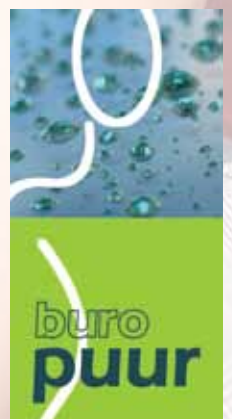
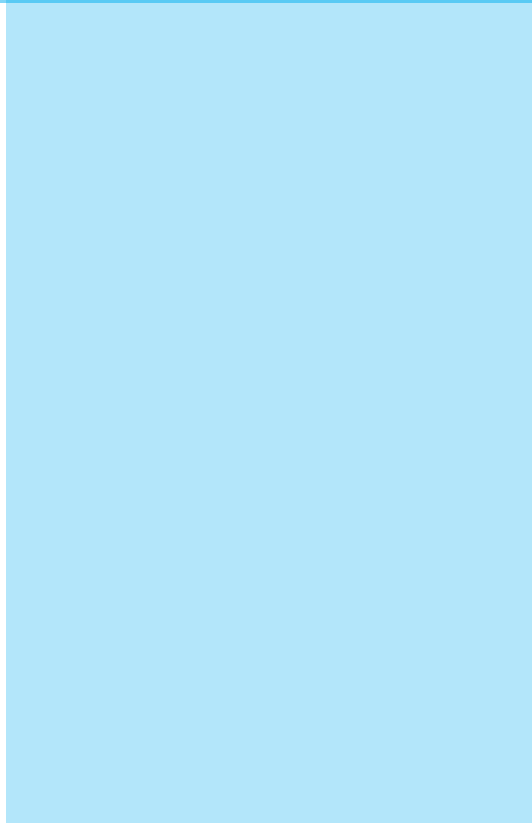


Wat als mijn broer of zus een eetstoornis heeft?

Handleiding voor brusjes

Patricia Bos, Lisa Bosma, Judith Kok,
Jesse van Mil en Saskia Peters





Inhoud

	Uitleg woord 'brus'	3
	Voorwoord	5
1	Wat is een eetstoornis en hoe ontstaat het ?	7
2.	Hoe herken je een eetstoornis ?	11
3	Er komt hulp. Wat nu ?	15
4.	Welke gevoelens kan ik ervaren ?	21
5	Wat kan ik doen ?	27
6	Bij wie kan ik terecht voor hulp ?	33
	Dankwoord	39
Bijlage I	Een voorbeeldbrief voor je ouders	41
Colofon		43



Uitleg woord 'brus'

In deze handleiding kun je het woord 'brus' en 'brusjes' tegenkomen. Maar wat betekent het woord 'brus' eigenlijk? Het woord brus is samengesteld uit de twee beginletters van 'broer' en de twee eindletters van 'zus'.

Met brus worden kinderen en volwassenen bedoeld die een broer of zus hebben met een ernstige ziekte, stoornis of beperking. Ook buiten de wereld van de eetstoornissen wordt dit woord dus gebruikt. Het is niet bepaald een mooi woord, maar wel handig.

Niet geheel onbelangrijk: overal waar het over 'broer of zus' gaat, kun je natuurlijk ook 'broertje of zusje' lezen.

Onze tip: Het is handig om bij tekst die je niet begrijpt je ouders te vragen mee te lezen. De handleiding is bedoeld voor broers en zussen in de leeftijd van 12 tot 18 jaar. Dan kan het zijn dat hier of daar de tekst net wat ingewikkelder kan zijn. Het samen met je ouders lezen kan ook een handige manier zijn om het een en ander met je ouders bespreekbaar te maken.

Andere tip: bekijk samen met je ouders de documentaire 'De langste adem' gemaakt door Joyce van der Bijl en beschikbaar via www.buropuur.nl.



“Een eetstoornis heb je niet alleen.
Het hele gezin komt onder spanning
te staan.”

Voorwoord

Wat fijn dat je deze handleiding open slaat. Je bent hoogstwaarschijnlijk de broer of zus van iemand met een eetstoornis. Misschien weet je al veel te veel wat een eetstoornis is en wat dit inhoudt, misschien nog helemaal niet.

Er zijn verschillende eetstoornissen. Deze handleiding is gericht op de drie meest voorkomende; anorexia nervosa, boulimia nervosa en eetbuistoornis. Deze laatste wordt ook vaak in de Engelse taal genoemd: binge eating disorder. Verderop in de handleiding worden deze drie eetstoornissen beschreven.

Wanneer iemand de diagnose eetstoornis krijgt kan dit in het hele gezin veel verschillende gevoelens los maken, zoals verdriet, frustratie, woede, machteloosheid en schaamte. Dit komt dus zowel bij jou, je ouders alsook je broer of zus voor.

In deze handleiding staan dan ook verschillende tips over hoe je met je eigen gevoelens maar ook met die van je broer of zus om kunt gaan. Er staan ervaringen in van andere broers en zussen, welke je misschien herkent. Hopelijk begrijp je na het lezen van deze handleiding iets meer over eetstoornissen en hoe jij om kunt gaan met de emoties van je broer of zus. Maar nog belangrijker hoe jij om kunt gaan met jouw gedachten en gevoelens.

Wij merken dat er weinig informatie beschikbaar is voor brussen en dat de last die jij kan ervaren te vaak wordt vergeten. Jij hebt even veel recht op aandacht. Wij hopen je met deze handleiding niet alleen informatie aan te bieden, maar ook steun te geven om dat duidelijk te maken naar jouw omgeving.

De initiatiefnemers, in samenwerking met Buro Puur,
Jesse van Mil
Judith Kok
Lisa Bosma
Saskia Peters



“Van een eetstoornis
herstellen is meer dan
alleen gezond leren eten!”

1

Wat is een eetstoornis en hoe ontstaat het ?

Misschien heb je het wel eens gedaan: het woord 'eetstoornis' opzoeken in het woordenboek of op internet. Er kunnen verschillende beschrijvingen staan, zoals: "Een eetstoornis is een psychische aandoening, een ontevredenheid over uiterlijk en gewicht wat zorgt voor een afwijking van het normale eetgedrag". Dit wil eigenlijk zeggen dat het een ziekte is die ervoor zorgt dat iemand erg onzeker is over zichzelf en zijn of haar lichaam en doorslaat in een ongezond eetpatroon.

Iemand met een eetstoornis is vrijwel de hele dag, vanaf het wakker worden tot het slapen gaan, met eten bezig is. Toch heeft het herstellen van de eetstoornis in de meeste gevallen veel meer te maken met een probleem dat er achter zit. Het heet natuurlijk een 'eetstoornis', omdat het eetpatroon is verstoord. Maar als het niet zozeer met eten te maken heeft, waarmee dan wel vraag je jezelf vast af?

Perfectionisme

Wat je broer of zus doet vergt veel doorzettingsvermogen, hetgeen een positieve eigenschap is. Het nadeel is dat je broer of zus gekozen heeft, vaak niet eens bewust, om het doorzettingsvermogen toe te passen voor een negatief doel. Het doel is uiteindelijk zelfs heel schadelijk. Als je broer of zus dit doorzettingsvermogen voor een goed doel weet toe te passen levert dat enorm veel succes op. Maar ja, dat veranderen gaat niet heel makkelijk en meestal ook niet snel. En dat heeft alles te maken met 'onhandige overtuigingen' die jouw broer of zus over zichzelf heeft.

Quote van een jongen met boulimia: "Als ik het idee had dat ik weer iets niet goed gedaan had moest ik gewoon een eetbui hebben. Dat gaf mij troost."

"Mijn zusje riep regelmatig dat ze 'nu wel écht ergens goed in was'. Dit begrepen wij in de familie totaal niet, want het uithongeren van jezelf is helemaal niet goed".

Hieronder worden de drie eetstoornissen uitgelegd die het vaakst voorkomen.

Anorexia nervosa

Anorexia nervosa is de eetstoornis waarbij iemand steeds minder gaat eten, vaak in combinatie met heel veel bewegen. Soms stopt iemand zelfs helemaal met eten, maar dat is lang niet altijd het geval. Iemand kan ook denken dat hij of zij een normaal eetpatroon heeft, maar zich niet bewust is dat hij of zij anorexia nervosa heeft. Ze zien het dan gewoonweg niet bij zichzelf. Iemand kan vervolgens veel afvallen wat leidt tot ondergewicht, ofwel een te laag gewicht voor een goede gezondheid.

Je broer of zus wil de 'controle hebben' over eten/niet eten. Met controle wordt bedoeld: ergens grip op hebben, ergens goed in zijn en dit vol houden.

Iemand die anorexia nervosa heeft, heeft wel honger maar mag van zichzelf weinig tot vrijwel niets eten. Iemand met anorexia spreekt vaak over een 'stemmetje in het hoofd' dat dingen 'zegt' zoals: 'je bent dik', 'je bent walgelijk' of 'als je die boterham eet word je nog vetter'. De persoon met anorexia onderdrukt vervolgens de honger en valt daardoor af. Ondanks deze afname van gewicht heeft degene met anorexia intense angst om dik te zijn/worden. Daarnaast is er ook sprake van een vertekend lichaamsbeeld: zichzelf dikker of anders zien dan dat ze daadwerkelijk zijn. Hulp is dringend nodig.

"Mama zei altijd dat mijn zusje een monstertje in haar hoofd had zitten. Ik geloofde daar niets van, er kon geen monstertje in haar hoofd zitten. Het was gewoon haar keus om niets te eten."

Boulimia nervosa

Boulimia nervosa is de eetstoornis waarbij iemand regelmatig eetbuien heeft en deze compenseert door bijvoorbeeld braken, vasten, laxeermiddelen, dieetpillen, medicijnen en/of extreem veel bewegen. De eetbuien en het compenserende gedrag worden beschouwd als de psychische stoornis boulimia nervosa wanneer dit gedrag drie maanden achter elkaar heeft plaatsgevonden.

Iemand kan denken dat het eten even troost biedt. Hij of zij eet dan vaak grote porties van zoet of vet eten. Je kunt denken aan een zak chips, een bak ijs én een reep chocolade binnen een half uur eten. Tijdens het eten kan die persoon niet stoppen. Daarom wordt het ook wel obsesief genoemd. Een verslaving. Vervolgens krijgt die persoon na die eetbui een enorm groot schuldgevoel en gaat braken, veel sporten, afslankpillen slikken of andere dingen doen om de eetbui te compenseren.

