



Eetstoornis en autisme, inzichten uit de praktijk



Toke Hummeling, GZ-psycholoog
Arianne In 't Velt, systeemtherapeut
Bea van Soelen, trainer

Congres NAE, 17 November 2022

- Waarom staan wij hier?
- Wat kwamen wij tegen bij Ursula?
- Wat zijn we gaan doen?
- Huidig aanbod ASS bij Ursula
- Wat zeggen cliënten?
- Uitstapje: ASS bij vrouwen
- Wat heb je eraan om het te weten?
- Waar lopen we nog tegenaan?
- Wat heb je nodig?
- Ruimte voor vragen en discussie

Missie

- Enthousiasmeren
- Informeren
- Koudwatervrees wegnemen



Wat kwamen we tegen?

- Meer mensen dan we dachten
- Stagnerende behandelingen
- Frustratie bij cliënten en behandelaren
- Opluchting bij collega's over onze ervaring



Wat zijn we gaan doen?

- Als organisatie meer sensitief worden op ASS
- Deskundigheidsbevordering voor alle hulpverleners
- Samenwerken in plaats van overnemen



Huidig aanbod ASS bij Ursula

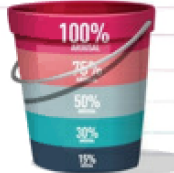
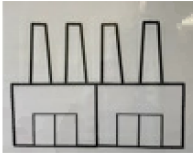
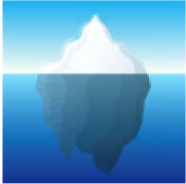
- Aandacht voor ASS vanaf screening
- Afstemmen behandelbeleid
- Diagnostiek (+ vermoedengroep)
- Behandelgroep ASS + ES



Behandelgroep ASS + ES

- 16 wekelijkse sessies van 2 uur
- Psycho-educatie ASS
- Overeenkomsten en verschillen ASS/ ES
- Functie van de eetstoornis
- 5 sessies voor naasten
- Voorbeelden van materiaal ter inzage



	Waar heeft zij last van? Moeite met veranderingen en onduidelijkheid (<u>error</u>): behoefte aan structuur en voorspelbaarheid <i>Wat kan de omgeving doen?</i> <i>Geef me de 5, concrete communicatie</i>
	Waar heeft zij last van? Door prikkelgevoeligheid en gefragmenteerde waarneming wordt beschikbare energie veel sneller verbruikt <i>Wat kan de omgeving doen?</i> <i>Leren herkennen en rekening houden, helpen keuzes maken/ prioriteiten stellen, op de hoogte zijn van acceptatie/ rouwverwerking. Begrijpen dat het <u>emmetje</u> snel vol is.</i>
	Waar heeft zij last van? Door langdurige gevoelens van sociaal tekortschieten: nu weinig vertrouwen in zichzelf en de wereld, zichzelf kwijtgeraakt door overmatig aanpassen <i>Wat kan de omgeving doen?</i> <i>Haar helpen met leren ontdekken: wie ben ik, wat vind ik leuk, waar heb ik behoefte aan?</i>
	Waar heeft zij last van? Moeite met het duiden en hanteren van emoties. Wel merken dat er "iets" is, maar niet weten wat, en hoe te handelen. <i>Wat kan de omgeving doen?</i> <i>De <u>emotiefabriek</u> begrijpen, ondertiteling geven bij de eigen emoties</i>
	De eetstoornis/ het zichtbare gedrag is het topje van de ijsberg.



Regel, gewoonten, procedures die je hebt, of wel: 'de richtlijnen voor je leven.'

