

Onderhuids

Workshop

Zelfverwonding en Eetstoornissen

9 december 2005

Voorstellen

ZieZo

Eetstoornissen

Ervaringsverhaal

Vragenlijst zelfbeschadiging en Eetstoornissen

Vragen

José Geertsema

Ellen Spanjers

ZieZo

**Zelfhulp Informatie Eetstoornissen,
Zelfhulp Organisatie**

Molengracht 2a te Zutphen

www.ziezozelfhulp.nl



Stichting ZieZo

- Zelfstandige Zelfhulporganisatie
- Samenwerking met Amarum/GGNet
- 10 jaar zelfhulpverlening met resultaat!



Eetstoornissen

- Anorexia Nervosa
- Boulimia Nervosa
- Binge Eating Disorder

Anorexia Nervosa

- Steeds minder eten, steeds meer afvallen
- Overdreven veel lichaamsbeweging
- Je lichaam anders zien dan anderen het zien
- Ontkennen van de ziekte
- Angst om dik te worden
- Ontevreden over lijf en uiterlijk
- Dag en nacht denken aan eten, gewicht en lichaam
- Vaak een ondergewicht

Boulimia Nervosa

- Vreetbuien
 - sterke drang, grote hoeveelheden
 - stiekem, schaamte, schuldig voelen
- Compenseren
 - braken, laxeren
 - overdreven lichaamsbeweging
 - weinig eten
- Angst om dik te worden
- Ontevreden over lijf en uiterlijk
- Dag en nacht denken aan eten, gewicht en lichaam
- Vaak een normaal gewicht

Binge Eating Disorder

- Vreetbuien
- Na een vreetbui
 - walging
 - schuldig voelen
 - geen compensatiegedrag
- Angst om dik te worden
- Ontevreden over lijf en uiterlijk
- Dag en nacht denken aan eten, gewicht en lichaam
- Vaak een overgewicht

Kracht ervaringsdeskundigheid

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

Zelfhulp

- Helpen van jezelf en elkaar
- Ervaringsdeskundige begeleiding
- Gelijkwaardige problematiek
- Geloofwaardigheid
- Grote betrokkenheid
- Kleinere afstand
- Vertrouwen
- Openheid

Activiteiten van ZieZo

- Zelfhulpgroepen
- Nazorgzelfhulpgroepen
- Bijeenkomsten voor de omgeving
- Individuele begeleiding
- Gastlessen op scholen
- Voorlichting aan diverse doelgroepen
- Training en intervisie
- Praktijkhuis
- Internetsite

Citaten handleiding film

‘Ik vond mezelf lelijk, stom, dom, ik zeg de verkeerde dingen, ik voel me altijd slechter dan mijn vrienden’

‘Ik haatte mezelf, vond mezelf niet de moeite waard, ik ben niet aardig genoeg, waarom voel ik me zo rot, ik kan ook niks’

‘Het enige waar ik grip op had, werkt verslavend en veegt je gevoel weg.’



Zelfhulp informatie eetstoornissen
Zelfhulp organisatie



José Geertsema

Eetstoornis en Zelfbeschadiging

9 december 2005

Inhoud

- Een wereld maar met verband!
- Vraagstelling
- Beantwoording
- Aanbeveling

Een wereld maar met verband!

- Schaamte
- Theatraal
- Angst om er niet bij te horen

Gemengd team van medewerkers laat
kracht dubbele en enkele
ervaringsdeskundigheid zien

Vraagstelling

Doel van de vragen:

- Overeenkomsten en verschillen
- Verband afname en toename
- Inzicht in groepsproces rond Eetstoornis en Zelfbeschadiging

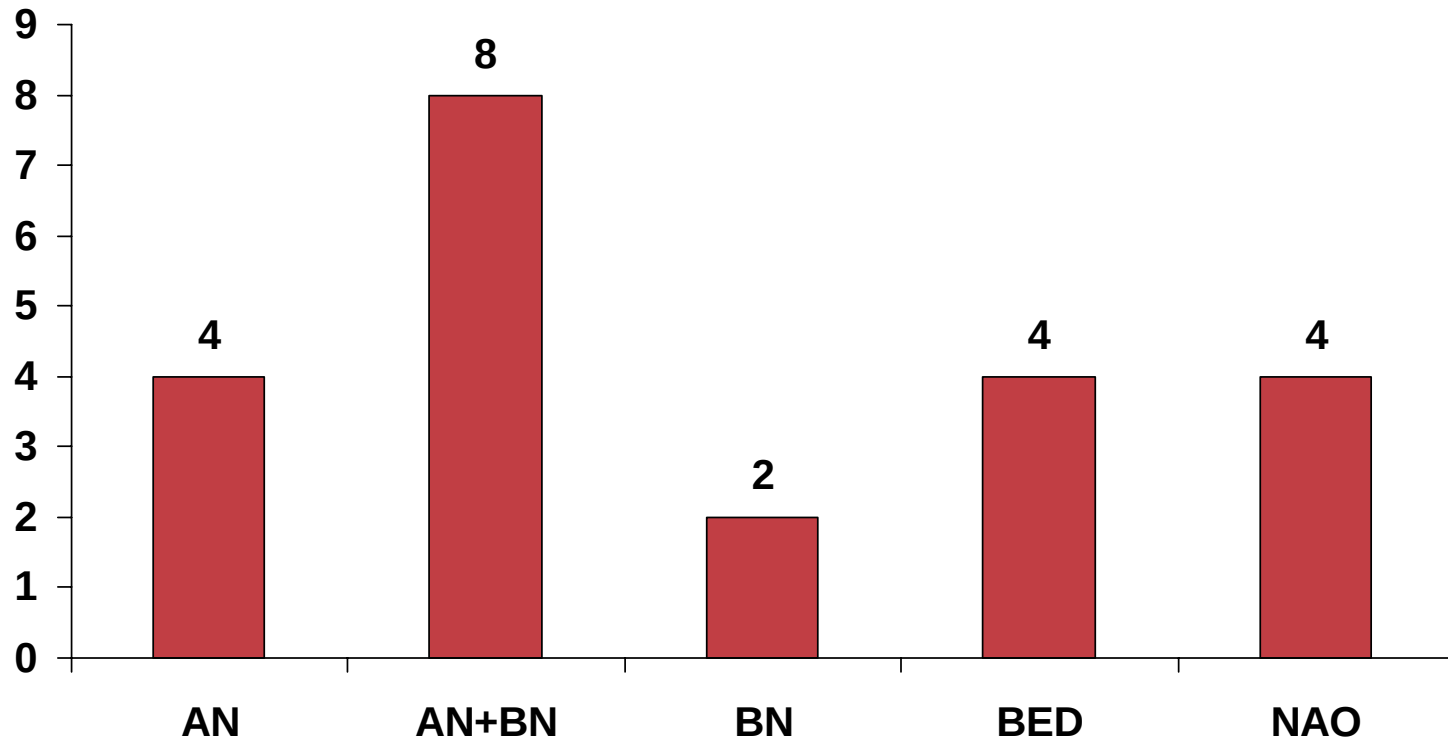
Wie heeft gereageerd....