Boulimia nervosa is een eetstoornis die bijna 5 keer zo vaak voorkomt als anorexia nervosa. Doordat er in tegenstelling met anorexia nervosa niet zo'n extreme daling van het gewicht plaatsvindt, kan iemand heel lang in het geheim met deze eetstoornis rondlopen. Als je broer of zus dit heeft is het belangrijk dat hij of zij hulp krijgt.

"Zij deed altijd zo ontzettend moeilijk aan tafel. Ze at haast niets. Terwijl ze wel vaak op haar kamer zat te snoepen."

Eetbuistoornis / Binge eating disorder

Eetbuistoornis, in de Engelse taal binge eating disorder, is een eetstoornis waarbij er sprake is van eetbuien. Tijdens een eetbui eet degene sneller dan normaal en grote hoeveelheden. Degene kan voor zijn of haar gevoel niet meer stoppen met eten. Eetbuistoornis lijkt hierdoor op boulimia nervosa, alleen bij deze eetbuistoornis wordt er niet overgegeven of gebruik gemaakt van laxeermiddelen. Ook iemand met eetbuistoornis heeft dringend hulp nodig.

"Ik weet dat ze stiekem junkfood ging kopen, terwijl we thuis al gegeten hadden."

Hoe ontstaat een eetstoornis?

Je zult jezelf misschien wel afvragen: hoe ontstaat zo'n eetstoornis eigenlijk? En dat is nou net een moeilijke vraag, want de precieze ontstaanswijze is nog niet achterhaald. Wel zijn professionals het er over eens dat een eetstoornis ontstaat door verschillende factoren.

Mensen die een eetstoornis ontwikkelen hebben al een negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Vaak willen ze alles perfect doen en zijn ze bang om fouten te maken of om afgewezen te worden. Het uiten van hun eigen mening en gevoelens is voor hen vaak erg moeilijk. Soms is dat als broer of zus moeilijk te begrijpen, want aan tafel weet hij of zij wel degelijk duidelijk te maken dat hij of zij niet wil eten.

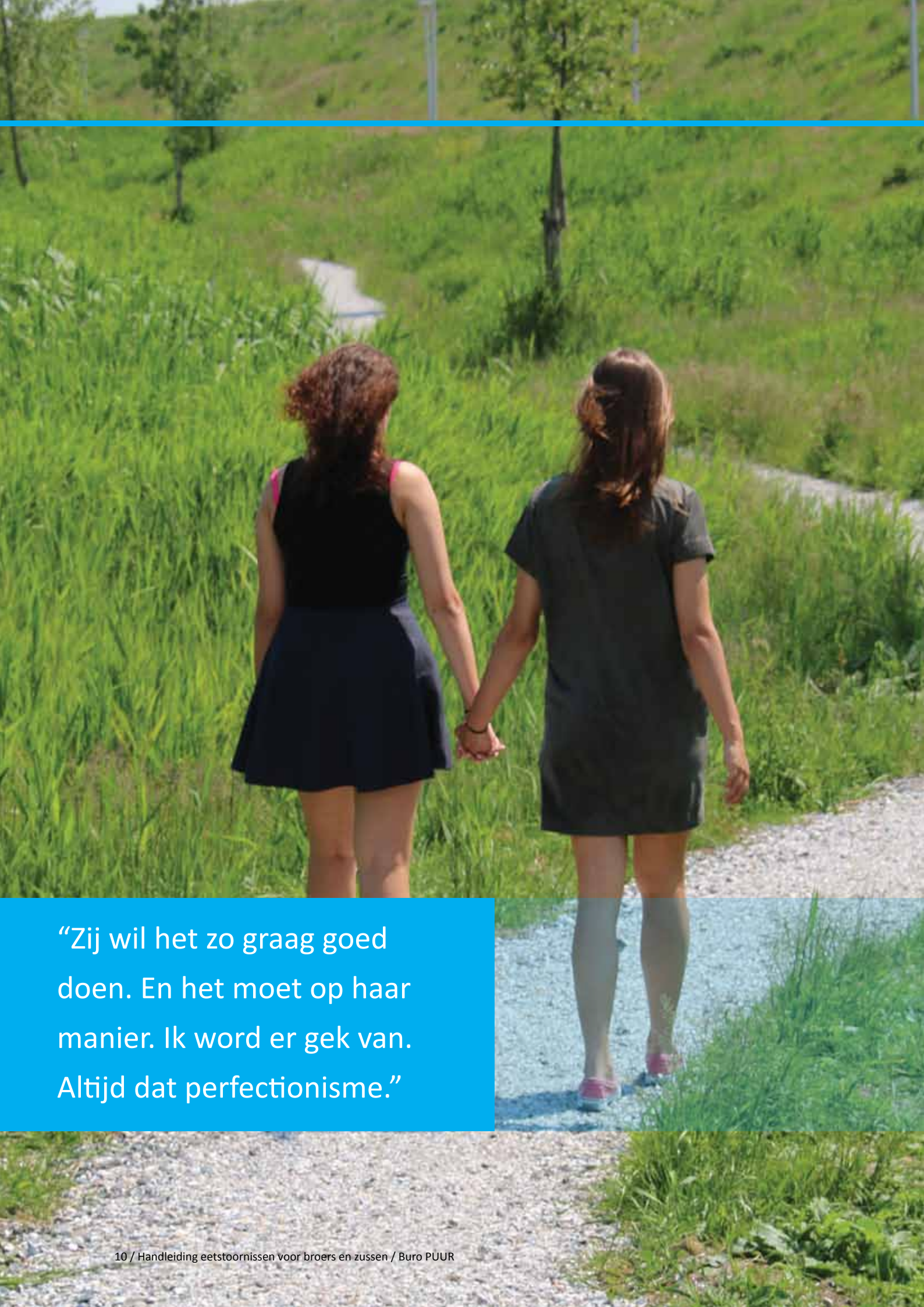
In veel gevallen ontstaat de eetstoornis in of vlak na de puberteit, een levensfase waarin grote veranderingen optreden. Het lichaam verandert van kind naar volwassene.

Traumatische ervaringen zoals de scheiding van ouders, het verlies van een dierbare, ziekte in het gezin, gepest worden of misbruik kunnen bijdragen aan het ontstaan.

Erfelijke factoren lijken ook een rol te spelen. In sommige families komen eetstoornissen vaker voor. Het kan dus zijn dat het bij jou in de familie vaker voorkomt, maar dit hoeft natuurlijk niet.

Nu is het natuurlijk niet zo dat wanneer jij iemand kent die een negatief zelfbeeld heeft of een opa of oma heeft verloren, diegene ook een eetstoornis ontwikkelt. Het zijn alleen wel factoren die invloed kunnen hebben op iemand die een eetstoornis ontwikkelt. Kenmerkend lijkt dat iemand vooral een eetstoornis krijgt doordat deze persoon 'de luiken dicht heeft gedaan' en haast niet meer praat over de eigen gedachten en gevoelens.

“Als zus vond ik het altijd moeilijk te begrijpen dat zij zo moeilijk kon uiten wat ze wilde. Want, aan tafel kon ze zelfs stampvoeten en schreeuwen dat ze niet wilde eten. In de praatgroep voor broers en zussen hebben we daar veel over gesproken. Dit was voor meerdere brussen een lastig punt.”



“Zij wil het zo graag goed doen. En het moet op haar manier. Ik word er gek van. Altijd dat perfectionisme.”

2

Hoe herken ik een eetstoornis ?

Jij en je broer of zus hebben een bijzondere band doordat je familie bent. Toch kan het ook zijn dat je niet altijd 'beste vrienden' bent. Dat is nou eenmaal zo bij broers en zussen. Jij bent meestal iemand die je broer of zus door en door kent. Het kan dan ook zijn dat jij degene bent die de eetstoornis ontdekt. Misschien doordat je opvalt dat je broer of zus helemaal nooit meer snoept en ineens wel heel veel is gaan sporten. Of doordat je broer of zus heel neerslachtig is en na het eten iedere keer naar de wc gaat.

Hieronder staan een aantal aandachtspunten die aan kunnen geven of er sprake is van een eetstoornis. Iemand hoeft deze dingen natuurlijk niet allemaal te hebben. Maar als iemand meerdere dingen heeft die hieronder staan is de kans wel groot. Het is een arts die kan en mag beslissen of iemand écht een eetstoornis heeft. Als een arts dit nog niet heeft vastgesteld kan er beter gesproken worden over 'het vermoeden dat je broer of zus een eetstoornis heeft'.

Signalen eetstoornis

- angst om dik te worden
- altijd bezig met eten, lijnen en calorieën tellen
- vertekend lichaamsbeeld
- weinig zelfvertrouwen

Signalen eetgedrag

- brood weggooien
- steeds minder eten en vaak smoesjes gebruiken om niet te eten
- treuzelen met eten
- eetbuien
- stiekem en/of alleen eten
- veel junkfood eten
- extreem bewegen voor of na het eten
- honger en toch niet eten
- eten braken; na het eten naar de wc of badkamer
- constant calorieën tellen
- mee willen beslissen wat er gegeten wordt
- veel water drinken, soms zelfs meer dan twee liter per dag
- overdreven wél gaan eten als anderen vermoeden dat er sprake is van een eetstoornis

Signalen sociaal gedrag

- extreem veel sporten
- vermijden van gezamenlijk eten
- geen tijd meer voor vrienden hebben
- liegen
- huilbuien, somberheid
- negatief praten over 'dik zijn'
- prikkelbaar
- angst om af te spreken met vrienden
- afgewezen voelen
- paniekaanvallen
- sites over lijnen bezoeken

Signalen lichaam

- veel afvallen, aankomen en schommelen in gewicht
- koude handen en voeten
- concentratieproblemen
- stoppen met groeien
- menstruatieklachten of uitblijven baardgroei/baard in de keel
- donsbeharing
- haaruitval
- uitdroging
- broze nagels
- bleke, grauwe, gele huid
- duizeligheid, flauwte
- zwelling van de speekselklieren
- moeheid

Signalen omgeving

- ernstige gebeurtenis in de familie of op school zoals: overlijden, pesten, misbruik, scheiding, ziekte, verslaving, etc.

Signalen zelfbeeld

- onvrede/afkeer van het eigen lichaam
 - bijvoorbeeld door voor de spiegel negatieve dingen tegen zichzelf te zeggen
 - bijvoorbeeld door geen kleding te kunnen vinden die goed zit
- laag zelfbeeld
- zichzelf lelijk/dik vinden
- afkeer van 'vrouw/man' worden
 - bijvoorbeeld door geen borsten te willen krijgen

Worden je vermoedens bevestigd of ga je nog meer twijfelen of jouw broer of zus een eetstoornis heeft? Het bespreken met iemand is belangrijk. Bijvoorbeeld met je ouders of een familielid, een docent of vertrouwenspersoon op school of juist iemand die je helemaal niet kent maar wel goede hulp kan bieden. Met wie dan ook. Het is in het belang van je broer of zus, maar ook goed voor jezelf, als er iets gedaan wordt.

