

# ***Gids voor herstel van eetstoornissen***

*Dr. Greta Noordenbos*

*Met een voorwoord van dr. Johan Vanderlinden*

© De Tijdstroom uitgeverij, 2007  
Omslagontwerp: Cees Brake bno, Enschede  
Illustraties: Aafje Taekema

Uitgegeven door De Tijdstroom uitgeverij BV, Postbus 775, 3500 AT Utrecht.

Internet: [www.tijdstroom.nl](http://www.tijdstroom.nl)

E-mail: [info@tijdstroom.nl](mailto:info@tijdstroom.nl)

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471, en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht, Postbus 882, 1180 AW Amstelveen.

Voor het overnemen van gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

ISBN 978 90 5898 122 6  
NUR 875

# Inhoudsopgave

Voorwoord	11
Dankwoord	15
Inleiding	17
<b>1 Kenmerken en risicofactoren van eetstoornissen</b>	<b>23</b>
<b>1.1</b> Inleiding	23
<b>1.2</b> Psychische achtergronden	26
<b>1.3</b> Gebrek aan eigenwaarde en zelfvertrouwen	27
<b>1.4</b> Aanpassen aan de verwachtingen van anderen	28
<b>1.5</b> Gericht op de behoeften van anderen	29
<b>1.6</b> Perfectionisme en faalangst	30
<b>1.7</b> Gebrekkige ego-ontwikkeling	31
<b>1.8</b> Eetstoornis of identiteitsstoornis?	33
<b>1.9</b> Negatieve lichaamsbeleving	34
<b>1.10</b> Samenvatting	35
<b>2 Ontwikkeling en gevolgen van eetstoornissen</b>	<b>37</b>
<b>2.1</b> Inleiding	37
<b>2.2</b> Hoe begint een eetstoornis?	37
<b>2.3</b> Steeds meer willen afvallen	40
<b>2.4</b> De valkuil van extreem lijngedrag	42
<b>2.5</b> Fasen in de ontwikkeling van eetstoornissen	43
<b>2.6</b> Beheersing van het lichaam	45
<b>2.7</b> Gevoelens van identiteit en controle	46
<b>2.8</b> Niet meer objectief kunnen oordelen over eten en gewicht	47
<b>2.9</b> Rituelen, dwanggedachten en dwangmatig handelen	48
<b>2.10</b> Gevolgen van uithongering	48
<b>2.11</b> Hersenspoeling en indoctrinatie	50
<b>2.12</b> Strenge normen: alles moet, niets mag	51
<b>2.13</b> Stemmen horen	53

2.14	Isolement en eenzaamheid	54
2.15	Eetstoornis als vriend of vijand?	54
2.16	Samenvatting en conclusie	56
3	Fasen in het herstelproces	59
3.1	Inleiding	59
3.2	De fase van ontkenning	60
3.3	De neerwaartse spiraal	61
3.4	De diepe put van de eetstoornis	66
3.5	Het omslagmoment	68
3.6	Van erkenning naar hulp zoeken	69
3.7	Ambivalente motivatie om te veranderen	71
3.8	Steun en begrip	72
3.9	Samenvatting	73
4	De motivatie voor herstel	75
4.1	Inleiding	75
4.2	Lichamelijke verbetering	76
4.3	Psychische verbetering	78
4.4	Een positievere waardering van het lichaam	80
4.5	Emoties beter durven uiten	82
4.6	Ongewenste sociale gevolgen.	83
4.7	Geen financiële schulden meer	85
4.8	Twijfel en ambivalentie: Ja maar...	87
4.9	Samenvatting	89
5	Herstel van het eetgedrag	91
5.1	Inleiding	91
5.2	Verbetering van het eetgedrag	91
5.3	Angst om te eten overwinnen	92
5.4	Opvattingen over eten veranderen	95
5.5	Drie maaltijden per dag eten	98
5.6	Leren om op regelmatige tijden te eten	99
5.7	Geen eetbuien meer	101
5.8	Niet meer braken na een eetbui	104
5.9	Leren wat voldoende hoeveelheden voedsel zijn	105
5.10	Geen laxeermiddelen meer slikken	106
5.11	Geen gebruik van diuretica	108
5.12	Geen gebruik van slankheidsmiddelen	109
5.13	Normale en gezonde hoeveelheden vocht	109
5.14	Niet meer excessief bewegen	110

