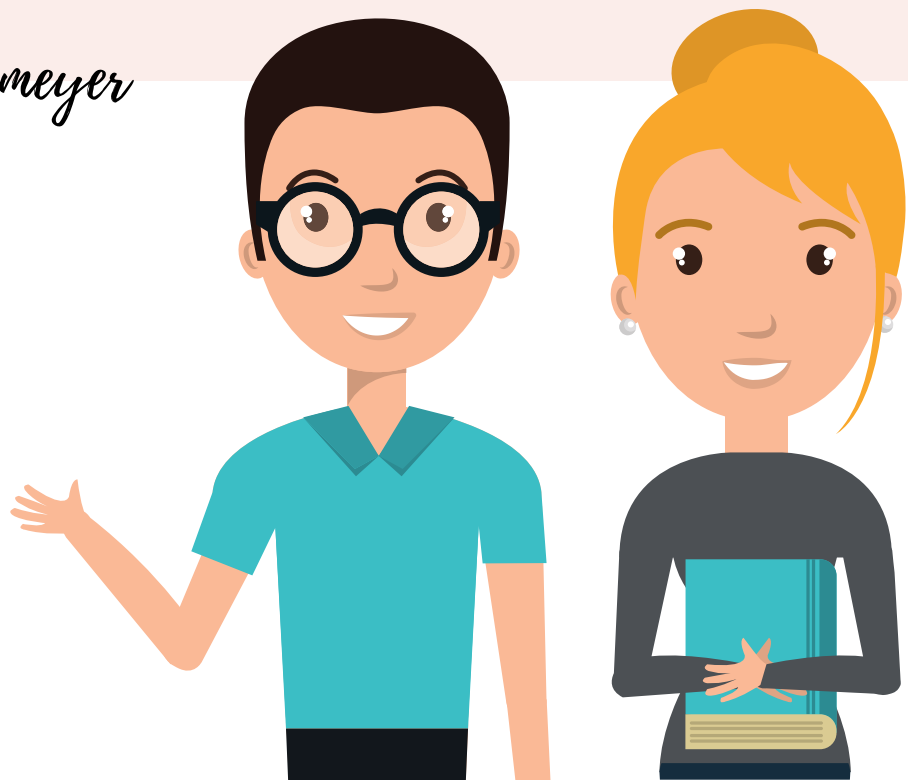


EEN E-BOOK
SPECIAAL VOOR LERAREN

HEEFT MIJN LEERLING EEN EETSTOORNIS?

Isabelle Plasmeyer



Disclaimer:

De tips en adviezen in dit e-book zijn bedoeld als inspiratie en motivatie, het zijn tips die voortkomen uit studie en onderzoek welke nog uitgebreider staan beschreven in het boek "Buddy Up". Dit e-book is een korte en zeer waardevolle samenvatting, maar dient niet als psychische of medische handleiding. De informatie en verhalen die gedeeld worden in dit e-book dienen als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over jouw eigen welzijn, je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het dient niet als vervanging van welke psychische of medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen over psychische of lichamelijke problemen altijd jouw eigen huisarts of psycholoog. De auteur is niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit e-book ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit e-book mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur. Indien je informatie wilt gebruiken voor een school - verslag, werkstuk of scriptie – vermeld dan altijd de bron: Heeft mijn leerling een eetstoornis? – Isabelle Plasmeyer (2016) en aangepast in november 2021 – te downloaden via www.mijnleerlingheefteeneetstoornis.nl

Voor vragen stuur een e-mail naar info@isapower.nl

Ontwerp & Opmaak: Isabelle Plasmeyer, Annelie Temmink

© ISA Power

Copyright © 2021 – ISA Power

www.isa-power.nl

Schrijver: Isabelle Plasmeyer

Uitgever: Mind 2 Mind BV

4

VOORWOORD

5

OVER ISABELLE PLASMEYER

6

**ONDERZOEK HET EETGEDRAG
VAN JOUW LEERLING**

Test Anorexia

Test Boulimia

Test Binge Eating Disorder (BED)

10

VOLG HET STAPPENPLAN

Hoe ga je het gesprek aan?

Hoe gaan we verder na het gesprek?

En daarna?