Weet je niemand waarbij je terecht kunt of wil je hulp bij het duidelijk maken van het probleem bij iemand? Wil je toch wat doen, maar weet je niet wat? Kijk gerust op www.buropuur.nl of bel anoniem met de Lotgenotenlijn van Weet via telefoonnummer 088-0185 888. Verderop in deze handleiding staan meer tips.

“Dat liegen en bedriegen maakt een hoop stuk. Wist ik maar eerder dat het vooral de eetstoornis is, en niet mijn zus, die de boel telkens weer belazert.”

“Als broer vond ik dat er eerder ingegrepen moest worden door mijn ouders. Ze wist de boel goed te verbergen.”

Hoe sneller iemand geholpen wordt, hoe groter de kans dat hij of zij volledig geneest.



Herken een kind in nood



Durf hulp te vragen

Je bent niet de enige
Je hebt er niet voor gekozen
Kiezen voor herstel is wel jouw keuze!
Je hoeft het niet alleen te doen

hulp@buropuur.nl
www.buropuur.nl



“Het gaf mijn broer veel steun dat ik zei dat het knap was dat hij hulp wilde. Dat is een voorwaarde om te kunnen herstellen.”

3

Er komt hulp. Wat nu ?

Uit de vorige hoofdstukken leer je dat een eetstoornis niet alleen over eten gaat. Je broer of zus moet niet alleen leren om normaal te eten, maar nog veel belangrijker is dat je broer of zus leert om van zichzelf te houden. Dan gaat het goed zorgen voor zichzelf, zoals goed eten, ook een stuk makkelijker.

Een lijst met belangrijke punten die nodig zijn voor een goed herstel:

- Je broer of zus leert een positief beeld én lichaamsbeeld van zichzelf te hebben.
- Je broer of zus leert meer zelfvertrouwen en eigenwaarde te hebben, dat niet meer af hangt van eten en gewicht, maar gebaseerd is op wie je broer of zus echt is.
- Je broer of zus leert gevoelens te herkennen en accepteren. En hij of zij leert ook om ze te laten zien. Om er handig mee om te gaan.
- Je broer of zus leert om makkelijker met andere mensen om te gaan.
- Je broer of zus leert voldoende en gezond te eten.

Misschien zitten hier dingen bij die je broer of zus heel moeilijk vindt, en jij juist heel makkelijk. Of misschien heb jij ook wel moeite met sommige van deze dingen?

“Ik let nu ook op mijn eten. Bij elk ijsje denk ik aan de calorieën die erin zitten. Dat is niet de bedoeling.”

Om iemand goed te kunnen helpen, moet die persoon ook echt geholpen willen worden. Als dat niet zo is zal je zien dat de hulp die geboden wordt geen succes heeft. De vraag is dus of je broer of zus gemotiveerd is om er iets aan te doen. Als dat zo is, dan zou je hem of haar eigenlijk al een groot compliment kunnen geven. Als je broer of zus geen hulp wil, zit daar vaak angst, schaamte of een andere negatieve emotie achter. Dan moet de hulpverlener eerst aandacht aan de motivatie geven.

“Ik zei regelmatig tegen mijn broer dat hij bewust was van zijn eetstoornis, dat dat erg knap is. Daar heb ik mijn broer vaak een compliment over gegeven. Achteraf zei mijn broer dat dat hem heel veel hielp en hoop gaf.”

Wanneer je broer of zus wel besluit om hulp te accepteren, leert hij of zij van alles. En dat moet hij of zij dan in het echte leven gaan oefenen. De vraag is of ze dat dan ook durven te doen. Misschien moet jij ook wel eens iets oefenen wat je nog niet zo makkelijk vindt?

Doe jij als brus iets aan sport?

Stel je je coach voor. Hij leert je iets nieuws. Een nieuwe techniek bij tennis of een nieuwe tactiek bij voetbal. Misschien doet hij het nog een paar keer voor. Wat zegt die coach als hij het heeft uitgelegd? Juist ja. Oefenen. Oefenen. Oefenen. Waarschijnlijk zegt hij dat het een kwestie van héél véél oefenen is voordat je het onder de knie hebt.

En dat is precies het geval bij de hulpverlener/coach van je broer of zus. Iemand legt iets uit en dan moet je broer of zus het in de praktijk gaan oefenen. En ja, net zoals bij sport, gaat dat niet meteen in één keer goed. Zeker als je iets moet oefenen wat je stiekem heel erg eng vindt, dan is het helemaal moeilijk om iets te oefenen. Of dat je iets moet doen wat je nog nooit gedaan hebt. Of iets dat je niet leuk vindt. Stel je traint zelf in een C-team en je moet invallen bij een A-team. Nou, dan is het wel even een uitdaging. Daar kun je best wel zenuwachtig van worden of stress van krijgen. Dan zou je zomaar je net geleerde nieuwe techniek kunnen vergeten. Zo werkt dat ook ongeveer bij je broer of zus.

“Het avondeten was vreselijk. Elke avond waren er woedebuien en stormde mijn zusje naar boven. Zelfs met een psycholoog erbij ging het niet.”

Motivatie

Even in het kort: Wanneer een patiënt met een eetstoornis niet geholpen wil worden, is de kans klein dat de behandeling werkt. Dan moet er eerst gewerkt worden aan de motivatie.

De meeste mensen met een eetstoornis herstellen met behulp van een hulpverlener. Als iemand het alleen wilt doen, duurt het vaak veel langer.

Ziekenhuisopname

Soms is het nodig om iemand met een eetstoornis op te laten nemen in het ziekenhuis. Dat is nodig wanneer iemand bijvoorbeeld een heel laag gewicht heeft of een extra ziekte heeft die nog eens bovenop de eetstoornis komt. Ook kan het zo zijn dat iemand niet reageert op de behandeling, heel snel gewicht verliest of dat iemand er niet meer wil zijn.

Als je broer of zus is opgenomen in het ziekenhuis heeft dat veel impact op het hele gezin. Je broer of zus is niet meer thuis, je ouders zijn veel weg en het gaat dus duidelijk niet zo goed. Anders hoef je niet naar het ziekenhuis. Dus ja, al met al best heftig. En dan kan de vraag ontstaan; hebben je ouders nog wel aandacht voor jou?

“Het voelt soms alsof ik in een nachtmerrie ben beland.”

De eetstoornis van je broer of zus kan ook op iemand zoals jij, als brus van iemand met een eetstoornis, impact hebben. Dan kan hulp jou ook helpen!

In het ziekenhuis is het doel meestal om iemand weer “medisch” gezond te krijgen. Dus als je broer of zus zelf niet eet, zal hij of zij sondevoeding krijgen om weer wat voedingsstoffen binnen te krijgen om uit de gevarenczone te komen. Deze voedingsstoffen zorgen ervoor dat je lichaam goed kan werken. Wanneer je niet eet, krijg je geen voedingsstoffen binnen en kan je lichaam niet goed werken en kun je doodgaan. Een eetstoornis gaat niet over eten, maar eten is wel noodzakelijk om te kunnen herstellen.

Ambulante dagbehandeling

Niet iedereen komt in het ziekenhuis terecht. De stap naar een hulpverlener kan soms direct gemaakt worden. Dan gaat je broer of zus intern wonen in een eetstoorniskliniek of hij of zij gaat een of meerdere dagen voor afspraken naar een hulpverlener. Er zijn veel vormen van hulp. Hoeveel uren hulp iemand krijgt is afhankelijk van de hulp die nodig is voor je broer of zus.

Als je broer of zus thuis woont en een paar keer in de week naar een hulpverlener gaat wordt dit ook wel ambulante zorg genoemd. Je broer of zus gaat dan leren om zonder eetstoornis door het leven te gaan. Iemand kan de eetstoornis echter pas loslaten als er een ander, handiger gedrag voor in de plaats komt. Nieuw gedrag leren kost natuurlijk best wel wat tijd. Zeker als het als eng wordt ervaren.

Iemand met een eetstoornis moet leren om op een handigere manier met gedachten en gevoelens om te gaan. Een eetstoornis gaat niet over eten, maar over controle.

Wachttijden

Voor een gezin is de tijd vanaf het moment dat de (huis)arts de eetstoornis bij iemand heeft vastgesteld tot het moment dat die persoon hulp krijgt een erg lastige tijd. Ouders gaan vaak extra letten op het eten. Je broer of zus krijgt daar nog meer stress van. Daarnaast is je broer of zus ook bang voor wat hij of zij allemaal moet gaan doen bij de hulpverlener. Kortom, je broer of zus loopt over van de spanning. En jij weet vast al welk gedrag hij of zij laat zien als er extra spanning is. Dan wordt de eetstoornis als hulpmiddel ingeschakeld.

Soms gaat je broer of zus dan nog extra afvallen. Bang dat hij of zij door de hulpverlener meer moet gaan eten. Dat levert aan tafel nóg meer stress op.

Kortom, deze wachttijd is meestal in het gezin extra zwaar. Dat betekent dat jij ook voor jezelf in deze tijd hulp moet vragen aan je ouders, een ander familielid of iemand die je vertrouwd. Verderop in deze handleiding vind je tips die je hierbij kunnen helpen.

Hieronder staan een aantal voorbeelden van hulp die iemand kan krijgen.

Cognitieve gedragstherapie

Deze vorm van hulp richt zich op het veranderen van het gedrag. Je broer of zus kan verwachtingen en ideeën hebben over zichzelf en de wereld, die niet kloppen met de werkelijkheid. Deze ideeën en verwachtingen zorgen voor de eetstoornis. Door hierover te praten, proberen hulpverleners duidelijk te maken dat deze ideeën en verwachtingen niet de waarheid zijn. De hulpverleners stellen vragen als “klopt het wat je denkt?” en “helpt deze gedachte je?”.

Als iemand dan door heeft dat die ideeën en gedachten helemaal niet kloppen met de werkelijkheid, wordt er gezocht naar positieve gedachten die wel helpen. Zo verandert het beeld dat de persoon met een eetstoornis van zichzelf heeft en verandert ook het gedrag. Dit betekent heel veel oefenen en hard werken voor je broer of zus.

Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR)

EMDR in het kort, helpt met het verwerken van nare ervaringen. Er wordt terug gedacht aan die ervaring en er wordt over gepraat met een hulpverlener. Daarna probeert de hulpverlener je broer of zus af te leiden. Door erover te praten leer je om met die vervelende ervaring om te gaan. Via YouTube vindt je een filmpje over EMDR dat nog eens duidelijk laat zien wat EMDR eigenlijk is. Zoek op de link: <https://www.youtube.com/watch?v=1wrKTh1YxvA>.

