



**Een leerling met  
een eetstoornis**  
**Informatie**  
en **advies voor**  
**leraren**



**Ziezon**  
landelijk netwerk ziek zijn & onderwijs

# Een leerling met een eetstoornis

## Informatie en advies voor leraren

Deze brochure geeft uitleg over het ziektebeeld 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 maar 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 (Trimbos, 2006a). 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
- overambitieu
- 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 gewichtscontrolerende maatregelen, zoals dieet- en laxeerpillen 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.

### **subcategorie: 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 ongezond eten en een rituele houding rondom voeding en het bereiden daarvan. 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 laxeremiddelen 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(-herstel), 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 ambulante, poliklinische of klinische behandeling 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 (met name de gymnastiekleraar) 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 kind-eigen 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.
- Alleen willen eten, excuses van: ik heb al bij die en die gegeten.
- 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.
- Overmatig willen bewegen.

### 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.

Degene die de leerling begeleidt:

- heeft voldoende zicht op de hulpvraag van de leerling en van de ouders;
- weet wat hij/zij vooral wel en vooral niet moet doen;
- weet bij welke acties/interventies de leerling baat heeft;
- weet dat en waar externe hulp kan worden ingeschakeld.

Zijn er vragen of problemen met betrekking tot het onderwijs van de leerling met een eetstoornis, dan kunt u een beroep doen op een Consulent Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen. Een aantal hiervan is gespecialiseerd in de begeleiding van eetstoornissen op school.

[www.ziezon.nl/contact/consulenten](http://www.ziezon.nl/contact/consulenten) Voor meer algemene inhoudelijke informatie over ziek zijn en onderwijs kunt u terecht onder 'leraren' op de website van Ziezon.

## **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. 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:**

- 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 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.
- Voer het gesprek met ouders en leerling op school of thuis al dan niet in bijzijn van een externe professional. Geef ouders hierin de regie.
- Zet eventueel een contactpersoon in als schakel tussen ouders, leerling, hulpverlening en school.
- Leg vast wat de leerling aan schoolwerk mag doen. Geef binnen het kader van het aantal uur dat aan school gewerkt mag worden, de leerling gedeelde regie over de te volgen vakken.
- Overleg met de leerling en ouders hoe en wanneer de klas en het lerarenteam wordt geïnformeerd. Het kan heel positief uitwerken als de leerling de klas zelf gaat informeren al dan niet met hulp van een ouder, mentor of deskundige.
- Adviseer ouders en leerling met de klas open te communiceren over het ziektebeeld. De ervaring leert dat openheid betrokkenheid en solidariteit bevordert.
- Betrek de leerling bij de dingen van alle dag en het schoolse leven. Voor het genezingsproces is het van belang dat de leerling het gevoel heeft erbij te horen en dat hij nog steeds onderdeel uitmaakt van het schoolse leven.
- Bied de leerling uitzicht op zo normaal mogelijk doorstromen met de eigen klas binnen de aanwezige mogelijkheden.
- Overleg open en eerlijk of het voor de leerling beter is het jaar over te doen of dat de leerling een lager niveau oppakt.

## **De leerling is thuis en kan (gedeeltelijk) naar school**

### **De eerste stappen...**

- De leerling komt weer naar school. Leg in overleg met ouders, leerling en behandelaar het doel vast. Denk aan: herintegratie opbouw van activiteiten, weer (volledig) meedraaien met het schoolse leven.

### Een plan van aanpak

- 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.
- Stel korte termijn doelen in het plan.
- Maak een lesrooster op maat en neem dit op in het plan: de leerling volgt niet alle vakken. Haal de highlights uit de lesstof, beperk het aantal toetsen en schriftelijke overhoringen. Verplaats vakken naar een volgend leerjaar.
- Regel tijdig zaken die nodig zijn voor toetsen. Denk aan de aanvraag voor extra tijd, het aantal te maken toetsen etc.
- Maak afspraken over het examen. Bied aan dat dit in deeltijd wordt afgenomen bijvoorbeeld.
- Overleg met de schoolleiding/directie wat haalbaar is en zorg voor draagvlak voor de gemaakte afspraken.
- Informeer ook collega's over de gemaakte afspraken en check of er vragen zijn/redenen zijn om af te wijken van de afspraken.
- Stel binnen de gemaakte afspraken normale eisen aan de leerling.

### Betrek de klas

- Maak de klas medeverantwoordelijk voor het welzijn van hun klasgenoot. Betrek hen erbij.
- Vraag klasgenoten als huiswerkmaatjes en schakel hen in als huiswerkhulp.
- Zorg dat de leerling een veilige haven heeft op school. Op wie kan het terugvallen als het niet gaat? Wat mag de leerling op school?

### Extra ondersteuning

- Bespreek de mogelijkheid van tijdelijk onderwijs thuis met de voorziening Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen (OZL): [www.ziezon.nl](http://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](http://www.ziezon.nl), [www.klassecontact.nl](http://www.klassecontact.nl)

### 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...

- Gebruik oren en ogen van leerlingen, collega's en onderwijs ondersteunend personeel.



- 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.

### ► DE VOLGENDE LINKS GEVEN NOG MEER INFORMATIE EN TIPS VOOR LERAREN:

*Informatie voor docenten van de Nederlandse Academie voor Eetstoornissen*

*Tips voor leraren op school van Proud2bme*

*Onderwijsbrochure van Buro PUUR*

*www.ziezon.nl*

### Hieronder noemen wij voorbeelden van behandelcentra:

De Bascule te Amsterdam

*www.debascule.com*

Ursulakliniek te Leiden

*www.rivierduinen.nl/centrummeetstoornissen*

Stichting Human Concern – Centrum voor Eetstoornissen

Human Concern is een landelijke organisatie die werkt met Ervaringsprofessionals. *www.humanconcern.nl*

Zie voor meer zorgaanbod:

*www.eetstoornis.info/professionals/zorgaanbod*

Behandelcentrum Rintveld

*www.altrecht.nl/zorgeenheid/eetstoornissen-rintveld*

Behandelcentrum Emergis

*www.emergis.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/Stoornissen/*

*Eetstoornissen-bij-adolescenten www.weet.info "Weet" is de landelijk patiëntenvereniging rond eetstoornissen.*

*http://anorexiajongens.nl*

*www.proud2bme.nl*

### Colofon

Auteurs:

Katie Gramsbergen: Consulent Onderwijsondersteuning

Zieke Leerlingen Haaglanden (OZLH) T. 070 448 28 28

E. *k.gramsbergen@hco.nl*

Martijn Kramer: Consulent Onderwijsondersteuning Zieke

leerlingen Educatieve voorziening AMC/VUmc

T. 020 566 83 29 E. *m.l.kramer@amc.nl*

Met medewerking van: Annemarie van Bellegem; kinderarts

Emma Kinderziekenhuis AMC

Copyright Ziezon: *www.ziezon.nl*

September 2018



**Ziezon**

landelijk netwerk ziek zijn & onderwijs

[www.ziezon.nl](http://www.ziezon.nl)