- 100% respons op mensen die direct benaderd zijn
- Positieve reactie op vraagstelling door directheid van vragen en laten zien van ervaringsdeskundigheid
- Oproep op website zorgt voor openheid en zoeken van hulp

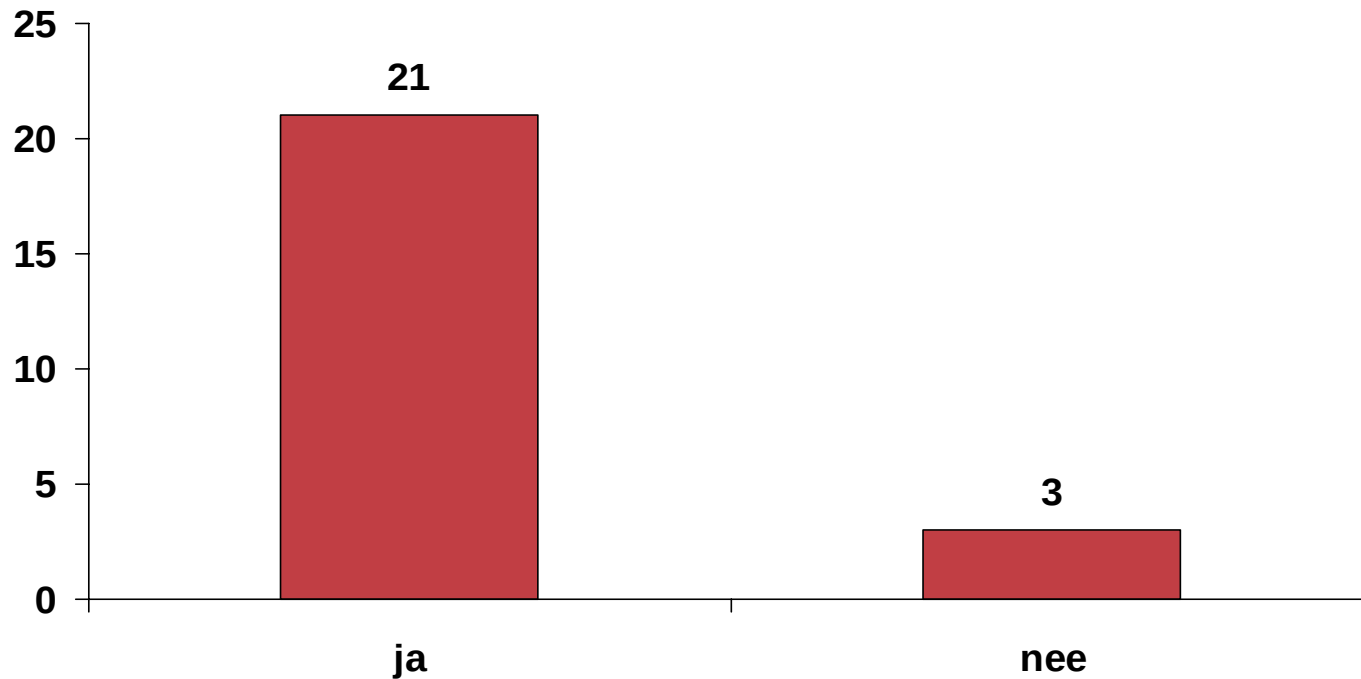
Beantwoording

- Duidelijk verschil in eetstoornis en zelfbeschadiging verleden tijd of nog actueel (zelfinzicht)
- Verschil eetstoornis en zelfbeschadiging naast elkaar of als onderdeel van andere problematiek
- Openheid

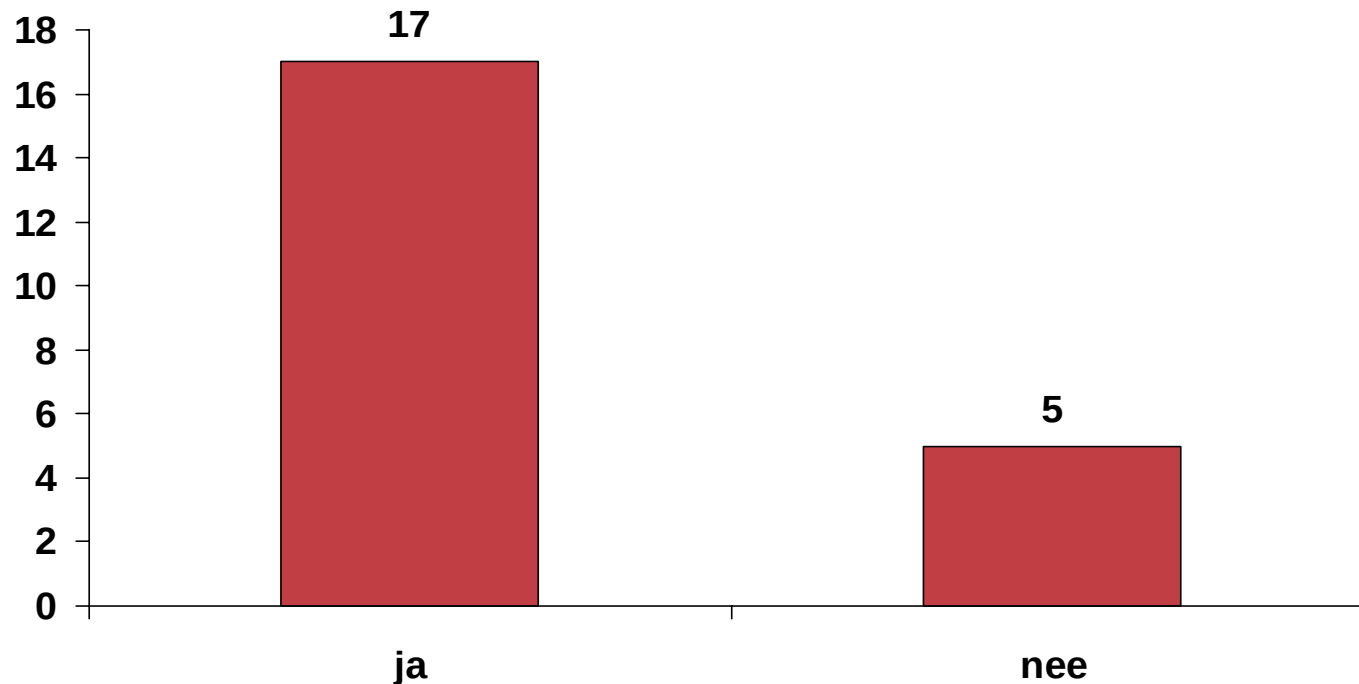
Ik heb de eetstoornis



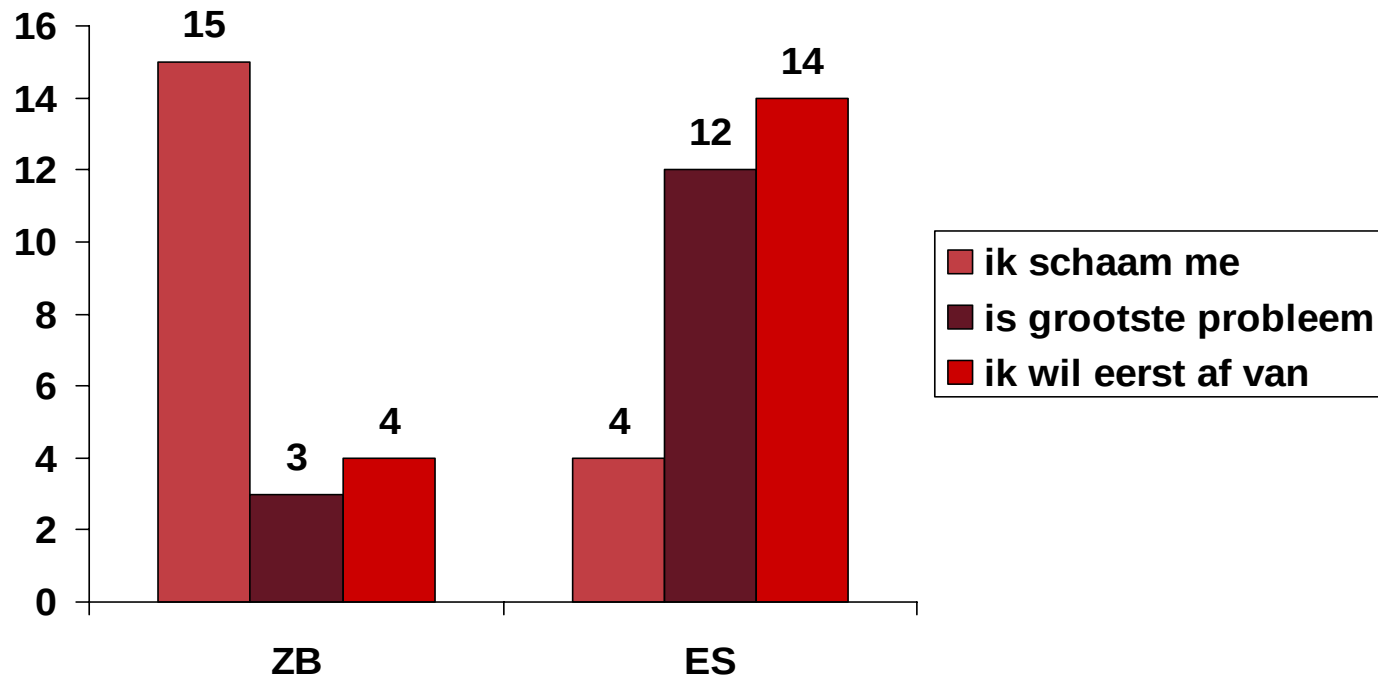
Ik zie mijn eetstoornis als een vorm van zelfbeschadiging