Psychomotorische therapie (PMT)

Bij deze hulp gaat het om de lichaamsbeleving van je broer of zus. Mensen met een eetstoornis hebben vaak een beeld van hun lichaam dat niet klopt. En ze vinden het moeilijk om om te gaan met emoties. In deze therapie leert iemand anders naar het eigen lichaam te kijken. Er wordt door deskundigen gewerkt met ontspanningsoefeningen, bewegen op muziek, videoopnames, spiegels. Dit kan soms ontzettend confronterend zijn voor je broer of zus.

Sociale vaardigheidstraining

Mensen met een eetstoornis vinden het meestal moeilijk om met andere mensen om te gaan. Tijdens deze training leren ze dat het niet eng is om vrienden en vriendinnen te hebben. Ook

leren ze hoe ze moeten reageren op moeilijke situaties. Ze oefenen gesprekken met elkaar en als je een foutje maakt, is dat helemaal niet erg. Zo leer je op een leuke en veilige manier. Door deze training staat je broer of zus sterker in de schoenen. ‘Nee zeggen’ en echt durven zeggen wat leuk is wordt dan ook makkelijker.

Leren eten (voedingsmanagement)

Ja, echt waar. Er is een training waarbij een hulpverlener je helpt met eten. Tijdens deze training probeert je broer of zus te stoppen met diëten en leert hij of zij weer goed en normaal te eten. De hulpverlener vertelt over goede en slechte eetgewoonten en wat een eetstoornis met je lichaam doet. Je broer of zus houdt ook vaak een eetdagboek bij waarin elke dag staat wat hij of zij heeft gegeten en wat hij of zij voelde tijdens het eten. Door een eetdagboek bij te houden, kan de hulpverlener zien hoe het met het eten gaat.

Terugvalpreventie

Even terug naar die nieuwe sporttechniek die jouw sportcoach heeft uitgelegd. Weet je nog? Na een paar keer oefenen krijg je die nieuwe techniek steeds beter onder de knie. Maar soms ben je moe of zit je niet zo lekker in je vel en dan is het lastiger om die nieuwe techniek weer toe te passen. En als het spannend wordt tijdens een wedstrijd dan is het ook nog maar de vraag of je nieuwe sporttechniek al ‘helemaal van jou is’.

Dat geldt ook voor de hulp die je broer of zus krijgt. Er is een kans dat het na een behandeling weer minder goed gaat. Door te leren over je zwakke plekken, weet je waar je gevoelig voor bent. Er wordt geleerd wat een terugval kan veroorzaken. Je broer of zus leert hoe er mee om te gaan.

Hulp waar jij ook aan mee kunt doen

Als brusje van iemand met een eetstoornis weet jij heel goed dat je een eetstoornis niet alleen hebt. Een eetstoornis heeft gevolgen voor de hele familie. Het heeft zoveel impact op het hele gezin, dat meestal iedereen er last van heeft. Er zijn soorten hulp waaraan het hele gezin mee mag doen. Bijvoorbeeld gezinshulp (systeemtherapie) en meergezinstherapie (Multifamilytherapie).

Gezinshulp of systeemtherapie

In elk gezin zijn er vaste patronen (dingen die vaak voorkomen) en soms zijn er “verkeerde” patronen. Ouders en kinderen gaan op een bepaalde manier met elkaar om. Als iemand met een eetstoornis niet eet kan het soms zo zijn dat de ene ouder al blij is dat het kind een halve boterham eet, terwijl de andere ouder wil dat het kind de hele boterham opeet. Soms kan dat ervoor zorgen dat de eetstoornis terrein wint.

Belangrijk om te weten: een gezin is niet de oorzaak van een eetstoornis, maar kan er wel aan bijdragen dat die eetstoornis in stand gehouden blijft en dus niet overgaat. Hulp voor het hele gezin helpt.

Meergezinstherapie (Multifamilytherapie)

Dit is hulp waarbij meerdere gezinnen bij elkaar komen. Samen praten ze over onderwerpen die in veel gezinnen voorkomen en dus heel herkenbaar zijn. De mensen in deze groepen steunen en leren van elkaar. Het kan zijn dat je het eng vindt om over je ervaringen te praten in een grote groep. Als jij merkt dat je met iemand anders over jezelf wilt praten of wilt leren om te gaan met je broer of zus, dan kan dat altijd. Maak er gebruik van.

“Het enge aan een eetstoornis is dat je niet weet wanneer het afgelopen is. Het kan zo slechter of beter gaan.”





“Ik hou van mijn zus en ik zal haar altijd helpen, maar ik haat haar eetstoornis!”

4

Welke gevoelens kan ik ervaren ?

Als je broer of zus plotseling de diagnose 'eetstoornis' krijgt kunnen er veel dingen veranderen. Deze veranderingen zullen niet alleen voor je zieke broer of zus zijn. Ook voor jou verandert er veel. Het kan zijn dat je broer of zus ineens voor een bepaalde periode niet meer thuis woont, of misschien ligt ze altijd op de bank in de woonkamer. Het leven wat je thuis eerst had is opeens niet meer hetzelfde, omdat er met bepaalde dingen rekening moet worden gehouden. Hierbij kunnen er verschillende gevoelens naar boven komen die veel brussen ervaren. Weet dat deze gevoelens heel normaal zijn en dat veel brussen deze gevoelens hebben. Hieronder tref je een aantal voorbeelden aan.

In de schaduw staan

Je kan het gevoel hebben dat je altijd maar in de schaduw staat van je zieke broer of zus en daardoor niet meer gehoord wordt of te weinig aandacht krijgt. Je voelt je achtergesteld en vindt het lastig om iets voor jezelf aan je ouders te vragen. Hierdoor kan het gebeuren dat je op een negatieve manier aandacht gaat vragen of juist heel erg je best gaat doen in de hoop dat je ouders je dan zien staan.

"Mijn zus kreeg tijdens haar opname 2 weken verlof zodat we als gezin op vakantie konden gaan. Gewoon even lekker weg van alles, even er tussenuit, tenminste dat dachten we. Maar doordat ze midden in de vakantie een terugval kreeg, moesten we met spoed naar huis. Mijn vakantie en mijn rust waren verpest! Voor mij kwam het over als een soort van 'vergeten worden'."

"Ik ben zo vaak woest op mijn broer. Het kan nooit meer eens gezellig zijn in huis. Ik weet nog met Sinterklaas. En dat we nooit meer uit eten ging of frietjes aten."

Altijd maar in de schaduw staan is niet fijn. Het is belangrijk dat jij ook wordt gezien in het gezin! Bijvoorbeeld door regelmatig iets leuks met alleen je vader of moeder te gaan doen.

Eenzaamheid

Het kan zijn dat je zieke broer of zus niet meer thuis woont, of vaak ziekenhuisbezoeken heeft. Door deze afwezigheid kunnen jullie minder dingen met elkaar doen en mis je hem of haar als je uit school in een leeg huis aankomt. In sommige gevallen kan het ook zijn dat je ouders weinig thuis zijn, omdat die veel met je broer of zus meegaan. Hierdoor kan je je eenzaam gaan voelen.

"Op het briefje stond: Wij zijn met spoed naar het ziekenhuis, om 17:00 zijn we weer thuis. Kus papa en mama."

Boosheid, woede of frustraties

Het kan zijn dat je gevoelens van boosheid en frustratie hebt. Soms kan je je broer of zus wel achter het behang plakken van woede. Je kunt boos zijn op de ziekte van je broer of zus, boos zijn op je broer of zus zelf of misschien wel even heel boos op de wereld. Het kan ontzettend frustrerend zijn dat er voortdurend aandacht uitgaat naar je broer of zus, maar dat jij soms ook even de aandacht wilt. Deze gevoelens zijn heel normaal. Deze gevoelens mag je ook hebben.

“Soms ben ik ontzettend boos. Het is ook mijn leven wat hierdoor geraakt wordt hoor.”

“Ik begreep het niet. Zij was toch al de mooiste van ons twee. En ook al altijd dun!”

Verdriet

Verdriet is een logische emotie als je broer of zus ziek is, er gebeuren zo veel nare dingen in zo'n korte tijd. Je kunt bijvoorbeeld verdrietig zijn over het feit dat het niet meer zo gezellig is in huis als voorheen, of omdat je niet meer op vakantie kunt, of omdat je het samen niet meer gezellig hebt.

Je kan ook verdrietig zijn over het feit dat je broer of zus zo verdrietig is en in de knoop zit met zichzelf. Het blijft ondanks de vervelende situatie toch je broer of zus en je leeft volledig met hem of haar mee.

“Ik vond de gehele situatie erg moeilijk en had er veel verdriet van. Het is lastig om te zien dat je eigen zus het zo moeilijk heeft met iets dat voor mijzelf zo alledaags is.”

Wegcijferen

Doordat in jouw ogen je problemen minder erg lijken dan de problemen van je broer of zus kan je jezelf gaan wegcijferen. Jij vindt je eigen problemen niet belangrijk want je broer of zus is volgens jou veel zieker. Je verzwijgt je problemen om het je ouders niet nog moeilijker te maken. Dit gevoel is heel normaal, maar het is wel goed om er over te praten met iemand.

Schuldgevoelens

Het kan zijn dat je je soms schuldig voelt ten opzichte van je zieke broer of zus, omdat jij wel gezond bent. Ook kan je je schuldig voelen tijdens momenten dat jij lol aan het maken bent, terwijl je broer of zus ziek binnen zit. Schuldgevoelens komen veel voor en zijn heel logisch. Zo kan je je broer of zus haten om de dingen die hij of zij veroorzaakt heeft in jouw leven. Vervolgens voel je je weer schuldig over die gedachten, omdat je eigenlijk heel veel van hem of haar houdt, maar de ziekte het een stuk ingewikkelder maakt.

“Ik probeer zo min mogelijk een probleem te zijn voor mijn ouders. Ze mogen niet weten hoe rot ik me voel, anders krijgen ze er nog meer zorgen bij. Ik zorg ervoor dat ik geen problemen opzoek en goede cijfers haal op school.”

Schaamte

Het kan zijn dat je je schaamt voor de eetstoornis van je broer of zus. Bijvoorbeeld wanneer klasgenoten vragen waarom je broer of zus zo ontzettend dun is, of bijvoorbeeld op een familiefeestje waar je broer of zus niks eet. Op deze manier ga jij je misschien anders gedragen tegenover je broer of zus terwijl je dit eigenlijk niet wilt. Of je gaat misschien erover liegen.

