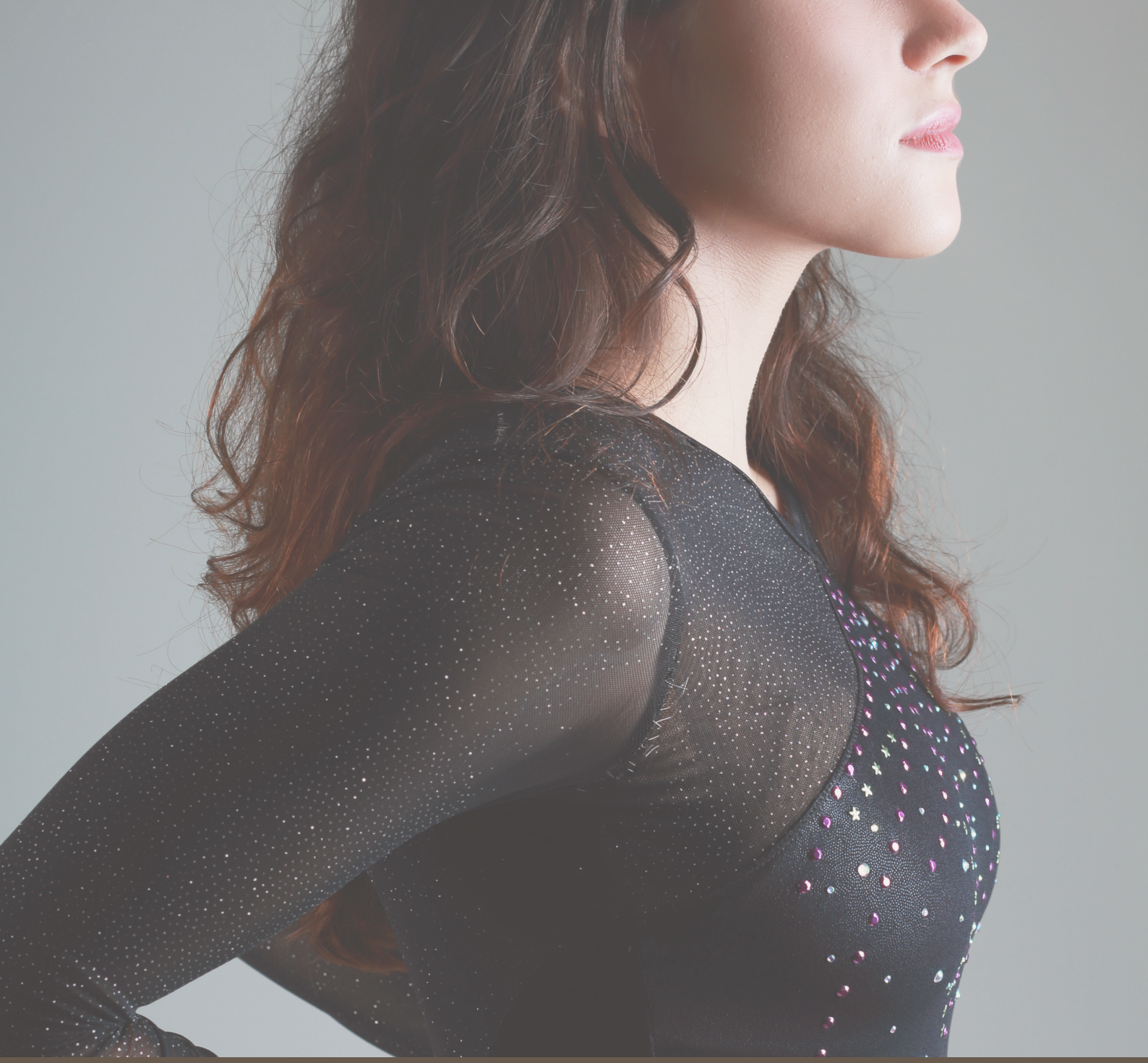

Eetstoornissen in de topsport

Handleiding voor coaches en trainers

Stichting Kiem

Auteurs: Karin de Bruin, Patricia Bos en Charlotte Sederel

Inhoud

Voorwoord door sporter en coach Margo Wiltens 3

Inleiding 5

1. Eetstoornissen in de sport 6

2. Hoe signaleer ik een eetstoornis? 10

3. Ik vermoed een eetprobleem: wat nu? 20

4. De coach als rolmodel 28

5. De coach als regisseur 36

6. Naar een optimaal prestatiegewicht 40

7. Tips voor coaches 44

8. De Initiatiefnemers 48

Colofon 50

Voorwoord

door Margo Wiltens

De oneindige wil om te verbeteren. Nog beter dan gisteren. Enkel goud of een kleine progressie is niet genoeg. Twee keer goud? Op naar het volgende doel. Nooit genoegen nemen met dat dit het is, want er zal toch nog wel meer zijn? De oneindige wil om te willen leren en te willen zijn. De dagelijkse confrontatie van een topsporter is elke dag confronteren met tekortkomingen: de zwakten, de imperfecties, de limieten. Om daarna thuis ‘gewoon normaal’ te zijn. Opgevoed door liefhebbende en hardwerkende ouders heb ik doorzetten, niet zeuren en oplossingen vinden geleerd. Als atleet en student Master Rechten woonde ik in Amsterdam. Met mijn eetstoornis.

De coaches ontkenden. Mijn zus was de enige die echt wist hoe het zat. Later ook mijn toenmalige vriendje. Het ‘anders zijn en voelen’ dan anderen was een gevoel van alledag. Niet alleen binnen de lijnen van het volleybalveld, maar vooral daarbuiten. Ongemerkt begaf ik mij in anorexiagedrag, dat drastisch veranderde in boulimia. Pas na het delen van de ongelukkige gevoelens, mijn eetstoornisgedragingen en het verliezen van plezier in sport, kreeg ik begrip voor emoties. Mijn emoties. Niet doorlopen, maar delen en ruimte maken om te begrijpen. Bij een eetstoornis gaat het niet zozeer om het eten, maar de onderliggende vraag ‘waarom?’. Ik heb geleerd dat gedrag veranderbaar is, dat omgevingen kiesbaar zijn en dat ik mijn eigen ‘zijn’ mag definiëren. Ratio en emoties in balans brengen. Openstaan voor hulp was een verademing.

Sinds 2013 ben ik professioneel topsportcoach. Coach van jonge en ambitieuze sporters in de esthetische beachvolleybal sport. In een wereld met grote invloed van social media. Strubbelingen met voeding komen veelvuldig voor. Als coaches hebben we een verplichting om verder te kijken dan slechts de atleet, hetgeen een cruciale ‘make or break’ kan zijn. Als coach vind ik het belangrijk dat de basis start bij sociale verbinding met de atleet. Hoe intensiever de samenwerking, des te belangrijker de verbinding. Ik ben overtuigd van een holistische aanpak waarbij luisteren naar het individu binnen de context van sportresultaten ‘key’ is. Bouw de topsporter, begrijp de persoon.

Mijn eigen ervaring met de eetstoornis heeft mij gevormd en ‘rijker’ gemaakt. De therapie om mijn stoornis te managen, de wil om te begrijpen en de kwetsbaarheid om mij open te stellen, heeft mij meer liefde gebracht dan ooit te voren. Dit versterkt mijn holistische coachfilosofie. Resultaat is meer dan een doel of goud. Als coaches, experts en support staff in de topsport kunnen we hier een enorme bijdrage leveren.

Over Margo Wiltens

- In 2004, op 18-jarige leeftijd, speelde Margo voor het eerst een WK onder 18 jaar. Tevens werd ze geselecteerd voor de voorloper en 1e generatie van Jeugd Oranje Beach Volleyball. Tussen 2004 en 2007 volleybalde zij in de Junior Kampioenschappen (5e WKU21, 3e EU23) en vanaf 2008 tot 2011 professioneel in de World Tour en Europese Tour.
- Vanaf 2013 had ze als Talentcoach de leiding over het Jong Oranje Dames / Talent Team programma van BTN (Beachvolleybal Team Nederland) waarin ze haar passie met talentvolle beachvolleybalsters kon delen. Ze behaalden prachtige resultaten zoals goud op het EK U20 in 2015 en 2016, 1e Europe ranglijst 2016 U20, zilver op het WK U19 in 2016 en brons op het EK U20 in 2017. Talenten komend uit het programma behaalden meerdere World Tour over-winningen in FIVB 1* events tussen 2016-2019.
- Sinds januari 2019 is Margo bondscoach van de AVA (Australian Volleyball Academy) U25 Nationale Selectie (Volleyball en Beach Volleyball, beide genders) voor Volleyball Australië.

