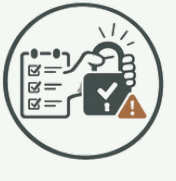
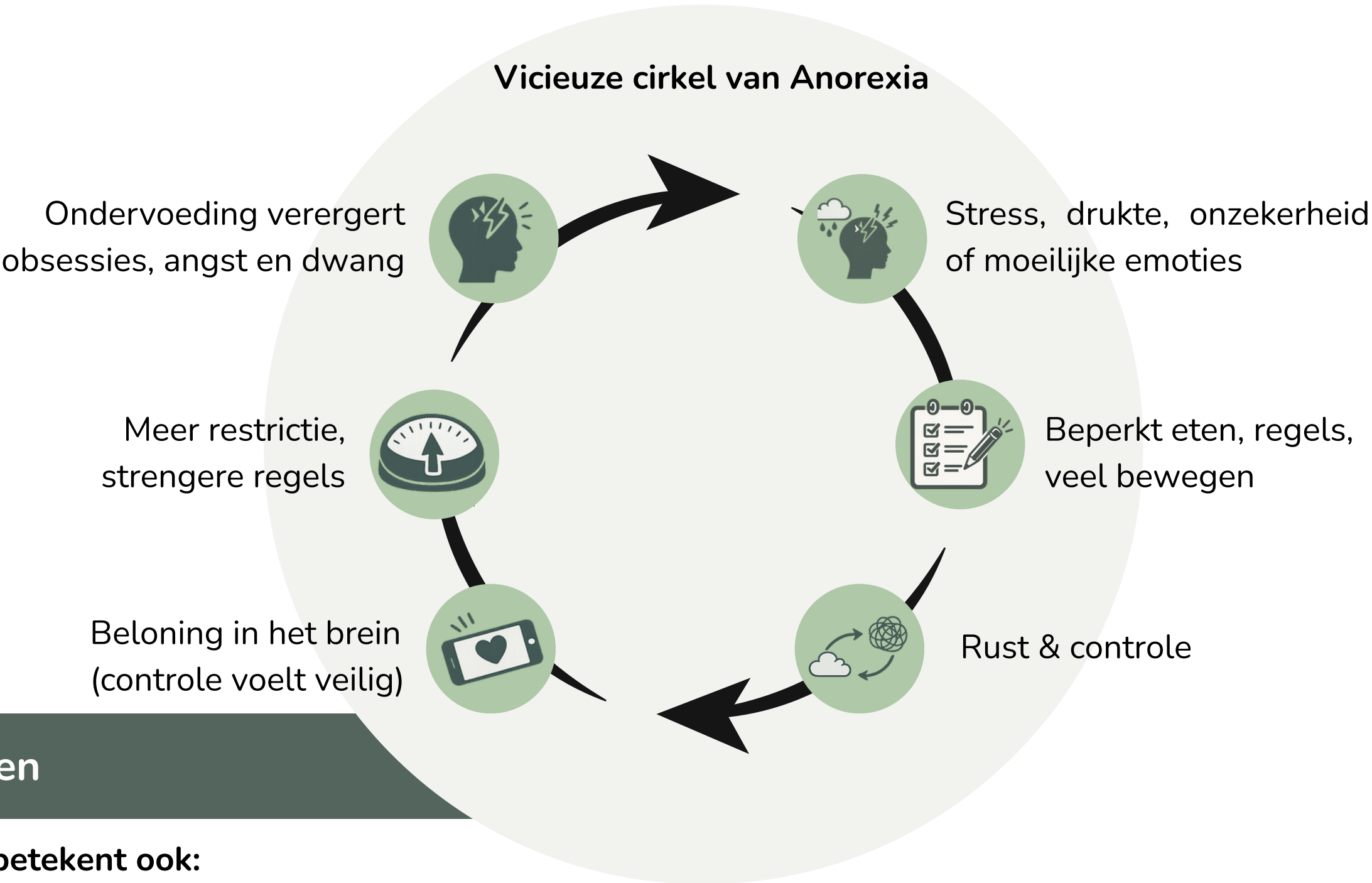


Anorexia nervosa

Controle, angst en ondervoeding houden elkaar in stand.

Wat is anorexia?	Kenmerken
Anorexia nervosa is een ernstige eetstoornis waarbij iemand te weinig eet uit angst om aan te komen. Controle en lichaamsbeeld spelen vaak een grote rol.	 Restrictie  Verstoord lichaamsbeeld  Angst om aan te komen  Ondervoeding  Controle
Signalen van anorexia	Gevolgen
• Snel afvallen • Heel weinig eten of maaltijden overslaan • Eten vermijden of in het geheim eten • Extreem veel bewegen • Steeds op de weegschaal staan • Lichaam verhullen met wijde kleding • Veel bezig zijn met calorieën, diëten en lichaamsvormen • Prikkelbaar, somber of teruggetrokken • Menstruatie kan uitblijven Let op: niet iedereen met anorexia laat alle signalen zien.	 Voor het lichaam • Hartproblemen, lage bloeddruk • Botontkalking (osteoporose) • Spierverlies, vermoeidheid en zwakte • Koude handen en voeten • Haaruitval, droge huid • Maag- en darmklachten, verstopping • Verstoorde hormonen en uitblijven menstruatie • Verminderde weerstand  Voor het hoofd en emoties • Obsessies en dwanggedachten • Angst, paniek en onzekerheid • Somberheid en prikkelbaarheid • Sociale terugtrekking en eenzaamheid • Zwart-witdenken en rigide regels • Moeite met voelen en emoties reguleren



Herstel: meer dan aankomen

Herstel vraagt tijd, geduld en steun.

Het gaat niet alleen om aankomen, maar om bouwen aan een nieuw leven.

Herstel betekent ook:



Emoties leren reguleren



Veiligheid en verbinding



Flexibeler leren denken



Kleine stappen zetten



Lichaamsherstel



Hulp accepteren