



Een leerling met een eetstoornis

INFORMATIE EN
ADVIES VOOR
LERAREN



Netwerk Ziezon
ziek zijn & onderwijs

Een leerling met een eetstoornis

INFORMATIE EN ADVIES VOOR LERAREN

Deze brochure geeft uitleg over eetstoornissen met daarbij speciale aandacht voor de mogelijke gevolgen van deze ziekte op school. Tevens krijgt u adviezen om zo goed mogelijk te kunnen inspelen op een leerling met deze aandoening.

Wat is EEN EETSTOORNIS?

Bij een eetstoornis is er sprake van verstoord eetgedrag gedurende langere tijd. Waar eten normaal vaak een gezellig gebeuren is, ervaart iemand met een eetstoornis regelmatig angst en/of controleverlies rondom eten. De natuurlijke signalen van honger en verzadiging worden veelvuldig genegeerd met als gevolg een zeer beperkte voedselinname, mogelijk eetbuien en eventuele andere manieren om eten te compenseren. Eten kan gevoelens van schuld en schaamte geven bij deze groep en daarnaast veel spanning en angst.

Mensen met een eetstoornis:

- zijn vaak erg bezig met alles wat met eten te maken heeft;
- hebben vaak een verstoord beeld van zichzelf;
- kunnen een buitengewone angst ervaren om aan te komen en te dik te zijn;
- ontkennen of verbergen hun eetprobleem.

Bij het onderscheid tussen de verschillende eetstoornissen valt op dat er psychopathologisch veel overeenkomsten zijn. Over de oorzaak van eetstoornissen is nog weinig bekend.



Het is wel duidelijk dat eetstoornissen het gevolg zijn van een combinatie van meerdere factoren. Zo zijn er factoren die al in aanleg aanwezig zijn (genetische achtergrond en persoonlijkheid) of ongunstige omgevingsfactoren, zoals sociale, culturele en familiale factoren, maar deze zijn ieder op zich niet voldoende om de eetstoornis te veroorzaken (Bron: Treasure e.a.). In de psychopathologie van de eetstoornissen neemt de controle over het eten een belangrijke plaats in. Waar de controle over het eten bij anorexia nervosa erg hoog is, is verlies van controle over het eten juist een kenmerk van de stoornissen met eetbuien.

De volgende eigenschappen vallen op bij een leerling met een eetstoornis:

- onzeker, angst om fouten te maken
- gespannen
- stressgevoelig
- overambitieuus
- prestatiegericht, sterke focus op hoge cijfers en presteren
- zelfkritisch
- perfectionistisch

WAT ZIJN DE MEEST BEKENDE EETSTOORNISSEN?

Anorexia nervosa

Bij dit ziektebeeld is er een obsessieve angst om zwaarder te worden. Mensen met anorexia controleren vaak hun lichaamsgewicht, streven geen normaal lichaamsgewicht na en gaan steeds minder eten (vrijwillige uithongering). Ook braken, extreem veel bewegen of andere gewichtscontroleerende maatregelen, zoals dieet- en laxepillen komen voor. In Nederland kampen ongeveer 5600 mensen met anorexia (Bron: Proud2bme). Anorexia komt voornamelijk voor onder jonge mensen. Ongeveer 10% van de anorexiapatiënten zijn jongens.

Orthorexia

Orthorexia wordt omschreven als een psychische stoornis met een obsessie voor biologisch, puur en gezond eten. Deze leidt tot het beperken van veel verschillende soorten voeding, met als gevolg gewichtsverlies en ondervoeding. Daarbij komt een intense angst voor bewerkt of ongezonder eten en een rituele houding rondom voeding en het bereiden daarvan¹.

