

EETSTOORNISSEN IN SCHOOL!



**EETSTOORNISSEN
IN SCHOOL!**



“It’s for you.”

Signalen 7 gebieden

- 1. Eetstoornis
- 2. Karakter
- 3. Eetgedrag
- 4. Sociaal gedrag
- 5. Lichaam
- 6. Omgeving
- 7. Zelfbeeld

Signalen eetstoornis

Angst om dik te worden
Altijd bezig met lijnen
Vertekend lichaamsbeeld
Weinig zelfvertrouwen

Signalen karakter

Een kind met verhoogde kans voor het krijgen van een eetstoornis, bezit vaak een of meer van de volgende karaktereigenschappen:

- Introvert
- Perfectionistisch
- Faalangst
- Gevoelig
- Competitief
- Controlefreak
- Impulsief

Signalen eetgedrag

- Brood weggoien
- Steeds minder eten (smoesjes)
- Eetbuien
- Treuzelen met eten
- Dwangmatig
- Ritueel eetgedrag
- Extreem bewegen
- Na eten naar wc (braken)

- Lijnen: veel Kcal tellen
- Kauwgom eten (honger stillen)
- Honger en toch niet eten
- Geen vette of zoete dingen willen eten
- Meebeslissen over eten
- Veel water drinken

Signalen sociaal gedrag

- Extreem veel sporten
- Omkleden in afzondering (gym)
- Prikkelbaar
- Niet opvallend gedrag in de klas
- Angst om plek in te nemen
- Paniekaanvallen
- Afgewezen voelen
- Schuldgevoelens

- Bezoeken van sites over lijnen
- Vermijden van samen eten
- Afkeer uiten van dik zijn
- Geen tijd meer hebben voor vrienden
- Bedekte en/of warme kleding
- Bij verwarming zitten
- Liegen en bedriegen
- Depressief, huilbuien, somberheid

Lichamelijke signalen

- Veel afvallen, aankomen en schommelen in gewicht
- Koude handen en voeten
- Concentratieproblemen
- Stagnerende groei
- Hoofdpijn, keelpijn, buikpijn
- Moeheid en/of slecht slapen
- Bleke, grauwe, gele huid
- Duizeligheid, flauwte

- Menstruatieklachten
- Haaruitval
- Broze nagels
- Uitdroging
- Zwelling van de speekselklieren
- Obstipatie, maag- en /of darmstoornissen

Signalen omgeving

- Lijnen met vrienden of thuis
- Eetstoornis in de familie
- Ernstige gebeurtenis in familie of op school: ziekte, misbruik, pesten, verslaving, dood, scheiding, depressie.

Signalen zelfbeeld

- Onvrede/ afkeer van het eigen lichaam
- Lage zelfwaardering
- Zichzelf lelijk, dik vinden
- Afkeer man/vrouw worden

Wie signaleren?

1. Mentor en leerkracht
2. Docent lichamelijke opvoeding
3. Conciërge
4. Vrienden

Claudia de Breij

“Marjolein”

Afsluiting

“Ik heb op zoveel verschillende negatieve manieren aandacht gevraagd. Ik wist niet hoe ik dat op een gezonde manier moest doen. Toen er eindelijk iemand was die mijn vraag om aandacht zag, en mij een vraag stelde, was ik verbaasd. Ik had zelf niet eens meer in de gaten wat ik eigenlijk deed. Ik was in al dat negatiefs gaan geloven, alsof ik het zelf was. Die meneer die toen naar mij luisterde heeft denk ik mijn leven gered”.