Inleiding

Je hebt te maken met jonge, ambitieuze mensen die uitdagende doelen willen behalen en daarvoor bereid zijn alles te geven. De gedrevenheid, het perfectionisme en de oneindige drang naar verbetering maken dat ze al veel hebben bereikt. Er wordt keihard gewerkt maar... ze zijn er nog niet. Het kan beter. Het moet beter. Als coach ervaar je dezelfde ambities en gedrevenheid. Je wilt het net zo graag én je voelt je verantwoordelijk.

Voeding speelt bij het behalen van die doelen een belangrijke rol. Voeding heeft invloed op energie, de stemming, het gewicht en nog veel meer. De sporter krijgt te maken met het aanpassen van de voeding. Maar bij het optimaliseren van de voeding kan de sporter zich verliezen in het obsessief aanpassen van de voeding. Dan ligt een eetstoornis op de loer. Hoe voorkom je dit als coach? Wat doe je bij vermoedens? Ben je bewust van jouw manier van wegen en meten? Welke invloed heeft jouw woordkeus?

Een eetstoornis... is dat nu echt zo erg? Ja. Wanneer er sprake is van een eetstoornis dan heeft je sporter hulp nodig. Naast het feit dat de minderwaardigheidsgevoelens, de obsessie met eten en de schaamte iemand diep ongelukkig maken, heeft een eetstoornis ook lichamelijk ernstige gevolgen. Ondervoeding, eetbuien en het compensatiegedrag gaan op termijn dus ook de sportprestaties negatief beïnvloeden (al kan het lijken alsof afvallen in eerste instantie prestatievoordelen oplevert en een sporter nog heel erg lang kan functioneren en presteren).

Deze handleiding is voor elke coach, trainer of docent die meer wil weten over eetproblematiek in de sport of dans. Dit komt namelijk veel voor. Meer dan je misschien denkt. De handleiding is bedoeld om tools aan te reiken waarmee je eetstoornissen eerder kunt signaleren en waarmee je jouw sporter kunt helpen als je een probleem vermoedt. Wanneer jij als coach je pupillen écht ziet, en je bewust bent van waar je de focus op legt in je coaching, van je eigen gedragingen en de dingen die je zegt, kun je een grote positieve invloed hebben. Op deze manier kun je jouw sporters nog beter begeleiden én eetstoornissen helpen voorkomen en genezen. Dat is professioneel coachen.

Anne de Ruiter, wielrentalent[1]: *“Toen ik op mijn achttiende de overstap maakte van de junioren naar de elite, zag ik dat iedereen afgetraind was. Ik was dat niet. Ik had ook bepaalde voorbeelden die ik zag op Instagram. Zij waren superfit. In het wereldje wordt veel over voeding gesproken. Ik weet zeker dat meer meiden op een ongezonde manier ermee bezig zijn. Ik fietste wel hard, maar was totaal niet met mijn voeding bezig. Ik at zonder ergens op te letten. Ik vond mezelf niet dik, maar dacht wel dat ik wat slanker moest worden. Daarin sloeg ik door, terwijl ik een normaal tienerlichaam had. Ik kon niet meer stoppen. Mijn gedachten werden ook heel raar. Ik ging overmatig bewegen of helemaal niet meer eten. Ik kwam in een vicieuze cirkel terecht en was constant bezig met wel of niet eten. Dat trok ik op een gegeven moment niet meer. Ik had al ondergewicht en ging na het eten ook nog braken. Ik ging steeds minder vaak mee als vriendinnen iets leuks gingen doen, omdat ik te weinig energie had. Daardoor waren mijn emoties heel vlak. Ik loog over alles. Daar werd ik heel goed in. Veel liegen is een symptoom van een eetstoornis.”*

1 A. de Ruiter, 19 januari 2020, https://www.ad.nl/gouda/wielrentalent-anne-de-ruiter-kampte-met-eetstoornis-mentaal-ging-het-heel-slecht~acdba91b/

1.

Eetstoornissen in de sport

“1 op de 5 vrouwelijke en 1 op de 12 mannelijke topsporters heeft een eetstoornis.

Om optimaal te presteren telt ieder detail. Soms zijn sporters zo intens bezig met trainen, gewicht, vetpercentage en voeding, dat het hun leven volledig overneemt. Dan ontstaat verstoord eetgedrag, een eetprobleem of een eetstoornis. Het is een glijdende schaal en het is niet altijd goed in te schatten waar op deze schaal iemand zich bevindt. Wel is duidelijk dat sporters een hoger risico hebben op het ontwikkelen van een eetstoornis dan niet-sporters. De sterke focus op het lichaam, trainen en prestaties, de competitieve sportomgeving en bepaalde geldende mythes zoals “thin is going to win” kunnen een voedingsbodem zijn voor het ontwikkelen van een eetstoornis. Dit heeft verregaande gevolgen voor de atleet, zowel op de korte als op de lange termijn. Wanneer je dit signaleert heb je als coach de verantwoordelijkheid om in te grijpen.

> ***Quote Esti van Dieën-Timmer, crossfit atleet*** *“Toen ik echt in mijn eetstoornis zat keek ik heel erg op tegen mijn coaches, trainers en collega’s. Ik vergeleek mezelf constant. Daarbij haalde ik mezelf alleen maar naar beneden, het was nooit goed genoeg. Zij waren dunner en gespierder, ik moest dat ook worden.”*

Ongeveer 1 op de 5 vrouwelijke topsporters en 1 op de 12 mannelijke topsporters heeft een eetstoornis.[1] Hoewel eetstoornissen binnen bepaalde sporttakken vaker voorkomen, bijvoorbeeld bij duursporten, esthetische sporten en sporten met gewichtsklassen, komen eetstoornissen overal voor. Van alle psychiatrische ziekten is een eetstoornis de meest dodelijke.

Een eetstoornis gaat gepaard met verstoord eetgedrag, lage eigenwaarde en een zeer negatief lichaamsbeeld. Extreem weinig eten, eetbuien, dwangmatig veel sporten en drastische maatregelen zoals braken, laxeren en dehydratie zijn gebruikte, doch zeer ongezonde methoden om gewicht te verliezen. Het afvallen (of de wens daartoe) doen sporters vaak niet of onvoldoende in overleg met hun coach, trainer of begeleider, maar geheel zelfstandig (lees: in het geheim). Eten, niet-eten of het compenseren van wat er is gegeten beheerst hun leven.

> ***Quote Jip Vastenburg, Europees kampioene middellange- en langeafstandlopen[2]***
> *‘Ik lag twee dagen na die titel huilend in bed. Zo ongelukkig was ik. Na die prestatie viel ik meteen in een soort dal. Het jaar erna was het niet veel beter. In het olympische jaar heb ik me erg alleen gevoeld. Ik belde elke dag huilend met mijn moeder omdat ik me niet goed voelde. Je hormonen zijn zo in de war dat het je emoties beïnvloedt. Je komt bepaalde stoffen tekort.’*

1 Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. Clinical Journal of Sport Medicine, 14, 25-32.
2 J. Vastenburg, 19 januari 2020, https://www.volkskrant.nl/sport/jip-vastenburg-ik-was-veel-te-dun-waarom-zei-niemand-iets~b21e958e/

Afvallen en topsport

Vooral in sporttakken waarbij sporters (bijvoorbeeld voor een wedstrijd) snel willen afvallen, is het inzetten van extreme afvalmethoden voor sommige sporters heel normaal. Voor een seizoen of een wedstrijd vallen ze in korte tijd af en daarna komen ze dan vrij snel weer aan, een cyclus die met enige regelmaat wordt doorlopen. Doordat er veelvuldig een tekort aan voedingsstoffen is, gaat het lichaam zich hieraan aanpassen door extra vocht en voedingsstoffen vast te houden.
Iedere keer dat iemand weer probeert af te vallen gaat het moeilijker waardoor er steeds drastischere maatregelen moeten worden ingezet. Daarnaast leiden dergelijke methoden tijdens of na het afvallen tot grote eetdrang. Dit kan grote oncontroleerbare eetbuien tot gevolg hebben waarna iemand zich weer waardeloos voelt en iets moet met die gevoelens: het eten compenseren door te vasten, te sporten, te laxeren of over te geven.

Quote Dennis Looze, Talent Coach RTC Almere (triathlon): *"Opmerkingen van coaches of personen die betrokken zijn bij de sporter zijn hele belangrijke triggers die het zelfbeeld beïnvloeden. Daar moet je je als coach echt bewust van zijn."*

Waardoor ontstaat een eetstoornis?

Een eetstoornis ontwikkelt zich niet zomaar. Toch is er geen eenduidige oorzaak aan te wijzen. Vaak is het een gevolg van een combinatie van factoren, zoals erfelijkheid en persoonlijke kenmerken, zoals onzekerheid, perfectionisme en een laag zelfbeeld. Deze kenmerken vergroten de kans op een eetstoornis. Natuurlijk is bekend dat perfectionisme ook in topsport veel voorkomt. Uit onderzoek van Gould, Dieffenbach & Moffett uit 2002 blijkt, dat succesvolle topsporters meer perfectionistisch zijn dan minder succesvolle collega's.

