

Van ouders voor ouders

Anorexia of boulimia (hierna samen ABN genoemd) is voor je dochter een zware ziekte.

Ze heeft veel kracht nodig om weer een weg naar een gezond leven te vinden. Die weg kan lang zijn. Maar: deze weg kan ze niet alléén vinden en gaan: gelijk als toen ze nog klein was, heeft ze steun van moeder en vader hard nodig, naast steun van vriendinnen, hulpverleners en deskundigen. De ziekte is voor haar omgeving, haar ouders, broers en zussen, partner of kinderen zwaar. De zorg, de bezorgdheid, de onzekerheid, haar gedrag, het trekt een zware wissel op hun energie.

Door onze ervaringen te vertellen, hopen we iets met andere ouders te kunnen delen om elkaar tot steun te zijn. Wij vertellen uiteraard vanuit onze persoonlijke ervaring, maar proberen die los te zien van ons persoonlijke verhaal (onze dochter was 15 toen ze in Tienen opgenomen werd).

De rol van moeder

Luister naar je vermoedens. Valt je dochter af en is ze teruggetrokken: wees attent. Eet ze veel zonder aan te komen: wees attent. Moeders hebben een sterke intuïtie voor het welzijn van hun kind. Meestal hebben vaders en de andere kinderen aanvankelijk de houding van: het gaat wel over, ze is aan het puberen.

Wat te doen: je dochter negeert of onderkent

Is je dochter mager, heeft ze ondergewicht en is ze in zichzelf gekeerd, wees alert op ABN.

Heb je het vermoeden of aanwijzingen dat je dochter braakt, laxeert of overmatig beweegt (sportschool, thuis, grote fietstochten), ga proberen dit feitelijk te constateren.

Ben je redelijk zeker van je zaak, ga dan een gesprek met je kind aan. Geen scheldpartijen, geen verwijten, geen straf of dwang: dat werkt in die fase allemaal juist tegenovergesteld.

Leg haar uit dat je denkt dat ze een groot probleem heeft en dat dit, als het ABN is, niet of heel moeilijk op eigen houtje te overwinnen is. Het enige wat kan helpen is professionele hulp.

Wees kritisch op de eerstelijns hulp, zoek informatie

ABN is bij huisartsen (merkwaardigerwijs) niet goed bekend of wordt veel te lichtvaardig opgenomen. Niet zelden wordt er te lang niet effectief behandeld. Wacht niet te lang, vraag snelle doorverwijzing naar een specialist.

Helaas is onze ervaring dat instellingen voor geestelijke gezondheidszorg en specialisten zoals kinderartsen vaak niet de juiste kennis bezitten om ABN van begin af aan effectief te behandelen. Er worden in de eerste fase (goedbedoeld) behandelmethoden toegepast, die in een latere fase juist tot grotere schade leiden. Ons voorbeeld is sondevoeding tijdens de ziekenhuisopname totdat een bepaald gewicht bereikt is, terwijl ons in de praktijk gebleken is dat dit juist contraproductief werkt. Een ander voorbeeld is hanteren van een sterk op de patiënt gericht "straf/beloonsysteem".

Je kunt in het Nederlands taalgebied veel goede en duidelijke informatie over ABN vinden. Niet alleen zijn er veel boeken, twee belangenverenigingen, er zijn ook zeer interessante websites (zie de Links op deze website).

Modder niet te lang aan

Vóór alles geldt dit: als ouder ben je *nooit* de therapeut van je kind. Je staat veel te dicht bij haar. Denk niet dat je in staat bent haar van haar ABN te genezen. Helaas, zo moet je constateren, heeft je dochter een groot arsenaal handigheden in huis om jou te misleiden of het eetgedrag (weinig of veel eten, braken, laxepillen) voor jou te verbergen. Bovendien heb je niet de scholing om haar te begeleiden. Laat hulpverlening en behandeling over aan de deskundigen, vertrouw kritisch op hun kennis en kunde.

Ga niet in strijd met je dochter en laat haar niet vallen

Je gaat onvermijdelijk in strijd met je kind. De bedoeling is dat haar gedrag veranderd wordt. Er is kans dat ze zich met kracht tegen je gaat afzetten, jouw grenzen zal opzoeken. Er kunnen verwijten naar boven komen, ze kan zich van je afkeren, ze kan trachten je uit te dagen. Dan de strijd aangaan is juist de tegengestelde beweging op gang brengen en haar bevestigen. Hoe moeilijk ook, probeer afstand te nemen. Uit je gevoelens, maar niet in boosheid, emotionele taferelen etc. Bekijk goed hoe deskundige hulpverleners met de patiënten omgaan: begripvol maar nooit in conflict. Men blijft rustig en bovenal duidelijk. Het helpt om je die houding eigen te maken.

