

Heb ik een eetstoornis?

PsyQ

Specialist bij
psychische problemen

Heb ik een eetstoornis?

Eten is voor veel mensen belangrijk: het is gezellig, lekker en een centraal moment van de dag. Ook geeft het de broodnodige energie. Soms eten we wat minder, soms weer wat meer: “Voor mij geen taart. Na mijn vakantie vol pizza en ijs doe ik het wat rustiger aan”. Daar is niets mis mee.

Wanneer je echter de hele dag door bezig bent met eten en je gewicht, is er meer aan de hand. Dan kan het zijn dat je een eetstoornis hebt. Deze psychische aandoening wordt gekenmerkt door verstoord eetgedrag. Je telt bijvoorbeeld elke calorie, voelt je schuldig na het eten van een boterham, vermijdt etentjes met vrienden en/of sport alsof je leven ervan afhangt.



Er bestaan verschillende soorten eetstoornissen en een eetstoornis is bij niemand gelijk. Sommigen eten te weinig, anderen juist te veel. Of je wisselt perioden van eetbuien af met een streng dieet.

Jouw eetprobleem kan je leven gaan beheersen. Je bent alleen maar obsessief bezig met voedsel en vergeet alles om je heen. Je kunt ernstige lichamelijke klachten krijgen, maar ook psychisch raak je uitgeput. Je voelt je misschien onbegrepen, bang, beschaamd, depressief of eenzaam.

Je staat er niet alleen voor. Met de juiste, deskundige hulp krijg je weer grip op je leven en zie jij de toekomst weer met vertrouwen tegemoet.





Het erkennen van je eetstoornis
is al een eerste positieve stap!

Ben ik de enige?

Een eetstoornis komt veel voor en het kan iedereen overkomen: man of vrouw, jong of oud, rijk of arm. Schaam je niet voor je eetstoornis, maar wees open en

eerlijk naar jezelf en de buitenwereld. Het erkennen van je eetstoornis is al een positieve eerste stap naar herstel.

Waarom heb ik een eetstoornis?

Een eetstoornis heeft vaak een dieperliggende (psychische) oorzaak. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je het gevoel hebt geen controle over je leven te hebben en dat eten en gewicht het enige is waar je invloed op hebt. Of je hebt door traumatische ervaringen een negatief zelfbeeld gekregen. Het kan ook zijn dat je eten

als troost ziet en het een middel is om met je emoties om te gaan. Tijdens een behandeling bij PsyQ gaan we kijken welke patronen jouw eetstoornis in stand houden. En gaan we samen mét jou actief aan de slag om je eetstoornis aan te pakken.



Kenmerken van een eetstoornis

Een verstoord lichaamsbeeld, heftige eetbuien, nauwelijks eten of ernstig overgewicht: eetstoornissen zijn er in vele soorten en maten. Een of meer van de volgende algemene kenmerken kunnen erop wijzen dat jij een eetstoornis hebt. Je:

1. komt in korte tijd veel aan of je valt juist extreem af.	2. bent erg bang om dik te worden en bent voortdurend bezig met afvallen.
3. hebt een verstoord lichaamsbeeld. Je vindt jezelf bijvoorbeeld te zwaar, terwijl je ondergewicht hebt.	4. hebt een negatief zelfbeeld en/of weinig zelfvertrouwen.
5. probeert af te vallen of eetbuien te compenseren door overmatig sporten, overgeven of het gebruik van laxeremiddelen.	6. hebt vanwege je ondergewicht, het braken of het gebrek aan voedingsstoffen lichamelijke klachten zoals maagpijn, duizeligheid en hartkloppingen.
7. hebt bepaalde voedingsrituelen, zoals het tellen van calorieën.	8. hebt eetbuien.

Niemand is gelijk en een eetstoornis verloopt dan ook bij iedereen anders. Misschien herken jij je niet in bovenstaande kenmerken, maar maak jij je toch zorgen over jouw eetgedrag. Aarzel niet om naar de huisarts te gaan. Praten lucht op en hij of zij kan jou verder helpen.

Hoe een eetstoornis zich uit, verschilt per persoon en soort eetstoornis. De verschillende soorten eetstoornissen zijn anorexia nervosa, boulimia nervosa, eetbuiestoornis, orthorexia nervosa of een andere niet gespecificeerde eetstoornis.



Vaak heeft een eetstoornis een dieperliggende (psychische) oorzaak.

Nergens meer zin in

Een eetstoornis is iets heel anders dan lijnen. Wanneer je een dieet volgt, wil je doorgaans enkel wat kilo's kwijt, omdat bijvoorbeeld de zomer weer voor de deur staat. Bij een eetstoornis is er veel meer aan de hand. Je leven draait om eten en gewicht en je hebt verder nergens meer zin in. Eetafspraken met vrienden probeer je bijvoorbeeld te

vermijden en je hebt geen energie meer om naar school of je werk te gaan. Het is dan ook belangrijk dat jij professionele hulp krijgt. Bij PsyQ werken we aan een gezond eetpatroon, maar we kijken ook naar andere instandhoudende patronen en als het nodig is naar de achterliggende oorzaken van jouw stoornis.

PsyQ staat voor je klaar

Hoe donker de toekomst ook lijkt, vertrouw erop dat je geholpen kunt worden. PsyQ staat voor je klaar welke eetstoornis je ook hebt.

We bieden vooruitstrevende, deskundige zorg aan mannen en vrouwen met een eetstoornis en vinden samen met jou de behandeling die bij je past.

Behandelingen van een eetstoornis

Je eetstoornis gaat niet vanzelf over. Je hebt een behandeling nodig om je leven weer op de rit te krijgen. Neem je klachten serieus en zoek hulp. Een eetstoornis is een ernstige aandoening. Je kunt zelfs aan je eetstoornis overlijden. Hoe sneller we je kunnen helpen, hoe beter.