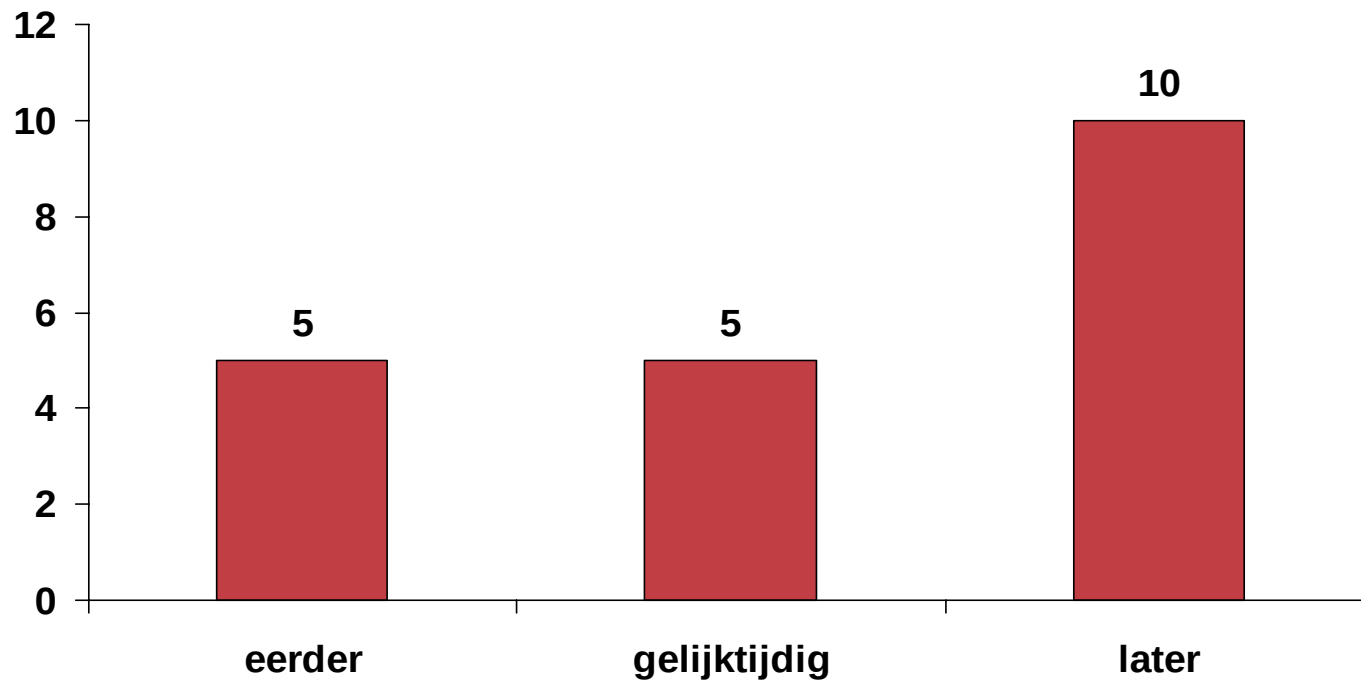
Mijn laxeren en braken is een vorm van zelfbeschadiging



