen veroorzaakt. Van een lichaam dat volledig uit balans is door het schrappen van volledige voedingsgroepen tot de angst die gecreëerd is rond bijvoorbeeld brood of pasta. Niet enkel die verboden lijsten zijn de boosdoeners. Ook de opkomst van sociale media, waar adolescenten nog meer op zoek kunnen naar erkenning, speelt zeker een rol.

Een like staat gelijk aan 1 procent meer zelfvertrouwen, te weinig likes of geen *reposts* staat dan weer gelijk aan onpopulariteit. En dat terwijl deze doelgroep vaak vragen heeft als 'Ben ik niet aantrekkelijk genoeg?' of denkt: 'Als mensen me nu niet leuk vinden, zullen ze me wel nooit leuk vinden.' Adolescenten hechten zoveel waarde aan hun onlinestatus. Hun zelfvertrouwen stijgt evenredig met het aantal volgers, likes, *reposts* enzovoort. Omgekeerd voelen ze zich nog slechter als niemand hen een 'vind ik leuk' geeft. Bovendien worden harde woorden vlotjes getypt op hun nieuwste smartphone, maar in de echte wereld durven ze elkaar dan weer niet aan te spreken.

3

VERSCHILLENDE EETSTOORNISSEN