---

5.15	Behandeling van co-morbiditeit: automutilatie, depressie, angst en dwanghandelingen	111
5.16	Samenvatting	112
6	Het verkrijgen van een positieve waardering van het lichaam	113
6.1	Inleiding	113
6.2	Zich niet meer te dik voelen	113
6.3	Weer contact hebben met het eigen lichaam	115
6.4	Een positievere waardering van het lichaam krijgen	117
6.5	Leren accepteren van het eigen uiterlijk	118
6.6	Geen behoefte meer hebben aan extreem lijnen	120
6.7	Niet meer geobsedeerd zijn door voedsel en gewicht	121
6.8	Samenvatting	123
7	Lichamelijk herstel	125
7.1	Inleiding	125
7.2	Het gewicht is normaal en stabiel	125
7.3	Herstel van hormoonproductie en menstruatie	126
7.4	De lichaamstemperatuur is normaal	129
7.5	De hartslag en de pols zijn normaal	130
7.6	Geen verstopping en regelmatige ontlasting	131
7.7	Geen darmstoornissen en maagklachten	132
7.8	Geen opgezette speekselklieren en keelpijn	132
7.9	De huid is niet bleek, geel, of uitgedroogd	133
7.9	Het gebit is gezond	134
7.11	Een normaal slaappatroon en een goede nachtrust	135
7.11	Niet meer voortdurend moe en futloos	136
7.12	Normale hartslag	136
7.13	Osteoporose (botafbraak)	137
7.14	Geen bloedarmoede	138
7.15	Samenvatting	139
8	Psychisch herstel: zelfvertrouwen en eigenwaarde	141
8.1	Inleiding	141
8.2	Zich beter kunnen concentreren en helderder denken	142
8.3	Meer zelfvertrouwen krijgen	143
8.4	Een sterker ik-gevoel ontwikkelen	145
8.5	Beter voor jezelf leren opkomen	146

8.6	Minder afhankelijk worden van de goedkeuring van anderen	147
8.7	Minder bang worden voor afwijzing	148
8.8	Niet meer voortdurend bezig zijn om anderen een plezier te doen	150
8.9	Minder perfectionistisch worden en minder faalangst hebben	151
8.10	Samenvatting	153
9	Emotionele ontwikkelingen	155
9.1	Inleiding	155
9.2	Niet meer depressief zijn	156
9.3	Minder negatieve gevoelens over zichzelf hebben	159
9.4	Contact hebben met eigen gevoelens	163
9.5	Emoties kunnen herkennen en leren uiten	166
9.6	Van mening durven verschillen en met conflicten omgaan	167
9.7	Samenvatting	169
10	Herstel van contacten en relaties	171
10.1	Inleiding	171
10.2	Opbouwen van een vertrouwensrelatie	172
10.3	Deelnemen aan sociale activiteiten	174
10.4	Weer een opleiding volgen of een baan hebben	175
10.6	Het krijgen van intiemere vriendschappen	178
10.7	Een partner en seksuele intimiteit	179
10.8	Zwangerschap en kinderen	180
10.9	Samenvatting	181
11	Belangrijkste vragen en antwoorden over herstel van eetstoornissen	183
11.1	Inleiding	183
11.2	Vragen en antwoorden	184
1	Wanneer kunnen we spreken van herstel van een eetstoornis?	184
2	Hoe wordt herstel van een eetstoornis vastgesteld?	185
3	Waarom zijn herstelpercentages in onderzoek zo verschillend?	186
4	Is herstel van het eetgedrag en het gewicht voldoende voor herstel?	186
5	Is sondevoeding soms noodzakelijk?	187

---

6	Is psychisch herstel mogelijk zonder herstel van het eetgedrag en het gewicht?	188
7	Hoeveel mensen herstellen van een eetstoornis?	188
8	Kan iedereen weer herstellen van een eetstoornis?	189
9	Hoe komt het dat sommige eetstoornispatiënten niet of nauwelijks herstellen?	189
10	Hoe lang duurt het herstelproces?	190
11	Hoe duurzaam is herstel van een eetstoornis?	191
12	Wat zijn belangrijke doelen van de behandeling van eetstoornissen?	192
13	Waarom is goede en langdurige nazorg zo belangrijk?	193
14	Wat is een goede therapeut?	194
15	Moeten patiënten altijd gemotiveerd zijn alvorens ze in behandeling gaan?	195
16	Zijn er behandelingen die succes garanderen?	196
17	Zijn er behandelingen die beslist niet werken?	196
18	Is opname in een kliniek noodzakelijk?	197
19	Kunnen zelfhulpgroepen helpen bij herstel?	198
20	Hoe belangrijk is het om ouders te betrekken bij de behandeling?	199
21	Wat te doen bij co-morbiditeit als depressie, angst of dwanghandelingen?	199
22	Krijgt iedereen die een eetstoornis heeft een terugval?	200
23	Waar kan goede nazorg gevonden worden?	201
24	Waar kan ik terecht voor informatie en voor hulp ?	201
	Literatuurlijst	203





# Voorwoord

Haast elke week verschijnt er zelfs in ons Nederlandse taalgebied één of ander boekje over eetstoornissen. Publicaties over eetstoornissen zijn 'in' en lijken goed te verkopen. Jammer genoeg zit er vaak veel kaf tussen het koren. Dit boek onderscheidt zich wel degelijk van de grijze massa en behandelt op een erg originele wijze een thema waar tot op heden veel te weinig aandacht aan is besteed, met name de vraag welke ingrediënten nodig zijn om te herstellen van een eetstoornis. Herstellen van een eetstoornis, hoe doe je dat eigenlijk?

