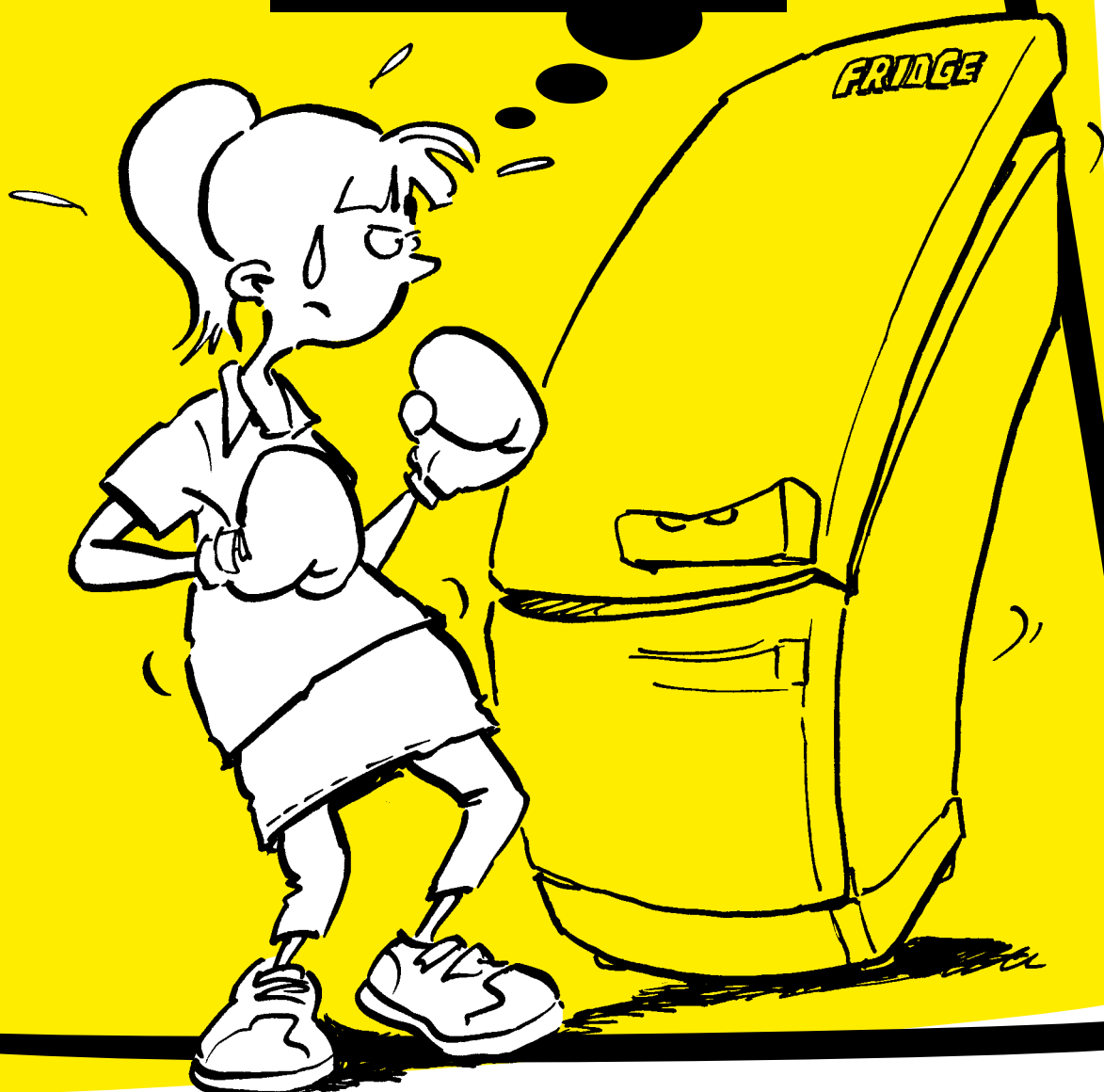


**STICHTING**  
*voorkom!*  
**VERSLAVINGSPREVENTIE**

# lesbrief eetstoornissen

**MIJN  
GEHEIM**




# inhoud lesbrief eetstoornissen

<b>LES 1: KENNISMAKING MET EETSTOORNISSEN</b>	<b>3</b>
<b>WAT IS EEN EETSTOORNIS?</b>	<b>3</b>
<b>CIJFERS</b>	<b>3</b>
<b>ANOREXIA NERVOSA</b>	<b>4</b>
<b>BOULIMIA NERVOSA</b>	<b>6</b>
<b>BINGE EATING DISORDER</b>	<b>7</b>
<b>EENS OF ONEENS</b>	<b>7</b>
<b>VOORBEREIDING LES 2</b>	<b>8</b>
<b>LES 2: OORZAKEN EN GEVOLGEN</b>	<b>9</b>
<b>OORZAKEN EN GEVOLGEN OP EEN RIJ</b>	<b>10</b>
<b>TEST JEZELF</b>	<b>11</b>
<b>OPDRACHT</b>	<b>11</b>
<b>VOORBEREIDING LES 3</b>	<b>12</b>
<b>LES 3: MEISJES TEGEN JONGENS</b>	<b>14</b>
<b>HET GEHEIM OPENBREKEN</b>	<b>15</b>
<b>HULP BIJ EETSTOORNISSEN</b>	<b>16</b>
<b>NAPRATEN</b>	<b>17</b>