De andere gezinsleden

Door ABN en het daarbijhorend gedrag kunnen de andere kinderen in de verdrukking komen. Alle aandacht gaat naar je 'zieke' dochter, begrijpelijk, omdat ze ook alle aandacht van je vraagt. Verlies niet uit het oog dat ook voor zus(sen) en/of broer(s) het feit dat hun zus ABN heeft zwaar is. Zij moeten leren omgaan met hun zus, de ziekte aanvaarden. Ze kunnen voor hun omgeving het bestaan van het probleem negeren. Opname is een zware ervaring, niet in het minst als het een psychiatrische kliniek betreft. Dat stigmatiseert.

Probeer de andere kinderen van het gezin mee te nemen voor kennismaking met de kliniek en de werkwijze. Er zijn speciale avonden voor broers en zussen.

Het belangrijkste is ABN en alle daarmee verbonden gedragingen zo goed mogelijk met de broers en zussen te bespreken, het liefst samen met de patiënte.

Opname

De dag van opname is een van die dagen uit je leven die altijd bij blijven. Het roept tegenstrijdige gevoelens op: opluchting, nederlaag, verdriet. Het wordt thuis wel wat rustiger, maar aan de andere kant komt het onbekende van de kliniek, met bezoeken en regels, op je af. De aanpassingsperiode, de overgang naar de behandelgroep, de beoordelingen en de beperkende maatregelen (bijvoorbeeld nog niet naar huis mogen, enkel bezoek). Hierover kan je veel informatie en steun bij de ouder/partnerbijeenkomsten opdoen. Neem ook contact met de begeleiders (verpleegkundigen, arts) als je met vragen over de behandeling zit of je zorgen maakt over je dochter.

Je zult ervaren dat je niet altijd begrijpt of doorziet wat er gedurende zo'n opname gebeurt of wat de juiste reden of bedoeling van bepaalde therapieën is. Het kan zijn dat je dochter afstand van je neemt, bijvoorbeeld door op kot (kamers) te willen gaan, terwijl jij dat zelf helemaal niet onderschrijft. Je zult misschien geneigd zijn de kliniek te verwijten dat ze je dochter van je 'afnemen' of 'verwijderen'. Bedenk dat niemand van het team er belang bij heeft om jou te willen benadelen: het gaat om je dochter. Veel onbegrip, bezorgdheid of kwaadheid kan door een gesprek met de begeleiding worden weggenomen.

Bij opname: wees solidair met de begeleiding

Bij een goede behandeling hoort een doordachte strategie. Het team volgt die strategie. Je dochter zal logischerwijs momenten hebben waarin zij zich daarbij niet wil neerleggen. Het is ook erg begrijpelijk dat je dochter het met de ene begeleid(st)er beter kan vinden dan met de andere.

Omdat je niet weet wat er allemaal gezegd wordt en gebeurt, kan je je dochter geen gelijk of ongelijk geven als zij zich beklaagt over de begeleiding of over voorvallen bij de behandeling. Het is je dochters eigen belang om met de begeleiding om te gaan, haar problemen rechtstreeks te bespreken of conflicten op te lossen. Je helpt je dochter niet om blind haar partij te kiezen.

Onze ervaring is om in die gevallen afstand te houden. Solidariteit met de begeleiding helpt je dochter uiteindelijk meer. En ook hier geldt: zit je ergens mee, dan kan je het beste contact opnemen en je probleem bespreken.

Uiterst belangrijk: zoek zelf ook professionele hulp

Als jouw dochter ABN heeft, onderga je als ouders een scala van emoties en gevoelens. Talloos zijn de wanhopige momenten, de dagen van strijd en hoop. Dagen van teleurstelling en wantrouwen. Dagen van begrip en onbegrip. Verdriet, blijheid, trots en boosheid.

Schuldgevoelens: daarmee krijg je altijd te maken. Er van uitgaande dat er in het verleden tussen jouw dochter en jou niets is voorgevallen, zul je toch daarmee te kampen krijgen. Heb ik dit mijn kind aangedaan, ben ik de oorzaak? Wat heb ik dan fout gedaan? Heeft ze het van mij geërfd? Wat kan ik doen, waarom overkomt juist mijn kind dit? Wat moet ik doen om haar weer gezond te krijgen?

