

# SIGNALENKAART EETSTOORNISSEN

Anorexia, Boulimia en Binge Eating Disorder (BED, eetbuistoornis) zijn ernstige psychische ziekten, die enorme gevolgen kunnen hebben voor de persoon die eraan lijdt en zijn of haar omgeving. Hoe eerder een eetstoornis herkend wordt, hoe eerder iemand hulp kan krijgen. Maar een eetstoornis op tijd herkennen is vaak moeilijk door ontkenning en schuldgevoel bij degenen met een eetprobleem; zij houden het voor de buitenwereld verborgen. Ook weten mensen in de omgeving er te weinig van; ze zien soms niet dat er sprake is van een serieus probleem. Toch zijn er voor de omgeving vaak wel signalen op te merken, die kunnen duiden op een (beginnende) eetstoornis. De meest voorkomende signalen van eetstoornissen zijn:

## Eetgedrag signalen

- teveel of te weinig eten
- willen eten op afwijkende tijden of juist op vaste tijden
- maaltijden overslaan, vaak 'geen trek' hebben
- voortdurend bezig zijn met eten, lijnen en calorieën tellen
- stiekem weggooien van eten
- na het eten naar het toilet gaan om te braken
- stiekem hamsteren van voedsel (bijv. op eigen kamer)
- stiekem gebruik of bewaren van laxeremiddelen, plas- of dieetpillen
- niet willen eten waar anderen bij zijn, of het eetgedrag juist aan anderen aanpassen
- verpakkingen lezen en letten op calorieën, extreem kieskeurig met eten zijn
- graag willen helpen met eten koken, maar zelf niet of nauwelijks eten
- smoezen en trucs gebruiken om niet te hoeven eten
- treuzelen of 'spelen' met eten tijdens maaltijden
- vermijden van situaties waarin gegeten wordt (feestjes/traktaties)
- stiekeme eetbuien: lege verpakkingen, 'verdwenen' voedsel (bijv. uit koelkast)

## Psycho-sociale signalen

- voortdurend voor de spiegel of op de weegschaal staan
- bang zijn om dik te worden
- zichzelf lelijk en dik voelen
- afkeer uiten van 'dik' zijn
- het bezoeken van allerlei websites over eten en lijnen
- rusteloos, hyperactief gedrag, veel in beweging zijn
- overmatig sporten (vaak individueel)
- faalangst en gebrek aan zelfvertrouwen
- overdreven prestatiegericht en perfectionistisch gedrag (bijv. in sport, studie of werk)
- sterke stemmingswisselingen, prikkelbaarheid
- angsten en paniekaanvallen
- afspraken afzeggen, ontwijken van sociale contacten
- ruzie maken, last hebben van spanningen en irritaties
- somberheid, depressiviteit, huiltbuien
- vermindering van interesse, concentratieproblemen
- stelen (van etenswaar of laxeremiddelen)
- niet meer rondkomen van eigen (zak)geld

## Lichamelijke signalen

- veel aankomen of afvallen, of schommelen in gewicht
- vage klachten (hoofdpijn, moeheid, lusteloosheid)
- menstruatieklachten
- keelpijn, heesheid, opgezette speekselklieren
- gebitsproblemen (gaatjes)
- het koud hebben (met name handen en voeten)
- maag/darmklachten (buikpijn, misselijkheid, zuurbranden)
- spierslapte, duizeligheid, flauwte
- wondjes op vingers en handen (door geforceerd braken)
- slaapproblemen



**Herken je signalen bij iemand in je omgeving?**

**Lees op de achterzijde wat je kunt doen!**

## Vermoeden... en dan?

Wanneer je bij iemand een aantal van de genoemde signalen langere tijd herkent, kan het zijn dat hij of zij aan een (beginnende) eetstoornis lijdt. Neem het probleem serieus en ga af op je gevoel. Als je denkt dat de situatie ernstig is, kun je beter tijdig iets doen om te helpen.

### Wat je kunt doen

Ga op een rustig moment in gesprek met de persoon in kwestie. Vertel wat je opgevallen is en dat je je zorgen maakt. Kies je woorden zorgvuldig; beschuldig niet, geef geen kritiek en probeer het (eet)gedrag niet te controleren. Dat kan juist averechts werken. Laat je kind, partner, vriendin of andere naaste weten dat je er voor hem of haar bent, ook in de toekomst, en probeer te luisteren.

Misschien zegt diegene dat er niets aan de hand is. Het verborgen houden van het eetprobleem of het goed praten ervan kan een teken van angst zijn. Dring dus niet teveel aan, maar probeer een sfeer van vertrouwen te scheppen. Je kunt bijvoorbeeld samen dingen doen die niets met eten te maken hebben. Mogelijk dat hij of zij later alsnog een beroep op je doet.

Wanneer je merkt dat een gesprek moeizaam of onmogelijk is, raad de persoon dan aan iemand anders in vertrouwen te nemen of vraag je huisarts om advies over wat je verder kunt doen.

Besef dat je het eetprobleem zelf niet kunt veranderen. Stimuleer iemand daarom professionele hulp te zoeken. (Huis)artsen en andere hulpverleners kunnen uitzoeken of er daadwerkelijk sprake van een eetstoornis is. In dat geval is behandeling noodzakelijk. Een eetstoornis is geen griepje dat vanzelf weer over gaat!

**FONDS  
PSYCHISCHE  
GEZONDHEID**

Deze signalenkaart is een uitgave van het Fonds Psychische Gezondheid in het kader van de Landelijke Dag Psychische Gezondheid over eetstoornissen op 10 oktober 2007.  
Meer informatie: [www.gevangeningewicht.nl](http://www.gevangeningewicht.nl).

**Fonds Psychische Gezondheid, Postbus 5103,  
3502 JC Utrecht. Tel. 030-2971197,  
e-mail: [info@fondspychischegezondheid.nl](mailto:info@fondspychischegezondheid.nl).  
Website: [www.fondspychischegezondheid.nl](http://www.fondspychischegezondheid.nl).  
Giro 4003.**

### Informatie

Meer informatie voor mensen uit de omgeving van iemand met een (beginnende) eetstoornis vind je in de brochure 'Gevangen in Gewicht', te bestellen op [www.gevangeningewicht.nl](http://www.gevangeningewicht.nl) of tel. 030-2971197.

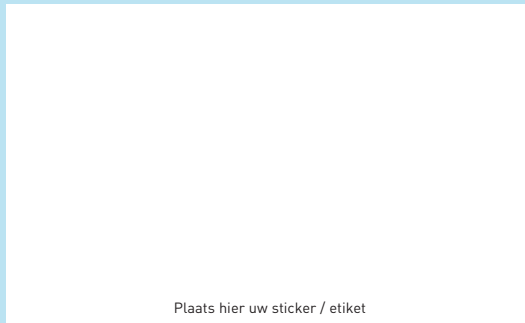
Je kunt voor een luisterend oor of advies ook bellen met de

**Psychische Gezondheidslijn: 0900-903 903 9** (20 ct/min).

### Andere nuttige adressen

- **Stichting Anorexia en Boulimia Nervosa** (SABN), patiëntenorganisatie. Tel. 0900-8212433 (20 ct/min) of [www.sabn.nl](http://www.sabn.nl).
- **Stichting Ziezo**, zelfhulporganisatie. Tel. 0575-503437 of [www.ziezozelfhulp.nl](http://www.ziezozelfhulp.nl).
- **Project 8zorg**, voor mantelzorgers van mensen met een (beginnende) eetstoornis. Tel. 0111-457103 of [www.8zorg.nl](http://www.8zorg.nl).
- **HÉ / Helpdesk Eetstoornissen**, zelfhulporganisatie. Tel. 030-6999174 of [www.hezelfhulp.nl](http://www.hezelfhulp.nl).

Voor hulp kun je ook terecht bij:



Plaats hier uw sticker / etiket