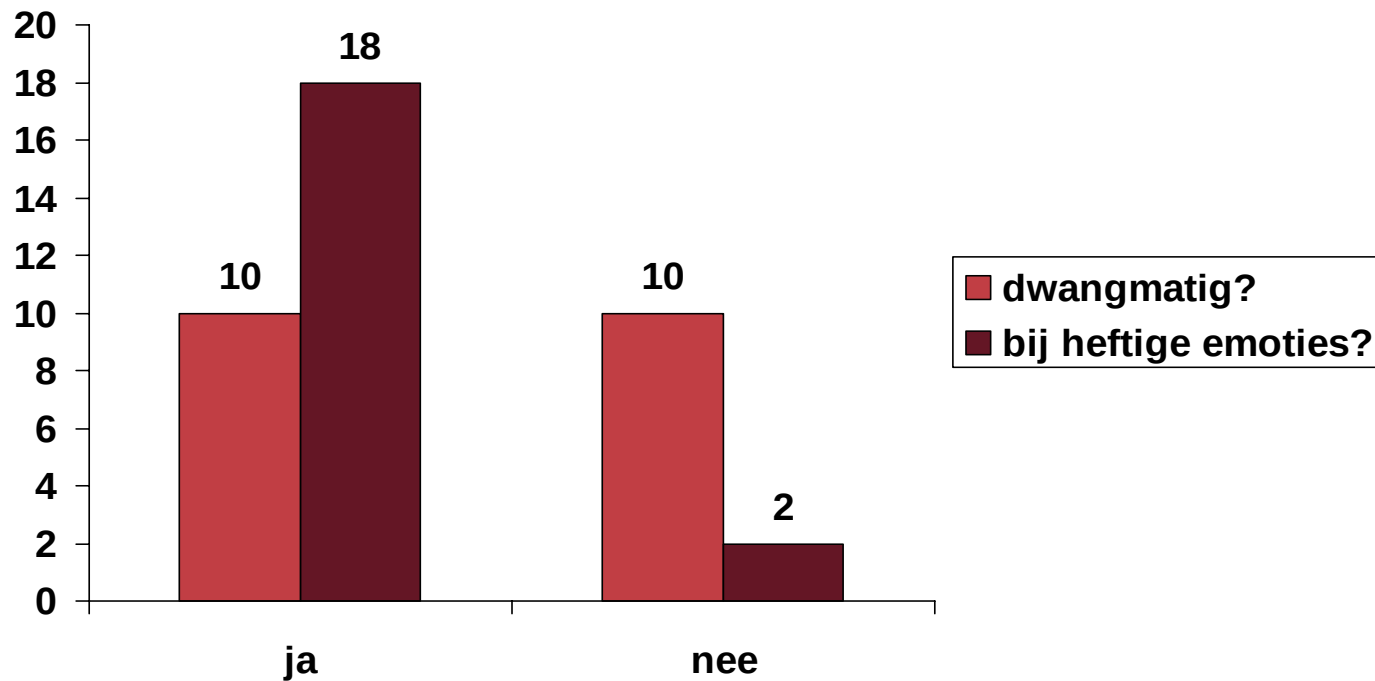
mijn eetstoornis mijn zelfbeschadiging



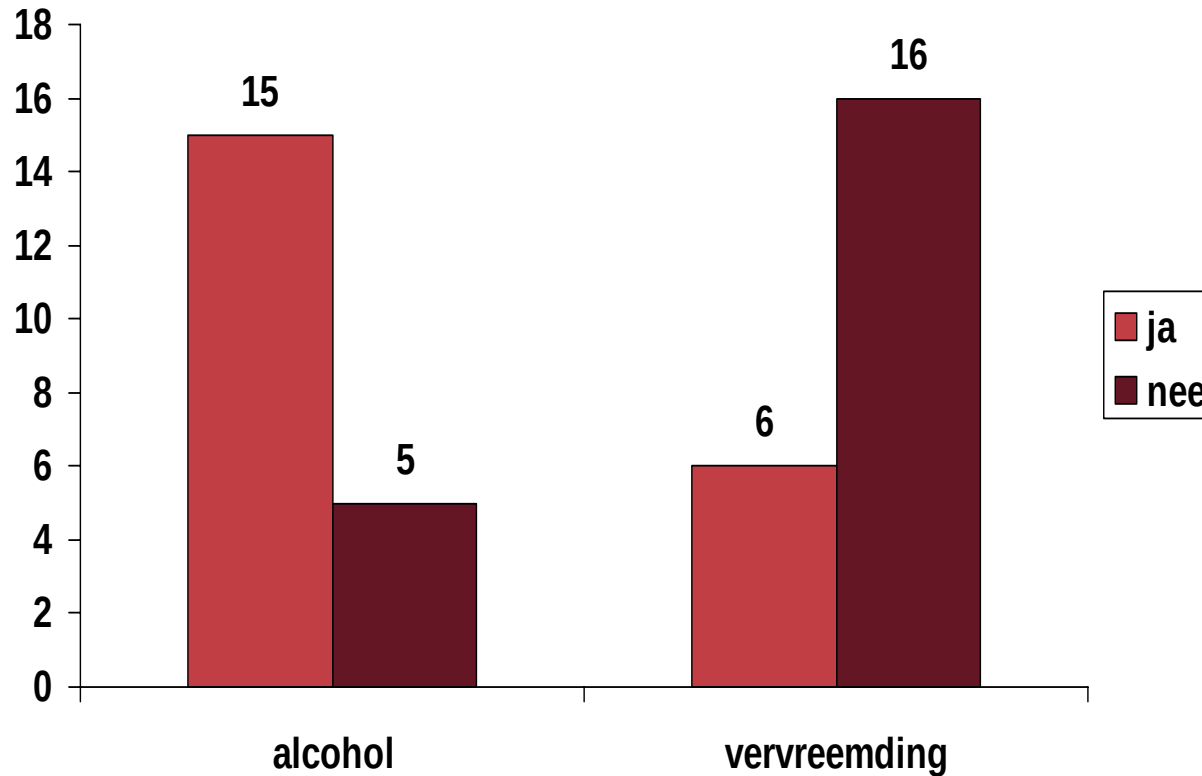
Mijn zelfbeschadiging was er..



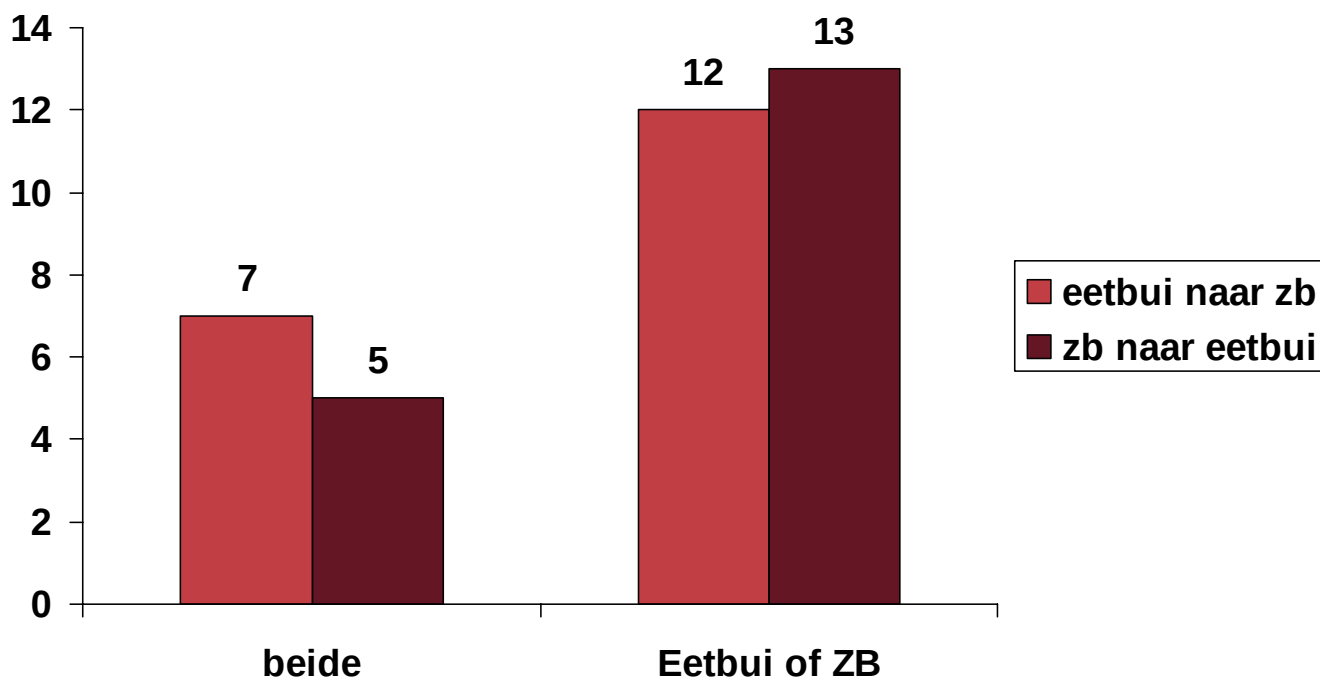
Ik beschadig mezelf



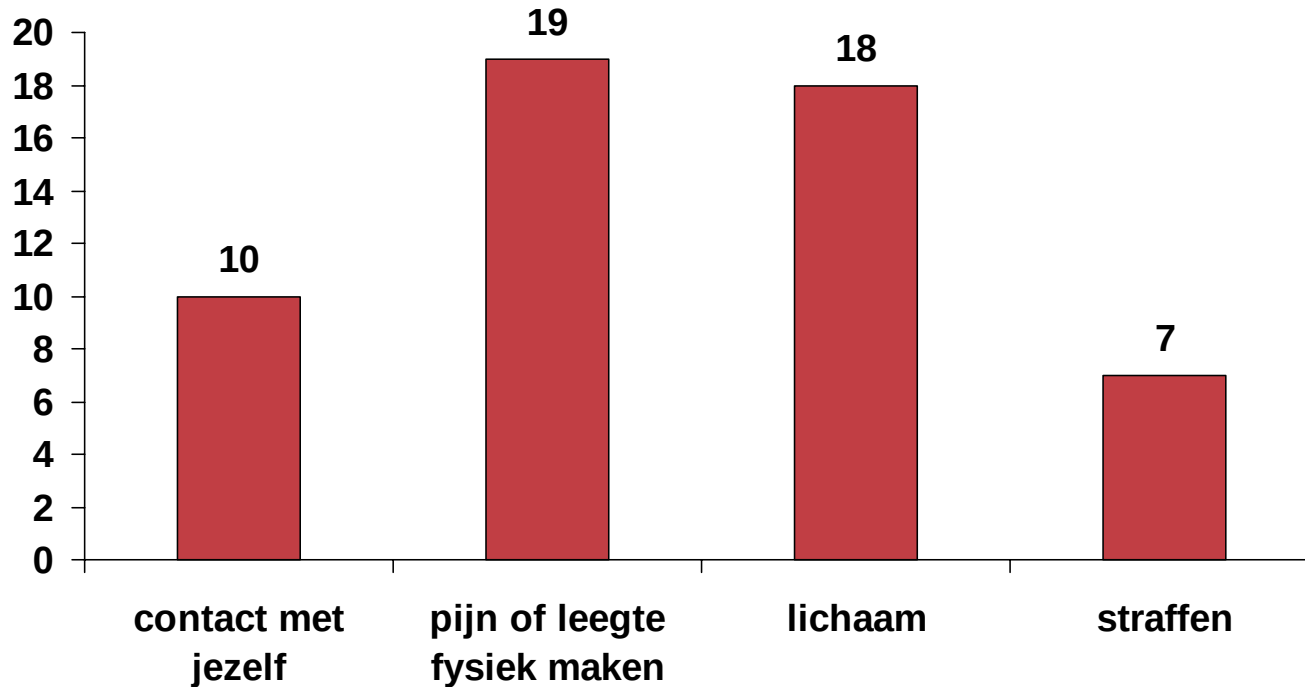
Ik heb minder controle op mijn zelfbeschadiging door