¹ (Bron: Human Concern) Sánchez F, Rial B. Orthorexia nervosa. A new eating behavior disorder? Actas Esp Psiquiatr. 2005

Boulimia nervosa

Bij dit ziektebeeld vertoont de persoon eetbuien waarna opzettelijk handelingen worden verricht om te compenseren voor het ingenomen voedsel. Deze handelingen zijn bijvoorbeeld braken, ongepast gebruik van laxemiddelen of andere medicijnen, bovenmatige lichamelijke oefening of vasten. In Nederland hebben ongeveer 22000 mensen boulimia (bron: Proud2bme). Boulimia komt voornamelijk voor onder volwassenen.

DE BEHANDELING VAN EETSTOORNISSEN

In de behandeling van eetstoornissen moet er aandacht zijn voor het lichaam, voeding en gewicht(-sherstel), de lichaamsbeleving en sociale en psychologische aspecten (Treasure e.a., 2010). Belangrijke behandel-elementen zijn psycho-educatie met betrekking tot de stoornis en voeding en gewicht, emotieregulatie, systeemtherapie en voedingsmanagement.

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk. Welke vorm van therapie gekozen wordt is afhankelijk van de aard van de achterliggende problematiek, de leeftijd en de sociale situatie van de patiënten. Ook speelt de voorkeur van de behandelaar voor een bepaald behandelmodel een rol.

De hulp kan bestaan uit individuele gesprekstherapie, gedragstherapie, groepstherapie of gezinstherapie. Ook kan voor een combinatie van deze therapieën gekozen worden.

Medicatie

Soms kunnen geneesmiddelen deel uitmaken van de behandeling van patiënten met eetstoornissen. Voor anorexia zijn er op dit moment geen echt werkzame medicijnen bekend. Soms worden kalmeringsmiddelen voorgeschreven om de spanningen te verminderen. Voor boulimia worden soms antidepressiva voorgeschreven. Deze middelen kunnen ondersteunend werken bij de behandeling van ernstige depressiviteit. Ze nemen echter de achterliggende problemen niet weg en worden daarom uitsluitend in combinatie met psychotherapie gebruikt.

Opname in een ziekenhuis of kliniek

Soms zal het nodig zijn patiënten op te nemen in het ziekenhuis of te verwijzen naar een (gespecialiseerd) psychiatrisch ziekenhuis. Dit hangt af van de ernst van de lichamelijke of geestelijke problemen. Als zij daar niet door zelfstandig eten aankomen, kan het om hun leven te redden, nodig zijn sondevoeding toe te dienen. Met een psychotherapeutische behandeling kan pas begonnen worden als de patiënten in een voldoende lichamelijke conditie verkeren. Ernstige ondervoeding leidt tot stoornissen in het gevoelsleven. Sterk vermagerde patiënten voelen vaak niet veel of weten niet meer wat ze voelen. Ze zien de ernst van hun problematiek niet meer voldoende in of voelen zich volkomen onmachtig iets aan hun situatie te veranderen.

Speciale behandelcentra

Er zijn in Nederland een aantal speciale behandelcentra, met de mogelijkheid om ambulant, poliklinisch of klinisch behandeld te worden. Naast deze centra is bij een toenemend aantal hulpverleningsinstanties in heel Nederland steeds meer specifieke deskundigheid aanwezig. Verspreid in het land is men recent ook begonnen met het opzetten van nazorgprojecten. Deze bieden (ex-)patiënten de mogelijkheid om na afronding van hun behandeling nog ervaringen uit te wisselen en elkaar te steunen.

WAT KAN SCHOOL DOEN?

Hoe kan een leraar handelen bij het vermoeden van een eetstoornis?

Wanneer klasgenoten of leraren vermagering, gewichtsschommelingen en/of een veranderd eetpatroon signaleren bij een leerling, moet hier adequaat naar gehandeld worden. Ga en blijf in gesprek met de leerling, neem contact op met de ouders, schoolmaatschappelijk werk, de schoolarts of een vertrouwenspersoon. Wees alert op de valkuil dat de leerling zelf geneigd kan/zal zijn de problemen te bagatelliseren dan wel te ontkennen. Wees altijd open en niet veroordelend in de communicatie. Het is van belang gedragsveranderingen bij leerlingen die kwetsbaar zijn voor het ontwikkelen van een eetstoornis te melden aan de ouders. Die kindeigen kwetsbaarheid kan getriggerd worden door een heftige gebeurtenis in het leven van het kind, waarna een eetstoornis kan ontstaan.