LESBRIEF T.B.V. PREVENTIE-  
PROJECT EETSTOORNISSEN  
'MIJN GEHEIM' VOOR  
VOORTGEZET ONDERWIJS.  
ONTWIKKELD DOOR STICHTING  
VOORKOM! TE HOUTEN.  
© 2013 STICHTING VOORKOM!  
PREVENTIEVE VOORLICHTING  
OVER VERSLAVINGEN VANUIT  
EEN CHRISTELIJKE LEVEN-  
VISIE.

# les 1: Kennismaking met eetstoornissen



**ONZEKER ZIJN OVER JE LICHAAM. JE MINDER VOELEN DAN EEN ANDER. ALTIJD BEZIG ZIJN MET MINDER WILLEN ETEN, AFVALLEN EN SPORLEN. JE HUMEUR LATEN BEPALEN DOOR WAT JE EET OF WAT JE WEEGT. OF JE NU EEN JONGE MEID OF VROUW BENT, EEN JONGEN OF MAN, ETEN KAN JE IN DE GREEP HOUDEN.**

## WAT IS EEN EETSTOORNIS?

Eetstoornissen worden gekenmerkt door een abnormaal eetpatroon, problemen met gewicht, zelfbeeld en uiterlijk. Voorbeelden van eetstoornissen zijn anorexia nervosa en boulimia nervosa. Deze aandoeningen kunnen ernstige gevolgen hebben voor zowel de lichamelijke gezondheid als het psychische welzijn.

Een eetstoornis komt geleidelijk aan je leven binnen, maar kan uitgroeien tot een levensgrote en levensbedreigende stoornis. Hoe een eetstoornis 'zo maar' je leven binnensluipt, daar weten ervaringsdeskundigen (mensen die een eetstoornis hebben (gehad)) alles over te vertellen.

## ENKELE CIJFERS

- Ruim 200.000 à 350.000 personen hebben een eetstoornis
- 1 op de 5 meisjes heeft een verstoord eetpatroon en 1 op de 14 meiden (2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> klas) heeft een eetstoornis.
- 5-10% van de anorexia-patiënten is man.
- en eetstoornis duurt gemiddeld 7,5 jaar.
- 40% herstelt
- 30% verbetert
- 20% blijft ziek
- 10% overlijdt