Quote Dennis Looze, Talent Coach RTC Almere (triathlon): *"De atleten die ik begeleid voelen veel druk van zichzelf en de buitenwacht. Ze moeten zo ontzettend veel van vooral zichzelf. Het is allemaal én én én. Optimaal presteren op school, thuis, met vrienden en familie en dan ook uitblinken in de sport. Alles moet perfect, ook hoe ze eruitzien. Ze verwachten gewoon te veel van zichzelf, ook als ze net ziek zijn geweest en dan na een paar dagen met een race mee doen. Soms haal ik dan wel eens iemand uit de wedstrijd. Hoewel ze dat echt niet willen, snappen ze het na afloop vaak wel. Daar leren ze een hoop van."*

Sporters zijn extra kwetsbaar voor het ontwikkelen én in standhouden van een eetstoornis, doordat ze een extreem competitieve houding hebben. Dit is niet alleen jegens tegenstanders maar ook ten opzichte van teamgenoten, mede-sporters, trainers en coaches. Ze zijn erg goed in het vergelijken van zichzelf met anderen, ook in het vergelijken van hun lichaamsvorm en -gewicht. Een opmerking over lichaamsgewicht of -vorm floept er misschien eens per ongeluk uit. Zo'n opmerking kan verregaande gevolgen hebben voor hoe je sporters zichzelf zien en een echte trigger zijn voor het ontwikkelen van een eetstoornis.

Quote Jarmila Lakeman, KNHS-bondscoach van de endurance jeugd (paardensport): *"Soms hoor ik dingen als: 'die ruiter is veel te zwaar voor dat paard, dat kan echt niet, zie haar op dat paard bonken.' Een meisje van 16/17 wat er dan naast staat, die hoort dat en denkt 'shit, dan ben ik ook veel te zwaar.' Ze betrekken het op zichzelf, ook als het niet over henzelf gaat. Zo ontstaat het. En ook al wordt het niet zo bedoeld, dan nog kan ik het mensen moeilijk aan het verstand brengen dat ze gewoon niet over het gewicht van iemand moeten praten waar anderen bijstaan. Die meiden zijn veel te gevoelig."*

Een andere reden voor het ontstaan van eetstoornissen bij sporters is dat zij het idee kunnen hebben dat ze móeten afvallen, bijvoorbeeld om meer wattage per kilogram lichaamsgewicht te kunnen leveren of omdat zij in een lagere gewichtsklasse betere prestaties denken te kunnen leveren. Helemaal wanneer iemand een paar keer per jaar snel wil afvallen worden er soms drastische maatregelen gebruikt, zoals uithongeren, braken en laxeren. Het onregelmatige eetpatroon en de 'honger' die daarmee ontstaat leiden dan tot grote eetdwang en eetbuien, die later weer gecompenseerd moeten worden.

Ook speelt onwetendheid rondom voeding een rol. Niet alle sporters, ouders en begeleiders zijn op de hoogte van hoeveel extra voeding en vocht het lichaam nodig heeft om zo intensief te kunnen trainen. Dit leidt misschien niet direct tot een eetstoornis maar wel tot energietekort, een disbalans in het lichaam en blessures, wat iemands zelfvertrouwen, gemoedstoestand én trainingsresultaten negatief beïnvloedt. Aanvullende factoren zijn de triggers uit de omgeving, die een rol in de ontwikkeling van een eetstoornis spelen. Denk daarbij aan bijvoorbeeld ziekte van een familielid, een traumatische gebeurtenis, het overlijden van iemand, een uitspraak van een medesporter of coach en de algehele maatschappelijke context. De sportcultuur speelt hierin ook een belangrijke rol: de allesomvattende focus op de sportprestaties, het vergelijken, het idee dat lichter en dunner beter is, de weinig verhullende kleding... Allemaal factoren uit de omgeving die sporters stimuleren veel bezig te zijn met hun lichaam en gewicht en die te vergelijken met anderen. Dit kan nog eens worden versterkt wanneer er tegenvallende prestaties zijn of als er door een blessure even niet gesport kan worden.

Quote Margo Wiltens, hoofdcoach nationaal ontwikkelprogramma volleybal in Australië[3].
"Mijn speelsters wonen samen in een huis in Den Haag en zien mij en elkaar vaker dan dat ze hun ouders zien. Dat brengt een bepaalde verantwoordelijkheid met zich mee en maakt dat ik als coach tegelijkertijd fungeer als trainer, uitlaatklep, luisterend oor en confronterende spiegel. Natuurlijk gaat het er uiteindelijk om dat ze die bal inslaan tussen de lijnen, maar achter de sport, achter het presteren, zitten jonge meiden die de wereld leren kennen, die zichzelf leren kennen."

Samengevat

Een eetstoornis heeft geen eenduidige oorzaak maar ontstaat door een combinatie van factoren: persoonskenmerken (bijvoorbeeld een laag zelfbeeld, perfectionisme, bewijsdrang), alles wat iemand in zijn of haar leven heeft meegemaakt, de druk die sporters ervaren om te presteren en de omgeving waar iemand zich in bevindt. Daarnaast kan een uitspraak of een ervaring een trigger vormen voor de ontwikkeling van een eetstoornis. Een eetstoornis is een mechanisme om met een negatief zelfbeeld om te gaan. Het is een overlevingsstrategie.

3 M. Wiltens, Als je niet happy bent als mens, kun je ook geen goede atleet zijn, 28 november 2019, https://www.dela.nl/blog/voorelkaar/beachvolleybal/als-je-niet-happy-bent-als-mens-kun-je-ook-geen-goede-atleet-zijn.

2.

Hoe signaleer ik een eetstoornis?

> “Een topsporter met een gezond BMI kan een ernstige eetstoornis hebben.

Houd je sporters goed in de gaten en wees je bewust van het feit dat ze een grotere kans hebben op eetproblematiek dan niet-sporters. Zie je bijvoorbeeld dat iemand regelmatig op dieet is? Zich steeds vaker afzondert? Meer traint dan nodig is? Slecht herstelt? Doorsport bij blessures? Dit zijn signalen die maken dat je je sporter extra goed in de gaten moet houden en best eens extra mag checken hoe het met iemand gaat.

Een eetstoornis ontwikkelt zich in het geheim

Een eetstoornis signaleren is niet eenvoudig omdat iemand met een eetstoornis dit te allen tijde probeert te verbergen. Een aantal redenen hiervoor zijn:

- het etiket eetstoornis kan worden gezien als zwakte,
- uit angst voor de gevolgen, zoals angst om uit de selectie te worden gezet,
- uit schaamte voor de obsessie met eten,
- om niet te hoeven voelen. De eetstoornis dempt de emoties.

Soms is de sporter zich niet bewust dat er een eetstoornis ontstaat. Om een eetstoornis te signaleren als coach is het noodzakelijk om niet alleen naar duidelijk zichtbare signalen te kijken, zoals bijvoorbeeld het gewicht, maar ook naar hoe iemand zich voelt en gedraagt.

Onzekerheid

Eetstoornissen in de sportwereld zijn vaak het gevolg van het doorschieten in het alsmaar beter, scherper en fitter willen worden. Iemand vindt zichzelf niet goed genoeg, vergelijkt zichzelf constant met anderen die beter, gespierder of dunner zijn en wil dat (minstens) ook bereiken.

Jarmila Lakeman, KNHS-bondscoach van de endurance jeugd (paardensport): *“Ik zou willen dat coaches beseffen hoe onzeker iemand kan zijn onder het masker dat iemand naar buiten toe draagt. Dat iemand lacht en goed meedoet betekent niet dat iemand zich goed voelt. Ik heb wel eens iemand cijfers laten geven over zichzelf en toen verbaasde ik me enorm over hoe laag ze zichzelf inschatte. Je merkt het negatieve zelfbeeld en de onzekerheid vaak wel op, maar niet hoe extreem en niet-kloppend het is. Als je echt wilt weten hoe iemand zich voelt dan moet je daarin investeren. Buitenkant is geen binnenkant.”*

Niet hoeven voelen

De sporter met een eetstoornis heeft een obsessie met voeding, gewicht en afvallen. Dit mechanisme wordt dan ingezet om met negatieve gedachten en gevoelens om te gaan. De negatieve gedachten en gevoelens zijn (soms bewust, maar vaker onbewust) constant aanwezig. Het eten, niet-eten of compenseren vormen afleiding en troost ten aanzien van deze gevoelens. En ook al lukt het vermageren

door eetbuien bijvoorbeeld niet, dan nog is het een welkome ontsnapping uit het gevoel van tekortschieten. De volledige beschrijving van de verschillende soorten eetstoornissen is aan het eind van dit hoofdstuk opgenomen.

