

Wat ligt er op het bord van jouw kind?

september 2026

Gespreksstarters



Een eetstoornis draait niet om eten. Vaak zit er iets onder. Eenzaamheid, onzekerheid of faalangst bijvoorbeeld. Maak jij je zorgen dat er iets bij jouw kind speelt? Dan is het verstandig om het gesprek aan te gaan. Maar hoe doe je dat op een handige en voor je kind veilige manier? Onze gespreksstarters helpen je om een open houding aan te nemen en beter te begrijpen wat er speelt.



Goed om te weten

In deze pdf vind je twee soorten gespreksstarters: basis en verdiepend.

Basis

Deze vragen zijn vooral geschikt als je nog niet goed weet wat er bij je kind speelt. Ze gaan over denken en voelen en niet over onderwerpen als eten of uiterlijk.

Verdiepend

Deze vragen kun je stellen als je nieuw gedrag ziet rondom eten, bewegen, uiterlijk of gewicht. Ze raken het gedrag rond deze onderwerpen aan, maar gaan vooral over het gevoel dat daaronder zit. Want dat is de oorzaak van de eetstoornis. Bovendien is het voor jongeren met een (beginnende) eetstoornis vaak makkelijker om over deze gevoelens te praten dan over eten of hun lichaam.

Tips

- Op watligteropjebord.nl vind je tips over hoe je het gesprek zo veilig en ontspannen mogelijk maakt voor je kind. Lees die tips nog eens door voordat je het gesprek begint.
- Kort samengevat heeft je kind behoefte aan drie dingen: rust, veiligheid en begrip. Probeer daarom niet boos, beschuldigend of veroordelend te praten. Wees vooral nieuwsgierig naar welke gedachten en gevoelens je kind heeft.
- Weet dat het gesprek niet perfect hoeft te gaan. Het belangrijkste is dat je begint en iets in beweging zet.
- Sluit je kind het gesprek af? Bijvoorbeeld door boos te worden of te zeggen dat er niks aan de hand is. Laat je kind dan merken dat het altijd op het onderwerp terug mag komen.



Meer weten?

Ga naar watligteropjebord.nl

Gespreksstarters **basis**

Maak jij je zorgen dat er iets bij jouw kind speelt?

Deze zinnen kunnen je helpen om het gesprek te openen.

Ik heb het idee dat je je niet fijn voelt.
Klopt dat?

Weet je dat je me alles kunt vertellen? Ik hoor graag wat je denkt en voelt. En als je het fijner vindt om met iemand anders te praten, kan ik je daarbij helpen.

Wat kan helpen om je fijner te voelen? Zal ik met je meedenken?

Ik hoor je vaak streng over jezelf praten. Laatst zei je bijvoorbeeld...

Ik merk dat je de laatste tijd **minder met vrienden afspreekt / minder energie hebt / meer op je kamer zit.** Wil je hier iets meer over vertellen?

Wat is op **dit moment** het **moeilijkst** voor je?

Als je spanning voelt, **wat kan jou dan helpen?**

Wat doe je als het allemaal **te veel** wordt?

Tips

- Kies voor een rustig moment en een veilige plek.
- Ga het gesprek aan tijdens een simpele activiteit, zoals de afwas, een wandeling of een autorit.

Ik heb het gevoel dat je stress hebt.
Is er iets waar je je zorgen over maakt?

Het valt me op dat je steeds vaker boos bent. Kan ik je helpen?

Gespreksstarters **verdiepend**

Deze vragen kun je stellen als je nieuw gedrag ziet rondom eten, bewegen, uiterlijk of gewicht. Begin met vragen uit het eerste groepje, die zijn minder direct. Gaat dat goed, dan kun je overgaan op de vragen daaronder. Goed om te weten: dit hoeft zeker niet in één gesprek. Neem samen de tijd om het onderwerp te verkennen. Vaak zijn één of twee vragen de eerste keer al intensief genoeg.

Tip

Maak geen opmerkingen over eten, bewegen, gewicht, uiterlijk of calorieën. Zeg bijvoorbeeld niet: 'Je ziet er weer beter uit.' Of: 'Fijn dat je wat eet.' Dit kan paniek bij je kind veroorzaken.

Begin met wat je ziet:

Ik heb het idee dat eten soms bepaalt hoe je je voelt.

Klopt dat?

Doorvraag:
Wanneer voel je je vervelend?

Of: Wat vind je belangrijk als het om eten gaat?

Ik merk dat je anders met eten omgaat.

Hoe komt dat?

Ik merk dat je minder ontspannen bent als we samen eten.

Wat zou je helpen om je relaxter te voelen?

Ik merk dat je er rond etenstijd vaak niet bent.
Zit daar iets achter waar je over wilt vertellen?

Ik merk dat je veel meer interesse hebt in wat we eten en welke boodschappen we in huis halen.

Waar komt die interesse vandaan?

Ik zie regelmatig verpakkingen van eten op je kamer.

Hoe komt dat?



Dit kun je vragen om je kind nog beter te begrijpen:

Is beweging belangrijk voor jou op dit moment?

Doorvraag:
Wat is er veranderd in hoe je naar bewegen kijkt?

Komt het vaker voor dat je meer eet dan je eigenlijk van plan was?

Of dat je het moeilijk vindt om te stoppen met eten? Kun je daar iets meer over vertellen?

Is eten iets waar je je soms rot of schuldig over voelt?

Heb je na het eten weleens het gevoel dat je iets moet doen om het goed te maken?

Zijn er momenten waarop eten ingewikkeld voor je voelt?

Doorvraag:
Wanneer voel je je rot of schuldig?

Welke gedachtes heb je over je lichaam?

Doorvraag:
Welke momenten zijn dat?

En: *Hoe kan ik die momenten makkelijker voor je maken?*

Vind je het lastig als mensen praten over uiterlijk, gewicht of bewegen?

Doorvraag:
Wat vind je daar lastig aan?

Zijn er momenten waarop je het gevoel hebt dat je de controle kwijt bent rondom eten?

Doorvraag: *Hoe kan ik je op zulke momenten het beste steunen?*

Hoe voel je je meestal voor of na het eten?