



Gelderland-Midden

## In gevecht met je lichaam

### **Anorexia Nervosa**

Anorexia Nervosa betekent letterlijk: gebrek aan eetlust door nerveuze oorzaken. Dat klopt eigenlijk niet, want het is niet zo dat iemand die anorexia heeft, geen honger heeft. Nee, zo iemand heeft wel degelijk een hongergevoel, maar probeert daar juist niet aan toe te geven. Hij/zij probeert ondanks de honger niet te eten.

Op den duur valt zo iemand, die heel weinig eet, heel veel af. Vermageren kan een verslaving worden. Iemand die anorexia heeft, is in gedachten altijd bezig met voedsel, is bang om dik te worden en kan eigenlijk aan niets anders meer denken. Als je anorexia hebt, val je af, maar hoe mager je ook wordt en hoe mager anderen je ook vinden, zelf blijf je het gevoel hebben dat je te dik bent. En omdat je er met niemand over kunt praten, kun je erg alleen in het leven komen te staan.

### **Boulimia Nervosa**

Iemand die boulimia heeft, krijgt bij vlagen een vreselijke drang tot eten die niet meer te stoppen is. Het gekke is dat boulimia toch een aandoening is die te maken heeft met de drang tot slank worden. Iemand is voortdurend bezig met voedsel, lichaamsgewicht en lichaamsomvang en probeert slank te blijven. Maar tussendoor krijgt zo iemand steeds vreselijke eetbuien waarbij - honger of geen honger - zoveel mogelijk voedsel naar binnen wordt gewerkt. Soms wordt daarna opzettelijk overgegeven. Veel mensen met boulimia leiden lange tijd een dubbelleven. Niemand weet van hun vreetbuien. Al dat eten kost ook veel geld en sommige mensen komen daardoor in financiële problemen.

### **Hoe weet je of je anorexia hebt?**

Als je de dingen hieronder herkent, denk er dan eens over na of je er niet met een ander over moet praten of hulp zoeken.

Je denkt de hele dag aan eten en calorieën

Als je afvalt heb je het gevoel dat je sterk bent en controle over je lichaam hebt.

Je hebt een bijzonder eetgedrag: je wilt bijvoorbeeld alleen eten als er niemand bij is; of je eet zelf niet mee. Of je eet alleen 's nachts.

### **Hoe weet je of je boulimia hebt?**

Als je de dingen hieronder herkent, denk er dan eens over na of je er niet met een ander over moet praten of hulp zoeken.

Je probeert op alle mogelijke manieren slank te worden en zo weinig mogelijk te eten.

Je hebt vaak enorme vreetbuien en verliest dan alle controle over jezelf. Misschien eet je gewoon alles wat in huis te vinden is op of ga je naar de winkel om zakken snoep te kopen en die vervolgens allemaal op te eten.

Je schaamt je voor je vreetbuien en verbergt ze voor anderen.

### **Wat moet je doen als (je denkt dat) iemand in je omgeving een eetstoornis heeft?**

Als er iemand in je omgeving is van wie je vermoedt dat hij of zij een eetstoornis heeft, neem dat dan serieus. Probeer erover te praten met degene waar je je zorgen om maakt en/of met anderen die de persoon ook goed kennen. Kijk op internet voor tips om dit aan te pakken:

- [www.weet.info](http://www.weet.info) (voorheen SABN; landelijk kenniscentrum eetstoornissen)
- [www.proud2Bme.nl](http://www.proud2Bme.nl) (tips, advies, hulp en een overzicht van deskundige hulpverleners)
- [www.99gram.nl](http://www.99gram.nl) (tips, advies, (online) hulp)

### **Wat als je zelf eetproblemen hebt?**

Eetproblemen kunnen in je hoofd gigantisch groot worden. Als je er niet uitkomt, zoek dan meteen hulp. Bespreek je problemen met anderen. Met je ouders, een goede vriend of vriendin, je klassenleraar of de jeugdarts/-verpleegkundige van je school. In een gesprek zal je vaak merken dat je niet de enige bent met een probleem. Dat het niet ongewoon is en dat je geen slappeling of mislukkeling bent.

### **Heb jij ook een moeilijke verhouding met voedsel? Doe de test!**

Sla je vaak maaltijden over?
Ben je voor de zoveelste keer aan een dieet begonnen?
Straf je jezelf als je bent aangekomen?
Ben je bang voor de weegschaal?
Sta je toch vaak op diezelfde weegschaal?
Wanneer je in de spiegel kijkt, let je er dan speciaal op of je er dik uitziet?
Is de omvang van je buik en heupen erg belangrijk voor je
Probeer je met kleding te verhullen hoe je eruit ziet?
Geniet je niet meer van eten, maar tel je alleen de calorieën?
Eet je niet omdat je honger hebt, maar omdat je niet anders kunt dan jezelf volproppen?
Leg je een voorraad van bepaald voedsel aan?
Vind je jezelf erg zwak of juist erg sterk vanwege je eetgedrag?
Beheerst denken over eten je leven?
Schaam je je over je eetgewoonten?
Verzin je van alles om het voedsel in je maag kwijt te raken?
Doe je veel aan sport met als doel gewicht te verliezen?
Wil je wel eens braken na het eten?
Gebruik je laxemiddelen?
Gebruik je eetlustremmers of afslankpillen?
Beoordeel je jezelf negatief?
Ben je jaloers op anderen omdat ze slanker zijn?

Als je op het merendeel van deze vragen 'ja' moet antwoorden, dan heb je misschien een eetstoornis.

Probeer er met iemand over te praten en/of kijk op internet:

- [www.weet.info](http://www.weet.info) (voorheen SABN; landelijk kenniscentrum eetstoornissen)
- [www.proud2Bme.nl](http://www.proud2Bme.nl) (tips, advies, hulp en een overzicht van deskundige hulpverleners)
- [www.99gram.nl](http://www.99gram.nl) (tips, advies, (online) hulp)

### **Andere (onderliggende) problemen**

Problemen met voedsel/eten gaan vaak helemaal niet over voeding, maar over iets (heel) anders. Daarom is het (extra) belangrijk dat eetproblemen serieus genomen worden!

### **Tot slot**

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige. Je vindt het telefoonnummer hieronder.