Je zult met deze vragen blijven rondlopen: antwoorden zijn er niet. Je kunt er met een brede boog omheen gaan. Je kunt je er de hele dag mee kwellen. Bovendien, bedenk dit eens: als jij de oorzaak zou zijn, waarom hebben je andere kinderen het dan niet ook? Misschien is het beter simpelweg te aanvaarden dat je dochter ABN heeft, door welke oorzaak dan ook. De geleerden weten ook nog niet wat ABN veroorzaakt.

Je doet er voor jezelf, je partner en je kinderen goed aan ondersteuning door een psycholoog of psychotherapeut te zoeken. Probeer wel iemand te vinden die bekend is met de behandeling van ABN. Het is beslist geen nederlaag of negatief om hulp te zoeken, het is eerder een teken van het tegendeel.

Bezoek zoveel mogelijk de familiegroepen of zelfhulpgroepen

In de ouderbijeenkomsten in de kliniek komen veel onderwerpen aan de orde waarover je vragen hebt. Je kunt er op een open manier praten met mensen die met dezelfde moeilijkheden zitten. Je leert van elkaar. Daarnaast leer je er veel over de behandeling. Je merkt dat je langzaam de behandeling 'ingroeit' en er meer en meer van gaat begrijpen. De bijeenkomsten (zeker met de patiënten erbij) kunnen confronterend zijn, maar daardoor des te verhelderend. Hoe actiever je je opstelt, hoe meer voldoening je in de bijeenkomsten ervaart.

Soms zijn er bij jou in de buurt zelfhulpgroepen van ouders, partners en patiënten. Die kunnen erg nuttig zijn, je vindt er 'lotgenoten'. Dat kan steun bieden. Het vervangt echter geen behandeling en professionele hulp blijft nodig.

Bereid je voor op ontslag en verdere behandeling

Ontslag lijkt een feest en is dat natuurlijk ook. Maar ontslagen worden uit de kliniek is niet gelijk aan 'genezen naar huis gaan'. Het ontslag luidt feitelijk een nieuwe fase van de behandeling in. Je zult weer veel meer en intenser betrokken worden bij het wel en wee van je dochter. Haar ziekte wordt weer een belangrijk deel van jouw eigen dagelijks leven met alle ups en downs vandien. Is ze thuis: geen strijd aangaan over eten, geen ruzies daarover maken, geen eetcontrole van je dochter. Probeer eten geen punt te laten zijn, dit is de zorg van jouw dochter en de nazorgtherapeut. Het is zeer goed mogelijk dat je dochter na het ontslag in gewicht terugvalt. Bereid je hierop voor, ook dit is een onderwerp waar de nazorgtherapeut met je dochter aan zal werken.

Niet plezierig, maar toch een feit om onder ogen te zien, is de mogelijkheid dat na verloop van tijd een (korte) heropname aan de orde is. Je dochter redt het op eigen kracht niet, ze moet ofwel in de kliniek even 'bijtanken' ofwel opnieuw een behandeling volgen. Beschouw het niet als een mislukking. Het is eerder een voortzetting van de vorige behandeling. Je dochter komt nu met meer inzicht en ervaring binnen waardoor de behandeling op een ander niveau kan plaatsvinden.

Essentieel is dat je dochter vóór haar ontslag uit de kliniek een goede nazorgtherapeut vindt. Belangrijk is dat je erkent dat de therapeut een goede band met jouw dochter moet kunnen krijgen. Dat kan betekenen dat de ouder of partner buiten hun relatie moet blijven. Ter wille van je dochter respecteer je dat. Een oplossing om in dat geval toch te communiceren kan zijn dat je via je huisarts of je eigen therapeut met de therapeut van jouw dochter in contact komt. Het lijkt ingewikkeld, maar is mogelijk wel nuttig.

In de kliniek kunnen patiënt en ouders na het ontslag nog deelnemen aan de driewekelijkse nazorggroep. Of je dochter naar deze nazorggroep gaat is haar keus. Motiveer haar wel zoveel mogelijk dit te doen. Ga zelf ook en blijf gaan als je dochter niet wil gaan, want in de nazorgfase kan je erg veel steun hebben aan andere ouders.