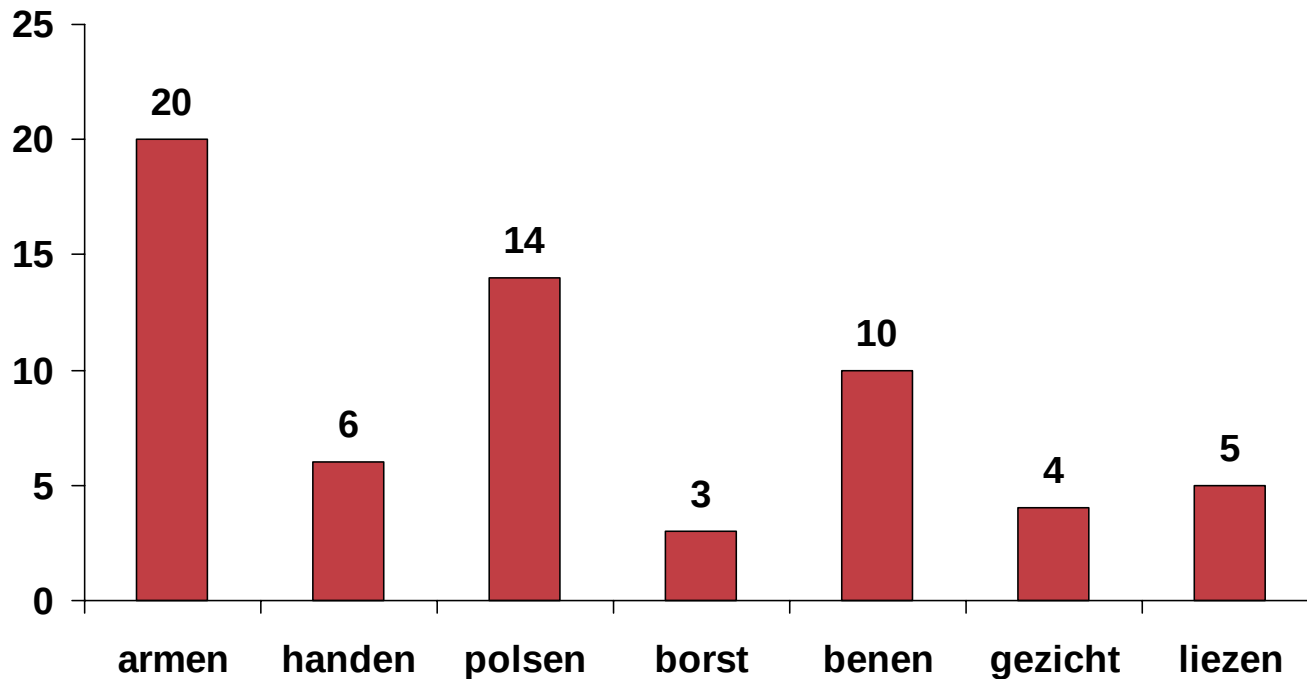
Ik heb een eetbui en/of beschadig me



Ik beschadig mezelf omdat



Ik beschadig mezelf op mijn...



Voor mij zijn de overeenkomsten gelijk aan de verschillen

- Emotie onderdrukken
- Lichaamsbeleving
- Straffen
- Controle
- Korte / lange termijn oplossing
- Verslaving

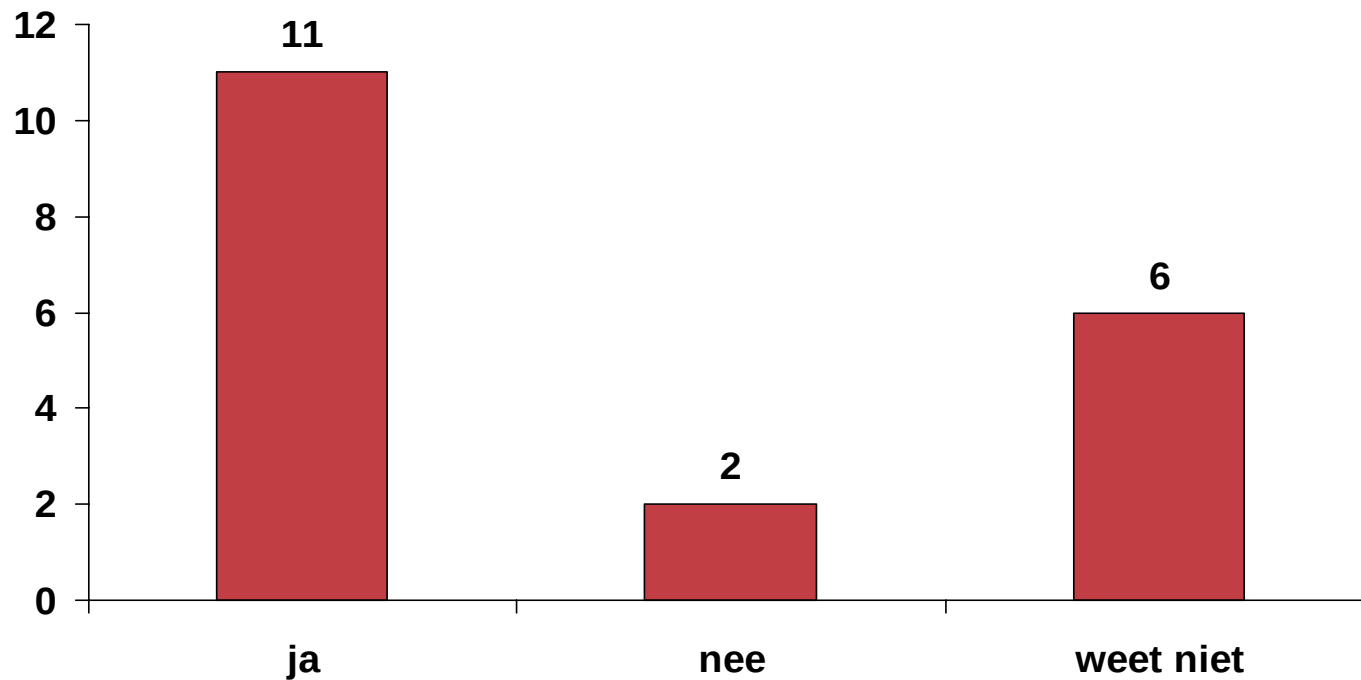
Ik kies eerder voor zelfbeschadiging dan voor mijn eetstoornis als

- ik direct stress wil verminderen
- ik gevoel van radeloosheid, angst en eenzaamheid wil wegsnijden
- ik meer impulsief ben
- ik fysieke pijn wil voelen