Eelke van der Wal, KNWU-bondscoach paralympisch wielrennen: *"Het zit 'm niet per se in de voeding. Het zit 'm in het onderliggende. Het heeft in ieder geval met stress te maken. Wat het precies is, ja zeg het maar. Voor mij als coach zie ik in ieder geval dat goed contact met mijn sporters essentieel is om te ondervangen dat het de verkeerde kant op gaat, dat een sporter te ver afglijdt. Wanneer het niet goed gaat, dan moet je dat in een vroegtijdig stadium proberen te ondervangen."*

Een sporter kan dankzij de eetstoornis ervaren wel succesvol te zijn. Het vermageren vormt een fijne bevestiging. Zeker als deze sporter worstelt met minderwaardigheidsgevoelens. Wat het extra ingewikkeld maakt, is dat de sporter aanvankelijk na enig gewichtsverlies wel degelijk ook echt beter kan gaan presteren. Maar hieraan zit een ondergrens, die de sporter vervolgens uit het oog verliest. Wanneer het gewichtsverlies te extreem is, leidt dit tot een (wedstrijd-)gewicht wat te ver onder het natuurlijk gewicht ligt. Of wanneer het op een ongezonde manier gebeurt, komt er altijd een ommekeer en gaat het zich tegen hen keren.

Jarmila Lakeman, KNHS-bondscoach van de endurance jeugd (paardensport): *"Een eetstoornis neemt de controle echt over. De dingen die iemand dan doet, dat is niet per se wat de ruiter wil. 'Dat eten doen ze toch zelf?' Nee! Het is niet dat de ruiter daar controle over heeft. 'Dan eet je toch minder, of dan eet je toch gezond?' Nee, het onderliggende probleem is geen eigen keus.*

Dat moeten coaches echt weten. Er wordt gedacht aan eten als probleem en daar wordt dan gemakkelijk over gedacht omdat daar controle over is. Maar dat het eigenlijk om iets anders gaat, daar is veel onwetendheid over."

Schaamte versterkt het verbergen

Iemand met boulimia nervosa schaamt zich ontzettend voor de eetbuien en probeert deze eetbuien angstvallig verborgen te houden. Voor de buitenwereld functioneert zo iemand dan volkomen normaal. Vaak heeft de sporter een geaccepteerd gewicht. Echter, de eetstoornis beheerst alles en door de eetbuien en het compensatiegedrag leeft de sporter verre van gezond. Hij of zij is ontzettend eenzaam en voelt zich vreselijk over zichzelf.

Leontien van Moorsel, voormalig wielrenster en viervoudig olympisch kampioene[1] *"Thuis werd het er niet gezelliger op. We hadden het altijd zo leuk gehad als gezin. Lekker met zijn allen een zak chips delen. En plotseling deed er één niet meer mee. In het begin probeerden ze het nog wel: 'He Tinus, doe nou niet zo ongezellig'. Maar dan werd ik hartstikke kwaad. Ze moesten zich gewoon met hun eigen leven bemoeien en mij met rust laten. Daaraan zie je hoe die anorexia mijn persoonlijkheid veranderde. Ik was altijd juist erg van het gezellig allemaal samen en plotseling moest ik daar niks meer van hebben. Ik sloot mezelf liever op in mijn kamertje."*

Om deze gevoelens niet te hoeven voelen worden eetbuien ingezet: enorme hoeveelheden voedsel naar binnen werken, die op dat moment toevallig voorhanden zijn: van bevroren brood tot rauwe linzen, en ook snoep, koek en andere vettigheid. De eetbui moet vervolgens gecompenseerd

1 L. van Moorsel, 28 november 2019, https://www.eetproblemenindesport.nl/leontien-van-moorsel/

worden door bijvoorbeeld braken, laxeren of extra lange duurtrainingen in te lassen, met alle gevolgen van dien. In de praktijk merk je hier weinig van, want het gebeurt allemaal in het geheim. Soms merk je het wel, omdat de sporter met boulimia na een eetmoment onder het mom van 'eten niet goed gevallen' te vaak naar het toilet gaat om daar zoveel mogelijk te braken.

Gella Vandecaveye, 2-voudig wereldkampioene en 7-voudig Europees kampioene Judo[2]*: "Op een gegeven moment vocht ik in jeugdtoernooien in de klasse tot 56 kilo en bij de senioren tot 61 kilo. Voor de ene wedstrijd moest ik afgetraind zijn, maar voor de andere moesten er dan weer kilo's bij. Dat was vragen om miserie. Ik heb jarenlang boulimia gehad. Na de officiële weging kon ik nog ontbijten en probeerde ik wat op krachten te komen na al dat diëten. Maar er zijn momenten geweest dat ik gewoon niet kon stoppen. Ik overat, voelde geen enkele rem meer, tot ik plots besefte: 'help, over een paar uur moet ik wel op de mat staan.' Wat doe je dan? Snel naar het toilet...*

Eenzaamheid en sociaal isolement

Een eetstoornis beheerst iemands leven en maakt ontzettend eenzaam. De obsessie met eten en bewegen kan onbesproken blijven. De sporter worstelt hier alleen mee en denkt vaak dat hij of zij de enige is die hiermee kampt. Een sporter met een eetstoornis kan zich terugtrekken waardoor iemand sneller in een sociaal isolement terecht komt. Vooral gezamenlijke eetmomenten met bijvoorbeeld teamgenoten zijn lastig waardoor die al snel gemeden worden. Iemand met een eetstoornis glijdt, gebukt onder schaamte- en angstgevoelens, steeds verder de diepe eenzaamheid in.

Negatief zelfbeeld

Onder de eetstoornis ligt een enorm negatief zelfbeeld, waarbij veel piekeren hoort. Dit gaat ten koste van de energie die aan de sportprestatie kan worden besteed.

Eetstoornissen soms seizoensgebonden

Een andere complicerende factor in het opmerken van een eetstoornis, naast het verborgen willen houden door de sporter, is dat het verstoorde eetgedrag onregelmatig kan voorkomen. Vaak hangt het samen met de periode van het jaar (wedstrijdseizoen of niet). Dat kan betekenen dat een sporter op een zeker moment niet voldoet aan de criteria voor een eetstoornis, maar wanneer het weegmoment eraan komt, de hele week laxeert, braakt of zichzelf uithongert. En dat is reden genoeg om aan de bel te trekken, ook wanneer je 'het nog wel goed zou vinden als hij of zij nog wat gewicht verliest'.

Jarmila Lakeman, KNHS-bondscoach van de endurance jeugd (paardensport): *"Al lijkt het alsof het beter gaat, dit is niet per definitie zo. Alleen de rest van de wereld denkt wel dat het goed gaat als iemand bijvoorbeeld weer 'normaal' eet. Dat iemand weer op gezond gewicht is betekent niet dat iemand zich ook weer goed en gezond voelt, en geen last meer heeft van het eetprobleem."*

Sporters hebben vaak afwijkend voedingspatroon

Het voedingspatroon van sporters is aangepast aan hun sportieve prestaties. Dit afwijkende voedingspatroon zorgt ervoor dat het lastiger is om te bepalen wat 'normaal' is. Dat maakt dat signaleren door familie en vrienden al helemaal lastig is. Ook voor de sporter zelf is het afwijkende voedingspatroon vaak ingewikkeld. Wat is normaal? Van sporters wordt sneller geaccepteerd dat zij extreem met hun voeding, gewicht en vorm bezig zijn, omdat dit onderdeel is van hun sport.

2 G. Vandecavaye, 30 november 2019, www.eetproblemenindesport.nl/gella-vandecavaye/

Lichamelijke gevolgen beïnvloeden prestaties

Iemand met een eetstoornis zorgt niet goed voor zichzelf. Sporters met een eetstoornis hebben vaak een tekort aan brandstof, vitamines en mineralen. Dit leidt tot minder energie, minder kracht, minder weerstand en een verhoogde kans op infecties en blessures. Een ijzertekort komt bijvoorbeeld vaak voor, terwijl ijzer een essentiële rol speelt bij de energiehuishouding en het transport van zuurstof door het lichaam. Daarnaast kunnen nierfalen en hartritmestoornissen het gevolg zijn van een tekort aan mineralen die een rol spelen bij de zenuw- en spierfuncties. Ook hebben braken en laxeren een veelvoud aan lichamelijke gevolgen, zoals een kaliumtekort, dehydratie, aangetaste tanden en uitvallende zenuwfuncties.

RED-S: Relative Energy Deficiency in Sport Het syndroom RED-S verwijst naar een verminderd functioneren van het lichaam ten gevolge van een relatief energietekort bij sporters. Door een combinatie van een ontoereikende voeding, een zware trainingsbelasting en weinig aandacht voor herstel kan er een relatief energietekort ontstaan met negatieve gevolgen voor de sportprestaties en gezondheid. Bij tieners kunnen hierdoor ook negatieve gevolgen optreden voor de groei en ontwikkeling.

