

## Eetstoornis

### Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder verdrietig is of vreemde dingen doet, is dat heel erg wennen. Zeker als je daardoor zelf dingen niet meer mag of kan. Je weet vaak niet wat er nu weer gaat gebeuren. Misschien is er thuis wel vaker ruzie of moet je meer samen doen met je broertje of zusje. En wil je iets vertellen, dan luisteren je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Ze zijn er met hun hoofd niet bij. Het kan ook zijn dat je denkt dat het door jou komt dat je vader of moeder zich niet goed voelt. Maar dat is niet zo. Geen enkele ouder kiest voor een eetstoornis en jij kan er ook niks aan doen. Hier leggen we uit wat er met je vader of moeder aan de hand is en kun je een verhaal lezen van iemand anders die hetzelfde heeft.

### Wat is er met mijn vader of moeder aan de hand?

Jouw vader of moeder heeft last van een eetstoornis. Iemand die een eetstoornis heeft, eet véél te veel of juist véél te weinig. Mensen met een eetstoornis zijn meestal erg bang om dik te worden. Soms voelen ze zich heel dik terwijl ze in werkelijkheid erg mager zijn. Dat is moeilijk te begrijpen. Vaak zijn mensen met een eetstoornis somber en verdrietig en piekeren ze veel.



Voel jij je wel eens verdrietig of bang? Vast wel. Alle mensen hebben dat wel eens. Als zulke gevoelens erg sterk zijn en lang duren, zeggen we dat iemand psychische problemen heeft. En één van die psychische problemen is een eetstoornis. Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand een psychisch probleem krijgt. Het kan komen doordat er iets niet goed gaat in de hersenen. Het kan ook komen door nare dingen die iemand heeft meegemaakt. Daar kunnen ze niets aan doen. Soms schamen mensen zich ervoor en dan vinden ze het moeilijk om over hun problemen te praten. En dat terwijl heel veel mensen in hun leven slechtere periodes of klachten meemaken.



## Hallo, ik ben Anna!

“Het gaat over mijn moeder. Ze kan supergoed knuffelen en is heel lief. Mijn moeder heeft me wel eens verteld dat ze een eetstoornis heeft. Ze is veel te zwaar omdat ze opeens heel veel kan eten. Ze kan niet zo snel en goed bewegen en daarom wordt ze snel moe. Daar baal ik wel eens van. Als we met z'n allen iets leuks gaan doen, moeten we altijd iets verzinnen waar ze niet zo moe van wordt. Toen we een keer in het bos gingen wandelen moesten we na een kwartier al terug. Dat vonden mijn zusje en ik dus echt niet leuk.

Mijn moeder gaat heel veel eten als ze zich boos of verdrietig voelt. Ze heeft als kind nare dingen meegemaakt en als ze daaraan denkt krijgt ze een rotgevoel. Dan eet ze bijvoorbeeld een hele cake, een bak roomijs en vijf boterhammen met pindakaas achter elkaar.

Vroeger werd ik op school gepest omdat mijn moeder zo dik is. Ik heb vorig jaar in de klas samen met mijn juf uitgelegd wat er met mijn moeder aan de hand is en dat heeft geholpen. Toen ik er in de klas over had verteld, kwam Kirsten in de pauze naar me toe. Ze vertelde dat haar moeder ook een eetprobleem heeft, maar die is juist heel erg mager. Omdat ze steeds denkt dat ze te dik is, eet ze bijna niets. Daardoor ziet ze er enorm mager uit en is ze vaak moe en heeft ze het koud. Toch wil ze niet méér eten. Kirsten en ik vonden het maar raar dat onze moeders allebei een eetprobleem hebben, terwijl ze er zo verschillend uitzien.”



### Kopstoring

Op [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl) vind je informatie voor, over en door jongeren met een ouder met psychische of verslavingsproblemen. Hier staan tips en verhalen van andere jongeren en een lijst met filmpjes en boeken.

### Andere informatieboekjes uit de reeks

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun ouders. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Je vindt alle informatieboekjes KOPP/KOV in de webwinkel van het Trimbos-instituut:

[www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).