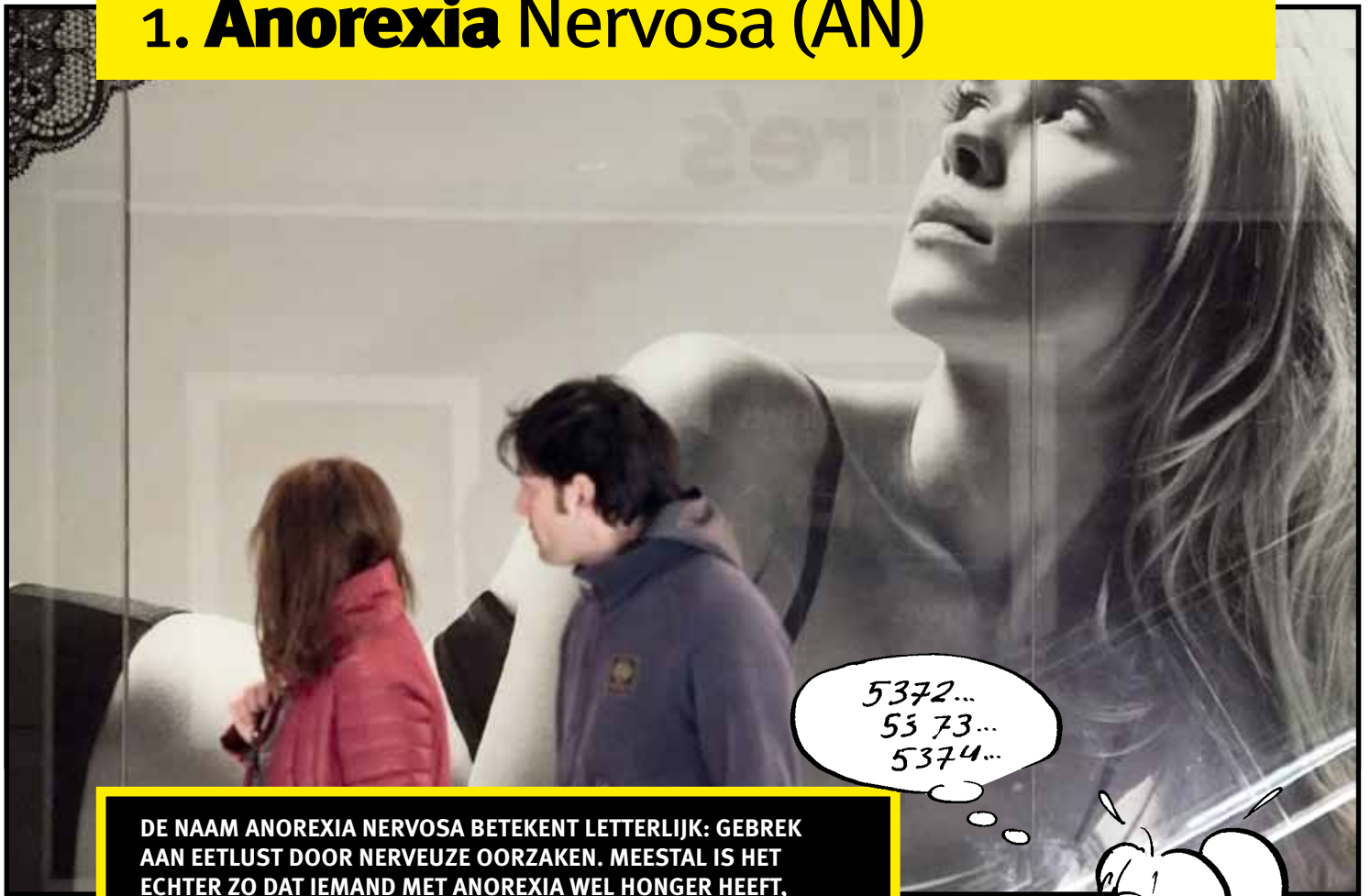
Er bestaan verschillende soorten eetstoornissen. De bekendste zijn:

Anorexia Nervosa = AN

Boulimia Nervosa = BN

Binge Eating Disorder = BED

# 1. Anorexia Nervosa (AN)



DE NAAM ANOREXIA NERVOSA BETEKENT LETTERLIJK: GEBREK AAN EETLUST DOOR NERVEUZE OORZAKEN. MEESTAL IS HET ECHTER ZO DAT IEMAND MET ANOREXIA WEL HONGER HEEFT, MAAR DIT HONGERGEVOEL ONDERDRUKT. NA VERLOOP VAN TIJD KAN HET HONGERGEVOEL WEL VERDWIJNEN, OMDAT HET ZO LANG GENEGEERD IS. IEMAND MET ANOREXIA VOELT DAN ECHT NIET MEER OF ZE TREK HEEFT, ZELFS ALS ZE IETS VROEGER JUIST HEEL LEKKER VOND. EIGENLIJK WEEET ZE NIET MEER WAT NORMAAL IS.



## ANGST

Als iemand anorexia heeft gaat ze vaak steeds minder eten, waardoor ze steeds meer afvalt. Ze is enorm bang om in gewicht aan te komen. Ook als ze veel is afgevallen, blijft deze angst bestaan. Sterker nog: hoe meer ze afvalt, hoe groter de angst wordt om aan te komen. Een pondje erbij wordt dan als een regelrechte ramp ervaren.

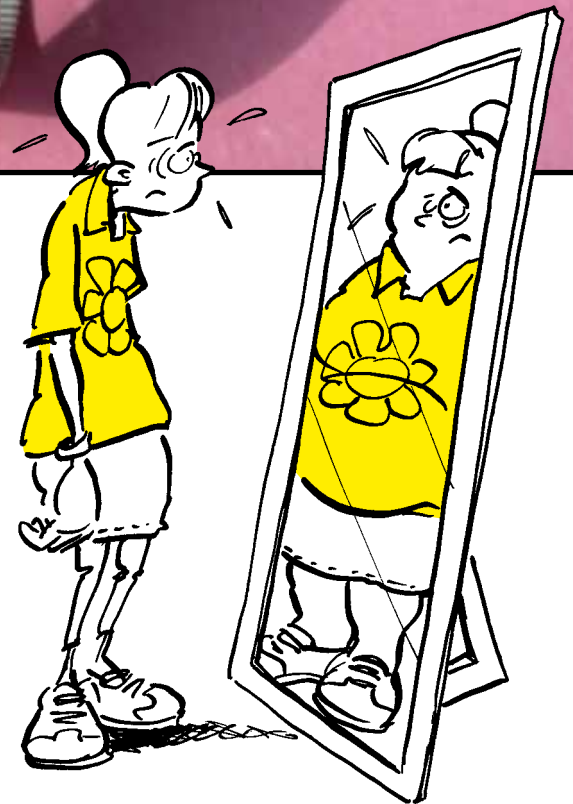
Iemand met anorexia wil zich sterk houden aan een bepaald (eet)patroon. Spontaan een dagje op stap gaan kan hierdoor heel moeilijk zijn. Daarom onderneemt ze steeds minder sociale activiteiten en komt uiteindelijk in een sociaal isolement terecht. Met eenzaamheid als gevolg.