“Achteraf wil ik andere brusjes de volgende tip meegeven; Schaam je niet voor alle gevoelens die je ervaart, dit is heel normaal. Praat erover en zoek hulp als je dit nodig hebt.”

Zorgen maken

Als je merkt dat je broer of zus vaak een terugval heeft kan je je zorgen maken of je broer of zus ooit nog beter zal worden. Je kan je zorgen maken over de toekomst, of alles weer wordt zoals het altijd was. Daarnaast kan je veel zorgen hebben over je ouders, kunnen ze het wel aan? En hoe moet het verder met jou, in deze vervelende tijd. Zorgen maken doen veel brussen en is een teken van liefde die jij hebt voor je familie.

“Ik zou op moeten kijken naar mijn grote zus, in plaats daarvan maak ik me elke dag zorgen over haar.”

Jaloezie

Wanneer je ouders veel bezig zijn met de ziekte van jouw broer of zus en hij of zij vaak in het middelpunt van de belangstelling staat, kan dit jaloerse gevoelens oproepen. Dit is een gevoel waar je je totaal niet voor hoeft te schamen. Het is namelijk logisch als je je zo voelt.

Het kan voorkomen dat er veel aandacht uitgaat naar je broer of zus op momenten wanneer jij juist ook aandacht wilt, zoals bij het avondeten. Jij wilt graag vertellen over die leuke les op school maar je ouders schijnen niet te luisteren omdat ze druk bezig zijn met het feit of je broer of zus wel goed eet. Hierdoor ga je je soms anders gedragen dan je eigenlijk wilt.

Compenseren

Het kan zijn dat je als zus extra goed je best gaat doen op school, op de sportclub of bijvoorbeeld thuis in het huishouden. Hierbij compenseer je als het ware de eetstoornis van je broer of zus en maak je het voor je ouders minder erg en zwaar. Dit gedrag is heel normaal, omdat je het beste wilt voor je ouders en je zieke broer of zus. Toch is het belangrijk dat je wel je eigen grenzen kent en niet te veel doorgaat in het compenseren. Merk je dat je dit lastig vindt, dan is inschakelen van hulp zeker belangrijk.

“Ik probeer zo min mogelijk een probleem te zijn voor mijn ouders. Ik doe goed mijn best op school en haal goede cijfers. Ik probeer mezelf groot te houden al voel ik mij eigenlijk heel erg verdrietig.”

“Ik probeerde de sterkste te zijn. Ik deed me beter voor dan dat ik me voelde. Er was al zoveel stress in het gezin dat ik probeerde om het iedereen naar de zin te maken.”

Angst

Jij kunt je als zus druk maken over het feit dat je broer of zus een eetstoornis heeft. Het kan zijn dat je je broer of zus geleidelijk ziet veranderen van iemand die vrolijk en gezond is naar iemand die heel neerslachtig en ziek is. Dit kan gevoelens van angst oproepen en misschien denk je zelfs wel dat hij of zij niet meer beter wordt.

“Ik was erg bang om haar kwijt te raken.”

Het kan zijn dat je het eng vindt om je broer of zus op te zoeken in het ziekenhuis of in de kliniek. Ook dan ook kan angst een rol spelen.

“Ik kon niet tegen de onzekerheid en niet wetend hoe dit alles zou gaan aflopen.”

Dubbele gevoelens

Dubbele gevoelens kunnen heel lastig zijn. Je houdt ontzettend veel van je broer of zus en je wenst hem of haar het beste, maar aan de andere kant kan je erg boos en gefrustreerd raken van de chaos die je broer of zus in jouw leven heeft veroorzaakt. Allerlei gedachten kunnen bij deze dubbele gevoelens door je hoofd gaan en deze kunnen voor veel verwarring zorgen.

De gevoelens en emoties die hier besproken zijn kun jij ervaren. Het kan ook zijn dat je nog andere emoties ervaart. Dit is helemaal niet gek. Weet dat veel brussen deze gevoelens ervaren, je bent niet de enige.

“Ze is mijn grote zus en ze hoort een voorbeeld voor mij te zijn maar dit kan ik toch niet overnemen? Wat is ze dan voor mij? Een nachtmerrie? Ik hou van mijn zus en ik zal haar altijd helpen, maar ik haat haar ziekte.”

Maar hoe zit dat dan met de gevoelens van mijn broer of zus?

Zoals je waarschijnlijk al hebt gelezen in de handleiding gaat een eetstoornis niet over eten. Dit klinkt gek, want jij ziet dat je broer of zus met anorexia nervosa minder gaat eten of niet wilt eten. Echter, heeft je broer of zus wel degelijk honger, maar weet dit gevoel op verschillende manieren te onderdrukken. Of als je broer of zus boulimia of eetbuistoornis heeft, heeft hij of zij de neiging om emoties in de vorm van eetbuien ‘weg te werken’. Dat helpt natuurlijk niet. Gevoelens die bij je broer of zus vaak naar boven komen zijn dat ze zich minderwaardig en onzeker voelen. Hierdoor kan hij of zij vaak depressief, angstig en eenzaam zijn. Ook kan het zijn dat je broer of zus zich gaat afzonderen, waarbij die niet tot nauwelijks meer in contact komt met zijn omgeving.

Ook voelt je broer of zus zich vaak schuldig over het gedrag wat hij of zij vertoont. Vaak weet hij of zij wel dat het hele gezin door de gevolgen van de eetstoornis veel verdriet heeft. Je broer of zus voelt zich machteloos en schuldig. Ze wil wel anders doen, maar het lukt niet. De eetstoornis is te sterk. Hij of zij doet het niet expres.

“Soms hebben we hele goede dagen samen, dan is mijn zus een echte zus.”

A close-up photograph of a young woman with blonde hair, smiling and looking down. Her eyes are closed, and her mouth is open in a joyful expression, showing her teeth. The background is a soft, out-of-focus blue and white.

Training eetstoornissen

Reacties deelnemers:
'Deskundige leiding, goede
interactie met deelnemers en
heel enthousiaste trainers.'
'De vragen die ik beantwoord
wilde hebben, zijn ook beant-
woord. En nog veel meer is
duidelijk geworden.'

Herken een eetstoornis en weet wat te doen





“Normaal blijven doen is het allerbelangrijkste. Maar ja, als je bang bent dat je zus doodgaat is dat nog niet zo makkelijk.”

5

Wat kan ik doen ?

Er zijn dingen die juist wél handig kunnen zijn. En er zijn dingen die een brus nu vooral niet moet doen. Goed voor jezelf zorgen is misschien wel het allerbelangrijkste wat je kunt doen. Let op of je de tip ook bij jou in het gezin kunt toepassen. Als je daarover twijfelt overleg het dan met je ouders of met iemand anders.

Hieronder staan een aantal dingen die handig kunnen zijn.

Jij mag voelen wat jij voelt

Om jouw gevoelens bespreekbaar te maken kan je gaan praten met iemand die jij vertrouwt zoals je vader, je moeder, een vriend of vriendin of misschien wel een leraar of iemand anders op school. Hoe fijn kan het zijn als je vriendin een arm om je heen slaat of als je moeder je kan troosten.

“Ik was bang om er met mijn ouders over te praten. Toen ik het eenmaal had gedaan lag ik te snikken in de armen van mijn vader. Dat deed me zo ontzettend goed.”

Je staat er niet alleen voor

Stel dat je broer of zus onverwachts naar het ziekenhuis moet met je ouders. Als jij dan alleen thuis komt is dat niet fijn. Probeer afleiding te zoek door bijvoorbeeld na schooltijd af te spreken met vrienden en vriendinnen, zodat je dan niet alleen hoeft te zijn. Ga samen huiswerk maken en gezellige dingen doen. Misschien heb je familie als een opa en oma waar je naartoe kan als je je even niet eenzaam wilt voelen. Vraag je ouders om te helpen bij het vinden van een oplossing om niet telkens alleen te zijn.

Jezelf blijven is het aller belangrijkste!

Het is ontzettend lief van je als je verschillende taken op je neemt om het je ouders minder zwaar of moeilijk te maken. Maar onthoud dat je ook een kind bent en dat je ouders niet van je verwachten dat jij nu alle taken op je neemt. Je ouders zullen zeker waarderen dat je zo je best doet voor hun, maar nog liever willen ze dat je jezelf bent. En dat het goed met jou gaat. Zorg dus dat jij met je vrienden plezier maakt. Normaal doen is meestal nog het beste.

“Onthoud dat jij even belangrijk bent als je zieke broer of zus en dat je gewoon je verhaal mag doen bij je ouders.”

Praat met je ouders ook over dingen die jou bezig houden

Het lijkt misschien zo dat je ouders zich alleen maar bezig houden met je broer of zus uit bezorgdheid. Stap op ze af en vertel over jouw dag en jouw ervaringen. Het zijn ook jouw ouders en zij zullen de afwisseling zeker waarderen.

Het is belangrijk om te onthouden dat jij een persoon bent, met eigen gedachten en eigen gevoelens. Onderschat niet hoeveel last je er zelf van kan ervaren. Het is niet jouw taak om die last te dragen. Is de stemming thuis eens grimmig, durf dan voor jezelf op te komen. Praat met iemand over jouw gevoelens in deze situatie.

Soms voel je je erg boos of verdrietig of heb je het idee dat jij niet wordt gezien in het gezin. Het is belangrijk dat je ouders hiervan afweten, want naast je zieke broer of zus ben jij er ook! Ook jij moet de kans kunnen krijgen om je gevoelens te uiten bij je ouders.

Bespreek het met je vrienden

Er zit soms nog een taboe rondom eetstoornissen. Mensen praten er niet makkelijk over. Ook tussen vrienden is het soms lastig te bespreken. Kijk bijvoorbeeld eens samen een reportage of documentaire met vrienden. Daarna kun je het onderwerp bespreken en duidelijk maken wat zo ontzettend lastig voor je is. Misschien heb je wel vrienden die zelf ook iets hebben meegemaakt. Juist doordat jij iets vertelt wat je moeilijk vindt, gaan vrienden dat ook doen. Kijk maar naar een programma als Challenge Day. Meer tips voor beeldmateriaal staan ook in deze handleiding vermeld.

Je broer of zus is niet de eetstoornis

Een broer of zus met een eetstoornis is vaak goed in manipuleren. Dat maakt je broer of zus er niet leuker op. Weet dat het meestal de eetstoornis is die dat doet. Dit praat het gedrag van je broer of zus niet goed. Maar als je dit weet kun je wel anders reageren.

