

Informatie over een effectieve behandeling bij anorexia nervosa, voor de mensen die het betreft en hun omgeving.



COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE BIJ ANOREXIA NERVOSA



‘Je merkt dat het contact met andere mensen weer beter wordt’

Cognitieve gedragstherapie (CGT) leert je om anders tegen moeilijke situaties aan te kijken en om daar anders mee om te gaan. De therapie gaat over gedachtes en gedrag, ofwel denken en doen. De eerste stap is om de klacht in kaart te brengen. Daarna werk je met de therapeut samen om je doelen te bereiken. Je onderzoekt in welke mate je gedachtes en gedrag helpend zijn. Dat doe je door samen na te denken

en vooral door dingen uit te proberen. Vaak blijkt dat de situatie niet zo negatief is als je denkt (verwacht), maar je moet het eerst ervaren om het te geloven. Door deze aanpak verminderen je klachten. Je wordt sterker, voelt je veiliger en hebt meer controle. De mensen om je heen zijn ook belangrijk in de therapie en worden waar mogelijk betrokken om verder te komen.



WAT IS ANOREXIA NERVOSA EN WANNEER HEB JE HULP NODIG?

Wat is anorexia nervosa?

Anorexia nervosa is een eetstoornis waarbij je zó angstig bent om in gewicht aan te komen, dat je te weinig eet. Doordat je te weinig energie uit voedsel haalt, weeg je te weinig in verhouding met je leeftijd en je lengte. Dat kan ernstige lichamelijke gevolgen hebben en medische zorg noodzakelijk maken.

Zelf zie je vaak niet in hoe ernstig je ondergewicht is. Je vindt het belangrijk om controle te hebben over je gewicht en wat je eet. De gedachte dat je die controle verliest, bijvoorbeeld door in behandeling te gaan, roept dan ook veel angst bij je op.

Wat voel je?

- Intense angst om aan te komen in gewicht
- Grote behoefte om controle te hebben over wat je eet, je lichaamsvormen en je gewicht
- Je hebt negatieve gedachtes over jezelf
- Je voelt je eenzaam of somber
- Je stemming hangt af van wat de weegschaal aangeeft
- Je hebt last van vermoeidheid, koude ledematen of moeite met concentreren

Wanneer heb je hulp nodig?

Ben je heel bang om aan te komen of ben je afgevallen tot een voor jou te laag gewicht? Vermijd je situaties waarin je niet je eetregels kunt naleven? Beheersen eten, uiterlijk en gewicht je gedachtes? Dan heb je mogelijk anorexia. Je hebt hulp nodig als je eetgedrag je normale, dagelijkse bezigheden belemmert.

Twijfel je of je hulp nodig hebt? Bespreek het met je huisarts.



*‘Het kan je leven
flink gaan
beheersen’*

Hoe ontstaat anorexia nervosa?

In Nederland hebben naar schatting 5.000 tot 6.000 mensen last van anorexia nervosa. Er is niet één specifieke oorzaak aan te wijzen, maar er zijn wel risicofactoren die de kans vergroten dat iemand anorexia nervosa ontwikkelt. Genetische factoren of omgevingsfactoren kunnen invloed hebben (bijvoorbeeld als gezinsleden vaak aan de lijn doen of als je gepest bent). Ook zijn er mogelijk psychische factoren; je hebt bijvoorbeeld weinig zelfvertrouwen, je bent perfectionistisch of je vindt het moeilijk om je emoties te uiten.



HOE GAAT COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE IN ZIJN WERK?

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie onderzoekt de samenhang tussen gebeurtenissen, gevoelens, gedachten en gedrag. Het is een actieve therapie, waarbij je onderzoekt wat je klachten precies zijn en wat ze beïnvloedt. CGT is evidence based: uit onderzoek blijkt dat de behandeling werkt bij het verminderen van verschillende soorten klachten. Als je wilt weten of de CGT-behandeling wordt vergoed, kun je het beste contact opnemen met je zorgverzekeraar. Soms is een combinatie van therapie en medicijnen nodig. Wat voor jou het beste is, bekijk je samen met je behandelaar.

Wat kun je verwachten van een behandeling?

Je gedachtes over je lichaam of gewicht zorgen ervoor dat je bang bent om aan te komen. Met je therapeut bespreek je daarom eerst waarom je wilt veranderen. Je onderzoekt je gedachtes rondom eten en je gaat werken aan gedragsverandering. Dat doe je stap voor stap en samen met de therapeut; jij als expert van jezelf en de therapeut als expert op het gebied van CGT en eetstoornissen. Je krijgt onder andere uitleg over hoe eetstoornissen werken.