14

**IN WELKE FASE ZIT MIJN
LEERLING NU?**

15

**HEEFT MIJN LEERLING EEN
GEZOND BMI?**

16

**HERKEN JE EEN
EETSTOORNIS?**

17

TIPS VOOR LEERKRACHTEN

18

KOM IN ACTIE

19

DANKWOORD

VOORWOORD

Je wilt jouw leerling helpen en meer leren over eetproblematiek!

Dat is nobel, lief, attent en je doet wat je als leraar denkt te moeten doen, je leerling steunen! Wat goed dat je dit e-book in je handen hebt. Je hebt een leerling met een (beginnend) eetprobleem en hij/zij (het gezin thuis) staat voor een flinke opgave. Je ziet je leerling lichamelijk en geestelijk aftakelen en wilt maar één ding: dat je leerling zo snel mogelijk beter wordt. Dus ik houd mijn welkomstwoord kort, even "to the point"...

Deze kennis en tips over eetproblemen en inzichten biedt jou als leraar/mentor/vertrouwenspersoon - en ook jouw leerling - de gelegenheid om inzicht te krijgen in de functie van eetstoornissen. Zo weet je wat er te wachten staat als jouw leerling een bepaalde behandeling ondergaat en hoe je als school/leraar kan ondersteunen.

Ga samen op onderzoek uit, lees je in, spreek met ervaringsdeskundigen om die kloof te dichten en een gelijkwaardige relatie tot stand te brengen met de zorgverleners. Neem kennis van de patiëntenvereniging WEET: deze biedt mensen inzicht in wat ze van de zorg mogen verwachten en welke rol ze zelf kunnen spelen, want medisch-inhoudelijke informatie is niet genoeg.

Ik werk al jaren met veel passie voor en vooral mét kinderen en volwassenen met eetproblemen. Het verbaast mij steeds weer hoe het herstelproces van iedereen verloopt. Het is nooit hetzelfde. Ook mijn eigen herstelproces ging met vallen en opstaan. Deze persoonlijke ervaring die zoveel inzichten en troost biedt moet gedeeld worden. Het is de rijkste ervaring van mijn leven, mijn kostbaarste bezit, is niet van mij alleen, daarom deel ik het graag met jou.



"DIT E-BOOK BIEDT INSPIRATIE
OM HET PROBLEEM VAN JOUW LEERLING
TE HERKENNEN. HET STAAT VOL MET TIPS
EN TRICKS, ZODAT JIJ ALS LERAAR WEET
HOE TE HANDELEN ALS JE IETS
VERMOEDT."

OVER ISABELLE PLASMEYER

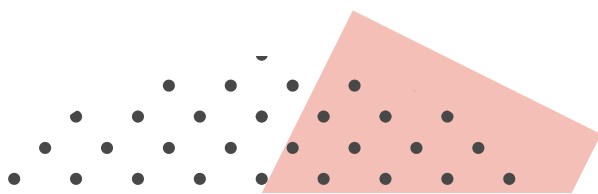
Voordat je begint met lezen, wil ik me even voorstellen. Het is toch fijn om te weten wie ik ben en waarom je mijn e-book zou moeten lezen? Allereerst weet ik waarover ik praat! Op mijn 16e had ik voor het eerst afslankpillen in huis gehaald. Dat was stiekem, niemand wist ervan. En rond mijn drieëntwintigste begon ik weer opnieuw met diëten want ik was flink aangekomen na een periode in het buitenland. Ik ging meer sporten, minder eten en al heel snel het nam extreme en obsessieve vormen aan. Ik kwam in een vicieuze cirkel terecht van veel sporten, minder eten, calorieën tellen, vreetbuien, overgeven en dat gecombineerd met de schaamte die de eetstoornis met zich meebracht. Een aantal jaren worstelde ik met anorexia en boulimia. Ik besepte dat ik zo niet langer door kon gaan en op een avond bereikte ik mijn dieptepunt. Dit zorgde ook voor een keerpunt. Ik dacht "ik KAP ermee". Het was zo vermoeiend, niet alleen voor mij maar ook voor mensen in mijn omgeving. Elke dag stond in het teken van eten, dwang en obsessiviteit. Ik heb hulp gezocht waardoor ik inmiddels met trots kan zeggen van mijn eetstoornis af te zijn. Dit overwinnen vergt veel doorzettingsvermogen, kracht, energie en een enorm geloof in jezelf. En dat had ik niet, althans dat dacht ik. Persoonlijke ontwikkeling staat hoog in het vaandel in mijn leven. Ik heb inmiddels vele opleidingen en cursussen gevolgd en samen met mijn team Ervaringsdeskundige coaches helpen wij mensen met allerlei eet-uitdagingen in hun leven.

