



Eetstoornissen en verslavingsprocessen

Over de overeenkomsten tussen eetstoornisgedrag en verslavende processen.

Eetstoornissen kunnen verslavende processen bevatten. Eten, niet eten, braken, bewegen of compenseren kan tijdelijk rust, controle of verlichting geven en moeilijk te doorbreken worden.

Overeenkomsten



Reguleren van spanning
Maakt stress of onrust tijdelijk hanteerbaar.



Drang en herhaling
Sterke neiging om het gedrag te herhalen.



Tijdelijke opluchting
Geeft even rust, controle of verlichting.



Schaamte en gevolgen
Kan leiden tot schuld, schaamte en verlies van regie.

Verschillen



Eten is noodzakelijk
Bij een eetstoornis kun je niet volledig abtinent zijn van eten.



Lichaam en zelfbeeld
Eetstoornissen draaien vaak ook om gewicht, lichaam, controle en zelfbeeld.



Verschillende vormen
Restrictie, eetbuien, braken, overbewegen en compenseren hebben ieder een eigen dynamiek.

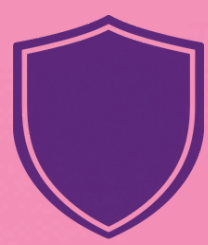


Andere accenten in herstel
Herstel vraagt vaak ook aandacht voor voeding, lichamelijke veiligheid en medische risico's.

Hoe kan het patroon eruitzien?



Spanning / pijn
stress, angst, leegte, schaamte of oude pijn



Beschermen of controleren
grip zoeken, gevoelens dempen of afstand houden



Drang naar verlichting
de behoefte om spanning snel te verminderen



Eetstoornisgedrag
zoals niet eten, eetbui, braken, overbewegen of compenseren



Tijdelijke opluchting
even rust, controle of minder spanning



Nieuwe pijn
schuld, schaamte, uitputting of negatieve gevolgen



moeite met voelen of reguleren



stress en overprikkeling



perfectionisme en zelfkritiek



behoefte aan grip, rust of veiligheid

Wat speelt vaak mee?

Wat ondersteunt herstel?



Begrijpen
De functie achter het gedrag begrijpen.



Herkennen
Signalen, triggers en patronen eerder leren opmerken.



Reguleren
Gevoelens leren verdragen en op andere manieren tot rust komen.



Verbinden
Steun zoeken en niet alleen blijven worstelen.



Herstellen
Werken aan zelfcompassie, grenzen, passende hulp en een veiliger relatie met jezelf.

Eetstoornissen kunnen verslavende processen bevatten. Begrijpen wat het gedrag oplevert en in stand houdt, helpt bij herstel.