

Eetstoornissen

Jacqueline Vogelaar over eetverslaving, emotie-eten en een moeilijke relatie met eten.

Jacqueline, wat heeft je ertoe gebracht deze 2-daagse rond eetstoornissen te ontwikkelen?

Sinds 2003 begeleid ik mensen met vraagstukken rondom eetgedrag en gewicht. Gaandeweg kwam ik er achter dat deze benadering ergens niet klopt. Wanneer de focus enkel ligt op het veranderen van het gewicht dan hebben we het over het bestrijden van het symptoom van teveel of te weinig eten. Als de onderliggende reden, waarom iemand eet (zonder fysieke honger), niet nader bekeken wordt is het alsof je iemand met een alcoholprobleem helpt om geen last meer te hebben van een kater. Daarom ben ik om het stuk tussen de oren te kunnen doorgronden de 4-jarige therapeutenopleiding bij de EA gaan doen. Ik heb een zelfstandige praktijk in Ossendrecht (NL) en ben ook 8 jaar docent bij diverse opleidingsinstituten in Nederland en België. Ik geef les over de psychologie omtrent eetgedrag, voeding, leefstijl en eetstoornissen. Het is voor hulpverleners heel belangrijk het verschil te weten tussen een eetstoornis en een moeizame relatie met eten.

Stijgt het aantal eetstoornissen in onze maatschappij? Zie je andere ontwikkelingen?

In de bijna 20 jaar dat ik in de wereld van eetgedrag werk zie ik dat de problemen rondom "eten (of niet-eten) als coping" steeds vaker voorkomen en ook op steeds jongere leeftijd. Eetstoornissen bij kinderen jonger dan 10 jaar zijn helaas geen uitzondering meer. Hoe kan het zijn dat het vervullen van onze dagelijkse levensbehoeften zo ingewikkeld is geworden? Om dat te begrijpen is het nodig om te kijken vanuit een bio-psycho-sociaal oogpunt. Over- en ondergewicht zijn een multifactorieel probleem in een complexe samenleving waar eten overal een rol speelt en voorhanden is. Met ons brein dat van nature uitgerust is om met schaarste om te gaan wordt het dan wel heel lastig om altijd de verstandigste keuzes te maken. Zo bestaat het gevaar dat van een keertje iets nemen we ongemerkt verschuiven naar een ongewenste gewoonte, patroon, conditionering tot aan een verslaving

toe. Eten wordt dan een "vriendje", een guilty pleasure, het wordt een uitlaatklep om innerlijke onrust en (oude) pijn niet te hoeven voelen... Eigenlijk zouden we al het eten zonder fysieke honger als emotie-eten kunnen beschouwen. In een maatschappij die zoveel van ons vraagt, is dat niet verwonderlijk.

Welke rol speelt geestelijke gezondheid in de genezing van eetstoornissen?

Om goed in te kunnen spelen op deze problematiek is het belangrijk om naar lichaam én geest als één geheel te kijken. Ons lichaam wordt voor een groot deel aangestuurd door hormonen en neurotransmitters die beiden van grote invloed zijn op ons gemoed. Onze voeding levert een hele belangrijke bijdrage voor het aanmaken van die stoffen. In dat opzicht is het best opmerkelijk dat bij de hulpverlening bij eetgerelateerde vraagstukken de geboden hulp zich vaak richt op één van de twee facetten van het probleem: voeding/lichaam/medisch of de psychische achtergrond. Gezondheid is echter geen kenmerk van één van beiden. We zullen beide sporen moeten bewandelen om tot een gezonde relatie met eten te komen. Om een goede geestelijke gezondheid te verkrijgen zullen we dus ook goed voor ons lichaam moeten zorgen. Bij de genezing van Anorexia Nervosa wordt vaak eerst ingezet op het lichaam terug voeden zodat het brein weer gaat functioneren om de geboden psychische hulp te kunnen bevatten. Het één werkt niet zonder het ander.

Focus je je op bepaalde eetstoornissen?