Ik heb tijdens mijn eigen strijd ook gesprekken gehad met coaches, psychologen en diëtisten en in groepstherapie gezeten. Ik heb boeken gelezen en studie en onderzoek gedaan naar eetstoornissen. Niet alleen onderzoek naar anorexia en boulimia, waar ik zelf mee worstelde, maar ik heb mij ook verdiept in alle andere vormen en stoornissen. Ik constateerde dat alle eetproblemen heel duidelijk laten zien dat we op een verstoorde en obsessieve manier bezig zijn met eten. Daarnaast zag ik ook dat een eetstoornis eigenlijk helemaal niets te maken had met eten, het heeft alles te maken met hoe wij als mens omgaan met onszelf en onze emoties.

Het heeft mij altijd geïnspireerd hoe mensen het leven creëren waarvan zij dromen. Deze mensen zijn mijn voorbeelden en rolmodellen, ook zij hebben daar hard voor moeten vechten. Niets komt namelijk vanzelf aanwaaien, alleen de wind!

Ik wil je dan ook uitdagen om echt iets te doen met de tips die worden gegeven in dit e-book, omdat jij het ook waard bent om het leven te leiden waarvan jij droomt, om verlost te zijn van negatieve gedachtes en emoties! Ik gun het je zo...

Liefs en veel leesplezier!
Isabelle



ONDERZOEK HET EETGEDRAG

**WELKE VAN DE VOLGENDE UITSPRAKEN HERKEN JE?
KRUIS ZE AAN.**

- Perfectionistisch (faalangst, alles goed willen doen, nooit tevreden)
- Zorgzaam (de pleaser, de behager, dezorger)
- Onzeker (introvert en trekt zich vaak terug)
- Zeker (draagt een masker, doet zich stoerder voor/de clown)
- Onverschillig (afgevlakt, chagrijnig, prikkelbaar)
- Eenzaam (is ooit/wordt gepest, en raakt in een sociaal isolement)
- Is ontevreden over lichaamsomvang (klaagt/spreekt negatief over vrienden)
- Vergelijkt zichzelf met anderen (vergelijkt uiterlijk, prestaties etc.)
- Denkt dat hij/zij dik is, terwijl anderen dat niet vinden (draagt wijde kleding)
- Zijn/haar leven wordt bepaald door eten (wat, hoe laat, wanneer, hoe...)
- Hij/zij eet super gezond/of eet niet in het bijzijn van anderen (verzint smoesjes)
- Vermijdt sociale (eet)momenten het liefste (komt eenzaam, schuw of gehaast over)

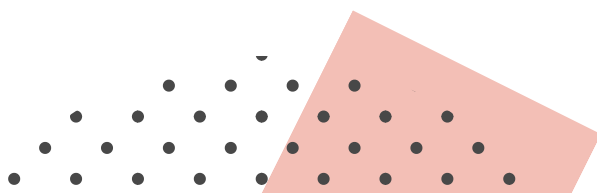


TEST ANOREXIA

IK DENK DAT MIJN LEERLING ANOREXIA HEEFT WANT ZIJ/HIJ...

