

Het herstelproces

Het herstelproces bij een eetstoornis kan, zoals we allemaal wel weten, complex en uitdagend zijn. Het gaat immers niet alleen gaat om het veranderen van eetgewoonten, maar vooral om het aanpakken van de diepere psychologische en emotionele worstelingen of kenmerken.

Over het algemeen zien we dat het herstelproces bij een eetstoornis de volgende fasen kent.

1. Erkenning en acceptatie van het probleem

Het is belangrijk om de eetstoornis te erkennen en te accepteren dat er hulp nodig is. Dit kan moeilijk zijn, omdat eetstoornissen vaak gepaard gaan met schaamte en ontkenning. Daarnaast is het ook niet zo eenvoudig om voor jezelf in te schatten wanneer de problemen nu écht ernstig genoeg zijn om er hulp voor te mogen vragen. Wij gaan ervan uit dat je niet moet wachten tot je heel diep zit, vooraleer je recht hebt op hulp! Hoe sneller je erbij bent, hoe groter de kans op herstel en hoe minder ingrijpend de hulp zal zijn.

2. Hulp zoeken

Om te herstellen is het belangrijk om hulp in te schakelen. Leven met een eetstoornis kan ons soms erg eenzaam maken, zeker op de momenten dat we 'opgesloten' zitten in ons eigen hoofd. Supporters zoals vrienden of familieleden kunnen ons ondersteunen in het herstelproces. Ook steungroepen (zoals ANBN) of zelfhulp via boeken, online programma's of lotgenotencontact kunnen helpend zijn.

Verder zoek je best ook professionele hulp, zoals therapie, een voedingsdeskundige en de kinderarts (-16) of huisarts om je medisch op te volgen. Een multidisciplinair team kan helpen om de fysieke, emotionele en psychologische aspecten van de eetstoornis aan te pakken.

3. Veranderen of aanvaarden

De leuze hier is: verander wat je kan veranderen, en aanvaard wat je niet kan veranderen. Herstellen betekent niet dat je jezelf als persoon moet 'fixen', dat je helemaal anders 'moet' worden. Het betekent wel zoeken naar een manier van leven waardoor jij een waardevol en deugddoend leven kan leiden. Soms betekent het ook dat we bij onszelf kwetsuren of beperkingen moeten aanvaarden. We zijn immers geen 'perfecte' wezens, we hebben allemaal dingen waar we beter of slechter in zijn. Dat onder ogen zien, kan ook een belangrijk deel zijn van een herstelproces.

Aanpakken van onderliggende problemen

Het is belangrijk om de onderliggende problemen aan te pakken die hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van de eetstoornis. Dit kunnen bijvoorbeeld problemen zijn op het gebied van zelfbeeld, perfectionisme, stress, trauma, angst of depressie. We horen vaak hoe de eetstoornis voor mensen een copingmechanisme werd, omdat ze geen andere manier vonden om te tonen of uit te drukken dat er 'iets' niet goed liep. Welk signaal wil jouw eetstoornis geven? Waar verzet de eetstoornis zich tegen, of waarvoor probeert de eetstoornis jou te beschermen? In psychotherapie helpen hulpverleners je om bij dit soort vragen stil te staan.

Veranderen van eetgewoonten

Hoe we het ook draaien of keren, het veranderen van eetgewoonten is een belangrijk onderdeel van het herstelproces. Maar we weten ook dat mensen zelden of nooit 'cold turkey' afkicken van het hongeren of het hebben van eetbuien en/of compensatiegedrag. Verandering aanbrengen in je eetpatroon doe je eerder geleidelijk en voor veel mensen betekent dat ook dat ze er begeleiding van een diëtist voor inschakelen. Het is belangrijk om een fijne relatie met voeding en het lichaam te ontwikkelen en om de balans te vinden tussen ALLES. Dit acroniem staat voor verschillende thema's die nodig zijn om gezond te kunnen opgroeien: Afwisselend eten, Leuk bewegen, Lief zijn voor jezelf, Emoties hanteren en Slapen.

4. Onderhouden van de winst en voorkomen van terugval

Als we aan onszelf werken, dan zullen er regelmatig nog lastige momenten op ons pad komen en zelfs periodes van terugval zijn mogelijk. Zie dat niet als een falen, maar als een manier om jezelf nog beter te leren kennen. Het is een signaal dat er nog wat werk te doen is, dat je dit herval nu even nodig had omdat je nog geen andere manieren had om de situatie aan te pakken. Op zo'n momenten kan het helpend zijn om regelmatig contact te houden met je hulpverlener of een steungroep, om te onderzoeken wat er aan de hand is en hoe je er op een andere, meer helpende manier mee kan omgaan.

- Els Verheyen -