## BEWEGEN

In veel gevallen doet iemand met anorexia overdreven veel aan lichaamsbeweging. Zij gaat *veel sporten* en probeert daarnaast *zoveel mogelijk te bewegen*. Eten moet verdiend worden door eerst aan beweging te doen of door van zichzelf te eisen dat ze een tijd moet bewegen nadat ze iets gegeten heeft.



**JE DENKT DAT JIJ  
CONTROLE KUNT  
HOUDEN OVER HET  
ETEN, MAAR NA  
VERLOOP VAN TIJD  
HEEFT HET JOU  
ONDER CONTROLE.**



### **SPIEGEL**

Iemand met anorexia is vaak ontevreden over haar lichaam en ziet dit anders dan anderen het zien. In de spiegel ziet ze bijvoorbeeld een dik iemand, ook al is ze absoluut niet dik. Hoewel mensen met anorexia erg mager - soms zelfs extreem mager - kunnen worden, blijven zij zichzelf dik voelen. Er is dus sprake van een sterk vertekend lichaamsbeeld.

### **OBSESSIE**

Iemand met anorexia is dag en nacht bezig met denken over (niet) eten. Calorieën worden geteld, ze plant wanneer ze iets mag eten, ze weerstaat de honger en is voortdurend bang om dikker te worden. Ze is vaak zo druk bezig met het denken over eten, het volgen van bepaalde eetschema's, piekeren en overmatig bewegen dat ze gewoonweg geen tijd meer heeft voor andere dingen. Uiteindelijk heeft ze alleen nog maar haar eetstoornis.

### **ONTKENNEN**

Mensen met een eetstoornis ontkennen meestal dat ze een eetstoornis hebben. Ze doen er alles aan om het zo lang mogelijk voor de buitenwereld verborgen te houden.

Vaak wordt gedacht dat je alleen een eetstoornis hebt als je veel te dik of graatmager bent, maar het wel of niet hebben van een eetstoornis zit niet in je gewicht. Het gaat erom wat er zich afspeelt in je hoofd en hoe je over jezelf denkt.

**IK WAS EEN GEWOON MEISJE EN HET LIJNEN BEGON HEEL ONSCHULDIG. MAAR IK RAAKTE ER ALS HET WARE AAN VERSLAafd EN GING ERMEE DOOR, ZELFS TOEN IK AL STERK VERMAGERD WAS.**



## 2. **Boulimia nervosa (BN)**



**DE NAAM BOULIMIA NERVOSA BETEKENT LETTERLIJK: EETLUST ALS EEN KOE DOOR NERVEUZE OORZAKEN. IEMAND MET BOULIMIA NERVOSA VERLIEST ZICHZELF IN ETEN EN KAN NIET MEER STOPPEN, OOK ALS ZE AL EEN VOLLEDIG VERZADIGD GEVOEL HEEFT.**

### **GEWICHT**

Net als bij anorexia is iemand met boulimia heel bang om in gewicht aan te komen. Ook ziet zij zichzelf anders dan anderen haar zien en is ze ontevreden over haar lijf en uiterlijk. Verder is ze dag en nacht bezig met denken aan eten, haar gewicht en haar lichaam.

### **EETBUIEN**

Iemand met boulimia heeft last van (vr) eetbuien. Tijdens een eetbui is er sprake van een sterke drang om veel te eten en deze drang is zo groot dat ze voor haar gevoel niet anders kan dan er ook echt aan toegeven. Tijdens zo'n eetbui heeft ze het gevoel dat ze de controle over haar eetgedrag kwijt is en niet meer kan stoppen met eten. Meestal gaat het om het voedsel dat ze zichzelf buiten de eetbui om niet toestaat. Het voedsel is vaak calorierijk.

Om aan eten te komen gaat iemand met boulimia vaak heel ver, door bijvoorbeeld na sluitingstijd van de supermarkt naar een benzinepomp te rijden om eten in te slaan, zelfs eten te 'stelen' of uit de prullenbak te halen. Tijdens een vreetbui eet ze meestal *grote hoeveelheden*. Ze *schaamt* zich erg voor haar eetbuien en doet er alles aan om ze te *verbergen*.