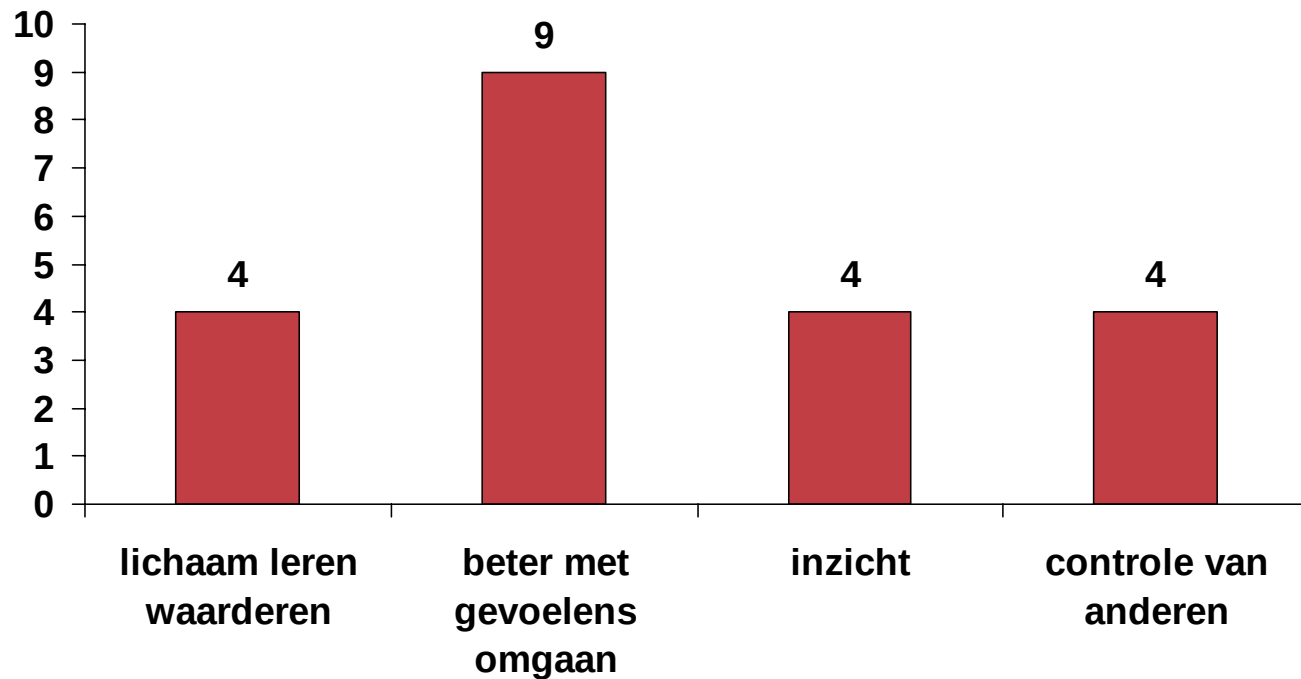
Verband is niet alleen nodig maar ik zie het ook...

	Meer zelfbeschadiging	Minder zelfbeschadiging
Braken	4	2
Eetbuien	8	4
Weinig eten	1	2
Dikker worden	3	0

