

**FBT-BEHANDELING
BIJ JEUGDIGEN MET ANOREXIA
EEN VAARDIGHEDENGIDS
VOOR OUDERS**

MARIA GANCI



u i t g e v e r i j

SWP

Disclaimer

Alle zorg is besteed aan de voorbereiding van de informatie in dit boek, maar de uitgever of auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade als gevolg van een verkeerde interpretatie van dit werk. Alle contactgegevens in dit boek waren actueel op het moment van publicatie, maar kunnen zijn gewijzigd.

De adviezen in dit boek zijn gebaseerd op de ervaringen van ouders, patiënten en clinici die FBT geven. Er wordt verondersteld dat dit boek gebruikt wordt in combinatie met een FBT-behandeling. Bij specifieke problemen dienen de professionals die betrokken zijn bij het gezin geraadpleegd te worden. De auteur en uitgever kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor verlies of schade die direct of indirect zou zijn veroorzaakt door de informatie in dit boek.

FBT-behandeling bij jeugdigen met anorexia
Een vaardighedengids voor ouders
Maria Ganci

ISBN 978 90 8560 351 1
NUR 770 / THEMA VFJJ

© 2025 Uitgeverij SWP Amsterdam
Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining niet toegestaan.

Oorspronkelijke uitgave: Maria Ganci (2015). *Survive FBT. Skills Manual for Parents Undertaking Family Based Treatment (FBT) for Child and Adolescent Anorexia Nervosa*. Lmd Publishing.

*Dit boek is opgedragen aan alle gezinnen
die de moeilijke weg naar herstel afleggen.
Ik hoop dat dit boek jullie de kennis, kracht en moed geeft
om deze reis te volbrengen.*

VOORAF

Je kunt je nauwelijks een moeilijkere opvoedingssituatie voorstellen dan dat je je kind moet helpen herstellen van een eetstoornis. De combinatie van medische risico's, weerstand van het kind en doorzettingsvermogen van de ouders plaatst je in een unieke situatie die elke ouder op de proef zal stellen. Het moet des te moeilijker zijn geweest in de tijd dat professionals het gezin nog meer als onderdeel van het probleem dan als oplossing zagen. Gelukkig is het in de afgelopen dertig jaar steeds duidelijker geworden dat gezinnen een belangrijke hulpbron zijn bij het herstel van hun kinderen van anorexia, en zij zijn het die voor langdurige verandering zorgen. Dit neemt niet weg dat je het gevoel kunt hebben dat de weg naar herstel overweldigend en stressvol is. Je kunt echter vertrouwen op het bewijs achter *Family Based Treatment* en op de andere gezinnen die deze reis reeds met succes hebben afgelegd.

Dit boek is een belangrijk hulpmiddel bij de FBT-behandeling, met geheugensteuntjes aan de belangrijkste richtlijnen die je zullen helpen bij het ondersteunen van je kind op de weg naar herstel. In dit boek vind je talloze tips en adviezen om als ouders samen te werken, om te leren je kind de hoeveelheid en het soort voedsel te laten eten dat hij of zij nodig heeft, en je kind te helpen gedurende het behandeltraject. Het zal je er ook aan helpen herinneren om goed voor jezelf te zorgen, zodat je je gezin kunt helpen om weer zo snel mogelijk jullie normale routines en activiteiten op te pakken.

FBT-behandeling bij jeugdigen met anorexia biedt praktisch, direct en deskundig advies dat gemakkelijk te begrijpen is en een aanvulling vormt op je therapieafspraken. Je kunt erop vertrouwen dat het advies in deze vaardigheden-gids uit de pen komt van een ervaren therapeut die al veel gezinnen door het behandelproces heen heeft geholpen.

Andrew Wallis

*Co-hoofd Eating Disorder Service, The Children's Hospital, Westmead, Australië
Faculteitslid Training Institute for Child and Adolescent Eating Disorders*

DE REIS

Deze vaardighedengids is bedoeld om ouders te helpen en te ondersteunen op hun reis naar het herstel van de gezondheid van hun kind. Voor de meeste ouders zal de reis aanvoelen als het varen door onbekende wateren in stormachtig weer, in de hoop een verre bestemming te bereiken. De meeste ouders beginnen hun reis met minimale zeilvaardigheden en met sterke twijfels of ze hun bestemming ooit zullen bereiken.

Ze krijgen een kaart met de naam Family Based Treatment (FBT), die ook vreemd voor hen is. Er worden zeer vreemde opvoedingspraktijken geschetst die in tegenspraak zijn met veel van hun vaste overtuigingen over opvoeden die voordat hun kind ziek werd logisch aanvoelden en goed van pas kwamen.

Ze krijgen te horen dat de reis intens zal zijn en dat ze die snel moeten volbrengen om hun kind de beste kans te geven de bestemming veilig en in goede gezondheid te bereiken.

De FBT-reis is inderdaad moeilijk voor de meeste ouders, omdat hun kind niet met hen mee wil op deze tocht en wanhopig zal proberen hun heldhaftige inspanningen te saboteren.

Ouders zullen al hun vertrouwen moeten stellen in de behandeling en in hun eigen mogelijkheden om de bestemming te bereiken. De reis is veeleisend en zal al hun energie vergen. Hoe groter de toewijding om zich aan de FBT-kaart te houden zonder van de koers af te wijken, hoe groter hun kans om de bestemming te bereiken.

De meeste ouders maken de reis af, ondanks alle obstakels en storm onderweg. Als ze hun bestemming bereiken, zijn ze dankbaar dat het gezonde kind dat ze ooit kenden, is teruggekeerd. Hun leven kan nu weer normaal worden. Alle ouders zeggen dat het afleggen van deze reis het moeilijkste was wat ze ooit in hun leven hebben gedaan.