Uit *angst om aan te komen* wil iemand met boulimia helemaal niet zoveel eten, maar de drang is te groot om te weerstaan. Een eetbui vindt vaak plaats in een soort roes; het 'besef' komt pas na de eetbui. Na afloop van een eetbui is ze vreselijk bang om aan te komen en voelt ze zich veelal *schuldig en waardeloos*.

### **COMPENSEREN**

Compenseren is proberen het effect van de eetbui ongedaan te maken. Om het eten kwijt te raken gaat iemand bijvoorbeeld braken, laxepillen slikken of overmatig bewegen. Het kan ook zijn dat iemand na een eetbui een periode heel weinig of niet eet.



**IK WIST NIET DAT IK MIJN LICHAAM DOOR HET COMPENSEREN ZO KAPOT MAAKTE! NA JAREN LEEF IK NOG STEEDS MET DE GEVOLGEN.**

**WEEGSCHAAL:  
VRIEND OF  
VIJAND?**



# 3. Binge Eating Disorder (BED)



DE NAAM BINGE EATING DISORDER (*BED*) BETEKENT LETTERLIJK: 'VERZWELGEN IN ETEN'. WE NOEMEN DIT OOK WEL EETBUIENSTOORNIS. NET ALS BIJ BOULIMIA HEEFT IEMAND MET *BED* LAST VAN EETBUIEN. NA EEN EETBUI WALGT ZE VAN ZICHZELF, VOELT ZE ZICH SCHULDIG EN IS ZE BANG OM AAN TE KOMEN. HET VERSCHIL MET BOULIMIA IS ECHTER DAT IEMAND MET *BED* GEEN DINGEN GAAT DOEN OM HET ETEN KWIJT TE RAKEN. HIERDOOR HEEFT ZE VAAK OVERGEWICHT.

## SCHAAMTE

Het overgewicht waar iemand met *BED* vaak mee te kampen hebt, zorgt voor extra problemen. De lage zelfwaardering die iemand met *BED* toch al heeft, wordt nog versterkt door het overgewicht. Ze schaamt zich voor haar lichaam en loopt tegen veel dingen aan, zoals moeilijk passende kleding kunnen vinden, nagekeken worden en niet in sommige stoelen passen. Dit alles zorgt ervoor dat ze alleen maar negatiever over zichzelf gaat denken en hierdoor nog meer gaat eten. Dit is een vicieuze cirkel waar ze moeilijk uit kan komen.



## eens of oneens?

### GEEF AAN OF JE HET WEL OF NIET EENS BENT MET DE VOLGENDE BEWERINGEN:

- |   |               |
|---|---------------|
| 1. Een eetstoornis kun je makkelijk zelf stoppen.   | <i>Ja/nee</i> |
| 2. Meenemen naar de Mac is een goed plan om je vriendin met een eetstoornis te helpen.  | <i>Ja/nee</i> |
| 3. Zeggen dat iemand echt een dikke kont heeft kan geen kwaad.  | <i>Ja/nee</i> |
| 4. Als je dik bent heb je boulimia, als je dun bent heb je anorexia.  | <i>Ja/nee</i> |
| 5. Mannen houden van dunne vrouwen, daarom ga ik lijnen.  | <i>Ja/nee</i> |
| 6. Als ik een rijstwafel eet en water drink, ben ik gezond bezig.   | <i>Ja/nee</i> |
| 7. Alleen wanneer ik eruit zie als een supermodel heb ik succes.  | <i>Ja/nee</i> |
| 8. Iedereen lijnt, dus lijnen is normaal.   | <i>Ja/nee</i> |
| 9. Als je braakt en laxeert, word je niet dik.  | <i>Ja/nee</i> |
| 10. Met een eetstoornis heb ik alles onder controle.  | <i>Ja/nee</i> |
| 11. Van een eetstoornis kom je nooit meer af.   | <i>Ja/nee</i> |
| 12. Over je problemen praten is dom, niemand begrijpt het en je moet dan meteen naar een kliniek waar allemaal gestoorde mensen zitten. | <i>Ja/nee</i> |

# voorbereiding voor **les 2**



## **OPDRACHT**

*Welke vragen zou jij aan iemand die een eetstoornis heeft gehad willen stellen?*

A large rectangular area with a thick black border and a yellow background. Inside the border, there are ten horizontal dashed lines for writing. In the bottom right corner of the writing area, there is a small illustration of a yellow measuring tape.