Signalen van een eetstoornis:

- Ontkenning van een dieet, maar veel erover praten.
- Verandering van eetregels, bijvoorbeeld vegetariër worden.
- Ontkenning van honger en trek.
- Ruime kleding om gewichtsverlies te verbergen.
- Veel interesse in eten, voedingsmiddelen, recepten, voedsel kopen etc.
- Langzaam eten, met kleine happen.
- Excuses als: ik heb mijn brood al op.
- Dwangmatig gedrag en rituelen rondom eten.
- Terugtrek gedrag, alleen zijn.
- Sombere stemmingen, prikkelbaar.
- Vaak naar de wc of badkamer gaan, vooral net na het eten, vreemde geuren (braaksel).
- Veel bewegen en oefeningen doen op een dwangmatige manier.
- Zegt minder eten nodig te hebben dan anderen.

Communicatie met medeleerlingen

De ervaring leert dat er veel begrip en solidariteit ontstaan op het moment dat de leerling zijn/haar verhaal vertelt aan de klas. Vaak heeft de klas al gemerkt dat er iets niet klopt; het gedrag van hun medeleerling is (vaak negatief) veranderd. Afhankelijk van de sfeer in de klas en de betrokkenheid van de klasgenoten ten aanzien van de leerling kan gekozen worden voor verschillende manieren van informatie geven. Het is belangrijk dat de juiste informatie wordt gegeven in samenspraak met betrokken leerling en ouders.

Er kan gekozen worden voor informatie door mentor of schoolleiding over de reden van afwezigheid van de leerling. Het zelf vertellen van het eigen verhaal door de leerling al dan niet aangevuld met ziektebeeld informatie door de mentor en/of een consulent Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen kan een bijdrage leveren aan het zich veilig en geborgen weten op school. Een gesprek over de impact van een eetstoornis zal bij leraren en medeleerlingen vooroordelen kunnen weghalen en begrip creëren. Soms kan dit gebeuren in samenspraak met de GZ-behandelaar. Het is zeer individueel bepaald of en wanneer het verteld wordt.

Wanneer een leerling opgenomen wordt is het in het belang van de leerling dat de klas contact houdt. Op welke manier contact gehouden wordt, kan in overleg met de ouders en/of de behandelaar besproken worden.

Begeleiden door school

Wanneer de leerling na afwezigheid voor behandeling opnieuw naar school gaat, of tijdens de ziekte naar school blijft gaan, zijn leraren en mentor verantwoordelijk voor de onderwijsvoortgang van de zieke leerling. De leerling kan lessen en toetsen missen door afwezigheid en door vermoeidheid en verminderde concentratie. In samenspraak met de ouders, de behandelaar en leerling zullen aanpassingen moeten worden gedaan om de leerachterstanden tot het minimum te beperken. Het is belangrijk een concreet en haalbaar doel te stellen dat de betrokken leerling rust en overzicht verschaft. Leerlingen met een eetstoornis zijn veelal uiterst gedreven en is het in hun belang afspraken te maken en er op toe te zien dat de leerling zich niet overbelast. Korte termijndoelen kunnen daarbij helpen. Een re-integratieplan met een beperkt aantal lesuren per dag kan samen met de behandelaar, de leerling en de ouders worden opgesteld.

Een respectvolle, open houding van de schoolleiding de mentor en het docententeam naar leerling en ouders toe is de beste basis voor veiligheid en begrip voor een leerling met een eetstoornis.