De symptomen van een relatief energietekort kunnen erg divers zijn, zoals: gewichtsverlies, afwijken van de normale groei en ontwikkeling bij kinderen, terugkerende blessures, stressfracturen (vermoeidheidsbreuken), regelmatig ziek zijn, afname van prestatie, schommelingen in het humeur, onregelmatige menstruatie of het zelfs geheel uitblijven van de menstruatie, aantasting van hart, bloedvaten, hormonen, voortplanting, botten, maag, darmen, nieren en het zenuwstelsel.

Botontkalking, onvruchtbaar, etc

Bij vrouwelijke sporters komen botontkalking, menstruatiestoornissen en vruchtbaarheidsproblemen naar aanleiding van een eetstoornis veel voor. Vroegtijdige botontkalking herstelt mogelijk niet meer. Wanneer iemand in de groei te kampen heeft met een eetstoornis dan heeft dit gevolgen voor de ontwikkeling van het lichaam, en dus voor de lange termijn. Het tekort aan voedingsstoffen en de drastische maatregelen, die worden genomen om eten kwijt te raken, maken dat de natuurlijke groei en ontwikkeling van het lichaam stagneert. Hierdoor kan iemand op de lange termijn te maken krijgen met een zwakker hart- en bloedvatenstelsel, een hormoonhuishouding die niet meer in balans is, aangetaste botten of zwakkere organen.

Doorschieten in gedrevenheid

Discipline is noodzakelijk. Discipline is geen verkeerde eigenschap, maar wanneer iemand doorschiet of verkrampt in zijn of haar gedrevenheid, is het voor jou als coach zaak om iemand goed in de gaten te houden. Wat speelt daar? Wanneer je sporter té gedisciplineerd is, werkelijk alle details in acht neemt, weinig flexibel is en te fanatiek haar of zijn voedings- of trainingspatroon aanhoudt, let dan extra op.

Plaats signalen in bredere context

De risicofactoren voor een eetstoornis zijn niet zwart-wit. Gedrevenheid, perfectionisme en gedisciplineerd trainen en eten zijn immers ook aanwezig bij gezonde sporters. Echter, een combinatie van dergelijke risicofactoren maakt wel dat je extra alert mag zijn. Wanneer je een signaal ziet dat kan wijzen op een eetstoornis betekent dit niet automatisch dat dit het geval is. Wel kunnen een aantal signalen bij elkaar wijzen in de richting van, en reden zijn om het gesprek eens aan te gaan.

Op de volgende pagina vind je een uitgebreide lijst met signalen waar je op kunt letten in de signalering van een eetstoornis bij sporters.

Ook kun je op www.stichtingkiem.nl een uitgebreide signalenkaart over eetstoornissen in de topsport gratis downloaden.

Signalen in verband met training

- Traint jouw sporter bovenop het trainingsschema nog extra bij?
- Is er een daling in zijn/haar prestatie ondanks de training?
- Traint jouw sporter door bij blessures?
- Heeft jouw sporter verminderde weerstand? Is hij/zij bijvoorbeeld vaak verkouden?
- Klaagt jouw sporter over slecht slapen en verminderde eetlust?
- Traint jouw sporter met veel kleding aan?
- Heeft hij/zij het snel koud tijdens de training?

Lichamelijke signalen

- Is er ernstig gewichtsverlies (volwassenen)? Of onvoldoende groei en toename van gewicht (kinderen)? Of frequente gewichtsveranderingen?
- Is er geen (regelmatige) menstruatie? Of is de testosteronconcentratie in het bloed verlaagd?
- Heeft jouw sporter een gezwollen buik, gezicht en enkels? Of soms buikpijn?
- Is de huid van jouw sporter droog, ruw of verkleurd? Is er donshaar op het lichaam?
- Heeft jouw sporter het steeds koud? Is jouw sporter soms duizelig?
- Heeft hij/zij stressfracturen (gehad)?
- Valt zijn/haar haar uit?
- Klaagt jouw sporter over een pijnlijke keel? Zijn de tanden aangetast? Is er een slechte wondheling (zoals geschaafde knokkels)? Zijn de speekselklieren gezwollen (waardoor het gezicht er ronder uitziet)? Heeft jouw sporter een tekort aan speeksel of continue een beetje wit speeksel in de mondhoeken?
- Klaagt jouw sporter over spierkrampen en vermoeidheid? Zijn er slaapproblemen?
- Is er spiermassa verdwenen?

Psychologische signalen

- Vindt jouw sporter zichzelf te dik, ook al is er sprake van ondergewicht of een adequaat gewicht? Heeft jouw sporter een intense vrees om in gewicht aan te komen?
- Zijn er veranderingen in zijn/haar persoonlijkheid en kampt hij/zij met humeurigheid of stemmingswisselingen?
- Is jouw sporter obsessief bezig met het verbeteren van zijn/haar prestatie? Stelt hij/zij hierbij extreme of te hoge doelen?
- Blijft hij/zij erg lang hangen in fouten en is hij/zij extreem kritisch op zichzelf na een fout, nederlaag of verlies?
- Kan jouw sporter zich niet meer ontspannen?
- Trekt jouw sporter zich terug uit het team of van jou en andere sportbegeleiders? Vermijdt jouw sporter om te eten in gezelschap?

Gedragsmatige signalen

- Is jouw sporter obsessief bezig met eten?
- Heeft jouw sporter rituelen die te maken hebben met eten? Zoals het voedsel in kleine stukjes snijden of steeds verplaatsen op zijn/haar bord?
- Heeft jouw sporter een oncontroleerbare drang om grote hoeveelheden voedsel te consumeren?
- Slaat jouw sporter maaltijden over? Is jouw sporter bezig met extreem diëten?
- Vertoont jouw sporter soms stiekem gedrag. En trekt hij/zij zich terug van anderen? Verdwijnt jouw sporter na het eten? Gaat jouw sporter vaak naar het toilet na het eten?
- Is jouw sporter soms rusteloos of hyperactief?
- Heb je het idee dat jouw sporter voeding of medicatie steelt? Of veel geld uitgeeft aan voeding?
- Heb je het idee van oneigenlijk middelengebruik of verslavingen? (Roken, alcohol, drugs, doping, medicatie, ...)

Definities eetstoornissen

1. Anorexia nervosa

Anorexia nervosa is de eetstoornis waarbij sprake is van een significant te laag gewicht, doordat iemand minder energie tot zich neemt dan dat hij/zij verbruikt. Iemand heeft wel honger, maar mag van zichzelf weinig tot vrijwel niets eten. De honger wordt onderdrukt. Ondanks de gewichtsafname heeft iemand met anorexia een grote angst om aan te komen of om dik te worden. Daarnaast is er sprake van een vertekend lichaamsbeeld; iemand denkt dat hij of zij dikker is dan diegene in werkelijkheid is.

2. Boulimia nervosa

Boulimia is de eetstoornis waarbij iemand regelmatig eetbuien heeft en deze compenseert door bijvoorbeeld braken, vasten, laxeerpillen, dieetpillen, medicijnen en/of extreem veel bewegen. Tijdens de eetbuien is iemand niet in staat om te stoppen met eten. De eigenwaarde van iemand met boulimia nervosa is sterk gekoppeld aan het gewicht en het figuur.

3. ARFID

De afkorting ARFID staat voor Avoidant/ Restrictive Food Intake Disorder. In het Nederlands betekent dit vermijdende/ restrictieve voedselinname stoornis, waarbij voedingsmiddelen met bepaalde smaak, kleur of textuur worden vermeden. Vaak gaat dit gepaard met psychosociale problemen en een tekort aan bepaalde vitaminen en mineralen.

4. Eetbuistoornis

Bij een eetbuistoornis heeft iemand heftige eetbuien waarbij iemand de controle kwijtraakt. Deze eetbuien komen steeds terug en worden niet gecompenseerd. Iemand gaat gebukt onder grote schuldgevoelens en grote lijdensdruk door de eetbuien.

Overige

Er zijn nog een aantal voedings- en eetstoornissen zoals Orthorexia (angst voor ongezond eten), Spierdysmorfie/ Biggarexia (obsessie met het verkrijgen van meer spiermassa door extreem veel krachttraining, eiwitrijke voeding en bijv. gebruik van anabolen) en Anorexia athletica.

Kijk voor meer informatie over de eetstoornissen op www.stichtingkiem.nl en www.eetproblemenindesport.nl/eetproblemen.

> ***Dennis Looze, Talent Coach RTC Almere (triathlon):*** *"Ze hebben gewoon echt minder energie, dus minder prestaties. De tijd gaat naar beneden, vaker geblesseerd, vaak verkouden, griepverschijnselen, gewoon echt minder belastbaar. [..] Dan weet ik dat ze te weinig voeding en bouwstoffen binnenkrijgen. Degenen bij wie je constant trainingsschema's aan het aanpassen bent, ja, daar kun je vraagtekens bij gaan zetten."*

> ***Topjudoka***[1]***:*** *"... ik was gewoon slap, echt slap. Had ik zoveel krachttraining gedaan en uiteindelijk was ik een vaatdoek op de mat. Dat je na 2 minuten geen energie meer had..."*

Samengevat

Een eetstoornis is niet eenvoudig te signaleren bij sporters omdat het normaal is dat zij 'obsessief' bezig zijn met voeding, lichaam en prestaties. Een eetstoornis heeft grote negatieve gevolgen voor iemands lichamelijke en geestelijke gezondheid en uiteindelijk ook voor de prestaties. Naast het feit dat iemand lichamelijk allerlei tekorten krijgt, is het mentaal slopend: eenzamer dan dat wordt het niet.