# oorzaken & gevolgen op een rij

## OORZAKEN

### **Persoonlijke factoren:**

- Perfectionisme
- Aanleg voor depressie
- Negatief zelfbeeld: negatieve kijk op zichzelf en met name op uiterlijk
- Ingrijpende gebeurtenissen, zoals incest, echtscheiding (ouders) en sterfgevallen
- Risicofactoren in de familie, zoals moeite met het bespreken van emoties; nadruk op prestaties en uiterlijk
- Moeite hebben met conflicten
- Verslavingsgevoeligheid (erfelijk)

### **Sociale en culturele factoren:**

- Slankheidsideaal, onder andere in de reclame
- Vooroordelen wanneer je niet aan het ideaalbeeld voldoet

### **Lichamelijke factoren:**

- Aanleg voor overgewicht of
- Risicovol lijngedrag

### **Emotionele factoren:**

- Het moeilijk kunnen uiten van emoties en zorgen, heel kritisch naar zichzelf zijn  
Juist de puberteit kent veel onzekerheid over eigen identiteit en lichaam. Je lichaam maakt grote veranderingen door, dit kan je onzeker maken. Ook ben je gevoelig voor wat anderen over je denken of zeggen en speelt je uiterlijk een grote rol.



**IK DACHT ALTIJD...  
ALS IK MAAR  
SLANK BEN, DAN  
VINDT IEDEREEN  
MIJ LEUK EN WORD  
IK GELUKKIG.**

## GEVOLGEN

### **Lichamelijke gevolgen:**

Je lichaam gaat eraan kapot. Misschien niet gelijk zichtbaar, maar kijk maar eens in de lijst. Dan zul je zien dat je er niet mooier van wordt en dat je op lange termijn echt schadelijke gevolgen zult hebben.

- Hartritmestoornissen, hartstilstand (t,b,l,o)
- Flauwvallen, bloedarmoede (t,b,l)
- Nierbeschadiging, uitdroging (t, b,l)
- Haaruitval, broze nagels (t, b,l)
- Blauwe handen, donsbeharig (t, b,l)
- Kapotte tanden (b)
- Maagwand kan scheuren (b)
- Luie darmen (t, l)
- Diabetes (suikerziekte) (o)
- Hoge bloeddruk (o)
- Overbelasting gewrichten (o)
- Hormoonhuishouding in de war

t: tekort  
(o.a. aan kalium en andere bouwstoffen)  
o: overgewicht  
b: braken  
l: laxeren

### **Bij vrouwen:**

- Menstruatie stopt, versnelde botontkalking (t)

### **Bij mannen:**

- Geen baardgroei, geen zware stem (t)
- Niet meer kunnen klaarkomen

### **Algemeen:**

Botontkalking, groeistoornissen  
Verlate pubertijd  
Onvruchtbaarheid en geen seksuele interesse

### **Geestelijke en sociale gevolgen:**

Aan de buitenkant lijkt het goed te gaan, maar van binnen zit je vol schaamte, je liegt en bedriegt en voelt je minderwaardig...

- Rot voelen, somber
- Wisselend humeur
- Minderwaardig voelen
- Niet kunnen concentreren
- Moeheid
- Eenzaamheid, isolement
- Ruzie en irritaties
- Toneelspelen, je anders voordoen dan je bent
- Geldproblemen, stelen
- Dag en nacht met eten bezig zijn
- Boos zijn op jezelf
- Het leven niet meer zien zitten

**IK WILDE MOOI ZIJN MAAR UITEINDELIJK BROKKELDE MIJN UITERLIJK LETTERLIJK AAN ALLE KANTEN AF. MIJN HAREN, NAGELS, HUID; ALLES WERD LELIJK. IEDEREEN ZAG DAT BEHALVE IKZELF. IK WAS ALLEEN MAAR MET ETEN BEZIG EN DAARDOOR WERD IK ER OOK NIET LEUKER OP...**

# test jezelf



HOE VAKER JE DE VOLGENDE VRAGEN MET JA BEANTWOORDT, HOE GROTER DE KANS DAT JE EEN EETSTOORNIS HEBT. ALS JE TWIJFELT OF NOG VRAGEN HEBT, NEEM DAN CONTACT OP MET EEN DESKUNDIGE (ZIE PAGINA 16 EN 17 VOOR MEER INFORMATIE).

