

# Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...

Deze column is geschreven door Irene Heim, zij is sinds 2005 integratief kindtherapeute. Ze behandelt kinderen die om welke reden dan ook uit balans zijn.

Ze is nog maar 15 jaar. Haar ogen zijn dik omrand met zwarte eyeliner en kijken mij met een lege blik aan. Liselot vindt zichzelf te dik. Veel te dik. Daarom eet ze amper. Als ik het eetdagboekje lees wat ze van mij moest bijhouden, zie ik dat ze vandaag weer amper heeft gegeten. Om half vijf 's middags heeft ze welgeteld een flesje water op, een mandarijntje en een droog sneetje brood. "Ik heb dan echt geen honger", zegt Liselot. Ze probeert mij te overtuigen. Natuurlijk, want volgens haar is er helemaal niets met haar aan de hand. Haar ouders zijn diegene die zich zorgen maken. Zij zien hun gezonde Hollandse dochter veranderen in een meisje dat obsessief met eten bezig is en sterk is vermagerd. Een vraag die ik een paar jaar geleden niet stelde maar die ik nu altijd stel aan zowel volwassenen als pubers is; wie volg jij op Instagram? Als ik zie wie Liselot volgt zie ik graatmagere meisjes. Meisjes die Liselot als voorbeeld stelt. Meisjes op wie ze wil lijken. Ze heeft in haar hoofd dat ze als ze de 52 kg heeft bereikt, dat het dan oke voor haar is. Beiden weten we dat dit niet waar is. Als de 52 kg is bereikt, zal ze naar de 51 kg willen gaan en als ze op de 51 kg zit zal ze onder de 50 kg willen gaan. Anorexia Nervosa, een verdomd lastige, hardnekkige en niet te onderschatten ziekte. Slechts 45% van de anorexia patienten die wordt opgenomen in een kliniek herstelt volledig van deze ziekte. Liselot haar BMI is nu nog gezond. We gaan er samen met haar ouders en

dietiste alles aan doen om dit te behouden en om haar spiegelbeeld in positieve zin te veranderen. Want onder dit onzekere meisje schuilt een meisje met zoveel prachtige kwaliteiten en talenten. Nu nog ontplooiën, ervaren en voelen. En ontdekken dat ook die meisjes op Instagram een masker van onzekerheid dragen. Niets is wat het lijkt.



Als je vermoedens hebt dat

één van je scouts een eetprobleem heeft, dan is het belangrijk dat je eerst voor jezelf duidelijk hebt aan de hand waarvan je die vermoedens hebt.

Praat met hem of haar over wat je is opgevallen en kijk samen hoe je hem of haar laagdrempelig kunt helpen. Als het een kind betreft dan is het daarbij raadzaam om je zorgen met ouders te delen. Stimuleer het zoeken en vinden van professionele hulp. Een eetprobleem, maar zeker een eetstoornis, is zeer complex en vraagt expertise.

Scoutingactiviteiten zijn een super fijne afleiding voor iemand met een eetprobleem. Het is vaak een veilige omgeving waarin eten geen hoofdrol speelt.

Het controleren van eten is daarom niet slim, dat werkt alleen maar averechts.