1 Gal, J.S.I. & De Bruin, A.P. 2015, https://www.karindebruin.nl/wp-content/uploads/2016/04/Verslag-Jessica-Gal-en-Karin-de-Bruin-Gewichtmaken-in-het-Judo-2015.pdf

3.

Ik vermoed een eetprobleem: wat nu?

> “Hoe sterker het steun systeem, hoe groter de kans op voorspoedig herstel.

Als coach zie en hoor je veel. Je begeleidt je sporters intensief en ziet welke keuzes ze maken om zichzelf te verbeteren. Hoe ga je ermee om wanneer je ziet dat ze keuzes maken die onverstandig zijn? Als je ziet dat ze niet lekker in hun vel zitten en niet goed voor zichzelf zorgen? Wat doe je als je een eetstoornis – of iets wat in die richting gaat – vermoedt?

Bespreek het met je sporter

Het allerbelangrijkste wat jij voor je sporter kunt doen is het bespreken van je zorgen en je vermoedens. Het liefst in een vroeg stadium. Wanneer je het niet bespreekt vererger je namelijk de eetstoornis. Niets doen is ook een keuze, maar bij een eetstoornis ligt ernstige schade of zelfs de dood op de loer. Als je jezelf niet geschikt vindt om het gesprek aan te gaan, zorg dan dat iemand anders dit doet (bijvoorbeeld de sportarts, diëtist of psycholoog) en houd wel in de gaten hoe het zich verder ontwikkelt.

Wees ondersteunend, strikt en eerlijk

Wanneer je de sporter benadert is het belangrijk om ondersteunend, strikt en eerlijk te zijn. Ondersteunend in de zin dat je achter je sporter gaat staan. Wees oprecht geïnteresseerd in zijn of haar verhaal en ervaring. Veroordeel niet, maar probeer de sporter te begrijpen. Als je het gesprek aangaat, bedenk dan dat de sporter misschien iets gaat vertellen wat hij of zij nog nooit aan iemand heeft verteld. Dit is ontzettend kwetsbaar en vraagt om oprecht en warm contact, zonder oordeel. Wees strikt in de zin dat je je niet laat ‘ompraten’ door je sporter dat een gesprek niet nodig is, of dat wat je hebt gezien niet klopt. Blijf bij wat je hebt gezien en wat je graag wilt bespreken.

Daarnaast is eerlijk zijn heel belangrijk. Dat verlang je immers ook van de sporter. Eerlijkheid geeft namelijk veiligheid. Wanneer jij open en eerlijk bent, je kwetsbaar opstelt door aan te geven wat je ziet en wat dat met je doet, dan geef je je sporter de kans om dat ook te doen.

Zorg voor een veilige setting

Check voordat je het gesprek aangaat dus goed bij jezelf hoe je erbij zit. Heb je de tijd? Welke gedachten en gevoelens heb je? Kun je daarmee een veilige setting neerzetten en oprecht geïnteresseerd zijn in de ander?

Het gesprek

Benoem in het gesprek allereerst wat je feitelijke waarneming is. Bijvoorbeeld dat je ziet dat iemand zich wat afsluit van de groep, een teneergeslagen indruk geeft, meer traint dan in het trainingsschema staat, anders met voeding omgaat tijdens de gezamenlijke maaltijden of afgevallen is. Vraag je sporter hoe hij of zij dit zelf ziet. Kies neutrale bewoordingen, wees niet afkeurend of veroordelend.

Anonieme topsportcoach: *“Gewoon beschrijven wat ik zie zonder te oordelen, en aangeven welke gevolgen dat heeft voor de trainingen en de gezondheid. Op een tactische manier een spiegel voorhouden, zonder waardeoordeel. Met duursporters heb je het veel over hoeveel vermogen je kunt trappen, daar is bepaalde voeding voor nodig om dat te kunnen doen.“*

Welke vragen kun je stellen? (meer tips: www.eetproblemenindesport.nl)

- Ik merk … op in je gedrag. Hoe zie jij dat?
- Hoe voel je je?
- Ben je gelukkig? Wat maakt dat zo?
- Ben je ongelukkig? Hoe komt dit?
- Hoe sta jij er nu voor en evalueer je jezelf? Kun je jezelf een cijfer geven wat betreft training, vorm en prestaties?
- Wat denk je wat er gaat gebeuren met jou en jouw prestaties als je op deze wijze doorgaat?
- Maak je je wel eens zorgen? Waarover dan?
- Wat doet je denken dat er iets zou moeten veranderen? Bijvoorbeeld een lager of hoger gewicht of anders eten en/of trainen.
- Stel, het lukt je om te veranderen (af te vallen/aan te komen). Wat zou dat je opleveren?
- Heb je al eens eerder geprobeerd te veranderen? Hoe ging dat toen?
- Wat of wie zou je helpen om te kunnen veranderen? Bijvoorbeeld erover praten en je laten steunen door je ouders, sociale netwerk. Ook kun je zelf voorbeelden van succesvolle hulpverlening door een sportarts, sportdiëtist en psycholoog benoemen.

Bereid je voor op ontkenning

De kans bestaat dat je sporter het probleem ontkent of minimaliseert. Dit betekent niet dat er niets aan de hand is. Soms is de eetstoornis aan het woord in plaats van de sporter zelf. De eetstoornis heeft de sporter dan als het ware in zijn greep, waardoor je sporter het niet kwijt wil. De eetstoornis is immers zijn of haar mechanisme om met de negatieve gedachten en gevoelens om te gaan.

Het kan helpen om duidelijk te maken dat je je zorgen maakt. Het kan helpen om te herhalen dat je je zorgen maakt. Daarnaast kan het helpen om de nadruk te leggen op symptomen die voor hem of haar zelf als hinderlijk worden ervaren. Zo zal een te laag gewicht in eerste instantie geen nadelige gevolgen hebben voor de sporter maar een tekort aan energie wel. Dit komt iemands prestaties niet ten goede. Ook duizeligheid en de vergrote kans op blessures en stressfracturen zijn niet prestatiebevorderend. Omdat een sporter met een eetprobleem meestal niet bezig is met de gevolgen op de lange termijn, is het effectiever om je te concentreren op de nadelige gevolgen die nu kunnen optreden, vaak in relatie tot sportprestaties.

Ontkenning kan eerste stap zijn

Wanneer je sporter het ontkent, betekent dit niet dat het gesprek geen enkele zin heeft gehad. Integendeel. Hoewel iemand er misschien nog niet aan toe is om hier eerlijk over te zijn, kan het uiten van je zorgen wel helpen bij het langzaam maar zeker gaan erkennen van het probleem door de sporter zelf. Houd je sporter goed in de gaten. Wees je ervan bewust dat de kans bestaat dat je sporter het nóg meer probeert te verbergen. Wees daarom extra alert.

Kom er later op terug

Mocht je sporter het probleem langdurig blijven ontkennen, geef dan aan dat je er op een ander moment nog een keer op terugkomt. Zo van ‘denk maar na over wat ik heb gezegd, ik kom er bij je op terug.’ Het stellen van grenzen hierbij is wel nodig. ook mag je van een sporter verwachten dat hij of zij gesprekken aangaat met experts over gezond presteren en optimale topsportleefstijl.

> ***Anonieme topsportcoach:*** *“Het probleem is dat je er niet dag en nacht bij bent. Je moet dus echt heel erg scherp zijn met wat je ziet. Ik praat wel met haar over haar perfectionisme, dat vergelijken, ik vraag waar het vandaan komt. Ze vindt zichzelf te dik, wat echt helemaal niet zo is. Het gaat over ideaalbeelden, maar ja, niemand is ideaal. Dat zeg ik gewoon, zo direct ben ik wel met haar. Soms hard, maar het komt wel binnen. Je moet het ook niet te ingewikkeld maken. Het zijn ook vaak opmerkingen van bijvoorbeeld klas- of teamgenoten die een ideaal lichaamsfiguur schetsen zoals ‘je ziet er niet echt uit als een atlete’.*

Hulpverlening in gang zetten

Wanneer je sporter erkent dat er een eetprobleem is, verwijs dan naar een arts die bevoegd is om vast te stellen dat er sprake is van een eetstoornis of een verwijzing kan afgeven. Naast het stellen van de diagnose kan de arts ook de ernst en de klachten in kaart brengen en de belastbaarheid voor trainingen en wedstrijden bepalen.