GEWICHT EN UITERLIJK		JA	NEE	ETEN EN VOEDSEL		JA	NEE
1	Ben je ontevreden met je huidige gewicht?			1	Sla je regelmatig maaltijden over?		
2	Weeg je jezelf dikwijls?			2	Probeer je vetten en sauzen te vermijden?		
3	Maak je in korte tijd gewichtschommelingen mee?			3	Kijk je op verpakkingen naar calorieën?		
4	Reageer je ongelukkig als je 1 kilo bent aangekomen?			4	Probeer je je aan een vermageringsdieet te houden?		
5	Heb je vroeger problemen gehad met je gewicht?			5	Leg je een voorraad aan van bepaald voedsel?		
6	Vind je je uiterlijk erg belangrijk?			6	Vind je het vervelend om samen met anderen te eten?		
7	Let je er in de spiegel speciaal op of je er dik uitziet?			7	Denk je veel na over wat je eet of gegeten hebt?		
8	Doe je veel aan lichaamsbeweging om er beter uit te zien?			8	Gebruik je laxemiddelen of ga je soms braken als je gegeten hebt?		
9	Wil je met je kleding verbergen hoe je er uitziet?			9	Gebeurt het wel eens dat je niet meer kunt stoppen met eten?		
10	Zou je heel slank willen zijn of blijven? Heb je angst om aan te komen?			10	Lijkt het erop dat je verslaafd bent aan eten?		
11	Benijd je anderen omdat ze er slanker uitzien?			11	Neem je afslankmiddelen?		
12	Ben je meer dan gewild met gewicht en uiterlijk bezig?			12	Schaam je je over je eetgewoonten?		
13	Vergelijk je jezelf voortdurend met anderen?			13	Heb je de neiging je eetgewoontes te verbergen?		
				14	Houdt eten (of niet eten) je meer dan gewild bezig?		

## OPRACHT:

**A. Wat kun jij doen om een eetstoornis te voorkomen?**

**B. Hoe herken je een eetstoornis bij jezelf of bij een vriendin?**

**C. Wanneer ga je te ver met lijnen en/of eten?**

# voorbereiding voor les 3

## INSTRUCTIE VOOR HET MAKEN VAN DRIE QUIZVRAGEN OVER EETSTOORNISSEN.

Jullie hebben twee lessen gehad over eetstoornissen. In les 3 mogen jullie de jongens wat vertellen over eetstoornissen. Door middel van quizvragen kunnen jullie de jongens testen op hun kennis, maar ook iets leren over eetstoornissen.

**Bespreek eerst: Wat vinden jullie belangrijk dat de jongens leren over eetstoornissen?**

### OPDRACHT:

Verzin met jouw groep drie quizvragen in de categorie die aangegeven staat op jullie kaartje.

## ER ZIJN 3 CATEGORIEËN QUIZVRAGEN:

### A = Kennis over eetstoornissen

Vragen die te maken hebben met kenmerken, oorzaken of gevolgen.

### B = Herkenning

Vragen die te maken hebben met hoe je eetstoornissen kunt herkennen bij anderen en/of jezelf.

### C = Ervaringsdeskundigheid

Vragen over wat je geleerd hebt van de verhalen van de ervaringsdeskundige. Wat gaat er bijvoorbeeld om in iemand die een eetstoornis heeft?

## WIJ HEBBEN DE VOLGENDE QUIZVRAGEN BEDACHT:

1

-----  
-----  
-----

2

-----  
-----  
-----

3

-----  
-----  
-----

Jullie namen:

-----  
-----  
-----  
-----

De categorie op jullie kaartje is:

-----  
*Zie kader voor informatie over de categorie.*

Bespreek in jullie groep welke quizvraag jullie het belangrijkste vinden voor de jongens.

De belangrijkste van deze vragen is vraag nummer:

-----

Kies iemand uit jullie groep, die de vraag in les 3 gaat stellen en het antwoord uitlegt.

De presentatie wordt gegeven door:

-----



## Categorie A: Kennis over eetstoornissen

Vraag: -----  
-----  
-----

Antwoord: -----  
-----  
-----

## Categorie B: Herkenning en erkenning van een eetstoornissen. Bij anderen of jezelf.

Vraag: -----  
-----  
-----

Antwoord: -----  
-----  
-----

## Categorie C: Kennis vanuit ervaringsdeskundigheid

Vraag: -----  
-----  
-----

Antwoord: -----  
-----  
-----



# les 3: meisjes tegen jongens



**WAT IK VIND DAT JIJ MOET WETEN:**

A large rectangular box with a thick black border and a yellow background. Inside the box, there are five horizontal dashed lines for writing.

**WAT IK JE OOK NOG VRAGEN WIL:**

A large rectangular box with a thick black border and a yellow background. Inside the box, there are five horizontal dashed lines for writing.



# het geheim openbreken



## MIJN GEHEIM HOEFT NIET LANGER GEHEIM TE BLIJVEN

**Doel: meegeven van handvatten, zodat de leerling met zijn geheim naar buiten kan komen en de juiste hulp weet te vinden.**

Een geheim doorbreek je als je er mee naar buiten komt, als je uit je geheim stapt. In de klas worden samen nog verschillende vragen besproken. Leerlingen mogen zelf met ideeën komen. Vragen die je kunt stellen om de leerlingen uit te nodigen mee te praten en te denken zijn:

- 1** Hoe kan een klas geheimen bevorderen of juist uit de weg helpen?  
Speelt erbij willen horen een rol, denk je?  
Wat zou jij willen zeggen tegen iemand die zich schaamt?
- 2** Waar kan je (op school) terecht met problemen?  
Stap je daar makkelijk op af?  
Wat is voor jou daarin belangrijk?
- 3** Waarom is het zo moeilijk over een eetstoornis of over seksverslaving te praten?  
Waar is iemand die een geheim(pje) heeft bang voor?  
Wat is het gevolg van een geheim?
- 4** Hoe ga je om met moeilijke momenten (gevoelens)?