- Is bang om aan te komen/vindt zichzelf te zwaar
- Slaat regelmatig maaltijden over/neemt geen eten mee naar school
- Volgt een 'onschuldig' of gezond dieet om af te vallen
- Is chagrijnig als hij/zij aankomt, dan is zijn/haar dag verpest
- Heeft een sterke drang om af te vallen (sport ook veel)
- Heeft verboden voedsel (dingen die hij/zij echt niet wil eten)
- Heeft een schuldgevoel na het eten. (Klaagt over een dikke buik)
- Slaat maaltijden over. (Liegt en zegt dat hij/zij al heeft gegeten)
- Is de laatste drie maanden flink afgevallen of aangekomen
- Vermijdt zijn/haar lichaam in de spiegel te zien/of checkt juist heel veel
- Controleert regelmatig of hij/zij is aangekomen
- Wordt onrustig als hij/zij is aangekomen
- Voelt zich schuldig als hij/zij iets heeft gegeten
- Is trots als hij/zij eten kan laten staan
- Vermijdt etenswaren met vet, koolhydraten of suiker

HET KAN VOORKOMEN
DAT JE JOUW LEERLING
OOK HERKENT IN SOMMIGE
ANDERE EETSTOORNISSEN;
BOULIMIA EN/OF
EETBUISTOORNIS (BED)

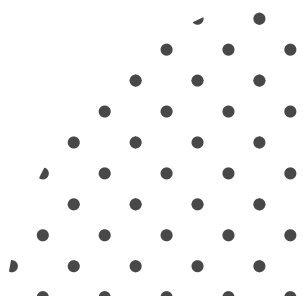
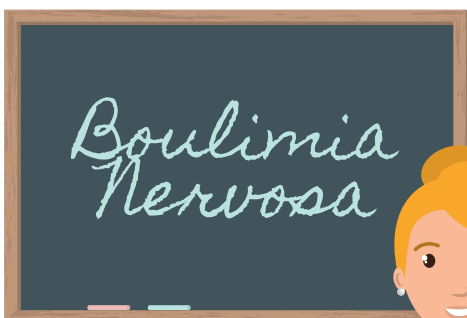


TEST BOULIMIA

IK DENK DAT MIJN LEERLING BOULIMIA HEEFT WANT ZIJ/HIJ...

- Eet regelmatig grote hoeveelheden eten (zonder honger te hebben)
- Eet veel sneller dan gewoonlijk (vreetbuien-schransen)
- Smokkelt stiekem eten het lokaal binnen (u vindt lege verpakkingen)
- Eet grote hoeveelheden om zich beter te voelen
- Heeft het gevoel, tijdens een eetbui, de controle kwijt te zijn
- Eet totdat hij/zij zich ongemakkelijk voelt (misselijk en buikpijn)
- Maakt het niet uit wat hij/zij eet tijdens een eetbui. (Zolang het maar vult=verdoofd)
- Eet grote hoeveelheden als hij/zij zich niet prettig voelt
- Eet liever alleen dan in gezelschap
- Kan niet stoppen wanneer hij/zij eet

HET KAN VOORKOMEN
DAT JE JOUW LEERLING
OOK HERKENT IN SOMMIGE
ANDERE EETSTOORNISSEN;
ANOREXIA EN/OF
EETBUISTOORNIS (BED)

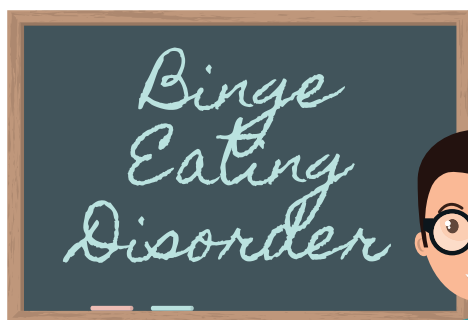


TEST EETBUISTOORNIS (BED)

IK DENK DAT MIJN LEERLING 'BINGE EATING' HEEFT WANT
ZIJ/HIJ...

- Geeft over na het eten (ruikt u weleens een zure lucht op het toilet?)
- Eet heel veel maar komt geen gram aan/eet stiekem
- Gebruikt laxeremiddelen om niet aan te komen (dit gebeurt vaak stiekem)
- Eet bij voorkeur alleen, uit schaamte over de grote hoeveelheden die hij/zij eet
- Heeft minimaal één keer per week een eetbui
- Heeft een sterke bewegingsdrang (wil continu bewegen en/of sporten)
- Is (soms) hyper actief (druk) en heeft een sterke wens om af te vallen
- Kan soms niet stoppen met eten (propt het eten naar binnen, of eet stiekem)
- Laat het getal op de weegschaal bepalen hoe hij/zij zich voelt
- Staat minimaal drie keer per week op de weegschaal
- Sport minimaal drie keer per week om calorieën te verbranden

ER ZIJN NOG MEER
ANDERE VORMEN VAN
EETSTOORNISSEN. IN DEZE
BROCHURE, HEBBEN WE
DE MEEST VOORKOMENDE
ALS VOORBEELD
GENOMEN.