Stel je eigen grenzen

Je hoeft de eetstoornis niet alles te laten bepalen. Zeg bijvoorbeeld tegen je broer of zus: 'Lieve broer of zus, ik hou van jou om wie jij bent, maar nu is de eetstoornis weer aan het woord. Ik ga niet continu ruzie met jou maken, wanneer de eetstoornis dat wil.' Je zou ook heel goed hulp kunnen vragen aan de psycholoog van je broer of zus hoe je bij haar het beste grenzen kunt stellen.

Behandel je broer of zus zo normaal mogelijk

Door alle gedoe rondom de eetstoornis wordt soms vergeten om 'gewoon' normaal te doen. Toch is dat het beste medicijn. En als jij daar als broer of zus al mee wilt beginnen, dan is dat meestal prettig voor degene met de eetstoornis. Overdreven veel eten en/of snoep in huis halen is niet normaal. Ouders die opeens meer gaan eten is ook niet normaal. Door een sleutelgat spieken of iemand wel gegeten heeft is ook niet normaal. Soms gaan mensen hele rare dingen doen door de eetstoornis.

Een positief bedoelde opmerking kan negatief binnenkomen

Als je dat weet, dan hoef je minder snel geïrriteerd te raken of boos te worden als je broer of zus weer eens iets totaal anders oppakt. Dat jouw broer of zus veel negatieve interpretaties maakt van wat mensen zeggen heeft alles te maken met de eetstoornis. Je kunt je broer of zus dus helpen door uit te leggen wat wel met de positieve opmerking bedoeld wordt. Maar let op dat je hierbij niet de hulpverlenersrol gaat invullen.

Praat met je broer of zus

Stel je broer of zus vragen over gewone dingen. Het kan rustgevend werken om gedachten te verwoorden zonder hier voor te worden veroordeeld. Een eetstoornis is een uiting van een onderliggend probleem, sta hier voor open als je dat lukt en biedt een luisterend oor.

Biedt een luisterend oor

Écht luisteren gaat nog wat verder dan met elkaar praten. Vraag geïnteresseerd hoe het met hem of haar gaat. Vraag daarna door. Soms betekent dit dat je niet praat en er alleen maar bent. Er gewoon zijn voor je broer of zus, omdat je hem of haar het gevoel wilt geven dat hij of zij belangrijk is. Dat kans soms ook in de vorm van een knuffel of gewoon zonder elkaar aan te raken met elkaar op de bank zitten. Er zijn. Er gewoon zijn.

Geef je broer of zus de ruimte om te herstellen

Een eetstoornis ontwikkel je niet in één dag, maar het herstel gaat ook niet van vandaag op morgen. Gun iemand de tijd. Dat kan soms langer zijn dan jij zou willen, helaas. Gun de tijd.

Probeer je broer of zus op een creatieve manier erbij te betrekken

Iemand met een eetstoornis heeft de neiging zich te willen afzonderen van groepen, maar de omgeving kan daar soms op een slimme manier een stokje voor steken. Soms kun je er voor zorgen dat iemand toch gezellig mee op de bank een film komt kijken. Bijvoorbeeld als er een warm dekentje is waar je broer of zus onder kan kruipen. Of dat je iets samen gaat doen wat je vóór de tijd van de eetstoornis ook samen deed.

Laat merken dat je je broer of zus lief vindt, ondanks de eetstoornis

Als je wilt kun je leuke activiteiten doen die jullie beide interessant vinden, zodat je broer of zus weet dat je er wel voor hem of haar bent. Probeer activiteiten te zoeken waarin jullie samen met elkaar op trekken en er geen aanleiding is om aan de eetstoornis te denken. Denk hierbij aan de bioscoop, een (pret)park, dierentuin, museum, dolfinarium, schilderen, muziek luisteren, etc. Dit is ook afhankelijk van de hoeveelheid beweging die je broer of zus mag hebben op een dag.

Herkennen en erkennen

Soms kan een broer of zus door de liefde van andere mensen leren dat hij of zij wel degelijk belangrijk is. Opmerkingen die je als broer of zus kunt maken zijn:

'Weet dat je er niet alleen voor staat!'

'Weet dat ik van je hou'

'Ik wil er graag voor je zijn en ik hoop dat je me af en toe toelaat'

'De eetstoornis vind ik niet gezellig, maar je bent en blijft mijn zus.'

Schrijf als je praten wat lastiger vindt

Soms is het schrijven van een brief handig, soms zelfs makkelijker dan praten. Zo kan een brief aan je ouders fijner zijn dan je ouders vertellen wat je zo moeilijk vindt aan de eetstoornis van je broer of zus. Om je een handje te helpen staat er in de bijlage van deze handleiding een voorbeeldbrief die je als hulp kan gebruiken om je eigen brief te schrijven. Deze kan je vervolgens aan je ouders geven, maar je kunt hem ook zelf oplezen. Je kan hem aanpassen bij de verschillende gevoelens die jij ervaart.

"Houd je vast aan de positieve dingen in een dag. Ook al is het een klein momentje. Houd ze vast want je zult het nodig hebben om elke dag die lach op je gezicht te krijgen! En zo ook de mooie dingetjes in het leven te zien."

Moedig je broer of zus aan de hulp te accepteren

Vraag af en toe eens naar hoe het is geweest bij de hulpverlener. Misschien praat je broer of zus er liever niet over, omdat de gesprekken vaak veel emotie los maken. Maar soms kan je broer of zus ook aangeven wat hij of zij fijn vindt. Laat merken dat je er voor je broer of zus wilt zijn.

Let op: je broer of zus moet zelf de beslissing maken dat hij of zij wil herstellen. Als de regie door anderen wordt overgenomen werkt dat vaak averechts. Dan is de neiging dat je broer of zus nog meer stiekem gaat doen. Of vooral tegen je in wil gaan en zich gaat verdedigen. Hij of zij moet zelf de keuze voor hulp maken. Wat natuurlijk kan helpen is samen (eventueel met ouders) uitzoeken welke soorten hulp er zijn en samen uitpluizen wat wel en wat niet geschikt zou kunnen zijn. Er is dus een verschil tussen 'hulp accepteren' en 'onderzoeken welke hulp er is'. Dat laatste kan een eerste stap zijn om daarna pas te kiezen voor hulp.

Doe oefeningen samen

Soms kan het prettig zijn als je als broer en zus bepaalde oefeningen samen doet. Dat kan natuurlijk niet altijd. Maar misschien kun je je broer of zus vragen of je hem of haar kan helpen met het doen van bepaalde oefeningen. Samen huppelen door de straat? Samen voor de spiegel aardige dingen leren zeggen? Dit kan natuurlijk alleen als je broer of zus daar zelf ook open voor staat.

Ook kan het je broer of zus helpen om uit te leggen hoe je van eten kunt genieten. Daar staat niet iedereen voor open, maar het begint altijd met oprecht, vanuit de tenen geïnteresseerd zijn.

Dingen die je beter niet kunt doen

Hou het niet geheim

Stel je broer of zus vertelt jou dat hij of zij zich ook zorgen maakt over het eetgedrag. Of misschien vertelt hij of zij bang te zijn dat er sprake is van een eetstoornis. Als je broer of zus zegt dat je het tegen niemand mag vertellen, dan nog moet je ergens aan de bel trekken. Probeer je broer of zus aan te moedigen om hulp te zoeken. Al mag je het misschien niet tegen je ouders vertellen, toch moet je iets doen.

Het mooiste is als je hier samen met je broer of zus over in gesprek kunt gaan. Dan is misschien de vervolgstap om er samen mee naar je ouders toe te stappen. Soms is het fijner om hier op school met een vertrouwenspersoon over te spreken of een docent waar je een klik mee hebt. Kom je er niet uit, bel dan met een van de hulplijnen die verderop in deze handleidingen worden vermeld. Je kunt dan overleggen hoe je het beste hulp in jouw situatie kunt inschakelen.

Ga niet bemoederen, dat doen ouders meestal al genoeg

De rol die jij als broer of zus moet vertolken is precies dat: een broer of zus zijn. Jullie hebben een unieke band met elkaar, bied steun en onderneem leuke activiteiten om de aandacht te verleggen.

Geen focus op eten

Dus: 'Na een maaltijd niet zeggen; wat goed, je bord is leeg!' Dit soort uitspraken leggen de aandacht juist op de eetstoornis, dit kan een negatieve invloed hebben. Neem genoeg met het feit dat jij ziet dat het bord leeg wordt gegeten en er langzaam kleine stapjes vooruit worden gemaakt.

Doe geen uitspraken over het gewicht of het uiterlijk van je broer of zus

Door dit soort uitspraken wordt je broer of zus geconfronteerd met de eetstoornis. Hier kun je toch niets goeds over zeggen. Ieder goed bedoelde opmerking komt op dit vlak niet goed over bij je broer of zus.

En dat gezegd hebbende komt nu nog een belangrijke tip die een beetje tegenstrijdig lijkt met het bovenstaande. Dus let goed op.

Sla je broer of zus niet over bij het eten

Wat vaker voorkomt is dat iemand met een eetstoornis aan tafel wordt overgeslagen als er wordt gevraagd wie nog wat te eten wil hebben. Dat ervaart iemand met een eetstoornis meestal als buitensluiting. Het wordt dan wel heel makkelijk gemaakt om niets te eten. Doe hierbij dan ook zo normaal mogelijk.

Quote van meisje met anorexia: "Het helpt niet als mensen er bij voorbaat al van uitgaan dat je niets te eten hoeft, of dat je geen gebakje wilt."

Niet opgeven

Geef je broer of zus niet het gevoel dat hij of zij er niet uit kan komen. Blijf aangeven dat herstel mogelijk is. Hoop is een belangrijke sleutel. Als niemand er meer in gelooft vanuit het gezin, dan wordt het al een stuk zwaarder om te herstellen.

Quote van een meisje met anorexia: "Als ik aan tafel zat en ik at weinig maakte mijn broers er een rotopmerking over. Daar had ik echt niks aan."



“Ik deed vaak alsof het me niets deed dat mijn zus een eetstoornis had.”

6

Bij wie kan ik terecht voor hulp ?

Misschien herken je je in veel van de gevoelens die in deze handleiding staan en zou je zelf ook met iemand hierover willen praten. Misschien doe jij al mee tijdens gesprekken met een psycholoog, maar voel je je nog niet echt geholpen. Want vaak gaat het dan weer over je broer of zus. Misschien wil jij over jezelf praten? Weet dat praten enorm kan opluchten. Daarom hebben we hieronder ook wat tips opgenomen waar jij als broer of zus terecht kan.

www.weet.info

‘Weet’ is de landelijke patiëntenvereniging rond eetstoornissen. Op de site van Weet tref je informatie over eetstoornissen en de behandelingen aan. Er staat een ‘zelftest’ op de site, zodat iemand die twijfelt over het hebben van een eetstoornis zichzelf kan testen. Weet is er niet alleen voor de persoon met de eetstoornis, maar ook voor ouders, broers, vrienden, etc.

www.buropuur.nl

In de zoekmachine op de site van Buro PUUR staat een actueel overzicht voor naastbetrokkenen.

