

Verslag bijeenkomst Bewegen met een eetstoornis

Interessegroep Bewegen en Gezondheid

23 september – Amstelveen/VU

Drie aanprekende sprekers met ruime ervaring op het gebied van eetstoornissen hebben hun kennis gedeeld met de in grote getalen aanwezige geïnteresseerden.

De avond werd om zes uur geopend door Karin Proper, namens het organisatie comité. Zij stipte de actualiteit van dit onderwerp aan met onder andere een verwijzing naar het advies van de Gezondheidsraad van 24 augustus 2010: 'voor dik en dun'-preventie van overgewicht en obesitas en het risico op eetstoornissen. Dit rapport kun je vinden op: <http://www.gezondheidsraad.nl/nl/adviezen/voor-dik-en-dun-preventie-van-overgewicht-en-obesitas-en-het-risico-op-eetstoornissen>

1e spreker: Karin de Bruin, sportpsycholoog en psycholoog: Thin is going to win? Over eetproblemen in de sport.

Karin is gepromoveerd in eetproblemen in de sport. Zij deelt een aantal bevindingen uit haar promotie met ons. Deze doorspekt zij met praktijkverhalen, vanuit haar ervaring in de persoonlijke begeleiding van topsporters in haar praktijk en vanuit de interviews die zij in het kader van haar onderzoek bij sporters heeft afgenomen. Karin laat zien dat eetstoornissen bij zowel mannelijke als vrouwelijke sporters vaker voorkomen dan bij controlegroepen. Er is ook een duidelijk verschil in incidentie tussen mannen en vrouwen en bij verschillende soorten sporten. Wil je weten of mannen meer risico lopen dan vrouwen? En bij welke sporten er meer risico op eetstoornissen is? Lees dan haar presentatie. Deze is te vinden op: <http://www.bewegingswetenschappen.org/archief/archief.html>. Karin heeft ook gekeken naar de vraag waarom sommige sporters gevoeliger lijken te zijn voor het krijgen van eetstoornissen dan andere sporters. Een tipje van de sluier: lichaamsbeeld lijkt een belangrijke rol te spelen. Al blijkt uit Karin's onderzoek dat het lichaamsbeeld niet helemaal is, zoals het tot dan toe gezien is. Het onderwerp blijkt erg te leven, wat blijkt uit de vragen van de aanwezigen. Wil je ook meer weten? Lees haar presentatie of kijk op de 1 van de sites van Karin: www.eetproblemenindesport.nl of www.KarindeBruin.nl. Wil je op de hoogte gehouden worden van nieuwe ontwikkelingen en tool kits op de site van Karin? Geef dan je interesse aan op info@eetproblemenindesport.nl.

2e spreker: Marlies Rekkers, Bewegingswetenschapper, GZ-psycholoog en psychomotorisch therapeut: "Hoe meer ik opschep, hoe mooier ik word"

Marlies heeft een eigen praktijk waarin zij voor het grootste deel mensen met een eetstoornis behandelt. Zij geeft aan dat er 3 specifieke pijlers zijn om aan te werken bij mensen met een eetstoornis, namelijk lichaamsbeleving, voeding en bewegen. Marlies spreekt vanavond vooral over de lichaamsbeleving en zal daarna nog aangevuld worden door Kim Gianotten, haar stagiaire, die een toelichting geeft op hoe het bewegingsonderdeel in de praktijk vorm krijgt. Marlies vertelt hoe zij middels exposure technieken met haar cliënten werkt aan hun lichaamsbeleving. Er zijn verschillende manieren (andere focus) om de exposure toe te passen: de "klassieke methode" (focus op negatief beleefde lichaamsdelen), de "neutrale methode" (focus op neutraal benoemen van lichaamsdelen) en Marlies heeft een 3^e manier ontwikkeld, de experimentele methode, die zij positief spiegelen noemt. Deze experimentele methode heeft Marlies ontwikkeld op basis van haar ervaring en op basis van onderzoek. Onder andere onderzoek van prof. Anita Jansen (Maastricht). Samen met Anita Jansen heeft Marlies nu een pilot effectonderzoek afgerond naar het positief spiegelen. Dit onderzoek heeft 2 jaar geduurd en is nu in de fase van het analyseren van de data. Op het najaarscongres van de Vereniging Cognitieve Gedragstherapie (VCGT) zal Marlies eind november 2010 de uitkomsten van dit onderzoek voor het eerst presenteren. Wil je meer weten over positief spiegelen, dan kun je informatie vinden in het boek van Marlies (Rekkers, M.E. & Schoemaker, E. (2002). Gewichtige lichamen. Lichaamsbeleving en eetstoornissen. Leuven: ACCO) of in het artikel over het behandelprotocol "Positief spiegelen" (Rekkers, M.E. (2005)). Opvallen of afvallen? Spiegel- en video-exposure ter versterking van positieve lichaamsbeleving bij patiënten met eetstoornissen. In J. de Lange & R.J. Bosscher (Eds). Psycho-motorische therapie in de praktijk. Nijmegen: Cure & Care Publishers). Of je kunt Marlies zelf vragen stellen op: mrekkers@cs.com

