



Inleiding

*Er was eens een meisje
Zij klopte op mijn deur.
Ik deed open en zij zei:
'Ik heb een eetprobleem.'
'Kom binnen', zei ik,
'wat moedig dat je hier komt
om hulp te vragen.'
Dat is de eerste stap.*

(leerlingbegeleider op een vmbo-school)

Dit is een waargebeurd verhaal, ook al klinkt het als een sprookje. Niet zozeer het eetprobleem, maar wel het feit dat het meisje zelf hulp is gaan zoeken bij de leerlingbegeleider. Was het altijd maar zo eenvoudig. Je weet dat eetproblemen voorkomen. Je weet dat meisjes, maar ook jongens, niet altijd een gezond eetpatroon hebben. Wat je niet altijd weet, is wie daaraan lijden.

Bewust gebruik ik het woord 'lijden' omdat de impact van een eetprobleem enorm kan zijn.

Wat kun jij, als leerkracht, docent, mentor, leerlingbegeleider of professional binnen de school doen om eetproblemen zo vroeg mogelijk te signaleren? In hoeverre kun je begeleiden, wil je begeleiden en mag je begeleiden? Wat is je mandaat?

*Er was eens een meisje
Zij had een eetprobleem,
Maar niemand die het doorhad.
Zij maakte zichzelf steeds meer onzichtbaar.
Ze verdween bijna.
Er waren wel mensen die een grapje maakten.
Bijvoorbeeld als zij bedankte voor iets lekkers.
'Meid, jij kan het hebben hoor.'
Om vervolgens te bevestigen dat iemand natuurlijk alleen zo
slank blijft als je die troep niet eet.
Niemand die doorvroeg.
Niemand die een vraag stelde.
Ze verdween steeds meer in haar isolement.*

Ook dit is een waargebeurd verhaal. Het meisje had dezelfde leeftijd, woonde in dezelfde stad, zat op dezelfde school waar dezelfde leerlingbegeleider het andere meisje zo succesvol had begeleid. Wat had de leerkracht, docent, mentor, leerlingbegeleider of professional binnen de school kunnen doen om haar probleem op tijd te signaleren? Welke kennis over de symptomen van eetproblemen zou je moeten hebben om ook dit meisje op een passende manier te begeleiden? Wat voor eetproblemen zijn er? Waar praten we eigenlijk over?

Er is al veel geschreven over eetproblemen. Er is veel over bekend. Er zijn boeken voor ouders, zelfhulpboeken, boeken voor therapeuten, voor psychiaters. Er was echter nog geen boek voor de leerkracht, docent, counselor, leerlingbegeleider, terwijl je er zeker van kunt zijn dat zij de leerling met een eetstoornis tegenkomen in de klas of in de praktijk als leerlingbegeleider. Als leerlingbegeleider op een school werd ik al snel geconfronteerd met leerlingen met een eetprobleem. Ik ben erover gaan lezen, me erin gaan verdiepen.

Dit boek pretendeert niet een wetenschappelijke verhandeling te zijn over hoe eetproblemen behandeld moeten worden. Het is natuurlijk niet zo dat wij, als onderwijzers, denken dat we onze leerlingen van bijvoorbeeld anorexia zouden kunnen genezen. Wel probeer ik een kader te geven voor wat de school kan doen in de preventie en signalering van eetproblemen en in de begeleiding en verwijzing van leerlingen met een eetprobleem.

2

Waarom de school een rol heeft bij eetproblemen

Eetstoornissen komen op iedere school voor. In Nederland lijden naar schatting 40.000 mensen aan een eetstoornis. Het overgrote deel is vrouw, daarom zal ik het meestal over de vrouwelijke leerling hebben. Er zijn zelfs onderzoeken die uitwijzen dat 200.000 mensen een eetstoornis zouden hebben. Het verschil is te verklaren vanuit de verschillende criteria die gehanteerd werden bij de onderzoeken. In het laatste onderzoek is er sprake van 160.000 mensen met een eetbuistoornis, 22.000 met boulimia nervosa en 5000 met anorexia nervosa.

Geschat wordt dat 1 op de 10 meisjes en 1 op de 140 jongens in het tweede en derde jaar van de middelbare school last krijgt van symptomen van anorexia en boulimia nervosa. Dat wil niet zeggen dat er meteen een harde diagnose wordt gesteld, maar het betekent wel dat elke klas gemiddeld een of twee meisjes met een eetstoornis telt. Een schrikbarend aantal.

Als een verstoorde relatie met eten niet wordt onderkend,

kan die zich mogelijk ontwikkelen tot anorexia nervosa. Lijders aan anorexia zijn enorm in beslag genomen door hun figuur en gewicht, en eten minder dan ze nodig hebben. Ook al hebben ze ondergewicht, ze willen nog meer afvallen. Als een eetstoornis is uitgemond in anorexia dan geneest minder dan de helft helemaal, ondanks intensieve therapie.

Het is niet zo dat een meisje op een dag besluit dat ze anorexia wil hebben. Een meisje neemt soms wel het besluit dat ze liever wat slanker zou zijn. Tussen het nastreven van een gezond gewicht, slank zijn en het hebben van anorexia zit een groot grijs gebied. In dit grijze gebied kan een school veel betekenen.

Veel scholen geven voorlichting over gezonde voeding en over wat het betekent een gezond gewicht te hebben. Dat is heel erg belangrijk, omdat overgewicht een grote bedreiging vormt voor de volksgezondheid. Soms wordt dat zo vol overgave gedaan, dat het ook wel eens door kan slaan. Na een projectdag op school stond er eens een meisje huilend bij mijn deur omdat ze te zwaar zou zijn: er was geconstateerd dat ze gezonder zou kunnen eten.

Een jongen die in de tweede klas zat van het voortgezet onderwijs kwam op een middag thuis met het verhaal dat ze bij biologie hun gewicht hadden moeten opgeven. De docent had gezegd dat hij wel heel zwaar was. Hij was ongetwijfeld zwaarder dan de rest van de klas, maar ook veel langer. Zijn moeder kon geen grammetje vet ontdekken en vertelde hem dat. De zorg was gauw verdwenen.

Hoe belangrijk deze voorlichting ook is, zeker in een tijd waarin obesitas in toenemende mate voorkomt onder jongeren, toch zou de voorlichting in het algemeen breder moeten zijn. We zouden moeten benadrukken dat ondergewicht minstens net zo