

Inhoud

(uitgebreid)

Verantwoording 11

DEEL I, DE LIJN KWIJT - REVISITED 13

I.1 Inleiding 15

Non-specifieke factoren in behandeling 15

Bejegening 17

Opbouw van het boek 18

I.2 De wetenschappelijke stand van zaken 21

Prevalentie van eetstoornissen 21

Eetstoornissen als cultuurgebonden syndroom 23

Eetstoornissen als lichamelijk veroorzaakt syndroom 24

De behandeling van eetstoornissen 27

Mortaliteitsrisico bij anorexia 28

De toekomstige diagnostiek: de DSM 5 29

Evidence Based (Medicine) 30

I.3 De methode en bejegening van *De lijn kwijt* 33

De methode geplaatst in de wetenschappelijke vooruitgang 33

Aanleg versus omgeving 37

Meningen of vooroordelen? 41

1 *Het uitstellen van therapeutische behandeling* 41

2 *Ondergewicht en medische conditie* 45

3 *Eetstoornis en motivatie* 50

4 *De pijn van oneerlijkheid* 52

5 *Kennis over voedsel* 55

6 *De betekenis van omgevingsfactoren* 56

7 *De geneesbaarheid van eetstoornissen* 57

8 *Eetstoornis en autisme* 58

9 *Gewichtscontrole* 59

1 *Wegen zonder zelf het getal te zien* 60

2 *Wegen om een specifiek eten te monitoren* 61

3 *Wegen om een experiment te doen* 61

4 *Wegen en herinnerd worden waar het allemaal voor is* 61

10 *Een eetstoornis en angst* 62

| | | |
|------------|---|-----------|
| | Geregeerd door angst | 62 |
| | Het angstmodel | 65 |
| | Het medische traject | 70 |
| I.4 | Hoe het cliënten verging | 75 |
| | Algemene gegevens | 75 |
| | Algemene resultaten | 77 |
| | Wat wordt verstaan onder een ‘afgeronde’ behandeling? | 78 |
| | Ziekenhuisopnamen | 80 |
| | Sondevoeding | 82 |
| | Medicatie | 82 |
| | Medische zorg | 85 |
| | Het belang van eten | 86 |
| | <i>Hiërarchie van de verwerking van voedsel</i> | 86 |
| | Expressie voordat de stoornis uitbreekt | 87 |
| | Vocht | 88 |
| | Luisteren naar je lichaam | 90 |
| | Cognities | 91 |
| | Omgevingsfactoren | 96 |
| | Chroniciteit | 97 |

DEEL II, DE EERSTE DRUK 99

| | | |
|-------------|---|------------|
| II.1 | Inleiding | 101 |
| | Wetenschap en tijdgeest | 102 |
| | Protocol en maatwerk | 103 |
| | Opbouw van het boek | 104 |
| | Dibaja, Esthelle, Minke en Tarinde | 105 |
| | Doelgroep | 105 |
| II.2 | Verskillende vormen van eetstoornissen | 107 |
| | Anorexia | 107 |
| | Bulimia | 109 |
| | Obesitas | 110 |
| | Het gewicht als maat | 111 |
| II.3 | Eetstoornissen vanuit de aanleg bezien | 113 |
| | De energiehuishouding en de adipostaat | 114 |
| | Calorieën tellen | 115 |
| | Eten en hormonen | 116 |
| | Stoornis tegenover probleem | 116 |
| | Anorexia vanuit de aanleg | 117 |
| | Bulimia en het risico bulimia te ontwikkelen | 119 |
| | Atypisch anorexia | 121 |
| | Obesitas vanuit de aanleg | 122 |
| | De terreur van de psychische verklaring | 123 |

| | | |
|-------------|--|------------|
| II.4 | Aanleg en omgeving | 127 |
| | Schoonheidsideaal en gebrek aan zelfbeheersing | 127 |
| | Dun is niet mooi | 128 |
| | Een structureel probleem | 128 |
| | Groeispurt | 129 |
| | Onderzoeken van de eetgeschiedenis | 131 |
| | Omgevingsgestuurd: dieet en pseudo-anorexia | 132 |
| | Eerlijk, en toch list en bedrog | 134 |
| | Controle uitoefenen | 136 |
| | Vraaggericht werken | 137 |
| II.5 | De kern van de behandeling | 139 |
| | Het trainen van de hersenen | 139 |
| | Wijsheid van het lichaam | 139 |
| | Wegen als onontbeerlijk voor het ‘databestand’ | 144 |
| | Stabiliseren van gewicht | 145 |
| | De ‘fout’ | 146 |
| | Afstemming van de energiehuishouding in drie fasen | 147 |
| | <i>De eerste fase</i> | 148 |
| | <i>De tweede fase</i> | 148 |
| | <i>De derde fase</i> | 149 |
| | De motivatie bij op gewicht blijven | 149 |
| | Eten of psyche centraal | 150 |
| II.6 | Zonder motivatie geen behandeling | 153 |
| | Voordelen van de behandeling | 153 |
| II.7 | De intake begint bij de voordeur | 159 |
| | Het belang van de eerste ontvangst | 159 |
| | Luisteren en voorlichten | 160 |
| | De regels van de behandeling | 161 |
| | Eigen verantwoordelijkheid | 163 |
| | Eigen deskundigheid | 164 |
| | Aftasten van psychische problematiek | 165 |
| | Afronding van de intake | 166 |
| II.8 | Leren eten | 167 |
| | De ontdekkingsstocht | 167 |
| | Het creëren van een ‘databestand’ | 169 |
| | Stress en de energiehuishouding | 170 |
| | De neiging terug te keren tot de grens | 172 |
| | De sport van reguleren | 173 |
| | Het belang van wegen | 174 |
| | De tweede fase: verstevigen | 176 |
| | Frequentie van de gesprekken | 176 |
| II.9 | Veranderen van gewicht | 179 |
| | In kleine stapjes | 179 |

| | |
|--|-----|
| Zoeken naar de juiste manier | 180 |
| Ruimte voor de groei(spurt) | 180 |
| E-mail als vangnet | 181 |
| Opleving van het ‘drammertje’ | 182 |
| Het belang van de derde fase voor obesitas | 182 |
| De derde fase bij hardnekkige anorexia | 183 |
| De terugkeer van de menstruatie | 184 |
| II.10 Epiloog | 187 |
| | |
| Overzicht voorbeeldnamen | 189 |
| Literatuur | 191 |
| Register van personen | 195 |
| Register van zaken | 197 |
| Over de auteur | 199 |