VOLG HET STAPPENPLAN

HEB JE VEEL VAKJES AANGEKRUIST?

STAP 1

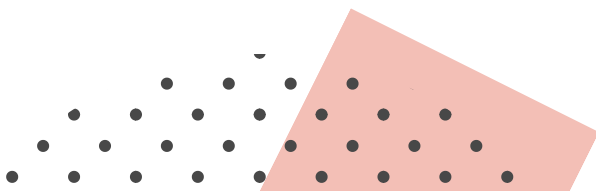
Inventariseer de signalen die je krijgt en zelf opvangt. Zet ze voor jezelf op een rij. Probeer een compleet en objectief beeld te krijgen bij de problemen van jouw leerling. Zijn er meerdere mensen die iets is opgevallen? Hebben de andere leraren het ook in de gaten? Zijn andere leerlingen misschien ook ongerust?

STAP 2

Ga in gesprek met jouw leerling. Bereid dit goed voor. *Wat wil je weten? Wat wil je vragen?* Maak van tevoren een inschatting of de leerling open zal zijn of juist erg gesloten. Sommige leerlingen zijn zo onzeker en gesloten en nemen hun docent of mentor niet snel in vertrouwen. Misschien gaat praten wel makkelijker met een goede vriend of vriendin erbij. En indien je het zelf moeilijk vindt om in gesprek te gaan, vraag dan hulp van een afdelingsleider, leerlingcoördinator, counselor of orthopedagoog. Voer dit gesprek niet samen met de leerling, want dat kan intimiderend over komen.

STAP 3

Ga het gesprek aan. Hoe je dat het beste doet zie je op de volgende bladzijde.



HOE GA JE HET GESPREK AAN?

Het kan zijn dat jij de eerste bent die iets opmerkt, en dat jouw leerling zijn/haar 'geheim' voor het eerst deelt. Soms weten de ouders er zelf niets van. Het verborgen houden van een eetstoornis is een eenzame en zware taak, waarbij schaamte een grote rol speelt. Nodig jouw leerling uit tot een 1 op 1 gesprek in een ruimte waar je niet gestoord kan worden. Hieronder staan voorbeeldvragen beschreven voor jou als leraar.

OPEN HET GESPREK

"Ik merk aan je dat je de laatste tijd niet zo lekker in je vel zit."

(Benoem wat je ziet en wat je is opgevallen of wat je gehoord hebt van andere leerlingen)

DEEL JE BEVINDINGEN

"Ik zie dat je bent afgefallen.../ Je ziet er vermoeid en bezorgd uit..."

"Ik hoor van anderen dat je jouw eten weggooit/nooit mee gymt/niet meer..."

"Andere leerlingen maken zich ook zorgen..."

"Ik heb het gevoel dat je iets zwaars met je meedraagt..."



BENOEM JE NA DE BEVINDINGEN HET BEESTJE BIJ DE NAAM?

Wat nu als een leerling zo onzeker en gesloten is tijdens het gesprek? Hoe pak je het dan aan? Creëer een veilige sfeer. Stel voor dat jouw leerling ook een goede vriend(in) bij het gesprek uitnodigt. Je hoeft niet te verwijzen naar de medische term Anorexia, Boulimia of de Eetbuistoornis. Het woord eetprobleem dekt de lading wel. Alhoewel het kan zijn dat jouw leerling zich nog niet bewust is van de ernst van het eetprobleem. De eetstoornis wordt door de persoon die dit heeft, veelal gezien als de oplossing, er is nog geen ziektebesef of het probleem kan worden ontkent.

STEL JOUW LEERLING OP ZIJN/HAAR GEMAK

Wat zeg je?: "Schaam je niet. Er zijn meer meisjes en jongens die worstelen met een eetprobleem. Dus je bent niet de enige. En je bent dus ook niet raar of gek. Dit kan iedereen overkomen." Wat vraag je?: "Hoe gaat het thuis? Hoe komt het dat je je zo voelt? Zijn er vervelende dingen gebeurt of gezegd tegen je?"