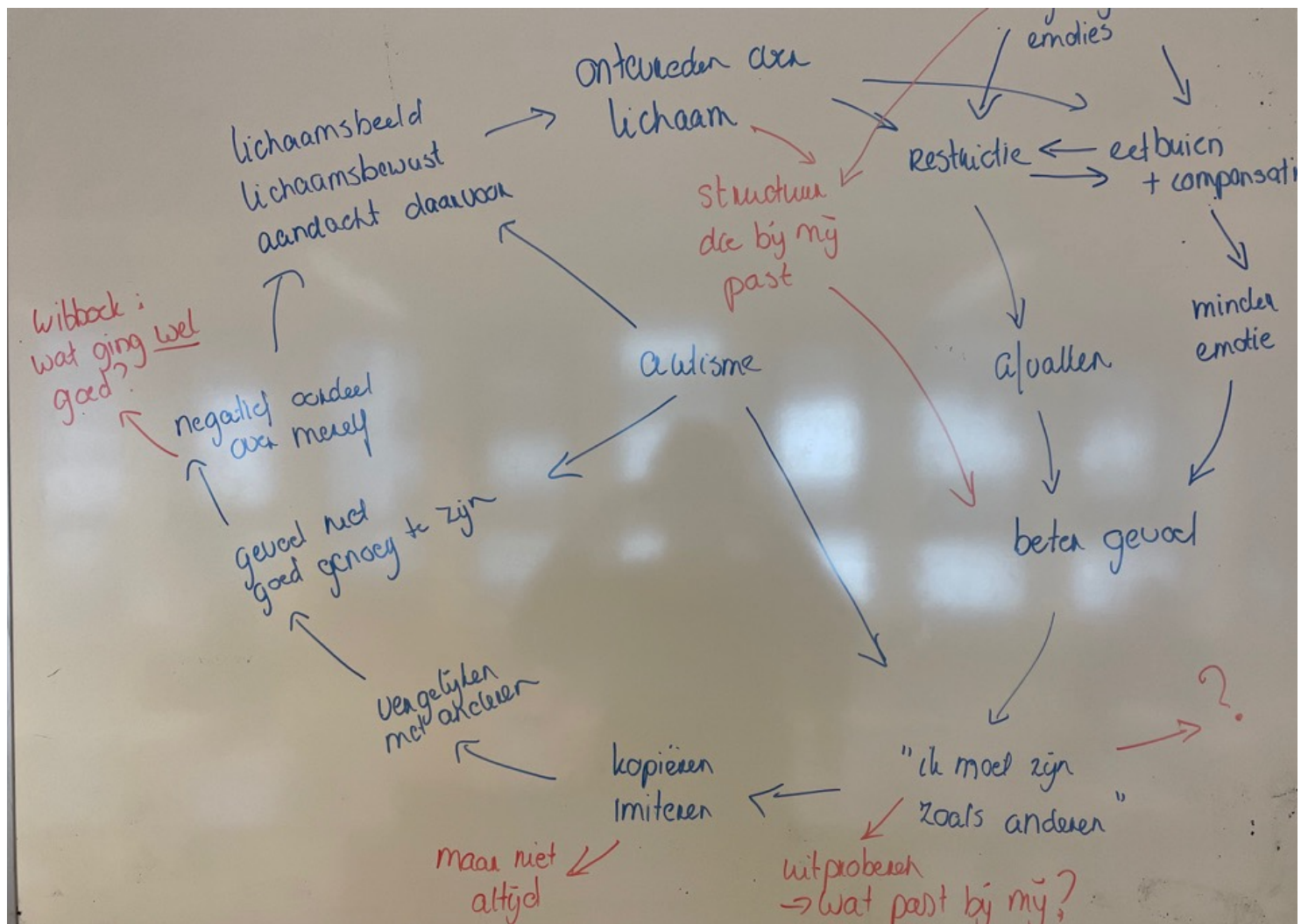
Regels vanuit autisme (ASS regels)	Regels vanuit de eetstoornis (ES regels)	?? Het 'grijze gebied' het kan beide zijn, of ik weet het niet.	Regels die dwanghandelingen geven
Vaste looprichting op stoep/trap/etc. die juist voelt. Ik moet elke ochtend een knuffel en kusje van mijn lief anders voelt de dag verkeerd. Bepaalde cijfers voelen juist (bijv.: het geluid van de tv moet op een even nummer staan). Wat ik heb gepland moet ook zo gebeuren. Ik heb vaste dagen voor bepaalde activiteiten (stofzuigen, boodschappen, was draaien). Ik denk i.v.m. overzicht en anders ben ik bang dat ik het vergeet (of gebeurt dit ook echt, ik geef mijn planten zo goed als nooit water tenzij ik er een vaste dag voor instel/het op een to-do lijst schrijf). Elke dag moet de afwas gedaan worden, 's avonds pas naar bed als	Al mijn eten afwegen, zodat ik weet hoeveel gram & kcal het is. Als ik het niet afweeg = onbekend -> voelt als eetbui of roept dit op. Dagelijks mezelf wegen. Elke dag 20.000/30.000 stappen. Elke dag sporten (fietsen, hardlopen, krachttraining). Ook hetzelfde aantal minuten (meestal tussen de 1-3 uur). Al mijn eten van tevoren inplannen. Elke dag 1.8-2.0 x mijn lichaamsgewicht aan gram eiwit.	Elke dag op dezelfde tijd (06:30) opstaan, zo blijven de eettijden gelijk en 'klopt' alles. Ik eet elke dag hetzelfde ontbijt (volgens mij niet echt uit eetstoornis -> ik wil gewoon 's ochtends niet hoeven nadenken over wat ik moet eten want dat kost energie). Ik heb bepaalde periodes dat ik een product graag eet, en dat kan ook ineens weer over zijn. Als ik ga douchen mag dit maximaal 5 (als ik niet mijn haar moet wassen) - 10 (als ik wel mijn haar moet wassen) duren. De verwarming mag niet hoger dan 17 graden. De kattenbak moet <u>minimaal</u> 2x per dag schoongemaakt worden.	Al mijn eten afwegen. Dagelijks mezelf wegen. Elke dag 20.000/30.000 stappen. Elke dag sporten. Al mijn eten van tevoren inplannen. Elke dag xxx gram eiwit. De voordeur moet elke nacht op het nachtslot. Elke dag dezelfde tijd opstaan.

