

signalen kaart

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

5 krachttermen van Buro PUUR

1. Je kunt herstellen van een eetstoornis!
2. Je hebt niet gekozen voor je eetstoornis!
3. Je kunt wel kiezen voor hulp!
4. Je hoeft het niet alleen te doen!
5. Je bent niet de enige!

!?!

Hoe helpt Buro PUUR ?

Professionals

Deskundigheidsbevordering eetstoornissen
Speeddaten met ervaringsdeskundigen
Handleiding voor professionals

Jongeren

Voorlichtingslessen over eetstoornissen

Naasten

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

Tips

- Zie de persoon en de eetstoornis los van elkaar
- Luister echt! Je hebt geen idee hoe waardevol dit wordt gevonden
- Overleg met anderen, bijvoorbeeld met collega's op school
- Voer gesprek met leerling en/of ouders
- Verwijs ouders naar de handleiding 'Wat als mijn kind een eetstoornis heeft?'
- Sta je dichtbij de persoon die de eetstoornis heeft; zorg dat je zelf steun hebt
- Boosheid of ontkenning helpt zelden
- Stimuleer afspraak bij huisarts, jeugdarts, kinderarts of hulpverlener
- Raadpleeg de database voor het vinden van gespecialiseerde hulp: www.buropuur.nl
- Biedt veiligheid en vertrouwen
- Nazorg is cruciaal voor behoud van herstel
- Raadpleeg de handleiding voor professionals van Buro PUUR voor de Vermoedenstest eetstoornissen en meer tips

Ook na de behandeling heeft iemand nog steeds veel steun nodig!

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

Buro PUUR
info@buropuur.nl
www.buropuur.nl



Voorbeeld

Het speelde zich af voor onze ogen in betrekkelijk korte tijd. Begin augustus weigerde ze eten, vooral tijdens maaltijden. Ze speelde met eten en vond nooit meer iets lekker. We hadden het gevoel dat ons kind gewoon geen zin meer in eten had. Er was zelfs niets lekkers te vinden op de menukaart tijdens onze zomervakantie. Begin september kwam onze dochter in het ziekenhuis terecht met uitdrogings- en ondervoedingsverschijnselen. 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 kaart

eetstoornissen



Iemand voldoet nooit aan alle signalen, maar als iemand aan meerdere soorten signalen voldoet is het verstandig in overleg te gaan.

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 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 Overtuigingen

- 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 weggooiën, 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 bij 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

Ook bij normaal gewicht kan er sprake zijn van een eetstoornis

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
- Kouden handen en voeten
- Tekort aan vitaminen en mineralen
- Hoge of lage bloeddruk
- Groei stagneert
- Problemen met gebit
- Menstruatieklachten
- Donsbeharig
- Haaruitval, broze nagels
- Uitdroging of vochtophoping
- Bleke, grauwe, gele huid
- Zwelling van de speekselklieren

!?!



Als we een eetstoornis aan het eetgedrag en lichaam herkennen hadden we er eerder bij kunnen zijn!

Buro PUUR
info@buropuur.nl
www.buropuur.nl