> ***Eelke van der Wal, KNWU-bondscoach paralympisch wielrennen:*** *“Ik begin zo’n gesprek persoonlijk, van ‘hoe gaat het met je’. En dan hopen dat het er een beetje uitrolt, anders doorvragen. Soms koppel ik het aan trainingsdoeleinden, maar in principe ben ik altijd met m’n renners in gesprek, weet ik hoe het met ze is. Als het niet goed gaat, probeer ik dat altijd met hen op te lossen. Het is essentieel om goed in je vel te zitten wanneer je prestatiedoelen wilt behalen. Ik zie het dus echt als onderdeel van mijn coaching en begeleiding.”*

Na het vaststellen van de diagnose dient hulpverlening met iemand die ervaring heeft met eetstoornissen in gang te worden gezet. Dit kan bij een (sport)psycholoog gespecialiseerd in eetstoornissen of een andere therapeut, passend bij de sporter. Belangrijk hierbij is dat de sporter een klik heeft met de behandelaar. Geef je sporter de ruimte om aan te geven met wie hij of zij wel of niet het proces in wil. Wanneer dit niet bij de eerste psycholoog het geval is, dan is een andere psycholoog of hulpverlener waarschijnlijk een betere optie, maar pas op voor vermijding of vluchtgedrag.

Het inschakelen van een sportdiëtist met ervaring met eetproblematiek is van toegevoegde waarde wanneer de sporter geen idee meer heeft van wat voldoende en goede voeding is bij de sportieve leefstijl. Deze hulp van een diëtist is echter niet voldoende om van een eetstoornis te kunnen herstellen. Behandeling door een gespecialiseerde therapeut of psycholoog is essentieel. Ga daar niet te snel aan voorbij. Schakel tijdig (binnen 3 maanden) door naar andere zorg als er geen of te weinig gedragsverandering merkbaar is.

Kijk voor het vinden van sportartsen, sportdiëtisten en hulpverleners met expertise in eetstoornissen en sport op de sociale kaart van www.weetwatjedoet.nl.

> ***Jarmila Lakeman, KNHS-bondscoach van de endurance jeugd (paardensport):*** *“Vervolgens moet je niet als hulpverlener instappen. Dat kun je niet als coach, dat hoeft ook niet. Blijf coach. Mijn eigen ervaring [pedagogische achtergrond en ervaring met eetproblematiek, red.] heeft me hier wel in geholpen. Ik kan bijvoorbeeld vertellen welke ellende het heeft opgeleverd.”*

Doseer je aandacht

Wanneer je sporter is doorverwezen naar hulpverlening, zijn de eerste stappen gezet. Als coach heb je nu misschien voldoende gedaan: je hebt het probleem gesignaleerd en je bent het gesprek aangegaan. Geweldig! Werp jezelf nu niet op als therapeut of behandelaar, maar blijf wie je bent als coach. Houd je sporter in de

gaten en blijf hem of haar ondersteunen, zonder het proces te willen sturen. Het is het proces van je sporter. Het is ook fijn om er niet áltijd mee bezig te hoeven zijn en je ook gewoon te kunnen blijven richten op je sport en de andere sporters!

Herstellen van een eetstoornis

Het herstel van een eetstoornis is een proces dat tijd nodig heeft en dat voor iedereen anders verloopt. Waar in de behandeling de nadruk op wordt gelegd is afhankelijk van wat er op dat moment nodig is. Vaak is het een combinatie:

1. Het leren doorzien van het mechanisme van de eetstoornis. Het leren voelen en aanvaarden van gedachten, gevoelens en emoties, en deze zien voor wat ze zijn in plaats van deze te willen vermijden via de mechanismes van de eetstoornis, is een belangrijk onderdeel. Dit dient te worden begeleid door een psycholoog of andere professionele therapeut die zich met de sporter richt op de psychologische kant van het herstel. Een eetstoornis kan bijvoorbeeld voortkomen uit een trauma uit het verleden waardoor het nodig kan zijn om óók voor dit trauma in therapie te gaan.
2. Werken aan eigenwaarde en een positief zelfbeeld. Ook hier is hulp van een psycholoog of andere hulpverlener voor nodig. Daarnaast is een steunende omgeving een essentieel onderdeel van het opbouwen van een positief zelfbeeld. Daar ben jij als coach onderdeel van.
3. Lichamelijk herstel, bijvoorbeeld door een focus op gewichtstoename en reductie van schadelijk (compensatie)gedrag, totdat iemand fysiek weer is aangesterkt. Begeleiding door een sportarts en/of sportdiëtist is hierbij noodzakelijk.

Inzet steun uit directe omgeving

Steun vanuit de directe omgeving is een essentieel onderdeel van de weg naar herstel van een eetstoornis. Naast professionele hulpverleners vormen vrienden, familie, teamgenoten, coach en begeleidingsteam een onmisbaar steunsysteem.

Wanneer iemand zo ver is om de eetstoornis te erkennen en hulp te aanvaarden is het dus zaak om het ook met anderen te delen. Dit zal voor de sporter niet eenvoudig zijn. Toch is openheid over de situatie juist wel wat je wilt, omdat dit ook een onderdeel is van de erkenning van de eetstoornis. Op deze manier kan de eetstoornis gezien worden voor wat het is: als een eetstoornis waar iemand last van heeft. Iemand is niet zijn eetstoornis; benader de persoon, niet de eetstoornis. Hoe sterker het steunsysteem, hoe groter de kans op voorspoedig herstel.

Belangrijk is dat openheid over de situatie altijd in overleg gaat met de sporter. Laat hem of haar mede bepalen aan wie het wordt verteld en wie de boodschap brengt. Het openlijk vertellen over zoiets ontzettend kwetsbaars doet iedereen in zijn of haar eigen tempo. Geef je sporter hier de tijd voor die nodig is en forceer niets, al zal je de sporter soms ook wel stevig maar steunend moeten stimuleren om er niet té lang de tijd voor te nemen. Wel kan het in dit proces helpen om te wijzen op verhalen van andere sporters die met dezelfde problematiek hebben geworsteld, en hier uiteindelijk openlijk mee naar buiten zijn getreden. Dit laat zien dat het niet iets is om je voor te schamen en dat het veel meer voorkomt dan ze wellicht denken.

Ouders informeren

Bij jonge sporters is het inlichten van ouders een must. Geef bij je sporter aan dat het goed is dat ouders het te weten komen omdat dit onderdeel van de weg naar herstel zal zijn. Het delen kan voor je sporter heel erg moeilijk zijn. Overleg met je sporter over de manier waarop hij of zij dit wil doen, bijvoorbeeld door eerst iets op papier te zetten wat in het gesprek met de ouders alleen hoeft te worden voorgelezen of door het gesprek samen te doen.

> ***Anonieme topsportcoach:*** *"Ik ben degene die traint en coacht. Maar in dit geval heb ik, in overleg met de sporter, ook de moeder ingelicht. Dat voelde goed en dat heeft uiteindelijk ook geholpen in het proces. Altijd in overleg, betrek ik degene die de sporter zou kunnen helpen."*

Wanneer de ouders zijn ingelicht, is het van belang hier regelmatig contact over te onderhouden. Bespreek met de ouders en met het begeleidingsteam wie dit doet. Misschien kan een staflid uit het begeleidingsteam of een bestuurslid dit doen en hoef jij als coach je hier niet mee te bemoeien. In dat geval ben je veiliger voor je sporter om er openlijk met je over te praten zonder dat diegene bang hoeft te zijn dat het direct bij de ouders terecht komt.

Ouders kunnen enorm schrikken en bezorgd zijn. Wellicht is het nuttig om hen op de gratis digitale handleiding 'Wat als mijn kind een eetstoornis heeft' van Buro PUUR te wijzen. Naast deze handleiding voor sportcoaches die je nu aan het lezen bent, zijn er in de serie van Buro PUUR namelijk ook handleidingen voor ouders, broertjes en zusjes en docenten.

> ***Aagje Vanwalleghem, voormalig Belgische topturnster[1]:*** *"Het was een fout van mijn entourage, ik geef dat echt heel eerlijk toe. Ik denk dat veel personen weten dat ze daar een serieuze steek hebben laten vallen. Je bent zo vaak weg met je trainer en de medische begeleiding, ouders beseffen te weinig wat er allemaal gaande is."*

Begeleiders en medesporters

Daarnaast is het voor jou als coach belangrijk dat je niet alleen blijft rondlopen met je vermoedens of met de wetenschap dat er sprake is van een eetstoornis. Zelfs niet als de sporter je vraagt of smeekt om het geheim te houden. Enerzijds geeft dit jou als coach onnodige stress en anderzijds maakt dit ook dat de hulpverlening langzamer (of niet) op gang komt. En zonder hulp kom je er niet uit. Probeer draagvlak en begrip bij je sporter te creëren, dat jij iemand zoals de sportarts betrekt bij het proces. Geef, om het vertrouwen niet te beschamen, in elk geval van tevoren aan je sporter aan dat je deze stap gaat zetten. Het is wenselijk om andere stafleden, teamgenoten en medesporters op de hoogte te stellen. Deze mensen vormen een belangrijk onderdeel van het steunsysteem wat nodig is voor herstel. Daarnaast weten degenen uit het medische en paramedische begeleidingsteam wellicht ook beter wat iemand nodig heeft. Soms is het delen met het team voor iemand een brug te ver. Toon begrip voor het feit dat iemand het moeilijk zal vinden om te delen. Ga naast je sporter staan. Steun hem of haar in het stapje voor stapje vertellen over de problematiek.