De leerling is in het ziekenhuis of behandelcentrum

Als een leerling een sterk ondergewicht heeft is de behandeling in het ziekenhuis erop gericht de leerling te motiveren aan te komen. Soms betekent dit dat er in eerste instantie geen energie aan huiswerk besteed kan worden. Vaak wordt er door de behandelaar voor gekozen wel snel te starten met schoolwerk, omdat de jongere zich daardoor beter kan gaan voelen. Het bezig zijn en begeleid worden met school en huiswerk wordt door de meeste patiënten met een eetstoornis als prettig ervaren. Het niet toestaan hiervan beleeft de leerling als iets wat haar wordt afgenomen en zal daardoor contraproductief kunnen werken. School doet een beroep op de psychologische basisbehoeften, autonomie en competentie en relatie. School biedt 'gewoon', houvast en toekomstperspectief. Tijd besteden aan onderwijs is afhankelijk van de lichamelijke en psychologische conditie van de patiënt zoals de behandelaar die inschat.

Contact met de klas en de leraar tijdens een opname zal de leerling het gevoel geven er niet alleen voor te staan en kan het genezingsproces ten goede komen. Wanneer niet duidelijk is in welke vorm het contact onderhouden mag worden, kan hierover contact worden opgenomen met de ouders.

TIPS EN AANBEVELINGEN:

- Maak afspraken altijd in overleg met ouders en de behandelaar.
- Neem contact op met de ouders en informeer naar de bezoekmogelijkheden, hoe contact te houden vanuit school en maak eventueel afspraken over schoolwerk.
- Stel met ouders en behandelaar vast wat het doel is van het schoolwerk.
- Leg vast wat de leerling aan schoolwerk mag doen.
- Bespreek samen hoe lang de verwachte opname is.
- Bespreek samen wie de contactpersoon is vanuit school en vanuit thuis.
- Stel kortetermijndoelen op.
- Maak een compact plan op maat, waarin voor een afgesproken periode in overleg met ouders en behandelaar het aantal lessen, de afgesproken vakken en het aantal uur huiswerk per dag is vastgelegd. Informeer directie, teamleider en collega's over de gemaakte afspraken.
- Check bij collega's of er vragen zijn/redenen zijn om af te wijken van de afspraken.
- Pas het plan aan of stel bij indien nodig en wees flexibel.
- Overleg met de leerling en ouders hoe en wanneer de klas en het lerarenteam worden geïnformeerd.
- Zorg voor contact tussen leerling en klas en lerarenteam.
- Stem met ouders, behandelaars en de mentor af over de wijze waarop het contact met de klas vorm krijgt. Zet bijvoorbeeld in de agenda wanneer de klas een kaartje stuurt.
- Adviseer ouders en leerling met de klas open te communiceren over het ziektebeeld. De ervaring leert dat openheid betrokkenheid en solidariteit bevordert.

- Bespreek de grote issues als het overgaan naar een nieuw jaar of het doen van examen pas met de leerling en ouders als het aan de orde is. Doe daarover ook alleen uitspraken als je weet wat de school kan waarmaken.
- Zorg dat de leerling een veilige haven heeft op school; op wie kan de leerling terugvallen als het niet gaat?

Eten op school

- Geef aan wat je als school bieden kan. Geef ook aan wat niet kan. Overleg met collega's en directie wat daadwerkelijk haalbaar is. Denk creatief: wie heeft tijd om met eten naast de leerling te zitten als dat nodig is?
- Wie zijn je mede-ogen en -oren? Bespreek dit met de leerling en de ouders. Doe niets stiekem. Neem wel de regie. Overleg met ouders wat zij kunnen bieden op het gebied van begeleiding van hun kind op school als het gaat om eten.

Veelvoorkomende valkuilen

- Bagatelliseren van het probleem.
- Meebewegen in de eetstoornis (ruimte geven).
- Te veel bevestigen.
- Opmerkingen maken over het uiterlijk (Ook goed bedoelde opmerkingen zoals "wat zie je er goed uit." kunnen de eetstoornis triggeren).