In de tweedaagse behandel ik de eetstoornissen volgens de DSM-V waar het gaat over psychopathologieën. Van alle psychiatrische patiënten overlijden er het meest aan Anorexia Nervosa. Een levensgevaarlijke ziekte dus. Als hulpverlener en therapeut is het belangrijk eetstoornissen te herkennen en te weten hoe je veilig kunt handelen. Wanneer een eetstoornis echt volledig het dagelijkse leven van iemand beheerst, betekent dit in de meeste

gevallen doorverwijzen naar GGZ-instellingen voor een intensieve begeleiding. In deze opleiding zullen we de DSM-eetstoornissen met hun kenmerken bekijken. De laatste jaren worden eetstoornissen steeds meer bekeken vanuit de leefwereld van de patiënt en dat is een mooie ontwikkeling (Transdiagnostisch model Fairburn). Dit sluit ook heel mooi aan bij de I.V.-visie.

Wat mogen deelnemers verwachten?

Het meest interessant voor ons als hulpverlener zijn de gebieden die vooraf gaan aan een eetstoornis (of achteraf bij remissie of vorm van controle) en wanneer er een verstoorde relatie is met eten vanuit onderliggende problematiek. Juist dáár kunnen wij veel bieden als hulpverlener of therapeut! Op dit gebied van invloed gaan we in deze opleiding dan ook veel dieper op in. We gaan allereerst naar de mogelijke oorsprong. Deze komt vaak vanuit de vroegkinderlijke tijd, trauma, de triggers, oude overtuigingen en onvervulde behoeften, naar de rol van eten intergenerationeel en intercultureel, is er sprake van nurture or nature? Zo zijn er veel aspecten die meetellen. We zoomen in op al deze elementen en leren daarop in te spelen met behulp van praktische tools uit onder meer Acceptance en Commitment Therapie (ACT), Past Reality Integration (PRI), mindfulness, Cognitieve Gedragstherapie, meditatie en direct toepasbare methoden die we onze cliënten (of onszelf) kunnen aanreiken.

Tot welk publiek richt je opleiding zich?

Bijna alle hulpverleners, zowel puur fysiek als psychisch werkend, regulier of complementair, hebben steeds meer te maken met eetgedrag en gewichtsproblematiek. Dat geldt voor huisartsen, fysiotherapeuten, hulpverlening in de jeugdzorg, therapeuten, psychologen, GGZ-instellingen: kortom overal waar met mensen gewerkt wordt. Daarom is deze opleiding interessant voor een brede groep hulpverleners en therapeuten. Eetgedrag is echt een apart hoofdstuk binnen de psychologie met eigen terminologie, kenmerken en aanpak. Verder is deze opleiding interessant voor mensen die vanuit het begeleiden bij voeding hun psychologische kennis willen aanvullen of voor mensen die voor dit onderwerp een persoonlijk interesse hebben of zelf een moeilijke relatie met eten hebben.



Wie is Jacqueline Vogelaar?

Jacqueline heeft een praktijk voor psychotherapie, coaching en voedingsadviezen in Ossendrecht (NL). Haar specialisatie is vooral eetgedrag en gewichtgerelateerde problematiek. Komende vanuit de wereld van voedingsadviezen heeft zij aanvullend de opleiding Interactionele Vormgeving voor het ontbrekende psychische stuk gevolgd. Op de bariatrische afdeling van Bravis Ziekenhuis in Bergen op Zoom verrichtte Jacqueline psychologische screenings bij personen die in aanmerking wilden komen voor een maagband of -verkleining.

Ze is I.V.-therapeut en sinds 2014 docent bij verschillende opleidingsinstituten in Psychologie en Eetgedrag, eetstoornissen, leefstijlcoaching, voeding, medische basiskennis en hormonen. Verdere opleidingen: ACT, PRI, Mindfulness, tafelopstellingen, Schematherapie, EMDR, Brainspotting en BrainQ.

Haar speciale aandachtsvelden zijn overgewicht & (borst)kanker en overgewicht & overgang (op beide vlakken ervaringsdeskundige), verlieservaring en omgaan met kanker en hoe er met voeding ingespeeld kan worden op de werking van hormonen. Ze is erkend door de EAP en aangesloten bij de VWTIV en LVPW.

Praktische info:

Deze tweedaagse training vindt plaats op 18 en 25 oktober 2022 van 10u tot 17u.

Prijs: € 215 / € 180 (voor I.V.-studenten en VWTIV-leden)

Meer info op p 21.