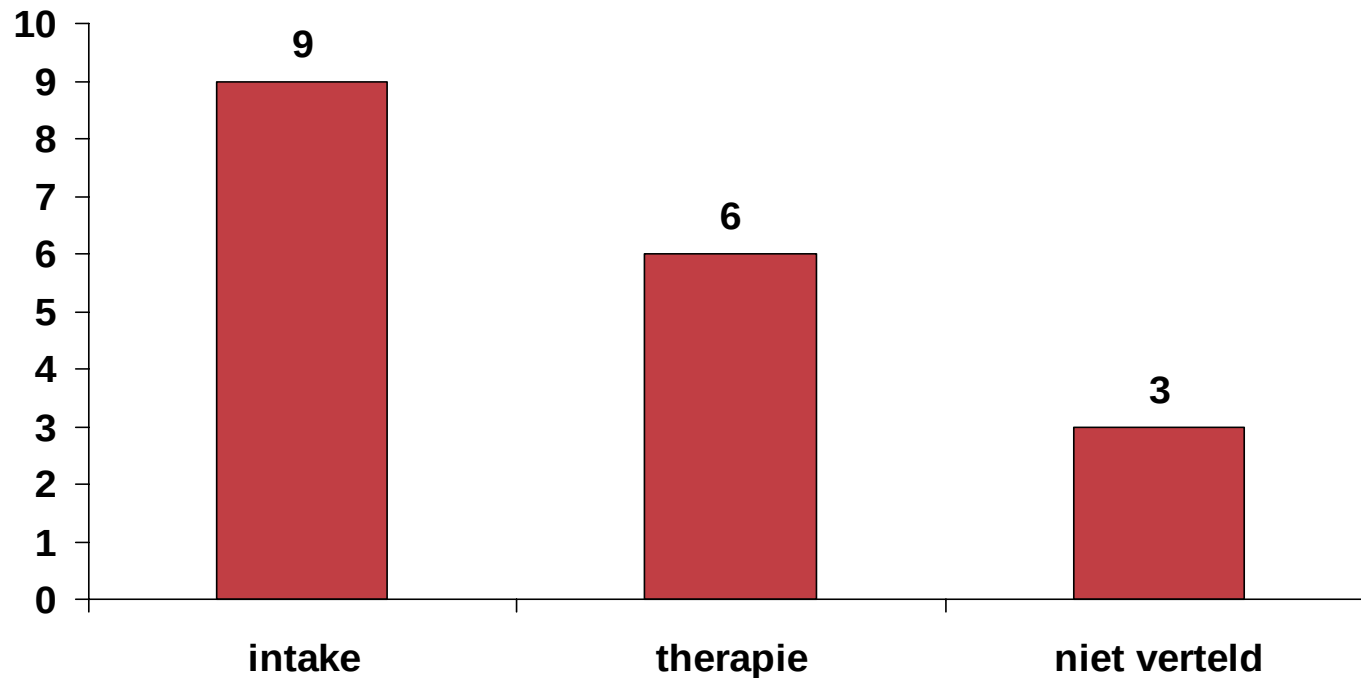
Ik kan stoppen met zelfbeschadiging



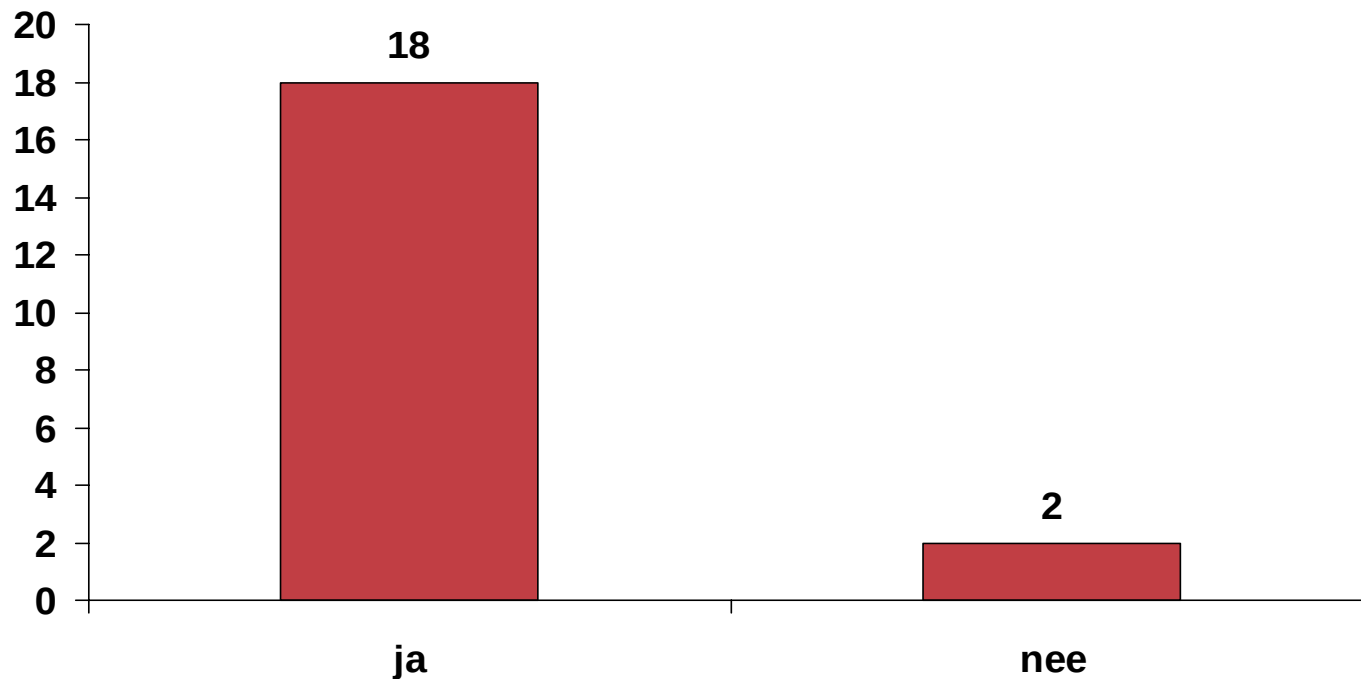
Ik ben gestopt door



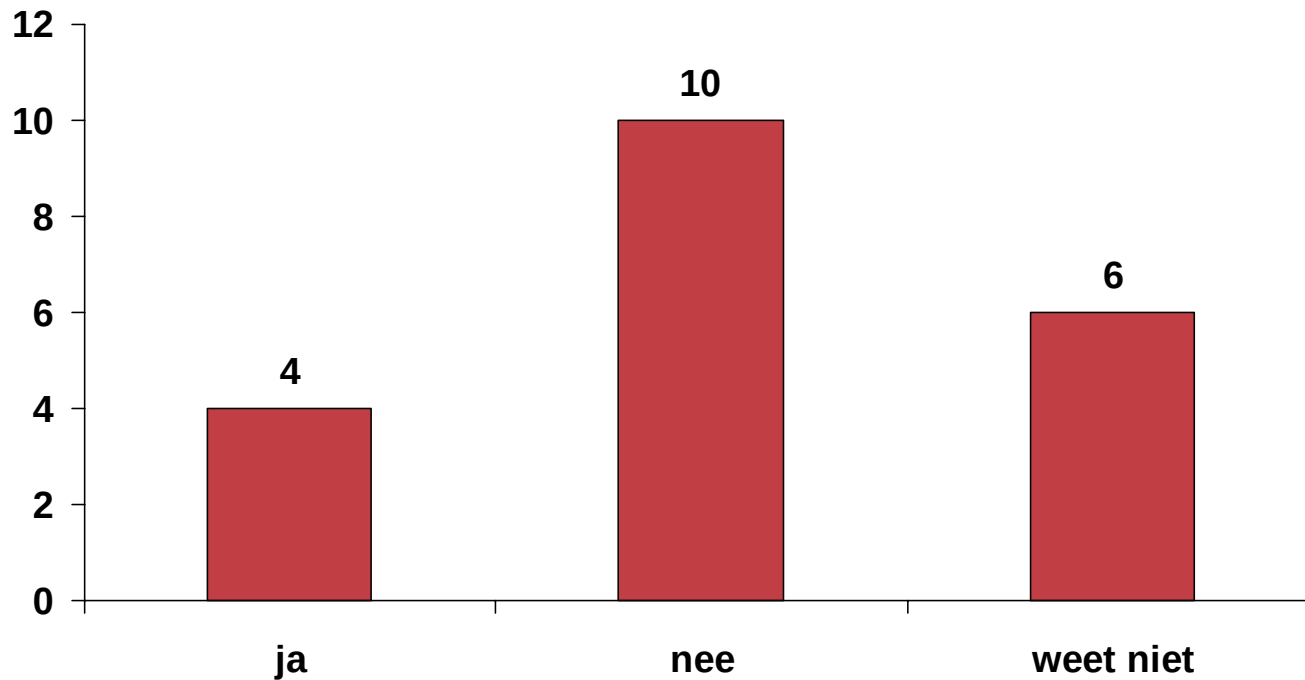
Ik ben open geweest over mijn zelfbeschadiging tijdens de



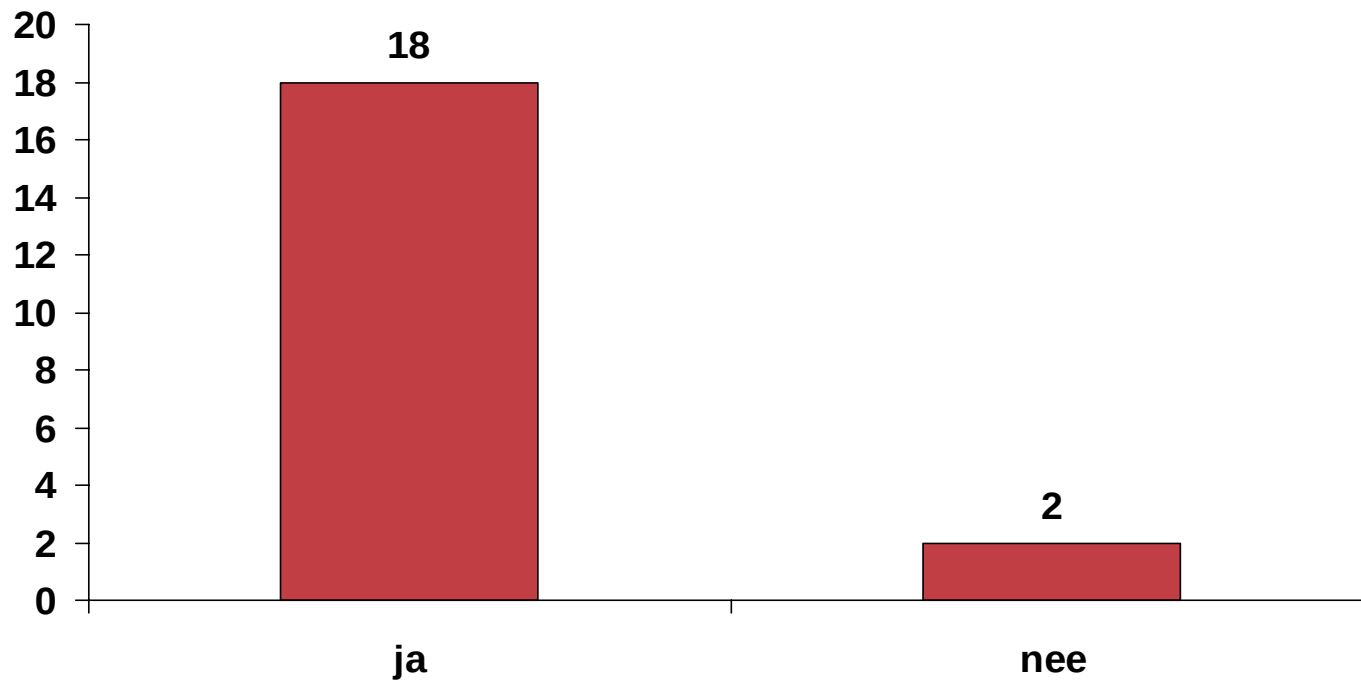
Ik wil dat ze bij de intake vragen naar zelfbeschadiging