Dr. Greta Noordenbos is één van de weinige experts op dit gebied en sinds vele jaren onderzoekt zij welke factoren belangrijk zijn om te herstellen van een eetstoornis. Dit boek illustreert uitvoerig de ruime kennis en originele inzichten die zij in de loop van de vele jaren onderzoek heeft vergaard. Uniek hierbij is het feit dat zij steeds vertrekt vanuit de denk- en belevingswereld van de anorexia- en boulimia nervosa patiënten zelf. De inhoud van dit boek illustreert dat overvloedig: de eetstoornispatiënten zelf – en hun verhalen – komen in dit boek dan ook uitvoerig aan het woord. Keer op keer demonstreert dr. Greta Noordenbos hoeveel we kunnen leren door met veel geduld en met veel respect te luisteren naar wat er zich afspeelt in de innerlijke wereld van de eetstoornispatiënten en hoe het komt dat eetstoornissen vaak zo hardnekkig zijn.

Het boek is erg logisch opgebouwd en bevat voor eetstoornispatiënten, hun familie en behandelaars een schat aan informatie waardoor meer inzicht verkregen kan worden in de denk- en belevingswereld van de eetstoornispatiënt. Vertrekkende van deze kennis kunnen de zo broodnodige steun en begrip aangeboden worden. Dit kan in het genezingsproces steeds een belangrijke hefboom betekenen.

Eetstoornispatiënten kunnen in dit boek de handvatten vinden om zichzelf te motiveren, om hulp te vragen en/of de eerste stappen in het loslaten en genezen van de eetstoornis te zetten. In

die zin kan het boek tevens gebruikt worden als een soort 'zelfhulpboek'. Het boek, en voornamelijk de vele verhalen van diegenen die zelf aan de lijve ondervonden hebben wat het betekent een eetstoornis te hebben, illustreert op overtuigende wijze dat genezing veel meer betekent dan opnieuw leren eten, het gewicht herstellen en/of stoppen met eetbuien en braken. Alhoewel dit noodzakelijke stappen in de genezing zijn, is er veel meer nodig om te genezen. Belangrijke behandelingsdoelen zijn tevens de vrouwen – de eetstoornis is nog steeds voornamelijk een meidenziekte – te helpen hen meer bewust te maken van hun eigen verlangens en wensen en deze beter te leren verwoorden en uiten. Daarnaast dient steeds veel aandacht besteed te worden aan het verbeteren van de lichaamsbeleving, wat betekent dat men het lichaam leert te accepteren en waarderen met zijn positieve en minder positieve eigenschappen. In het boek staan vele voorbeelden van hoe de patiënten hier verder aan kunnen werken. Naast de lichaamsbeleving moet ook aandacht besteed worden aan het ontwikkelen van een psychische identiteit met voldoende zelfvertrouwen en in relatie met betekenisvolle anderen. Het is een grote verdienste van dit boek dat een zinvolle aanzet wordt gegeven tot het gedetailleerd omschrijven van wat dit genezingsproces in de realiteit betekent. Aan welke criteria en voorwaarden dient voldaan te zijn om te kunnen stellen dat er sprake is van genezing? Een moeilijke vraag die op erg originele en zinvolle wijze wordt beantwoord. Hier biedt het boek ook een rijkdom aan bezinning voor alle hulpverleners. Immers, nog steeds zijn de coryfeeën uit ons vak het niet eens geworden over welke criteria voor herstel van een eetstoornis gehanteerd moeten worden. Herstel volgens Noordenbos dient geëvalueerd te worden aan de hand van vier belangrijke criteria: naast lichamelijk herstel, zijn ook psychisch en emotioneel herstel en herstel van contacten en relaties noodzakelijk. In dit boek beschrijft ze op erg duidelijke wijze wat dit 'in concreto' betekent.

---

Ik wil daarom zowel alle patiënten, hun dierbaren en vrienden, en alle hulpverleners die betrokken zijn bij de behandeling van mensen die lijden aan een eetstoornis, het lezen van dit boek ten stelligste aanbevelen.

Dr. Johan Vanderlinden,  
psycholoog-psychotherapeut

Universitair Psychiatrisch Centrum KULeuven  
Campus Kortenberg en  
Faculteit Psychologie, KULeuven,  
België