

Heb ik een eetstoornis?

Eetstoornissen zijn complexe psychische aandoeningen. Iedereen kan een eetstoornis ontwikkelen, ongeacht leeftijd, gender of achtergrond. Enkele voorbeelden van eetstoornissen zijn boulimia, eetbuistoornis (binge eating disorder ofwel BED) en anorexia. Er is geen eenduidige oorzaak en mensen hebben ook niet altijd alle symptomen die gepaard gaan met een eetstoornis. Veel mensen krijgen de diagnose 'other specified feeding or eating disorder' (OSFED), wat betekent dat hun symptomen niet exact overeenkomen met criteria die artsen hanteren voor de diagnose van een eetbuistoornis, anorexia of boulimia. Dit betekent echter niet dat de aandoening niet ernstig is.

Het is ook mogelijk dat iemands symptomen – en bijbehorende diagnose – in de loop van de tijd veranderen. De symptomen van iemand met anorexia kunnen bijvoorbeeld zodanig veranderen dat de diagnose boulimia meer van toepassing is.

Heb jij mogelijk een eetstoornis?

Als je niet eerder een reden hebt gehad om je in eetstoornissen te verdiepen, is je kennis erover misschien gebaseerd op de manier waarop deze bijvoorbeeld in de media worden gepresenteerd. Hierin wordt vaak een bepaald beeld geschepd: wie krijgt eetstoornissen, waardoor worden ze veroorzaakt en wat zijn de symptomen? Maar dit is niet per se een goed beeld van het volledige spectrum aan eetstoornissen en de mensen die ze kunnen ontwikkelen.

- Uit onderzoeken blijkt dat ongeveer een kwart van de mensen met eetstoornissen uit mannen bestaat.
- Volgens een onderzoek (Fairburn & Harrison 2003) heeft 80-85% van de mensen met een eetstoornis geen ondergewicht.
- Stereotypen over wie eetstoornissen krijgen, kunnen ertoe leiden dat ze nog moeilijker op te sporen zijn onder oudere mensen, mannen en jongens, en etnische en culturele minderheden. Het ware aantal patiënten ligt mogelijk nog veel hoger dan we denken, met name als het gaat om deze groepen.

Jouw omstandigheden, gevoelens en symptomen zijn misschien heel anders dan die van de mensen die je hebt gezien of over wie je hebt gelezen, maar dat betekent niet dat je geen eetstoornis kunt hebben. De manier waarop eetstoornissen tot uiting komen, kan per persoon enorm verschillen. Hierdoor kunnen eetstoornissen moeilijk te herkennen zijn. Mensen die eraan lijden, kunnen gezond lijken, ondanks het feit dat ze een aandoening hebben. Als je denkt dat je misschien problemen met eten hebt of het gevoel hebt dat lastige gevoelens of situaties leiden tot veranderingen in je eetgewoontes of je gevoelens over eten, is het mogelijk dat je een eetstoornis hebt of er een aan het ontwikkelen bent.

Eetstoornissen kunnen een manier zijn om met gevoelens en situaties om te gaan die een persoon ongelukkig, boos, depressief, gestrest of angstig maken. Het is niet de schuld van degene die eraan lijdt en niemand kiest ervoor om een eetstoornis te krijgen.

Soms durven mensen met niemand te praten omdat ze denken dat hun eetstoornis niet ernstig genoeg is, ze andere mensen niet ongerust willen maken of hun tijd niet willen verdoen, of omdat ze zich schuldig voelen, zich generen of schamen. Maar of je eetproblemen nu onlangs zijn begonnen, je er al een tijdje mee worstelt of in het verleden bent behandeld voor een eetstoornis en denkt dat deze weer de kop opsteekt, je verdient het dat je zorgen serieus worden genomen en dat je net zo goed wordt gesteund als bij elke andere ziekte.

Hoe vertel ik iemand dat ik een eetstoornis heb?

Voordat je met iemand gaat praten, kun je je voorbereiden door op te schrijven wat je wilt zeggen. Het kan helpen om na te denken over:

- De gedachten en gevoelens die invloed hebben op je eetgewoontes.
- Hoe lang de eetproblemen gaande zijn.
- Wat de persoon met wie je praat zou kunnen doen om de juiste hulp voor je te krijgen.

Als het je helpt om een gesprek in persoon te voeren, is dat heel fijn. Zo niet, dan kun je opschrijven wat je wilt zeggen en dit voorlezen, een e-mail sturen, bellen, of met iemand communiceren via sms of online berichten. Al deze manieren om een gesprek te beginnen hebben voor- en nadelen – het belangrijkste is dat het voor jou prettig voelt en dat je een zo productief mogelijk gesprek kunt voeren.

Als je niet weet met wie je zou kunnen praten, denk dan na over mogelijke vertrouwenspersonen: vrienden of familie, zorgverleners, of zelfs docenten of collega's.

- Is er iemand met wie je eerder hebt gepraat over je geestelijke gezondheid of die je op een empathische manier hebt horen praten over geestelijke gezondheid of andere lastige onderwerpen?
- Is er iemand die mogelijk persoonlijk inzicht heeft in eetstoornissen of andere psychische problemen, en die op een positieve manier met jou zou kunnen praten over wat je doormaakt?

- Is er iemand die je eerder in vertrouwen hebt kunnen nemen?
- Is er een persoon met wie iemand anders die je kent vergelijkbare kwesties heeft besproken?

Het is normaal dat je bang bent om iemand te vertellen over je eetstoornis. Maar we horen van veel mensen dat het weliswaar moeilijk was, maar ook een opluchting om iemand anders te vertellen wat ze doormaken.

Hoe kan ik met iemand praten als ik er moeite mee heb om mijn eetstoornis los te laten?

Mensen hebben vaak gemengde gevoelens over hun herstel. Onthoud dat je niet de enige bent die het moeilijk vindt om de eetstoornis los te laten. Zelfs als je hierdoor een beetje achteruitgaat in je herstel, is dit geen teken van falen en betekent het niet dat je terug bent bij af. Het feit dat je dit gevoel onderkent, is van groot belang. Het is net zo belangrijk om ervoor te zorgen dat je wordt gesteund, zodat je vooruitgang kunt boeken in je herstel.

Wees eerlijk tegen de mensen die je steunen over hoe je je voelt. Als ze je tot dit punt in je behandeling hebben gesteund, willen ze je vast helpen om volledig te herstellen. Uiteindelijk willen ze veel liever dat je hun vertelt dat je het moeilijk hebt dan dat je dit voor jezelf houdt. Laat het hun weten als je hebt bepaald wat jou zou helpen om betrokken te blijven bij je behandeling.

Bijvoorbeeld: regelmatig informeren hoe je je voelt, gesprekken met jou over de redenen om te willen herstellen of samen met jou verschillende behandelingsopties onderzoeken als je denkt dat je huidige behandeling niet effectief is.