Het kan zijn dat je angst in het begin toeneemt, omdat je tegen de eetstoornisgedachtes ingaat. Maar hoe meer je oefent, hoe verder de angst afneemt. Je werkt ook aan je lichamelijke conditie, een gezond eetpatroon en je leert omgaan met honger- en verzadigingsgevoelens. Mocht je last hebben van eetbuien of compensatiegedrag, dan leer je hoe je daar meer grip op kunt krijgen.

Aanbevolen behandeling?

In de Zorgstandaard Eetstoornissen wordt CGT genoemd als één van de aanbevolen keuzes voor de behandeling van volwassenen met anorexia. Voor met name jongeren, maar zeker ook voor volwassenen, is het belangrijk om naast bij de behandeling te betrekken. Uit onderzoek blijkt dat verschillende psychologische behandelmethodes (zoals CGT, FBT, MANTRA) vergelijkbaar zijn qua effectiviteit. CGT laat de beste resultaten zien op therapietrouw en uitval.



Een belangrijk deel van de behandeling gaat over hoe je de controle over je lichaam, je gewicht en je eetpatroon minder belangrijk gaat vinden. Je werkt aan een beter zelfbeeld en vermindering van psychosociale problemen. Aan het einde van de behandeling maak je ten slotte een terugvalpreventieplan.

De behandeling kan bestaan uit wekelijkse gesprekken, intensieve dagbehandeling en/of opname in een kliniek. Opname is nodig als er sprake is van een hoog risico op levensbedreigende medische complicaties, extreem laag gewicht en/of andere niet te controleren symptomen.



‘Zo leer je dat gevoelens en gedrag vooral bepaald worden door wat je denkt over een gebeurtenis’



WAT KOMT ER KIJKEN BIJ COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE?

Over de behandeling

Vaak bestaat de behandeling uit circa 40 individuele sessies van 50 minuten. Soms vindt de behandeling ook plaats in groepsverband. Hoeveel sessies er precies nodig zijn, hangt af van de ernst van je klachten. Het kan zijn dat sommige klachten niet helemaal verdwijnen. De behandeling kan je dan wel helpen om er minder last van te hebben.

Over de therapeut

Meestal krijg je cognitieve gedragstherapie van een therapeut die psycholoog is. Dat is iemand die een studie psychologie aan de universiteit heeft afgerond. Het is belangrijk dat je vertrouwen hebt in je therapeut en dat je samen tot goede afspraken komt over de behandeling. Vind je dingen niet prettig gaan in de behandeling? Dan mag je dat altijd zeggen. Of vraag om een andere therapeut als je er samen niet uitkomt.

Hoe vind je een geschikte therapeut

Wil je er zeker van zijn dat de behandeling goed wordt gegeven? Ga dan naar een behandelaar die ingeschreven staat bij de VGct. Dan krijg je een therapeut die goed opgeleid en nageschoold is.

Let op: de behandeling van anorexia nervosa gebeurt vooral in gespecialiseerde centra. Kijk op: eetstoornissenetwerk.nl/kaart



‘Samen maken jullie een plan om in balans te blijven en controle te houden’



MEER INFORMATIE OVER ANOREXIA NERVOSA

Nuttige websites

<https://www.firsteetkit.nl>

<https://www.eetstoornisennetwerk.nl>

<https://www.stichtingkiem.nl>

www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/eetstoornissen/introductie

<https://www.thuisarts.nl/eetprobleem>

<https://www.proud2Bme.nl>

<https://www.99gram.nl>

Een heel mooi en uitgebreid overzicht van nuttige websites en andere informatie vind je ook hier: <https://eetstoornissen.nl/wp-content/uploads/2022/10/Steun-en-Support-bij-eetproblemen-K-EET-2022-.pdf>

Boeken

Leven met een eetstoornis. Jansen A. en Elgersma H. (2009).
Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Overwin je eetbuien. Fairburn C.G. (2016). Amsterdam: uitgeverij
Nieuwezijds

Films / documentaires / podcasts

Podcast: <https://www.instagram.com/firsteetcast>

Hoe werkt een eetstoornis: <https://firsteetkit.tappable.link/eetstoornis>

Patiëntenverenigingen

Weet: <https://eetstoornissen.nl>

De WEET hulplijn biedt een luisterend oor aan mensen met een eetstoornis en hun omgeving. Meer informatie en openingstijden op www.weet.info/hulplijn

Ixta Noa: <https://www.ixtanoa.nl>

Bij Ixta Noa werken ervaringsdeskundigen die je met raad en daad kunnen helpen.

