



Mijn vriendin heeft een eetstoornis ;(

Wanneer je een vermoeden hebt of erachter bent gekomen dat een vriend(in) een eetstoornis heeft, kan dit erg ingewikkeld zijn: Het kan lastig zijn om iemand te helpen omdat je geen verkeerde dingen wilt doen of zeggen of omdat je niet goed weet wat je kunt doen. Hier gaat het over wat je voor iemand met een eetstoornis kunt doen en hoe je iets kunt betekenen. Het kan natuurlijk verschillen per situatie en persoon, dus zie het als een richtlijn.

- **Geef aan wat je hebt gezien**

Probeer zo letterlijk mogelijk aan te geven wat je opgevallen is. Geef bijvoorbeeld aan dat je ziet dat iemand maaltijden overslaat, dat je door hebt dat iemand overgeeft na een maaltijd of dat je merkt dat iemand eetbuien heeft. Je kunt ook aangeven dat je het idee hebt dat zijn/haar gedrag heel erg veranderd is. Iemand kan bijvoorbeeld depressief overkomen of zich heel erg terugtrekken. Wees hierin wel duidelijk dat dit is wat **jij** ziet en hoe het op **jou** overkomt. Anders heb je de kans dat iemand zich aangevallen voelt en dichtslaat.

- **Ga een één-op-één gesprek aan**

Wanneer je het vermoeden hebt of weet dat iemand die dichtbij je staat een eetstoornis heeft, is het goed om hierover te praten. Het fijnste is om een rustige plek op te zoeken om te praten. Ga bijvoorbeeld een stukje wandelen. Het is niet handig om dit te doen tijdens het eten, omdat dit vaak al een stressvolle situatie voor diegene is. Zoek naar een plek waar weinig afleiding is en waar je geen last hebt van andere mensen. Het is ook goed als je het (eerste) gesprek alleen voert. Hierdoor is het wat gelijkwaardiger en kan het veiliger aanvoelen.

- **Wees open over je eigen ervaringen**

Wanneer je zelf open praat over je zelfbeeld en dat je bijvoorbeeld ook onzeker kan zijn of ergens mee zit, is het voor de ander ook makkelijker om te praten. Mensen met een eetstoornis vinden het vaak moeilijk om open te praten over hun gevoelens of erkennen niet dat ze een probleem hebben. Wanneer ze zich realiseren dat ze niet de enige zijn met onzekerheden, is het wellicht makkelijker om open te zijn en te praten hierover.



- **Geef geen labels**

Veel mensen met eetgestoord gedrag voldoen niet aan de precieze criteria van bijvoorbeeld anorexia of boulimia. Hierdoor kunnen ze gaan twijfelen of ze dit wel hebben en of ze zich niet aanstellen. Probeer dus geen labels te geven aan iemand omdat dit veel onzekerheden met zich mee kan brengen. Daarnaast zegt het wel of niet voldoen aan de diagnoses niks over de ernst van de problemen. Luister naar wat diegene te vertellen heeft en wees open.

- **Geef je gevoel aan**

Probeer aan te geven wat je voelt en probeer hierbij te praten vanuit de ik-vorm. Hierdoor voorkom je dat iemand zich misschien aangevallen voelt. Probeer aan te geven wat het met je doet. Zeg bijvoorbeeld: *"Ik maak me de laatste tijd zorgen om je"* of *"ik heb het gevoel dat je je terug trekt."*

- **Geef aan wat je wilt dat je vriend(in) doet**

Geef verschillende opties aan je vriend(in) zoals een psycholoog, psychiater, therapeute, kliniek etc. Geef eventueel aan dat je wel mee wilt naar de intake als je vriend(in) daar behoefte aan heeft. Soms kan het nodig zijn voor iemand met een eetstoornis dat een ander zegt dat diegene actie moet ondernemen. Het kan zijn dat het net het laatste duwtje in de goede richting is.

- **Denk na over waarom je wilt helpen**

Wanneer je iemand met een eetstoornis wilt helpen, moet je kunnen ingrijpen maar hierbij wel compassie hebben. Het helpt niet om boos op iemand te worden of te gaan helpen zonder dat je het begrijpt of juist van mening bent dat diegene zich aanstelt. Natuurlijk is het vervelend wanneer iemand niet mee uiteten wil, negatief praat over zichzelf of bepaald gedrag probeert te verbergen, maar dit alles heeft natuurlijk een reden. Probeer daar rekening mee te houden en probeer je te verplaatsen in zijn/haar situatie.

