

## **Oudertraining eetstoornis in de regio 2022-2023 Evaluatie van de trainers (J. Vanstaen en M. Mos)**

Ten tijde van de start van de oudertraining zagen wij ouders in crisis en met sterke gevoelens van angst en paniek, veel onbegrip en machteloosheid ten aanzien van hoe het met hun kind ging. Ouders ervoeren weinig regie in hun ouderschap en duidelijk was dat er bij allen sprake was van een verstoorde verhouding in draagkracht-draaglast.

In korte tijd hebben ouders veel informatie gekregen over verschillende eetstoornissen en de behandeling en het herstel ervan. Vooraf hebben we de vragen van ouders geïnventariseerd en hier ons programma op afgestemd. Ouders hadden vragen over kennis, communicatie, emotie, houding en handelen. Alles is aan de orde gekomen. Meer begrip en zicht op wat een eetstoornis inhoudt, gaf enkele ouders direct verlichting van stress en angst. De erkenning van de complexiteit van de ziekte was voor ouders belangrijk om te horen en zich te beseffen. Dit in combinatie met toegenomen inzicht dat zij als ouders een belangrijke rol spelen in het herstelproces van hun kind gaf hoop en zorgde voor afname van de machteloosheid. Het was empowerend voor ouders om het gevoel terug te krijgen zelf iets te kunnen doen wat betekenisvol en nodig is. De aandacht voor het thema 'zelfzorg' om het beter vol te kunnen houden is goed overgekomen bij ouders. Ouders kregen als het ware 'toestemming' om goed voor zichzelf te zorgen (in balans raken ten aanzien van zorg- en werktaken, anderen inlichten over hoe moeilijk ouders het thuis hebben, support vragen etc).

Bij aanvang dachten ouders wat sceptisch over het onderdeel van geweldloos verzet, maar naarmate de training vorderde, vielen de puzzelstukjes in elkaar en was er bij alle ouders de sterke overtuiging dat het een zeer waardevolle bijdrage was voor hun ouderschap. Wat ouders met name bij is gebleven is:

- Jezelf kalmeren is nodig om te de-escaleren
- Het ijzer smeden als het koud is
- Je hebt geen controle over de ander, alleen over jezelf
- Het is belangrijk om grenzen te stellen
- Het kind zien achter de eetstoornis
- De relatie met je kind voeden met liefdevolle aandacht

Ten aanzien van het groepsproces kwam er vanaf de 5e sessie meer verbinding en in de 6e bijeenkomst hebben alle ouders (naar aanleiding van de opdracht om een kaartje met een spreuk uit te kiezen van het kaartendeck Verbindend Gezag) zich zeer kwetsbaar en open opgesteld waar steunend op werd gereageerd. Het gaf onderling veel (h)erkenning en nam de druk van de ketel weg. Emoties werden tijdens de bijeenkomst gereguleerd en ouders werden omwikkeld door elkaars ondersteunende woorden.

Hieronder een greep uit wat ouders in de laatste bijeenkomst hebben opgemerkt over de oudertraining:

- Ik begrijp dat mijn behoefte aan controle niet helpend is voor de ontwikkeling van mijn dochter.
- Ik heb vertrouwen dat het goed komt, het gaat nog een hele tijd duren maar we maken kleine stapjes de goede richting op.
- Ik heb met mij man gereflecteerd over wat ons is overkomen en gelukkig hebben we het gezien wat er aan de hand was, we waren er op tijd bij en het vraagt nog een lang herstel. Dat kunnen wij aan samen.
- Ik wil aan mijn dochter meegeven dat boosheid en verdriet er ook mag zijn, zij hoeft

- niet de lieve dochter te spelen.
- Ik heb moeite om mijn geduld te bewaren en ik heb me voorgenomen om me rustig te houden ondanks dat mijn dochter de grenzen over gegaan is en het was heel moeilijk maar het is me gelukt. Ik ben er trots op.
  - Mijn man is meer aanwezig geworden in het leven van mijn kind en ik oefen minder dwang en controle uit op mijn dochter. We 'levvelen' nu meer. Hierdoor zijn de ouder-kind relaties verbeterd en voelen we ons allemaal minder alleen.
  - De moeilijke momenten zorgen nu voor verbinding in plaats van het gevoel van afstand en uit elkaar groeien, zo hebben wij als gezin afgesproken 's avonds de dag samen goed af te sluiten zodat lastige situaties op de dag niet doorsijpelen naar de volgende dag.
  - Alle goede dingen om te doen die we eerder in de tijd al hadden geleerd of opgedaan kwamen samen in het geweldloos verzet.

Verbeterpunten/ideeën:

Koffie/thee in de gang laten staan zodat ouders een moment hebben om ook informeel een en ander met elkaar uit te wisselen. De opdracht om een aankondiging aan jezelf te schrijven tijdens de bijeenkomst doen, als huiswerkopdracht was de drempel te groot.

***Concluderend denken wij dat de training bijdraagt aan de-escalatie en het creëren van een gezinsomgeving waarbinnen ouders zich op kalme, liefdevolle wijze leren verzetten tegen het ziektegedrag. De meeste ouders rapporteren aan het eind van de training duidelijk meer inzicht in de fase van de eetstoornis waarin hun kind zich bevindt, de stapjes die hun kind aan het maken is en stemmen hun handelen daar beter op af. Kans op crises en verslechtering in de periode van nog niet op de juiste hulpverleningsplek zijn, neemt daarmee af. Bovendien kan er in een startend hulpverleningstraject tijd gewonnen worden, doordat ouders nu al veel beter begrijpen wat de rationale van de behandeling is en zij de 'taal' van geweldloos verzet hebben leren spreken.***