Plekken waar je lotgenoten kunt ontmoeten.

www.humanconcern.nl

Ook voor niet-cliënten kun je bij de betrokkenengroep van Human Concern meedoen. Human Concern biedt de mogelijkheid dat je ieder moment binnen kunt lopen in een van hun vestigingen. Ook als broer of zus van dus.

www.ixtanoa.nl

Ixta Noa heeft een aantal vestigingen in Nederland waar je als broer of zus van iemand met een eetstoornis, maar ook een ander psychisch probleem, naar binnen kunt lopen en vragen kunt stellen. Ook organiseren ze bijeenkomsten waar je lotgenoten kunt ontmoeten.

www.leontienhuis.nl

De Leontien Foundation organiseert maandelijks bijeenkomsten voor ouders en naasten. Er wordt een thema behandeld dat door de ouders en naasten zelf is ingebracht. Het Leontienhuis is een inloophuis waar je terecht kunt.

www.stichting-jij.nl

In de regio Rijnmond kun je ook deelnemen aan bijeenkomsten voor de familie van. Neem maar eens een kijkje op de site waar je je eventueel kunt aanmelden voor een voorlichtingsavond of een zogenaamde ‘contactgroep’ waar je ervaringen kunt delen onder begeleiding.

Online ontmoetingsplaatsen

www.99gram.nl

Over gewicht, uiterlijk en eten. Je kunt er chatten en het forum bevat ook informatie over zussen en broers.

www.ikookvanmij.nl

Dit is de Online Ontmoetingsplek voor mensen met alle vormen van een eetstoornis. Het forum is voor álle mensen: voor jong, maar ook voor oud. Voor vrouwen maar ook voor mannen. Voor mensen die weinig eten, maar ook voor diegenen die te veel eten. Voor bezoekers van pro ana sites én andere fora of weblogs. **En natuurlijk ook voor iedereen die het niet zelf heeft, maar er nauw bij betrokken is.**

www.proud2bme.nl

Dit is een site waar veel informatie wordt gegeven over eetstoornissen en bijvoorbeeld over de behandeling hiervan. Er staat niet alleen informatie op deze website maar je kunt hier bijvoorbeeld ook chatten met professionals of je verhaal delen op het forum. Er is ook een blog voor Brusjes.

Telefonische hulplijnen

Vertrouw op de kracht van de kinder- of volwassenen telefoonhulplijnen die je kunt bellen. Daar zitten vaak goed opgeleide professionals aan de andere kant van de lijn, die meestal zelf ook het nodige hebben meegemaakt. Ze doen het werk meestal als vrijwilliger, dus dan zijn ze wel écht bereid om er voor jou te zijn. Hieronder staan enkele hulplijnen.

Weet Lotgenotenlijn

Bij de Weet Lotgenotenlijn, 088-0185 888, kun je anoniem bellen met een ervaringsdeskundige die zelf een eetstoornis heeft gehad. Jij kunt alle vragen stellen die je maar wilt. Bel gerust, het zijn hele lieve mensen aan de andere kant van de lijn. Kijk voor meer informatie op www.weet.info. Je kunt ook een mail sturen naar info@weet.info en vragen of je met een brus in contact kan worden gebracht, zodat je kunt mailen of appen en ervaringen kunt uitwisselen.

En zo zijn er hulplijnen waar je met vragen terecht kunt over eetstoornissen, maar ook als ze over totaal andere onderwerpen gaan, bijvoorbeeld:

www.kindertelefoon.nl

www.korrelatie.nl

www.stichtinges.nl

Film & theater

Heb je behoefte om op een andere manier dan een handleiding of websites te leren over wat een eetstoornis nou precies inhoudt? Dan is het misschien een idee om een documentaire, reportage of toneelvoorstelling te bekijken. Of misschien het lezen van een boek?

Wie weet wil je deze wel samen met vrienden of je ouders bekijken. Altijd fijn, want dan kun je er na afloop nog een keer met iemand over praten.

Documentaire De langste adem

Kijk ook eens de 11 minuten durende documentaire van Joyce van der Bijl 'De langste adem' over tips voor de omgeving van iemand met anorexia nervosa. Joyce gaat in gesprek met ouders, een zus, vriendinnen van mensen met anorexia nervosa. Beschikbaar via www.buropuur.nl.

Documentaire 'Vel over probleem' van 15 juli 2009 KRO

In deze documentaire, genaamd: 'Vel over probleem' volgt Jessica Villerius, die zelf geworsteld heeft met een eetstoornis, anorexiapatiënten in hun dagelijks leven. Het kan misschien prettig zijn om deze documentaire samen met iemand te kijken zodat je, indien je daar behoefte aan hebt, kunt praten over de gevoelens die bij je worden opgeroepen. Kijk op de site van de NPO.

Toneelvoorstelling Stillen

Stillen gaat over de scheiding van verstand en gevoel (hoofd en lijf), angst, hoop en vervulling. Met getekende figuren, filmpjes, projecties en muziek, geeft theatermaker Maartje Wikkerink vorm aan de soms irreële gedachten en gevoelens van de onderliggende problematiek. Tegelijkertijd is Stillen een pleidooi om de persoon achter de eetstoornis te zien en te blijven vechten en hopen op de volledige terugkeer van deze persoon. Stillen is gemaakt voor iedereen die op een of andere manier met een eetstoornis te maken heeft (gehad). Kijk op www.stillen.nl.

Toneelvoorstelling Mayday, Mayday!

Deze voorstelling gaat over een jongetje, Milan, die het thuis niet altijd makkelijk heeft omdat zijn zusje ernstig ziek is. Elke dag ziet hij hoe zwaar dit is voor zijn ouders en hoe zij hier mee worstelen. Om zijn ouders te ontzien vlucht hij weg in een fantasiewereld. In deze fantasiewereld sluit hij vriendschap met Steve Harlington, een gecrashte piloot. Steve is na zijn ongeluk van de radar van zijn thuisbasis verdwenen. Hij biedt Milan de aandacht en vriendschap, die hij thuis zo mist. De voorstelling, die voor elke leeftijd leuk is en door het hele land speelt, is te zien in theaters, bibliotheken, buurthuizen en op basisscholen! Kijk dan op www.mijnmayday.nl

Reportage 'Achter de voordeur' van 30 juni 2011, NCRV

In dit programma worden verschillende mensen geportretteerd, waaronder Petra Kersbergen. Zij vertelt over haar anorexia en hoe het nu met haar gaat. Zoals veel meiden dacht ook zij dat zij door af te vallen meer vrienden zou krijgen.

Reportage 'It gets better' van 10 juli 2012 BNN

Leontien van Moorsel hoopt als oud-kampioen wielrennen Sari met anorexia te helpen op weg naar een betere toekomst. In deze aflevering komt naar voren dat het belangrijk is om iemand met anorexia een reden te geven om te herstellen, in het geval van Sari zie je dat dansen haar stok achter de deur is om toch te blijven eten. Wanneer ze niet eet, mag ze namelijk niet meer dansen en dat wil Sari absoluut niet.

Reportage 'Je zal het maar zijn' van 12 oktober 2014 BNN

In dit programma zie je Limke Schopman die in behandeling is en door een vraag van haar tante haar herstelmoment mocht ervaren. Haar tante vroeg haar: 'Limke, hoe gaat het nou écht met je?' Op dat moment brak ze in tranen uit, omdat ze voelde dat ze de volledige aandacht en interesse kreeg van haar tante.

Televisieserie 'XXS' van juli 2010 tot mei 2011 KRO

Yvon Jaspers volgt vijf jonge mensen met anorexia. In deze serie staat de beleving van de persoon met de anorexia centraal.

Televisieserie 'Tot op het Bot' van november en december 2013 BNN

Coach Leontien van Moorsel volgt zes meiden in hun strijd tegen anorexia. Ook zie je af en toe beelden van thuis, hoe er in het gezin mee omgegaan wordt.

‘Motel De Jong’ van 25 november 2011 VPRO

Rianne Meijer, schrijfster van een boek, wordt geïnterviewd en legt uit dat zij precies iemand is die gevoelig is voor het krijgen van een eetstoornis; een control-freak, erg perfectionistisch, faalangstig en weinig zelfvertrouwen. In het niet-eten was ze wel goed en daarin had ze iets gevonden wat haar controle gaf.

Actualiteitenprogramma ‘Schepper & Co in het land’ van 9 december 2011 NCRV

Lianne Hans is dochter van een boer en kreeg vaak opmerkingen naar haar hoofd dat ze een stevig meisje was. Uiteindelijk is Lianne erg gaan afvallen en kreeg te maken met anorexia. Daar heeft het gezin hulp bij gezocht. Haar ouders zijn in therapie gegaan en het belangrijkste in de omgang met iemand met anorexia wat zij geleerd hebben is dat je consequent moet zijn en op één lijn moet zitten als ouders. Lianne ziet in dat ze nu weer echt kan genieten van het leven, omdat ze genezen is van haar anorexia.

Boeken

Ben je meer een lezer, dan is een van de volgende boeken misschien wel een aanrader.

‘Broers en zussen boek’ van Anjet van Dijken

36 kinderen en volwassenen tussen de 6 en 69 jaar geven een kijkje in hun leven met een broer of zus met een handicap, ziekte en/of stoornis, zoals de bekende Nederlandse acteur Barry Atsma. Het is een boek om in één keer uit te lezen, of er af en toe weer bij te pakken. Wat doe jij het liefst met je broer of zus samen? Hoe reageren jullie op ‘vreemde’ reacties? Denk jij vaak aan ‘later’ of veel aan ‘vroeger’? Kijk eens op www.brussenboek.nl

Onderzoek laat zien dat het uitwisselen van ervaringen direct een positieve invloed heeft op hoe je je als ‘brus’ voelt: ‘Ik ben niet de enige!’

‘Het monster in mijn zus’ van Denise Schneider

Denise Schneider heeft zelf anorexia gehad en heeft na haar herstel bij Human Concern in Portugal dit boek geschreven om anorexia voor kinderen tussen de zes en twaalf jaar begrijpelijk te maken.