- **Wees hoopvol**

Wanneer iemand een eetstoornis heeft, kan diegene het moeilijk vinden om te geloven in herstel. Het herstel kan namelijk moeizaam gaan en lang duren. Wanneer je als vriend(in) aangeeft dat je begrijpt dat het lang kan duren en dat het een moeilijk proces is, kan dit al erg helpen. Begrip is belangrijk en zorgt ervoor dat diegene zich niet schaamt en je in vertrouwen kan nemen.



- **Erken dat iemand niet klaar is om hulp te zoeken**

Het kan zijn dat jouw vriend(in) nog niet weet of niet wil erkennen dat hij/zij een eetstoornis heeft. Hierdoor kan de reactie wanneer je aangeeft dat je dit vermoeden hebt, nogal heftig zijn. Iemand kan boos op je worden of geïrriteerd raken. Realiseer je dat jij niet fout zit. Geef aan dat diegene altijd bij je terecht kan wanneer hij/zij daar klaar voor is. Wanneer je na een paar weken merkt dat diegene nog steeds moeite heeft met eten, kan je opnieuw aangeven dat je je zorgen maakt. Het kan nodig zijn voor iemand met een eetstoornis om het van anderen te horen. Dit kan net de extra zet zijn om het te erkennen en hulp toe te staan.

Wanneer je vriend(in) in **behandeling** is, zijn er nog steeds manieren om haar te helpen. Tijdens de behandeling kan iemand zich eenzaam voelen, dus het is belangrijk om te laten zien dat jij er bent voor diegene. Wat kun je doen?

- **Let op jezelf**

Je kunt iemand veel helpen, maar zorg ervoor dat je niet de rol van hulpverlener aanneemt en dat je het zelf aankan. Wanneer het te veel voor je wordt, is dat helemaal niet gek en heel belangrijk om op jezelf te gaan letten. Bewaak je grenzen, hou je ook bezig met je eigen leven en dingen die je leuk vindt en lucht ook jouw hart.

- **Op bezoek gaan**

Wanneer je vriend(in) opgenomen is, kan je aanbieden om op bezoek te komen. Dit kan helpen om de gedachten van diegene ergens anders op te richten. Ga bijvoorbeeld een stukje wandelen. De afleiding kan goed voor diegene zijn en hij of zij kan op die manier zijn/haar hart luchten. Daarnaast kan zo'n bezoekje er ook voor zorgen dat je je beter kunt inleven en dat je meer begrijpt van hem/haar en de wereld eromheen.

- **Luister**

Luister naar wat diegene te vertellen heeft en vraag hoe je iemand kunt helpen. Het kan vaak al helpen als iemand zijn/haar hart even kan luchten. Op deze manier kun je er ook achter komen wat de behoefte van diegene is. Misschien waardeert hij/zij het als je heel erg betrokken bent in het proces of misschien wil diegene dat helemaal niet en is het al fijn als er af en toe gepraat kan worden.



- **Kom meer te weten**

Hoe meer je weet over eetstoornissen, hoe meer je iemand kan begrijpen en ondersteunen. Er zijn verschillende boeken, films en sites beschikbaar met informatie over eetstoornissen. Op sites zijn vaak ook gedeeltes beschikbaar voor familie en vrienden om ervaringen uit te wisselen en elkaar te helpen.

- **Doelen stellen**

Vraag naar de doelen van je vriend/vriendin en kijk of je hierbij kunt helpen. Let natuurlijk ook goed op wat voor jou haalbaar is. Wanneer je weet wat iemand van plan is, kun je hem/haar in ieder geval steunen.

- **Let op je eigen gedrag**

Praat niet over diëten of dik zijn in het bijzijn van iemand met een eetstoornis. Probeer wel open te praten met iemand met een eetstoornis. Vraag aan diegene wat hij/zij graag zou willen eten. Dit zorgt ervoor dat diegene er meer open over durft te zijn en niet het idee heeft zich te moeten schamen. Probeer niet om de eetstoornis heen te draaien, maar zorg dat iemand zich op zijn/haar gemak kan voelen.

Bron: Proud2Bme