Maar ouders hebben de vastberadenheid en moed om deze reis te voltooien, want het is hun liefde voor en de band met hun kind die hun het uithoudingsvermogen geeft om te slagen.

Veel moed & kracht op je reis!

INHOUDSOPGAVE

Wat is anorexia?	13
Wat is gezinsgerichte behandeling (FBT)?	19
FBT is het recept om je kind beter te maken	23
De ziekte onderscheiden van je gezonde kind	25
Jullie behandelteam	27
Je kind (extra) laten eten	31
Eten is medicijn	39
Voorbeelden van maaltijdplannen en tussendoortjes	51
Gedachten van een ouder over de pijn en moeite om hun kind te laten eten	55
Bijkomend zorgwekkend gedrag dat gewichtstoename belemmert	57
Op één lijn zitten	59
Hoe moet ik reageren op mijn kind?	67
Hoe ga ik om met het lijden van mijn kind?	71
Gedachten van ouders over afleidingstechnieken tijdens het eten van maaltijden en tussendoortjes	77
Eenvoudige tips om je kind te helpen met zijn angst om te gaan	79

Aanbevolen literatuur voor ouders	81
Referenties	83
Dankwoord	85
Over de auteur	87

WAT IS ANOREXIA?

Anorexia nervosa is een eetstoornis die een groot aantal jeugdigen treft, zowel mannen als vrouwen. Het begin ligt meestal rond de leeftijd van 15-19 jaar voor vrouwen en 17-26 jaar voor mannen. Naar schatting ontwikkelt ongeveer 1 op de 100 adolescente meisjes anorexia; de verhouding tussen mannen en vrouwen is 1-10.¹ Anorexia is een psychische aandoening met ernstige medische complicaties. Dit maakt het een verwoestende ziekte met een van de hoogste sterftecijfers van alle psychiatrische aandoeningen. Het sterftecijfer voor anorexia nervosa neemt toe met elke tien jaar dat iemand ziek blijft.

Anorexia betekent 'verlies van eetlust', maar dit is ver bezijden de waarheid. Het verlies van eetlust is in eerste instantie namelijk zelfopgelegd en mentaal gedreven. De symptomen escaleren tot het punt waarop een kind zonder steun van de ouders nauwelijks in staat is om terug te keren naar een normaal eetpatroon.

Het belangrijkste kenmerk van anorexia is een preoccupatie met het eigen lichaamsbeeld dat leidt tot een drang naar slankheid in combinatie met een extreme angst om aan te komen. Dit gaat gepaard met dwingende gedachten over eten, calorieën en gewicht. Bij veel kinderen beginnen de symptomen met een preoccupatie met 'gezond eten'. Hoewel hun focus op gezondheid in eerste instantie logisch kan zijn voor hun ouders, wordt de preoccupatie al snel 'ongezond', als ze hun calorieën verminderen tot een onhoudbaar niveau dat onvoldoende is voor de normale ontwikkeling en dagelijkse activiteiten.

Om een laag lichaamsgewicht te behouden zullen ze minder voedsel tot zich nemen. Het kan hierbij gaan om alle soorten voedsel of om een selectie daarvan. Veel jeugdigen gaan ook over tot purgeren, zoals braken, het gebruik van laxemiddelen en vochtafdrijvende middelen en bewegingsdrang. Het lage lichaamsgewicht en deze gevaarlijke gedragingen leiden tot ernstige medische complicaties.

1 De schattingen van de prevalentie van anorexia nervosa zijn verkregen van de website Eating Disorders Victoria (eatingdisorders.org.au).

Jongeren die niet voldoende gewicht hebben verloren om aan de gewichtscriteria voor anorexia te voldoen maar wel alle symptomen van anorexia hebben, worden meestal gediagnosticeerd als lijdend aan atypische anorexia. Dit komt normaal gesproken voor wanneer er in korte tijd een grote hoeveelheid gewicht is verloren.

Bij jeugdigen die deelnemen aan hobby's en sporten zoals dansen, atletiek, wielrennen en andere activiteiten die een ideaal slank lichaam vereisen en promoten, lijken eetstoornissen vaker voor te komen. Anorexia gaat vaak gepaard met andere psychiatrische stoornissen zoals depressie, angst en een obsessieve-compulsieve stoornis.

We weten niet waarom sommige kinderen anorexia nervosa of een eetstoornis ontwikkelen, maar het volgende weten we wel:

LEEFTIJD: Jongere kinderen herstellen veel beter dan oudere (Lock & Le Grange, 2015).

DUUR VAN DE ZIEKTE: Een vroege diagnose en behandeling zijn cruciaal voor herstel. Jongeren die minder dan drie jaar aan anorexia lijden, hebben een betere genezingskans. Hoe langer de jeugdige aan anorexia lijdt, hoe slechter de prognose (Lock & Le Grange, 2015).

VROEGE GEWICHTSTOENAME: Het is ook aangetoond dat een vroege gewichtstoename van ongeveer 500 gram per week in de eerste vier weken van de behandeling leidt tot een beter resultaat (Doyle et al., 2009).

Onthoud: hoe sneller je kind herstelt, hoe beter de prognose!

DE IMPACT VAN ANOREXIA OP HET LICHAAM VAN JE KIND

Anorexia heeft invloed op elk deel van het lichaam van je kind. De medische complicaties, ook wel somatische complicaties genoemd, zijn een direct gevolg van gewichtsverlies en ondervoeding en kunnen langdurige gevolgen hebben als de uitgehongerde toestand van het lichaam voortduurt.