Van huisarts naar PsyQ

Praat eerst met je huisarts als jij je zorgen maakt. De huisarts zal een inschatting maken van je klachten en verwijst jou zo nodig door naar een specialist, zoals PsyQ. Met een verwijsbrief kun je bij ons terecht voor een behandeling.

Samen met jou werken we aan een succesvol resultaat: je eetstoornis genezen of ermee om leren gaan. Welke behandeling geschikt voor jou is, ligt aan de ernst van je eetstoornis en de klachten die je hebt.

Wat kun je verwachten van PsyQ?

Onze deskundige behandelaren staan voor je klaar met verschillende vooruitstrevende behandelingen, in groepsverband of individueel. Bij ons bestaat er geen eenrichtingsverkeer. Het is belangrijk dat jij je betrokken en op je gemak voelt en daarnaast actief

deelneemt aan de behandeling. Afhankelijk van de ernst en de vorm van je eetstoornis, verloopt de behandeling vaak met vallen en opstaan. Dat is normaal. Blijf ook dan vertrouwen houden in een positief eindresultaat.

Kliniek voor Eetstoornissen

Vanaf 17-18 jaar kun je in onze kliniek voor eetstoornissen in Groningen terecht. De weekenden breng je thuis door, maar ook dan sta je er niet alleen voor. Je houdt contact met je behandelaren. In de kliniek behandelen wij ernstige anorexia en boulimia. Opname is noodzakelijk wanneer voorafgaande behandelingen niet succesvol waren en/of wanneer je al lange tijd met je stoornis kampt. Je hebt nog steeds een ongezond eetpatroon, een vertekend zelfbeeld en lijdt psychisch en lichamelijk onder je eetstoornis.

In de kliniek voer je individuele gesprekken, maar volg je ook groepsbehandelingen. Je werkt onder andere aan een positief zelfbeeld en lichaamsbeeld en aan het opbouwen van een gezond eetpatroon. Ook leer je om met familie en vrienden over je eetstoornis te praten. Op die manier wordt het ook eenvoudiger om steun te vragen. Met je behandelaar ga je daarnaast aan de slag met de problemen die mogelijk ten grondslag liggen aan jouw eetstoornis.

Na de behandeling

De specialistische behandelingen bij PsyQ hebben als doel om jouw eetstoornis onder controle te krijgen en te houden. Je hebt vertrouwen in jezelf en bent niet meer de hele dag bezig met eten en je gewicht. Het komt voor dat je na een succesvolle behandeling toch

weer last krijgt van jouw eetstoornis en de obsessie met eten weer in je leven sluipt. Bij zo'n terugval heb je niet gefaald. Het is juist heel sterk om dan opnieuw hulp in te schakelen.

We staan voor je klaar!



Weg met vooroordelen

PsyQ vindt het belangrijk dat de verschillende eetstoornissen meer onder de aandacht worden gebracht. Veel mensen die kampen met een eetstoornis schamen zich. Hierdoor verbergen zij hun aandoening en durven geen hulp te zoeken. Klachten worden door anderen niet altijd serieus genomen of er bestaan vooroordelen over mensen met een eetstoornis: het is aanstellerij en getuigt van ijdelheid. Gewoon eten is toch niet zo moeilijk? Maar zo werkt het niet. Niemand kiest voor een eetstoornis. Het is een psychische aandoening.



Eetstoornissen zichtbaar en bespreekbaar maken

Daarnaast is het voor je naasten soms lastig te zien dat er iets mis is. Vooral boulimia en eetbuistoornis zijn 'onzichtbare eetstoornissen', aangezien iemand een gezond gewicht kan hebben. Dan is het vanaf de buitenkant niet meteen zichtbaar dat er problemen zijn met eten of lichaamsbeeld. Daarbij zijn vrienden of familie niet altijd op de hoogte van de kenmerken van een eetstoornis. Wanneer

er open over de aandoening wordt gepraat, groeit ook de kennis over eetstoornissen. Ouders, vrienden of partners kunnen een eetstoornis van hun naaste sneller herkennen en/of leren er beter mee omgaan. Bij PsyQ willen we meer dan alleen jouw eetstoornis behandelen. We helpen ook om een eetstoornis bespreekbaar te maken zodat je zonder schaamte om steun durft te vragen.

PsyQ helpt!

Psychische problemen zoals een eetstoornis komen veel voor. PsyQ helpt om de draad van je leven weer op te pakken. Bij ons sta je er niet alleen voor. Wij doen er alles aan om een succesvol resultaat te bereiken.

Respectvol, specialistisch en optimistisch

We bieden specialistische, vooruitstrevende behandelingen voor de meest voorkomende psychische

problemen. Samen met jou kijken we naar een geschikte behandeling die bij je past. Onze deskundige behandelaars zetten zich volledig in voor het bereiken van een positief eindresultaat en betrekken jou actief bij de behandeling. Daarbij is onze zorg zo kort en licht als verantwoord en langer en intensiever indien nodig. Door onze landelijke dekking kun je terecht voor een behandeling bij jou in de buurt.



Heb je een vraag?

Voor meer informatie kun je altijd terecht op onze website www.psyq.nl/eetstoornis.

PsyQ is telefonisch te bereiken van 8.30 uur tot 17.00 uur via het algemene nummer 088 357 44 00 (lokaal tarief).



[linkedin.com/company/psyq](https://www.linkedin.com/company/psyq)



[facebook.com/psyq](https://www.facebook.com/psyq)

De personen op de foto's zijn modellen en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden.