

De wachtlijsten zijn lang, dus daarom moet je starten met wat je zelf kunt
Stichting Ouder- en Kindteams Amsterdam ziet toename eetproblemen, vooral bij vooral jongeren

‘We zien een toename in het aantal aanmeldingen van kinderen en jongeren die niet goed in hun vel zitten. Veel somberheid, slaapproblemen, eetproblemen en motivatieproblemen, mogelijk door het vele thuis zitten. Ik zag laatst een reportage bij Nieuwsuur en realiseerde me: wij zien hier in Amsterdam West hetzelfde beeld bij kinderen en jongeren die ineens niets meer eten of juist heel veel’, vertelt Jessy Gieles, GZ-psycholoog, werkzaam bij Stichting Ouder- en Kindteams Amsterdam.



Opvallende toename van kinderen en jongeren met eetproblematiek

Het is opvallend dat het aantal aanmeldingen bij Stichting Ouder- en Kindteams Amsterdam van kinderen en jongeren die last hebben van eetproblematiek toe lijkt te nemen. ‘En we zien tegelijkertijd ook dat er meer aan de hand is met deze jongeren’, vertelt Jessy Gieles. ‘De relatie tussen eetproblemen en Covid-19 is haast niet te missen, hoewel harde cijfers daarover ontbreken. Het is de uitzichtloosheid, jongeren hebben weinig controle over de huidige situatie en door het stoppen met eten hebben ze het gevoel de controle enigszins terug te kunnen grijpen. We zien hoe dan ook toegenomen stress. Omdat eetproblemen vaak ook een systemisch karakter hebben, wordt dit versterkt doordat jongeren veel thuis zijn’.

Herkennen van signalen: er is vaak meer aan de hand

‘Veel kinderen en jongeren uit deze doelgroep zijn met (fysieke) klachten bij de huisarts geweest. Ze hebben daarnaast meestal een slecht gevoel over zichzelf. Ze benoemen hun somberere stemming, verstoord lichaamsbeeld en vaak ook stress en slaapproblemen. Maar hun eetproblemen – of dat nou eetbuien zijn of juist weigering van eten – bespreken ze meestal niet als eerste. Er is nog best veel schaamte. Hoewel wij het van belang vinden dat hun ouders bij de kennismaking en het vervolg betrokken zijn, is dit ook weleens de reden dat ze niet makkelijk praten over hun eetproblemen. Daarom is er in de kennismakingsfase ook volop ruimte waarin we de kinderen of jongeren ‘alleen’ spreken, dus zonder hun ouders. We checken bij de start hoe het kind of de jongere (en het gezin) functioneert op de verschillende leefgebieden. Je wilt een volledig beeld hebben voor goede screenende diagnostiek. Want er is bij eetproblemen bijna altijd wel sprake van problemen op meerdere gebieden’, aldus de GZ-psycholoog.

Inventariseren en bouwen van een netwerk

‘Van belang is dat zowel wij als de cliënt contact houden met de huisarts, uiteraard met toestemming. De somatische kant speelt bij een eetstoornis een belangrijke rol. We willen

dat cliënten voor regelmatige controle naar de huisarts gaan. Tegelijkertijd moet de huisarts goed op de hoogte zijn van het beleid. We betrekken in overleg met de arts en de cliënt ook een diëtist om alvast met het eetpatroon aan de gang te gaan, daar is specifieke expertise voor nodig. Als cliënten nog naar school gaan, is een vertrouwenspersoon op school van belang. Niet alle kinderen en jongeren hebben een even goede band met hun mentor maar er is altijd wel iemand in school die ze wel vertrouwen. We vragen ze om openheid te geven. Wie vertrouwen ze nog meer? In diezelfde periode starten we alvast met psycho-educatie: herkennen ze het bij zichzelf? Ook hier willen we de ouders betrekken’.

Zelf up-to-date zijn en blijven

‘We hebben een brede opdracht binnen de Ouder- en Kindteams’, vervolgt Jessy Gieles. ‘We zien een grote variatie aan aangemelde problemen en beschermende factoren. Tegelijkertijd hebben we voldoende basiskennis om vroegtijdig aan de slag te gaan en actie te ondernemen zodat de cliënt de hulp krijgt die hij/zij nodig heeft. Ook bij eetstoornissen. Ernstige eetstoornissen behandelen we bij de Ouder- en Kindteams niet, daarvoor verwijzen we door, maar in mildere gevallen wordt nog wel eens gedacht ‘dit is niet voor ons’. Je start altijd met uitvragen: wanneer is het begonnen, wat heeft het verergerd, zijn er traumatische gebeurtenissen geweest? Een goede anamnese, zodat je ook een plan kunt maken voor wat wel al kan -met hulp van de beschikbare richtlijnen en protocollen. Het maakt natuurlijk uit of het al twee jaar speelt, of sinds een paar weken of dat het begonnen met een enkele pesterij of dat het mogelijk voortkomt als uiting van onderliggende problemen, zoals een autismespectrumstoornis.’

Professionele houding blijven checken met collega’s

‘Wij maken gebruik van beschikbare screeningsvragenlijsten, bijvoorbeeld de algemene YSR en CBCL/TRF, EDE-Q voor eetproblematiek of bij stemmingsproblemen een CDI-2. In het behandelprotocol staat voldoende om te starten en om te motiveren voor hulp. Want daar spelen wij juist een rol. En bij twijfel overleggen we. We checken onze professionele houding met collega’s. In eerste instantie binnen ons team en de organisatie, maar ook daarbuiten waar nodig. Zelf betrek ik ook mijn eigen professionele netwerk. En het Loket van de gemeente Amsterdam dat gaat over verwijzen en beschikken, kunnen contactpersonen binnen de SGGZ bereiken voor overleg en afstemming. We weten dat de wachtlijsten lang zijn, dus daarom moeten we gewoon al starten. En ook belangrijk is dat we altijd zorgen dat als we er niet zijn, er wel collega’s beschikbaar zijn voor de cliënt en de ouders’.

Normaliseren en gerust stellen

‘Voor ons in de Ouder- en Kindteams is ook een taak weggelegd in het geruststellen en het normaliseren, hoe lastig dit soms ook is. Veel kinderen en jongeren zijn moedeloos, ze denken niet dat ze beter kunnen worden of dat hun leven beter wordt. Om er snel bij te zijn, zetten wij beschikbare e-health in, o.a. [Smaakk!](#) of we verwijzen ze naar sites als [99gram.nl](#) of [proud2bme.nl](#) of [ikookvanmij.nl](#). Wij zien regelmatig de start van een stoornis die zich

snel kan ontwikkelen als daar niets mee wordt gedaan en we moeten de kinderen, jongeren en gezinnen niet alleen laten maar adequaat in actie komen, er is voldoende voor handen.'

Tips van K-EET voor collega's en behandelaren (*)

- Signalen van een (beginnende) eetstoornis herkennen? Gebruik de [signalenkaart van Buro Puur/Stichting Kiem](#).
- Overleggen met of consulteren bij collega's? Je vindt BIG geregistreerde collega's die volop expertise hebben op het gebied van eetstoornissen en co-morbiditeit in de Siilo-app.
- Direct aan de slag? Gebruik daarvoor de [Zorgstandaard Eetstoornissen](#) en [Smaakk!](#) (protocol Braet & Bögels).
- Het [CGT protocol 'Eten zonder angst'](#) (De Beer en Tobias) bevat ook veel informatie over diagnostiek, behandeling, indicatiestelling en psycho-educatie.
- Psycho-educatie voor patiënten en ouders? Verwijs hen naar [Proud2bme.nl](#), [99gram.nl](#) of [Ikookvanmij.nl](#). Patiëntenvereniging WEET heeft een hulplijn, te bereiken via 085-130 4617.
- Verwijs op tijd naar de specialistische GGZ. Leg contact met hen ook al weet je dat de wachtlijsten lang zijn, ze kunnen in de tussentijd altijd meedenken.

(*) In K-EET werken professionals en ervaringsdeskundigen met veel kennis op het gebied van eetstoornissen werken doelgericht samen aan oplossingen voor hardnekkige problemen in de 'keten' van eetstoornissen.