SCHEP EEN BAND EN STEL JEZELF OOK KWETSBAAR OP

Wat zeg je: "Ben ik de eerste die je hierover verteld?" "Wie weten het allemaal?" "Weten je ouders het?" "Wat moet het zwaar voor je zijn." "Hoe lang worstel je hier al mee?"

HOE GA JE VERDER NA HET GESPREK?

STAP 4

Vat samen wat besproken is en bedenk samen wat een vervolgstap zou kunnen zijn. Informeer de ouders indien dit nog niet gedaan is. Geef jouw leerling wel eerst de kans om dit zelf te doen, of spreek af dat jij dit doet. Spreek ook af wanneer de ouders worden ingelicht. Dit dient uiteraard zo snel mogelijk te gebeuren!

STAP 5

Docent/mentor heeft contact met beide ouders (ook wanneer de ouders apart wonen of gescheiden zijn) en bespreekt de bevindingen vanuit school. Docent/mentor adviseert de ouders om in gesprek te gaan met hun kind en om de huisarts in te schakelen. Ouders moeten dit proces zelf in gang zetten. Een eventuele aanmelding naar een hulpverlener of een eetstoorniskliniek gaat ook via de huisarts. Sommige ouders kunnen de situatie onderschatten, maak hen dan duidelijk dat een eetstoornis iets is dat niet vanzelf overwaait of overgaat, en waarbij goede hulp of therapie nodig is.

STAP 6

Nodig ouders en de leerling voor een gesprek uit op school. Bespreek samen met de ouders en leerling de ernst van de situatie. Vraag wat de familie en leerling nodig hebben vanuit school zodat de leerling zo goed mogelijk kan blijven functioneren. Maak afspraken over de aanwezigheid, proefwerken en wat er wel of niet verwacht wordt van de leerling. Het kan zijn dat de leerling even rust nodig heeft of opgenomen moet worden. Sommige leerlingen zullen een schooljaar over moeten doen. Maak ouders en leerlingen er beide van bewust dat dit een gevolg kan zijn van de ziekte. Therapie starten is dan ook sterk aan te raden. Sommige leerlingen pakken de draad gelukkig al weer snel op.

STAP 7

Informeer het docententeam en maak duidelijk welke afspraken er zijn gemaakt met de leerling en de ouders van het kind. En boek een voorlichtingsles bij ISA Power voor de leerlingen in de klas of voor de leraren.

STAP 8

Houd een vinger aan de pols en ga regelmatig een gesprek aan met de leerling. Spreek ook af wanneer je weer even samen komt met de leerling om te horen hoe het gaat en check of er inderdaad externe hulp (van een therapeut) is ingeschakeld.

JOUW PLICHT

Als docent heb je de plicht om melding te doen als de gezondheid van jouw leerling in gevaar komt. Dit is een belangrijk punt om ook te benoemen in het gesprek met de leerling. Wees daar open over. Maar let op, doe dit ook niet gelijk aan het begin want dan slaat de leerling dicht. Benoem ook waarom het jouw plicht is. Hoe opener je bent, hoe beter.

Wanneer er sprake is van suicide, huiselijk geweld of seksueel misbruik ga dan in overleg met jouw collega's en bespreek de vervolgstappen.

STEL JOUW LEERLING GERUST

"Je hoeft je geen zorgen te maken dat ik het direct aan iemand doorvertel, ik ben er nu voor jou. Je mag mij alles vertellen. Je kunt mij vertrouwen. En als ik denk dat er iets moet gebeuren, of dat we meer hulp in moeten schakelen, dan zal ik dat eerst met jou bespreken. Oké?"

BIED HULP AAN

"Ik ben er voor je. Ik begrijp dat je hier graag vanaf wilt. We kunnen samen kijken wat en hoe we dat het beste kunnen doen. Zullen we dat afspreken? Kom je morgen (plan afspraak) terug?"



IN WELKE FASE ZIT MIJN LEERLING NU?

Hoe meer je herkent, hoe groter de kans is dat jouw leerling een eetstoornis heeft of aan het ontwikkelen is. Dit is geen officiële diagnose. Raadpleeg altijd experts; huisarts, psycholoog voor het vaststellen van jouw eigen vermoedens.

