



# WAT KAN IK DOEN ALS IEMAND IN MIJN OMGEVING EEN EETSTOORNIS HEEFT?

Door ANBN | 11-24 jaar

**Blijf de vriend, vriendin, collega of familielid** zoals voordien.

- Zeg heel eerlijk maar rustig wat je opvalt. **Laat horen dat je je zorgen maakt.** Hou het concreet. Je zegt beter "Ik zag dat je maar 1 boterham at" dan "Je eet te weinig".
- **Dwing niemand om te eten**, of te stoppen met eten. Ruzie over eten helpt niemand vooruit. Laat de persoon zelf beslissen hoeveel hij of zij eet. Iets speciaal voorzien of aparte producten gaan kopen is niet nodig, je mag ook je eigen grenzen bewaken.
- Spreek samen af voor activiteiten die niets met eten te maken hebben. Ook als iemand niet meekomt is het belangrijk om iemand wel te blijven uitnodigen. Dan voelt die persoon dat hij of zij welkom is. **Houd contact**, stuur een sms of een mail, laat regelmatig iets van je horen.
- Je bent geen therapeut, maar wel een vriend, familielid of collega. Gedraag je dus niet als een therapeut, maar **probeer op je persoonlijke manier te helpen** en steun te bieden tijdens de behandeling. Je kan bijvoorbeeld samen opzoeken waar iemand terecht kan of meegaan tot aan de deur bij een eerste gesprek.
- **Zorg goed voor jezelf.** Let erop dat niet alle aandacht naar de persoon met een eetstoornis gaat, maar dat je ook voldoende tijd neemt voor jezelf en leuke dingen blijft doen. Lucht zelf ook af en toe eens je hart.

Meer tips vind je in onderstaande video!

## PRAAT EROVER



Chat met ANBN

Zo: 20-21u



Ga langs bij ANBN

Elke woensdag tussen 14u en 18u en elke derde zaterdag van de maand ben je welkom bij het inloophuis in Leuven.



Bezoek het forum van ANBN

Deel je verhaal en ontmoet anderen in de gesloten Facebookgroep van ANBN.



Bekijk activiteiten van ANBN

Zoek activiteiten en praatgroepen om andere mensen met eetstoornissen te ontmoeten.