Handleiding voor mezelf

Dit zijn voorbeelden van mijn autisme	Dit kan mij helpen
Ik hoor veel geluiden.	Een zo rustig mogelijke werk/studie/slaap/eet plek hebben. Mij toestaan ergens te gaan zitten waar ik het meest op mijn gemak ben (achter in klaslokaal, in een hoek van kantoor, (slaap)kamer met ramen die niet richting een drukke weg liggen).
Ik raak snel overprikkeld door veel geluiden en drukte.	Door een verjaardag voor kortere duur te bezoeken kan ik er wel bij zijn, maar kwel ik mijzelf niet door uren in de drukte te zitten. Drukke restaurants zijn ook niet mijn ding. En een stad bezoeken op een zaterdag doe ik ook niet meer.
Het liefst wil ik vaak precies weten hoe een afspraak gaat verlopen i.v.m. eettijden en/of andere plannen.	Als ik er expliciet om vraag hoe laat en/of waar, dan is het fijn om iets duidelijk af te spreken. Hoewel er veel mensen zijn die hier vaak relaxter mee omgaan, maar sorry, dat kan ik niet altijd.
Oogcontact maken doe ik wel, uit beleefdheid aangeleerd, maar ik denk er bewust over na dat ik het moet doen.	Als ik geen oogcontact maak, moeten mensen begrijpen dat het niet uit onbeleefdheid is of dat ik niet luister. Ik ben dan misschien zelfs beter gefocust dan wanneer ik geforceerd oogcontact maak.
Sarcasme snap ik niet altijd en ik vat opmerkingen snel persoonlijk op	Liever geen sarcastische opmerkingen maken, aangezien ik die als persoonlijk opvat. Of erachteraan zeggen dat het sarcastisch bedoeld is.
Ik heb veel behoefte aan tijd met mezelf.	Het is niet dat ik niet met mensen om kan of wil gaan, maar ik heb er gewoon weinig behoefte aan en ben al erg gewend om veel op mezelf te zijn. Dit is voornamelijk omdat ik best veel volgens mijn eigen patronen leef en die zijn lastig te combineren met de dagindeling van iemand anders.
Ik ben goed in ordenen en opruimen. Dat vind ik ook echt leuk om te doen en het maakt mijn hoofd blij.	Laat mij vooral wel helpen met iets opruimen of schoonmaken. Dat geeft mij een goed gevoel.
Bij bijeenkomsten of feestjes ben ik niet van het praten over koetjes en kalfjes.	Geef mij een taak waarop ik mij kan focussen (drinken/hapjes/ opruimen /afwas). Het liefst iets 'achter de schermen' en vooral niet in de buurt van een muziek box.
Mijn hoofd is soms overvol met keuzestress en gedachten	Ik schrijf ze zo nu en dan op. Meestal lucht dat op. Als iemand mij hoort over mijn volle hoofd, wordt ik graag getipt over / krijg ik graag een zetje in de richting van, het opschrijven
Ik voel emoties oppervlakkig, maar soms juist heel sterk (overdreven volgens sommigen)	Als ik emoties sterk voel, moeten mensen ze niet afwimpelen of doen alsof ik overdrijf. Als ik mijn dankbaarheid toon dan meen ik dat echt en moet het niet



GGZ Rivierduinen
Eetstoornissen Ursula





Uitstapje: ASS bij vrouwen

- Informatieverwerkingsverschil (net als bij mannen)
- Wél gericht op sociale relaties
- Aanpassen/ camoufleren
- Energiebalans
- Hoger risico op ontwikkelen van andere klachten



Diagnostiek ASS bij vrouwen met ES

- Overlap in symptomen/ gedrag (obsessies, problemen in sociale relaties, prikkelgevoeligheid, moeite met emoties)
 - Invloed van ondergewicht
 - Ontwikkelingsanamnese
-
- Verwerken van de (late) diagnose



Wat heb je eraan?

Communicatie
Structuur
Voorspelbaarheid
Visualisatie
Verwerkingsnelheid
Belastbaarheid

Alert op overvragen in:
Overzicht
Keuzes maken
Regie nemen
Contact met eigen emoties
Rekening houden met de ander

Zelfbeeld:
Ik ben niet goed genoeg



Waar lopen we nog tegenaan?

- Kliniek en maatwerk
- De juiste timing
- Betrekken van het systeem
- Lange adem (met cliënten en in de organisatie)
- Managen van verwachtingen



Wat heb je nodig?

humor



engelengeduld



flexibiliteit



samenwerking



GGZ Rivierduinen
Eetstoornissen Ursula

Vragen en discussie

- Wat herkennen jullie?
- Wat doen jullie al?
- Wat staat er in de weg?
- ?
- ?