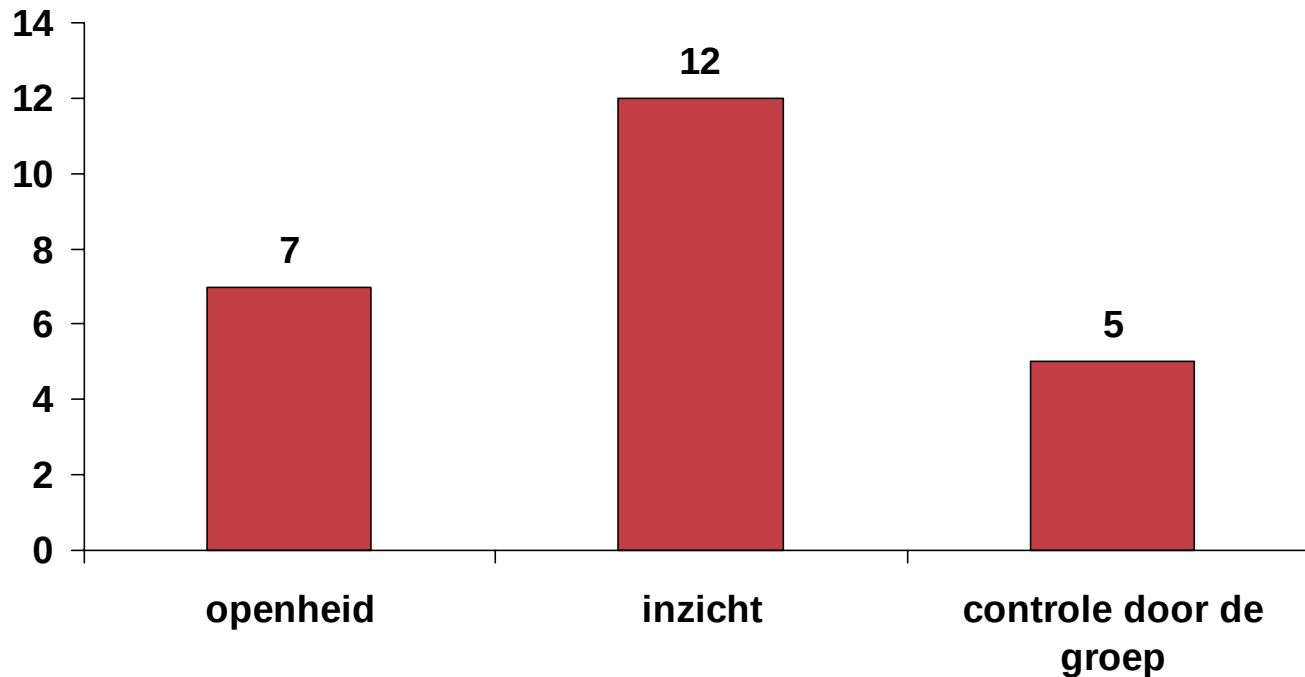
Als ik kras word ik uit de groep gezet



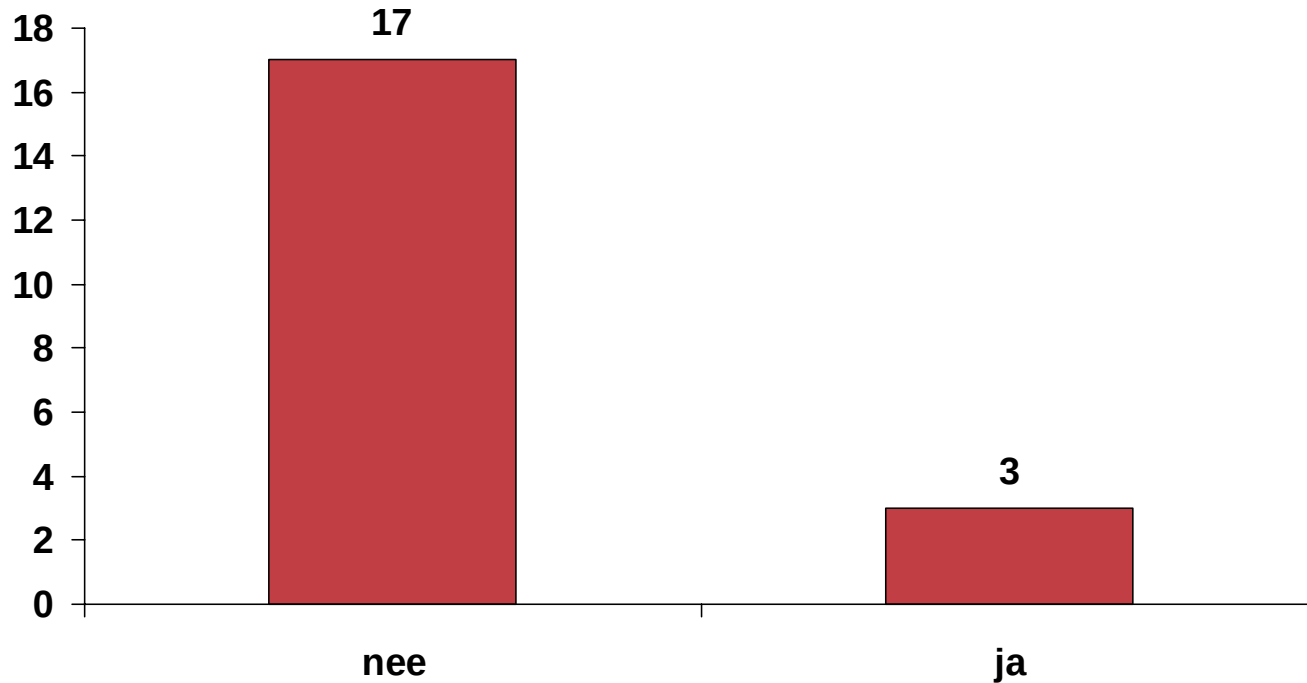
Ik wil naast mijn eetstoornis ook
aandacht voor zelfbeschadiging



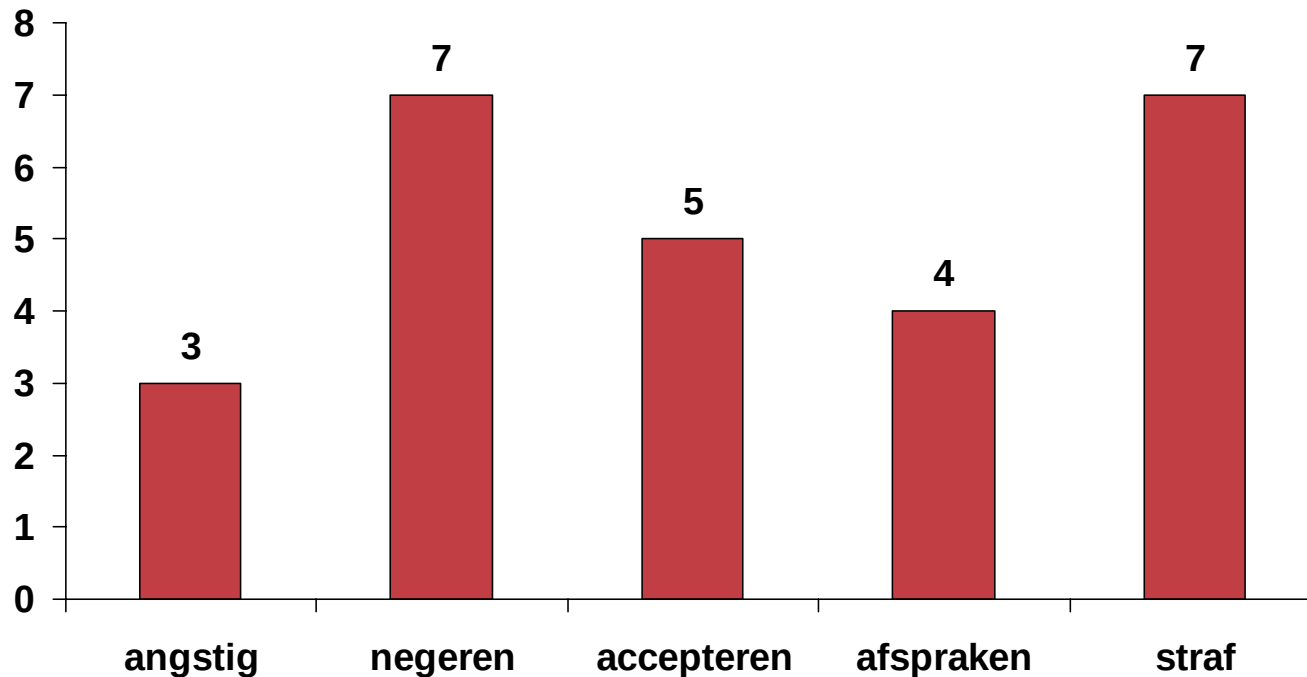
In mijn groep moet er aandacht zijn voor zelfbeschadiging naast eetstoornis omdat..



Ik zet anderen aan tot zelfbeschadiging



Mijn zelfbeschadiging heb ik in mijn
(therapie)groep ervaren als..



Aanbevelingen voor hulpverleners

- Aandacht voor onderliggende oorzaken
- Bespreekbaar maken
- Psycho-educatie
- Groepsgenoten emoties laten benoemen naar persoon die zichzelf beschadigd
- Toon geen angst
- Niet verbieden en / of veroordelen