“Het Maanmeisje” van Kjersti Scheen

De 14-jarige Cindy voelt zich door iedereen in de steek gelaten; ze gaat steeds minder eten en meer sporten om haar lichaam onder controle te houden. Vanaf ca. 13 jaar.

“Die eetbuien” van Judith Lagerwaard

In de eerste helft van het boek beschrijft Judith tegen welke problemen iemand met overgewicht en voortdurende jojo-diëten in het dagelijks leven tegenaan loopt. Het tweede deel van het boek gaat expliciet over de eetbuistoornis: de sociaal-emotionele aspecten, de werking van de eetbuistoornis, en tenslotte ook het herstelproces ervan. Judith beschrijft haar ervaringen met een eetstoornis met een eerlijke blik, open, vol humor en zelfreflectie.

Strijd - Robin vs Anorexia van Robin Tolenaar

Strijd geeft een zeldzaam, eerlijk en persoonlijk kijkje in het leven van een meisje met een verschrikkelijke ziekte: anorexia. Het boek geeft de lezer de mogelijkheid zich goed in Robins situatie in te leven en mee te voelen met zowel de momenten waarop het goed ging als de momenten waarop het leek alsof er geen uitweg uit deze eetstoornis meer te vinden was. Dit wordt nog versterkt door de teksten van Robins moeder, waarin Robins problemen ook nog vanuit haar liefdevolle bezorgdheid worden belicht. Geschreven met humor, eerlijkheid en nuchterheid is Strijd een bijzondere beschrijving van één van de minst begrepen ziektes die er bestaan.

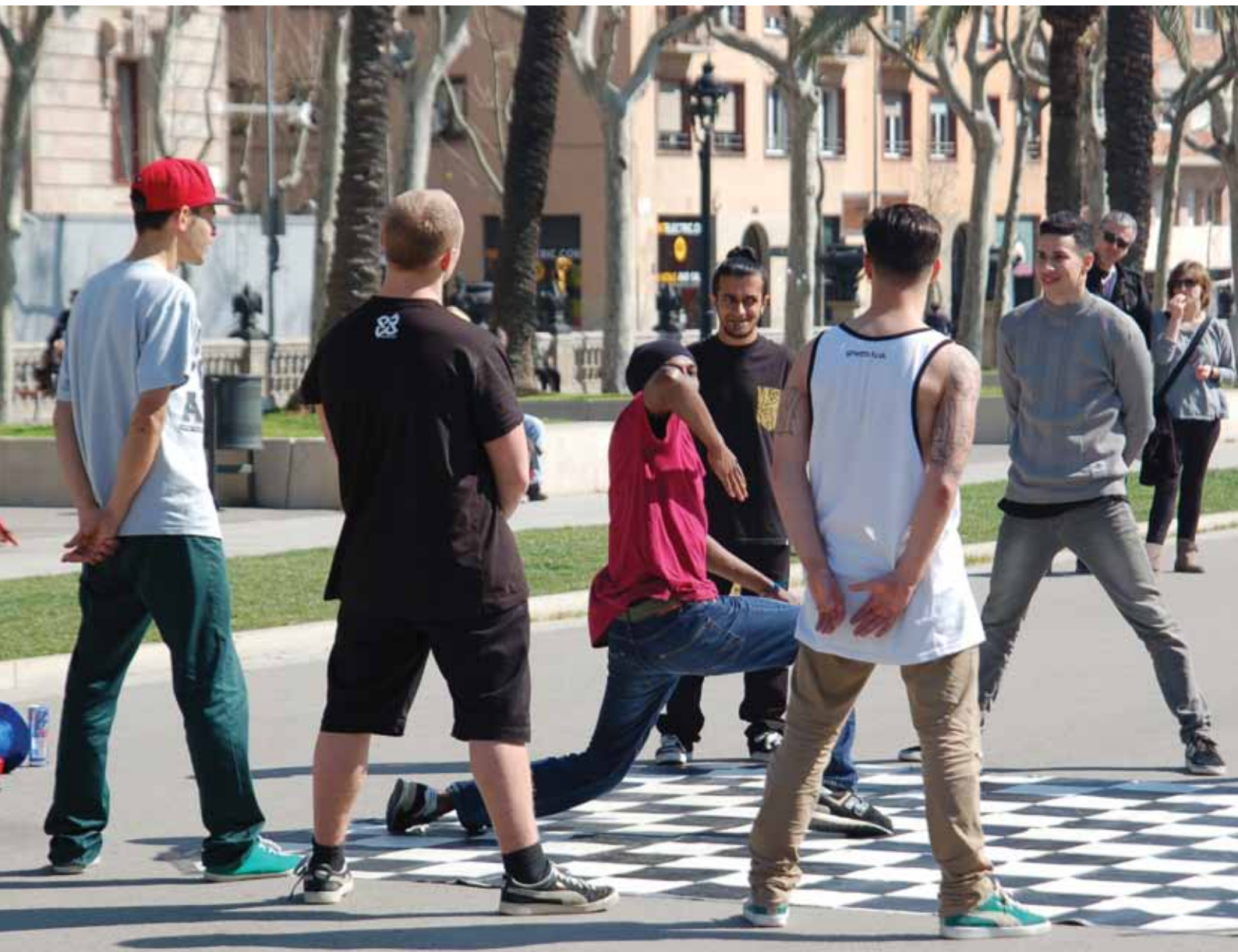
“Jongste zegt nee” van Angela Mastwijk

Jongste stopt met eten. Hij, 14 jaar, verliest in razend tempo 20 kilo en alle zin in het leven. Het is geschreven vanuit het oog punt van de moeder, waardoor de lezer een inkijk krijgt in de impact die een eetstoornis op een gezin kan hebben.

“De geheime taal der eetstoornissen” van Peggy Claude-Pierre

Een heruitgave van een populair boek voor zowel professionals als cliënten. Ieder die bekend is met eetstoornissen, van welke kant dan ook, kan steun en herkenning vinden in het oprechte verhaal. Peggy Claude-Pierre is moeder van twee dochters die allebei anorexia hadden. Ze is tevens psychologe en heeft haar eigen instituut gespecialiseerd in de behandeling van eetstoornissen. Haar ervaringen vormen de basis van dit boek.





“De eetstoornis heeft ons uiteindelijk
dichter bij elkaar gebracht.”

Dankwoord

Het realiseren van deze handleiding is te danken aan het lef en de moed van elke broer en zus die ons hun verhaal heeft toevertrouwd. Zij gaven aan dat ze hun ervaringen graag met anderen willen delen. Ze vinden dat er meer aandacht nodig is voor wat eetstoornissen met het gezin doet. Zodat er ook meer passende hulp kan komen.

Door te luisteren naar hun ervaringen, gedachten en gevoelens is deze handleiding tot stand gekomen.

Ook willen wij iedereen bedanken die ons ideeën, aandachtspunten en sponsoring hebben gegeven. Dankzij jullie kunnen wij met trots de eerste versie van deze handleiding uitbrengen zowel digitaal als in hard copy.

Laat ons je reactie weten! Stuur een mail naar info@buropuur.nl, dan kunnen wij de tweede druk nóg beter maken.

De initiatiefnemers, in samenwerking met Buro Puur,

Jesse van Mil

Judith Kok

Lisa Bosma

Saskia Peters

Lieve papa & mama,



“Als je een zonnetje in het leven
van een ander brengt kun je je
er zelf ook aan warmen.”

Bijlage 1

Voorbeeldbrief om aan ouders te geven of voor te lezen

Als je het moeilijk vindt om spontaan een gesprek met je ouders te beginnen over wat de eetstoornis van je broer of zus met je doet kun je je ouders ook een brief geven, of een brief voorlezen. Hieronder tref je een voorbeeld dat je natuurlijk zelf kunt aanvullen. Maak er vooral je eigen brief van. Een tip: benoem wat jij graag zou willen, welke behoefte en verlangens jij hebt.

Lieve papa en mama,

Ik wil jullie graag iets vertellen waar ik erg mee zit. Ik durf het niet zo goed te vertellen, daarom probeer ik het met deze brief.

Soms vind ik het moeilijk om mijn gevoelens te uiten, omdat ik jullie niet extra wil opzadelen met mijn problemen. De ziekte van ... (naam van je broer of zus) is al erg genoeg en ik zie dat jullie het daar erg moeilijk mee hebben. Ik vind de ziekte van ook erg moeilijk, maar probeer mij sterk te houden. Helaas lukt dit niet altijd. Hierdoor voel ik mij vaak(je eigen gevoelens noemen)

Ik vind het vervelend om mij zo te voelen, omdat ik mij hierdoor soms anders ga gedragen dan ik eigenlijk wil. Daarnaast wil ik jullie niet teleurstellen en doe ik extra goed mijn best op school en sport en zoek ik geen problemen op.

Het lijkt mij fijn als we vaker leuke dingen gaan doen met het gezin. Ook wil ik graag de kans hebben om mijn verhaal te vertellen over dingen die mij bezig houden. Ik zou graag wat tijd met jullie willen doorbrengen en iets leuks samen doen. Ik begrijp dat er veel aandacht nodig is voor ... (naam van je broer of zus), maar ik ben er ook. Ik hoop dat jullie mij begrijpen.

Liefs,



“Ik probeerde me altijd afzijdig te houden van de eetstoornis. Het was niet mijn probleem. Nu begrijp ik dat het ook een deel van mijn probleem is. Sindsdien praten we samen over haar ziekte.”

Colofon

Bestellen

Deze handleiding is per post te ontvangen via www.buropuur.nl.

Het kopiëren of overnemen van een deel of geheel van de inhoud is niet toegestaan.

Neem contact op met info@buropuur.nl voor de voorwaarden van het overnemen van teksten.

© Buro PUUR, 1e druk oktober 2015.

Auteurs

Patricia Bos, Jesse van Mil, Judith Kok, Lisa Bosma en Saskia Peters.

Redactie

Patricia Bos

Lisette Kok

Zus van iemand met een eetstoornis

Fotografie

Ellen de Visser

Patricia Bos

Istock

Vormgeving

Sven Heins

Drukker

Opmeer

Vrijwaringclausule

Aan deze handleiding kunnen geen rechten worden ontleend. Buro PUUR heeft getracht zoveel mogelijk de laatste ontwikkelingen op te nemen. Deze handleiding is geen wetenschappelijk document.

Voorlichtingsles Luiken dicht ?

Reacties van leerlingen

'Zeer zinvol en warme benadering'

'Ik ben depressief geweest en deze les doet echt goed.'

'Ik vond dit een erg leerzame voorlichting.'

'Zeer boeiend en leuk gepresenteerd.'

Maak kinderen in nood zichtbaar

