

## Verslag workshop 8:

### Zelfverwonding en Eetstoornissen: de mythes, parallellen en verschillen.

*José Geertsema en Ellen Spanjes, coördinatoren van ZieZo, Zelfhulp bij eetstoornissen te Zutphen.*

#### Eerst vertelde Ellen en José iets over Ziezo:

ZieZo is een zelfhulporganisatie in Zutphen en werkt op basis van ervaringsdeskundigheid. ZieZo is een zelfstandige zelfhulporganisatie die al tien jaar bestaat. Ze werken samen met GG-Net.

*Ellen en José leggen hierna iets uit over eetstoornissen.*

Bij **Anorexia** is er sprake van:

- steeds minder eten, steeds meer afvallen
- controle
- ontkenning van de ziekte
- overdreven veel lichaamsbeweging
- je lichaam anders zien dan anderen je zien
- verstoord zelfbeeld
- vaak een ondergewicht

Bij **Boulimia** is er sprake van:

- vreetbuien/braken
- compenseren door bijvoorbeeld overmatig bewegen of weer een tijdje niets eten
- angst voor dik zijn
- stiekem eten
- vaak een normaal gewicht.

Bij **Binge Eating**:

- vreetbuien
- erna walging, schuldig voelen
- geen compensatie van het vele eten,
- stiekem eten
- vaak overgewicht

*Wat is de kracht van de ervaringsdeskundigen?*

- eigen ervaring
- herkenning
- erkenning
- bewustwording
- informeren
- motiveren
- begeleiding
- doorverwijzing

*Zelfhulp betekent:*

- lotgenoten
- deskundige begeleiding
- op basis van gelijkwaardigheid

### *Wat zijn de activiteiten van ZieZo?*

- individuele begeleiding
- zelfhulpgroepen
- nazorg aan deelnemers van de zelfhulpgroepen
- gastlessen (scholen, e.d.)
- voorlichting
- training en intervisie
- Praktijkhuis
- Internetsite ([www.ziezozelfhulp.nl](http://www.ziezozelfhulp.nl))
- bijeenkomsten organiseren voor de familie en omgeving

Hierna droeg José een gedicht voor dat zij schreef toen ze 17 jaar was. José vertelde dat zij een eetstoornis heeft en zichzelf beschadigt. Volgens haar zijn de oorzaken van een eetstoornis gelijk aan die van zelfbeschadiging. Haar gedicht ging over eten en snijden. Ze leverde het in op school maar toen de leraar haar ernaar vroeg heeft ze ontkend dat zij dit zelf deed.

Het laatste gedeelte van de workshop ging over de bevindingen naar aanleiding van de vragenlijst die is verspreid onder mensen met een eetstoornis/ die zichzelf beschadigen.

### **Bevindingen vragenlijst** (zie ook inhoud workshop 8).

Er was een respons van 100%, respondenten reageerden positief door de directheid en het laten zien van ervaringsdeskundigheid. Bij mensen met een eetstoornis is er grote schaamte voor zelfbeschadiging en grote angst om er niet bij te horen.

Er bleek een duidelijk verschil in eetstoornis / zelfbeschadiging wanneer die actueel is of in de geschiedenis. De mensen die de vragenlijst invulden waren erg open over hun eetstoornis en zelfbeschadiging.

### *Uit de vragenlijst bleek:*

- 21 mensen zien hun eetstoornis als zelfbeschadiging
- zelfbeschadiging vindt men gek/gestoord gedrag dus mensen met een eetstoornis schamen zich er erg voor.
- zelfbeschadiging kwam bij de meeste mensen later dan de eetstoornis.

Men gebruikt zelfbeschadiging om heftige emoties om te zetten naar fysieke pijn. Wanneer er sprake is van alcoholmisbruik, treedt er meer vervreemding op, zodat mensen zichzelf beschadigen om weer dichterbij zichzelf te komen.

### **Verschillen en overeenkomsten:**

Bij zowel eetstoornis als zelfbeschadiging:

- emoties onderdrukken
- lichaamsbeleving
- zichzelf straffen
- controle willen hebben
- korte / lange termijnoplossing
- het kan verslavend werken

Bij zelfbeschadiging:

- direct stress verminderen

- wegsnijden
- pijn voelen

Op de vraag of het makkelijker te stoppen is met de eetstoornis of de zelfbeschadiging antwoordden 50% dat stoppen met zelfbeschadiging makkelijker is.

Op de vraag of je anderen ook wel eens aanzet tot zelfbeschadiging antwoordde men NEE.

Verder lijkt het dat een eetstoornis meer geaccepteerd wordt dan zelfbeschadiging, bij zelfbeschadiging 'krijgt men vaker straf'.

*José en Ellen gaven ook een aantal aanbevelingen aan hulpverleners:*

- Er moet meer aandacht zijn voor de achterliggende oorzaak.
- Het moet bespreekbaar gemaakt worden.
- Groepsleden emoties laten benoemen naar de persoon die zichzelf beschadigt.
- Er moet meer psycho-educatie gegeven worden.
- Geen angst tonen.
- Niet verbieden of veroordelen.

Dit is slechts gedeeltelijk wat er allemaal uit de vragenlijst naar voren kwam. De rest kunt u nalezen in het andere bestand over deze workshop.

Met dank aan Ellen en José!