Tenslotte...

- Meld opvallende gedragsveranderingen aan de ouders.
- Wees open en eerlijk naar de leerling.
- De zorg voor een zieke leerling is belastend. Deel daarom de zorg/zorgen met collega's.

Extra ondersteuning

- Bespreek de mogelijkheid van tijdelijk onderwijs thuis met de voorziening Onderwijssteuning Zieke Leerlingen (OZL): www.ziezon.nl of een zorgarrangement.
- Bied in overleg met behandelaar, ouders en leerling een skype verbinding en/of een KPN-Klasgenoot aan: www.ziezon.nl, www.klascontact.nl



DE VOLGENDE LINKS GEVEN NOG MEER INFORMATIE EN TIPS VOOR LERAREN

- www.naeweb.nl
- www.proud2bme.nl
- www.stichtingkiem.nl
- www.leontienhuis.nl
- www.buropuur.nl
- www.denieuwegevers.nl
- www.ziezon.nl

Gebruikte bronnen en meer informatie over de verschillende eetstoornissen is te vinden op:

- www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/assets/articles/56-2014-3-artikel-hoek.pdf
- www.dsm5.org
- www.humanconcern.nl
- www.buropuur.nl
- www.hulpbij eetproblemen.nl
- www.kenniscentrum-kjp.nl/professionals

Eetstoornissen-bij-adolescenten www.weet.info

'Weet' is de landelijk patiëntenvereniging rond eetstoornissen.

- www.anorexiajongens.nl
- www.proud2bme.nl

MEER INFORMATIE

Zorgen over, zorgen voor ... De leerling met een chronische of langdurige ziekte

De eerste uitgave van Ziezon in de serie 'Zorgen over, zorgen voor' biedt informatie aan leraren van een leerling met een chronische aandoening of langdurige ziekte. Het boekje geeft adviezen en biedt houvast bij de ondersteuning en begeleiding van deze leerlingen. Meer [informatie over onderwijsondersteuning op school](#) vindt u op de website van Netwerk Ziezon. U kunt dit boekje [hier](#) downloaden.

Zorgen over, zorgen voor ... De leerling met een zieke broer of zus

Een chronische ziekte van een van de gezinsleden heeft invloed op het hele gezin. Vaak zitten er ook broers of zussen (*brussen*) van de zieke leerling op school. Ook hun leven wordt ontregeld door de ziekte van hun broer of zus. In het belang van deze leerlingen is het goed als school ook brussen de nodig steun kan bieden. Download [hier](#) dit tweede deel uit deze serie.

Zorgen over, zorgen voor ... Het onderwijs van uw zieke kind en zijn broer en zus

Het derde deel in deze serie is gericht op het bieden van informatie van ouders en verzorgers over de gevolgen van de ziekte voor het onderwijs van hun kind of kinderen. Via de website van Netwerk Ziezon vindt u meer [informatie over onderwijsondersteuning voor ouders](#). Het derde deel in deze serie kunt u [hier](#) downloaden.

Zorgen over, zorgen voor ... Jouw studieloopbaan en een chronische of langdurige ziekte

Dit vierde deel is speciaal geschreven voor jongeren die tijdens hun studieloopbaan te maken krijgen met een chronische of langdurige ziekte. Het vierde deel in deze serie kunt u [hier](#) downloaden.

Op de website van Netwerk Ziezon kunt u de boekjes uit deze serie kosteloos downloaden. U vindt ze onder het kopje 'Publicaties'.

COLOFON

Deze brochure is een uitgave van Netwerk Ziezon: juni 2023.

Ziezon is het landelijk netwerk van consultants onderwijs-ondersteuning zieke leerlingen.

Auteurs:

Expertgroep Eeststoornissen
Gewijzigd in 2023

De consultants OZL in uw regio kunt u vinden op www.ziezon.nl



Netwerk Ziezon
ziek zijn & onderwijs

www.ziezon.nl