



WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN OP JE ETEN LETTEN EN EEN EETSTOORNIS?

Door ANBN | 11-24 jaar

Vind je jezelf te dik? Het beste dieet is gewoon **gezond eten, variëren en voldoende bewegen**. Soms kan een ander dieet nodig zijn. Dat overleg je best met je huisarts of een diëtist.

Wanneer heb je een eetstoornis?

Een eetstoornis is een **psychisch probleem**. Het gaat dus over veel meer dan eten alleen. Omgaan met (niet) eten is een manier geworden om met moeilijke emoties of situaties om te gaan.

Iedereen heeft wel eens geen honger en de meeste mensen troosten zichzelf wel eens met een zak chips voor de tv. Dit hoeft geen probleem te zijn. De meeste mensen hebben nog veel **andere manieren om met zo'n moeilijk moment om te gaan**: sporten, muziek luisteren, met een vriend(in) praten...

Bij een eetstoornis wordt wel of niet eten zo belangrijk dat het je **leven gaat bepalen**. Je bent er in je hoofd heel vaak mee bezig. Als eten of niet eten zowat de enige manier is geworden om met moeilijke dingen om te gaan, spreken we van een eetstoornis.

PRAAT EROVER



Chat met ANBN

Groepschat met begeleiding, voor mensen met een eetprobleem of eetstoornis. Zo: 19-20u. Soms ook op andere dagen: klik door om te zien wanneer.



Ga langs bij ANBN

Kom langs in ons inloophuis in Antwerpen, Dilbeek, Gent, Leuven of Turnhout.



Bezoek het forum van ANBN

Via besloten Facebookgroep van ANBN. Er is een groep voor mensen met een eetprobleem of eetstoornis, en een groep voor vrienden en familie.



Bekijk activiteiten van ANBN

Ontmoet andere mensen met eetproblemen of eetstoornissen via praatgroepen of praatmomenten. Er zijn ook groepen en momenten voor familie en vrienden.