### Belangrijke afsluitende vraag:

- 5** Hoe word ik weer happy met mijzelf?



# Hulp nodig?



**JE MOET HET WEL  
ZELF DOEN, MAAR  
NIET ALLEEN!**

Hulp zoeken is niet gemakkelijk. Mensen met een eetstoornis schamen zich vaak zo voor hun eetgedrag, dat ze er met niemand over durven te praten. Toch is het belangrijk dat te doen. Een eetstoornis is een ernstige ziekte, geen slappe gewoonte.

Heb je een huisarts die je vertrouwt, dan kan het een eerste stap zijn om die in te lichten. Samen met hem of haar kun je dan overleggen welke hulp voor jou geschikt is.

Er zijn o.a. zelfhulpgroepen, waar je kunt praten met anderen die jouw problemen uit eigen ervaring herkennen. Je bent niet de enige die met dit probleem zit! Je leert dan hoe je stappen kunt zetten en het probleem samen kunt oplossen.

## **WAT KAN IK BETER WEL OF NIET ZEGGEN TEGEN IEMAND MET EEN EETSTOORNIS?**

Als je zelf wat weet van eetstoornissen, onder andere door deze lessen, kun je de ander beter begrijpen en helpen.

Er is niet één standaardmanier om te praten met iemand die een eetstoornis heeft. Wat je doet en hoe je dat doet wordt bepaald door je eigen persoonlijkheid (wat wel en niet bij je past) en door de persoon met een eetstoornis: wat zij wel of niet prettig vindt.

### **EEN AANTAL TIPS:**

- Probeer gewoon jezelf te zijn. Doe wat voor jou goed voelt/wat jou goed lijkt, dus wat bij jou past.
- Probeer open en eerlijk te zijn. Geef bijvoorbeeld aan dat je niet goed weet hoe je iets bespreekbaar moet maken, maar dat je er wel mee zit.
- Ga samen hulp zoeken, zo help je iemand de drempel over.
- Laat zien dat je voorbij de eetstoornis ook nog de persoon blijft zien die zij verder is.

**ACHTERAF DACHT IK: 'HAD IK MAAR EERDER GEPRAAT'.  
PAS TOEN IK GING PRATEN KON IK ECHT GEHOLPEN WORDEN.  
HET WAS OPEENS NIET MEER MIJN GEHEIM EN DAT LUCHTTE OP.  
IK STOND ER NIET MEER HELEMAAL ALLEEN VOOR!**





# Napraten? Reageren? Zit je ergens mee? Ga naar onze chat.

Kijk op [www.voorkom.nl/jongeren](http://www.voorkom.nl/jongeren)



## NAPRATEN?

Napraten over de lessen? Of zit je ergens mee? Praat erover in onze chat! Onze medewerkers luisteren graag.



## REAGEREN?

Laat je reactie over de lessen achter op onze Hyvespagina of op onze Facebookpagina. We horen graag van je!



## HULP NODIG?

Heb jij of een bekende van je hulp nodig? Kijk dan op [www.voorkom.nl/jongeren](http://www.voorkom.nl/jongeren) bij 'links'.



## MEER INFORMATIE?

Wil je ons informatieblad Preventief ontvangen? Meld je aan via onze website.

## WEBSITES?

Op onze website vind je nog meer informatie over verslavingen.

Of kijk op de volgende websites:

Alcohol: [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)  
[www.watdrinkkijj.nl](http://www.watdrinkkijj.nl)  
[www.drankendrugs.nl](http://www.drankendrugs.nl)  
Drugs: [www.drugsweb.nl](http://www.drugsweb.nl)  
[www.drankendrugs.nl](http://www.drankendrugs.nl)  
[www.uitgaanendrugs.nl](http://www.uitgaanendrugs.nl)  
Gokken: [www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)

Roken: [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)  
Internet: [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)  
Porno: [www.ben-ik-seksverslaafd.nl](http://www.ben-ik-seksverslaafd.nl)  
[www.settingcaptivefree.com](http://www.settingcaptivefree.com)  
Eetstoornissen: [www.sabn.nl](http://www.sabn.nl)  
[www.buropuur.nl](http://www.buropuur.nl)  
[www.huisvanbelle.nl](http://www.huisvanbelle.nl)

[stichtingvoorkom.Hyves.nl](http://stichtingvoorkom.Hyves.nl)