Kim vertelt hierna over hoe het bewegen in de praktijk van Marlies vorm krijgt. Er zijn 2 soorten problemen met bewegen bij mensen met eetstoornissen. De ene groep beweegt teveel als gevolg van hyperactiviteit of bewegingsdrang. Dit zie je vooral bij mensen met ondergewicht, anorexia en in mindere mate ook nog bij mensen met boulimia. De andere groep beweegt te weinig. Dit zie je vooral bij mensen met overgewicht/obesitas en Binge Eating Disorder (BED), de Nederlandse benaming is eet buistoornis.

Er is nog nauwelijks onderzoek gedaan over behandelmethoden voor de groep die teveel beweegt. Kim vertelt, dat ze in de praktijk op 3 punten aan de slag gaan met deze mensen: 1. Psycho-educatie over relatie voeding en bewegen en over gezond bewegen. 2. Beweegprogramma's die zich richten op meer sociale vormen van bewegen in plaats van solitaire vormen van bewegen, op het genieten van het

bewegen in plaats van het bewegen om calorieën te verbranden en op een goede balans tussen bewegen en ontspannen. 3. Hyperthermie: warmte als middel gebruiken om te ontspannen.

Er is meer onderzoek gedaan naar de groep die te weinig beweegt. Op basis van dit onderzoek geeft Kim aan, dat ze in de praktijk deze mensen begeleiden met: 1. Psycho-educatie over relatie voeding en bewegen en effect bewegen op gewicht en gezondheid. 2. Bewegingsactivering waarbij met name het opbouwen van een nieuwe leefstijl t.a.v. bewegen centraal staat, Zowel in het dagelijks bewegen als in het extra bewegen in de vorm van sport of dans. Wil je meer weten, dan kun je je vragen stellen aan Marlies via: mrekkers@cs.com

3e spreker Cees Boerhout. Psychomotore therapeut en onderzoeker, Kliniek voor eetstoornissen Lentis – PMT bij een eetstoornis.

Cees werkt in de kliniek waar vooral volwassenen met eetstoornissen behandeld worden. Meestal worden deze mensen opgenomen voor een periode van 3 weken tot 6 maanden. Cees vertelt over zijn ervaringen met het begeleiden van deze mensen. Hij herkent zich in de aanpak van de spiegel confrontaties, die gebruikt hij zelf ook. Ook gebruikt hij in de kliniek het aanraken en aanrakingsvormen. Cees heeft zich gespecialiseerd in agressieregulatie. Cees vertelt dat eetstoornissen een vorm van zelfdestructief gedrag zijn, oftewel destructieve agressie. Deze agressie is in feite onmacht. Er is ook constructieve agressie, deze heeft een mens nodig. Bijvoorbeeld om op tijd te je grenzen aan te geven of weg te rennen. Cees probeert de mensen die hij begeleidt beter om te laten gaan met hun agressie (coping). Hij probeert ze aan te leren de destructieve agressie om te zetten in constructieve agressie. Cees heeft de ervaring dat agressie in de huidige cultuur en maatschappij wel taboe lijkt. Men is het liever kwijt dan rijk. Cees houdt een pleidooi om constructieve agressie weer een plaats te geven. Hij is het liever rijk dan kwijt!! Op dit moment is Cees in samenwerking met de Rijksuniversiteit Groningen bezig met een evaluatie onderzoek van zijn agressiemodule. Wil je meer weten? Bekijk de presentatie van Cees op <http://www.bewegingswetenschappen.org/archief/archief.html>.