FASE 1 VOORBESCHOUWING

In deze fase ontkent de leerling het (eet)probleem of de ernst ervan. Echter wil dat niet zeggen dat hij/zij dit zelf al doorheeft en bereid is om dit toe te geven en te veranderen.

FASE 2 OVERPEINZING

Dit is de fase waarin het (eet)probleem in enige mate erkend wordt. Er is bereidheid te kijken naar de betekenis, functie, gevolgen en invloeden van het (eet)probleem, maar de leerling staat er nog niet open voor in actie te komen. Daarnaast is er vaak sprake van projectiemechanisme, waarbij de leerling de problemen buiten zichzelf situeert.

FASE 3 BESLISSING

De leerling erkent in deze fase het probleem en besluit tot actie over te gaan, maar ziet hier wel erg tegenop. Er is sprake van enige hoop ten opzichte van de behandeling en eigen capaciteiten tot verandering. De leerling vraagt om hulp bij vrienden, klasgenoten, ouders, of bij jou als leraar, mentor etc. (afhankelijk van de relatie)

FASE 4 ACTIEVE VERANDERING

Deze fase kenmerkt zich door bereidheid in actie te komen, gericht op verandering in eigen gedragingen, omgeving, ervaringen en cognities. Hulp wordt in deze fase geaccepteerd en er is sprake van meer optimisme ten opzichte van verandering.

FASE 5 BESTENDIGING

In deze fase heeft jouw leerling de controle over het probleem. Jouw leerling accepteert hulp om veranderingen vast te houden en wil blijven werken aan verbetering van de situatie. Geprobeerd wordt om terugval naar het oude probleemgedrag te voorkomen.



HEEFT MIJN LEERLING EEN GEZOND BMI?

BEREKEN HET BODY MASS INDEX (BMI)

Het meten van een Body Mass Index (BMI) wordt gedaan voor het inschatten van de hoeveelheid lichaamsvet. In de BMI formule van het Voedingscentrum wordt onderscheid gemaakt tussen man, vrouw of kind. Een groot nadeel is dat de BMI formule geen rekening houdt met de persoon zelf. Het baseert de gegevens op gemiddeldes.

Zo is een gespierde persoon wat zwaarder, maar valt daardoor niet in de categorie gezond. Ook mensen met een gezond BMI kunnen een eetstoornis hebben, zeer ongezond zijn en zelfs in levensgevaar zijn.

Bereken je BMI

Geslacht	Leeftijd	Lengte	Gewicht
<input type="radio"/> Man <input checked="" type="radio"/> Vrouw	15 jr	168 cm	40 kg

14.2 BMI

VEEL TE LAAG GOED HOOG VEEL TE HOOG

Je gewicht is lager dan gezond voor je is. Omdat je jong bent en volop groeit is het belangrijk om gezond en voldoende te eten. Maak samen met je ouders een afspraak met de huisarts om te kijken wat jullie het beste kunnen doen om een gezonder gewicht te krijgen.

[Alles over een gezond gewicht voor tieners](#)

Voor een impressie van een gezond BMI bekijk de website van het voedingscentrum. Het gewicht in het voorbeeld hierboven is te laag. Maar is de leerling altijd al een klein beetje aan de lichte kant geweest en heeft zij/hij wel genoeg energie om te leren en te sporten? Dan is het misschien niet zo erg. Als jouw leerling te weinig energie heeft en dunner is geworden dan is het slim om jouw leerling door te verwijzen en in gesprek te gaan met de ouders. Zij kunnen contact opnemen met de huisarts om te kijken wat je kunt doen. De huisarts kan bloed onderzoek doen, ECG inplannen (hart scan) en de gezondheid bepalen.

HERKEN JE EEN EETSTOORNIS?

HEB JE DAT 'HET IS NIET HELEMAAL PLUIS' GEVOEL?

De omgeving van een persoon met een eetstoornis lijdt daar evenzeer onder als de persoon met de eetstoornis zelf. Ouders en leraren zien dat hun kind/leerling ongelukkig is en veel afvalt of juist heel dik wordt en dat kan een machteloos gevoel veroorzaken. Ouders zien dat hun dochter/zoon geen hap meer eet en nooit meer aan de eettafel verschijnt. Als leraar merk je wellicht andere dingen op? Wees alert.

Meisjes raken hun vriendinnen kwijt doordat ze niet meer mee wil naar feesten, bioscoop etc. Jongens worden op sport vreemd aangekeken (en zelfs uitgelachen) omdat ze niet kunnen meekomen door hun onder- of overgewicht. In de meeste gevallen komt jouw leerling in een vicieuze cirkel terecht welke voor een sociaal isolement kan zorgen.

HERKENNEN VAN DE EETSTOORNIS

Een leerling met een eetstoornis praat hier vaak niet gemakkelijk over en kan het probleem ontkennen. Hij of zij zal het probleem zeker in het begin verbergen, ontkennen of gaan bagatelliseren. Niet alleen tegenover de omgeving, maar ook tegenover zichzelf. Kinderen met een eetstoornis vertellen vaak onwaarheden over hun eetgedrag. Hulp zal dan ook niet snel geaccepteerd worden.



TIPS VOOR LEERKRACHTEN

WAT MOET JE DOEN ALS JE IETS VERMOEDT?



1

Probeer eerst een beter beeld te krijgen van het eetpatroon.

2

Controleer het eetgedrag niet té opvallend, dat werkt averechts!

3

Praat met jouw leerling over wat je is opgevallen.

4

Vertel dat je je zorgen maakt en biedt voorzichtig hulp aan.

5

Luister, toon begrip en reik niet meteen oplossingen aan.

6

Besef dat jouw leerling de kracht mist om er alleen bovenop te komen.

7

Stel voor om de ouders (indien dit nog niet gebeurt is) in te lichten en te kijken hoe ouders en school jouw leerling het beste kunnen ondersteunen.

8

Plan eetmomenten in samen met jouw leerling, want er bestaat een grote kans dat hij/zij anders niet meer eet of het eten weggooit.

9

Stimuleer de bereidheid naar professionele hulp, of contact met lotgenoten

10

Organiseer een voorlichtingsles bij jou op school voor de leerlingen en voor leerkrachten. Kijk voor de mogelijkheden op onze website. www.isa-power.nl of www.mijnleerlingheefteeneetstoornis.nl

KOM IN ACTIE!

HET BESTE IS OM ZO SNEL MOGELIJK HULP IN TE SCHAKELEN

Een eetstoornis is een ernstige aandoening, die veel psychisch en lichamelijk leed kan veroorzaken. Van alle psychische stoornissen hebben eetstoornissen de hoogste sterftcijfers. Het beste is om zo snel mogelijk in actie te komen. De huisarts kan een doorverwijzing naar een specialistische behandeling bij een GGZ of andere kliniek regelen. Ook al zal jouw leerling het wellicht niet leuk vinden, informeer de ouders.

LAAGDREMPELIGE HULP

Neem contact met ons op en schakel hulp in van een ervaringsdeskundige coach. En voor meer verhalen van andere ouder en lotgenoten bezoek onze websites:

Voor ouders:

www.mijnkindheefteeneetstoornis.nl

Voor kinderen:

www.isa-power.nl

Hulp tijdens het wachten:

www.stopmetwachten.nl

Voor leraren:

www.mijnleerlingheefteeneetstoornis.nl



BEDANKT

ISABELLE PLASMEYER

DANK JE WEL!

ONDSCHAT JOUW ROL ALS LERAAR NIET!

Ik ben blij dat je tijd hebt vrijgemaakt om dit te lezen. Ik hoop dat je je bewuster bent geworden van de onderliggende factoren die meespelen bij het ontwikkelen van een eetstoornis.

We zien dat wanneer snel ingegrepen wordt, de kans op herstel aanzienlijk groter is.

Wacht nooit te lang als je het gevoel hebt dat er iets niet 'pluis' is.

VOORLICHTINGSLES OF WORKSHOP?

Mocht je interesse hebben in een voorlichtingsles of workshop voor jouw leerlingen, dan komen we die graag bij jou op school verzorgen.

Met vriendelijke groet,

Isabelle Plasmeyer

Oprichter ISA Power