> ***Anonieme topsportcoach:*** *"Binnenkort gaan we het verhaal vertellen van één van de atleten aan de groep, hij wil zijn verhaal doen over wat er met hem aan de hand is en dat hij bezig is met de weg omhoog. Daar kwam hij zelf mee. We hebben vooraf besproken wat hij gaat zeggen en dat hij het bij de hoofdlijnen gaat houden. Er zit namelijk ook een jonge atlete van 13 in het team en die is gewoon te jong om bepaalde dingen te horen."*

Pauze of niet?

Hoewel een behandeling van een eetstoornis stevig ingrijpt in iemands leven is het niet altijd nodig om te stoppen. Het kan verstandig zijn om het trainingsprogramma aan te passen of een korte pauze te nemen zodat de sporter wat 'op adem' kan komen. Soms is het echter wel beter om helemaal te stoppen met sporten. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer de gezondheid van de sporter erg zorgwekkend is, bijvoorbeeld bij afwijkingen in de elektrolytenbalans of op het hartfilmpje, bij verschijnselen als duizeligheid en flauwvallen of bij terugkerende problemen die verband houden met de eetstoornis, zoals hardnekkige blessures of stressfracturen.

Ook kan de psychische situatie een reden zijn om even te stoppen. Sporters staan per definitie

1 A. Vanwalleghem, 12 december 2019, https://www.hln.be/sport/meer-sport/aagje-vanwalleghem-over-eetstoornis-tijdens-turncarriere-als-je-viel-of-er-lukte-iets-niet-dan-was-dat-door-je-gewicht~a210b9bf/?referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

onder hoge druk en soms is ook de mentale druk door de sport één van de triggers geweest voor het ontstaan van de eetstoornis. Als de mentale druk op de sporter te hoog is, kan het moeilijker zijn het eetgedrag weer op de rit te krijgen. Belangrijk is wel dat een sporter meegenomen en goed ondersteund wordt in dit proces door professionele behandelaren. Helemaal als er even tijdelijk wordt gestopt met sporten. Probeer te voorkomen dat deselectie als een straf wordt gezien. Dit kan averechts op de motivatie voor herstel werken.

Maak dit soort keuzes nooit alleen, maar bespreek het in een multidisciplinair team, waarin medische én psychologische kennis aanwezig is. Het is niet jouw verantwoordelijkheid alleen, maar je doet dit samen met alle betrokkenen: van begeleiders tot behandelaren, medesporters en ouders.

Anonieme topsportcoach: *"Ik merk dat het heel erg hielp om het 'zorgen voor jezelf' aan de trainingsdoeleinden te koppelen. Als je doelen hebt dan zul je dit en dit en dit moeten doen om ze te halen. Zonder jezelf goed te verzorgen, gaat het hem niet worden. Toen wist hij/zij: 'ik moet het echt gaan toepassen wat ik in de behandeling leer, anders gaat het niet goedkomen."*

Betrek sporter met eetstoornis bij het team

Als trainer of coach is het belangrijk om je sporter tijdens deze periode niet zomaar uit het team te zetten. Ook al is er een sportpauze nodig, dan nog is het belangrijk om in contact te blijven en de sporter onderdeel te laten blijven van het team. Soms wordt ervoor gekozen om sporters of dansers bij de trainingen te blijven betrekken en te laten toekijken om te blijven leren of om de betrokkenheid of de motivatie te vergroten. Helemaal buiten het team te worden gezet kan aanvoelen als een straf en dat is juist niet wat iemand op dat moment kan gebruiken.

Omdat het herstel van een eetstoornis een langdurig proces is met vallen en opstaan dient er regelmatig te worden geëvalueerd hoe het gaat. Spreek binnen het begeleidingsteam af wie contact onderhoudt met de behandelaar (psycholoog of therapeut) van de sporter, zodat je als coach op de hoogte kunt worden gehouden van de noodzakelijke informatie over het herstel. Het kan zijn dat een behandelaar alleen met een arts of psycholoog wil overleggen.

De pers

Bij topsport hoort vaak ook publiciteit. Wanneer een sporter tijdelijk minder presteert of zich terugtrekt dan worden daar vragen over gesteld. Voor het herstel van je sporter kan het echter beter zijn om in alle rust te kunnen herstellen, zonder daarbij lastig te worden gevallen door de pers. Praat hier met elkaar over en honoreer de wens van je sporter. Zorg er daarnaast ook voor dat iedereen die op de hoogte is van de situatie duidelijk weet wat er wel of niet naar buiten toe gecommuniceerd mag worden.

Samengevat

- Ga altijd het gesprek aan wanneer je een vermoeden hebt of je zorgen maakt. Niets doen verergert de situatie. Wees hierbij ondersteunend, strikt en eerlijk.
- Steun vanuit de omgeving is een essentieel onderdeel voor herstel. De omgeving is het steunsysteem dat iemand met een eetstoornis hard nodig heeft. Het is daarom belangrijk om de directe omgeving in te lichten, echter altijd in overleg met je sporter.
- Het herstel van een eetstoornis is een proces dat tijd nodig heeft en dat voor iedereen anders verloopt. Het kan nodig zijn om de topsport even te pauzeren maar dit is niet altijd het geval. Kijk naar wat jouw sporter nodig heeft en maak deze keuze binnen een multidisciplinair team.

Tips voor het aangaan van het gesprek

- Voer het gesprek één op één. Het gesprek is vertrouwelijk.
- Zorg voor een veilige setting. Dat betekent ook dat je voldoende tijd vrijmaakt.
- Benadruk zaken die goed gaan. Benader met zorgzaamheid.
- Stel 1 in plaats van 2 vragen. Geef ruimte om na te denken.
- Luister. Laat stiltes vallen. Blijf aandachtig luisteren.
- Wees voorbereid op ontkenning of minimalisatie van problemen.
- Toon respect en begrip en ga niet in discussie.
- Benadruk in eerste instantie dat je bezorgd bent. Benoem pas in tweede instantie het eetprobleem of dieetgedrag.
- Benoem concreet het gedrag wat je hebt waargenomen en leg het verband tussen eetgedrag en lichaamsbeeld. Ga na of je sporter zich hierin herkent. Stel daarbij geen diagnoses maar benoem enkel wat je ziet en hoort, bijvoorbeeld: "Ik zie dat je niet mee-eet tijdens de lunch" of "Ik zie dat je heel gespannen bent bij het weegmoment". Vraag of dergelijke gedragingen iets te maken kunnen hebben met hoe je sporter zichzelf ziet of voelt.
- Benadruk dat wat er ook aan de hand is, dit oké is. Ook als er sprake is van eetprobleem. Wel is het belangrijk open te zijn, te praten en waar nodig hulp in te schakelen. Met de juiste hulp kun je goed herstellen.
- Bij blijvende ontkenning; controleer of verbaal antwoord congruent is met de lichaamstaal en spreek eventueel aan op de lichaamstaal.
- Respecteer de keuze van jouw sporter, ook als die beslist niet meteen hulp te zoeken (tenzij er een medische of levensbedreigende reden is wel direct in actie te komen).
- Gebruik geen uitspraken zoals: "Als je geen hulp zoekt zal dat negatieve gevolgen hebben voor jouw training bij mij". Probeer vooral de eigen motivatie van jouw sporter om iets aan het eetprobleem te doen te verhogen.
- Probeer tijdens dit gesprek steeds het perspectief van je sporter in te nemen: waarom heeft hij of zij dit eetgedrag 'nodig'? Wat ligt eraan ten grondslag? Kun je daar vragen over stellen, in plaats alleen maar focussen op het eetgedrag?
- Verwijs door, maar blijf betrokken.

4.

De coach als rolmodel

> “Als ik maar nóg dunner ben dan presteer ik beter.

Hoe denk jij als coach over jezelf

De grootste invloed die je als coach kunt hebben in de begeleiding van je sporters naar een goed gewicht: het voorbeeld dat je zelf geeft. Welke woordkeus heb jij? Hoe praat jij over je medemens? Hoe gezond leef jij zelf? Zorg je voor voldoende voedingsstoffen, slaap en ontspanning bij de actieve leefstijl die je leeft? Met jouw eigenwaarde en houding kun je een grote bijdrage leveren aan het positieve zelfbeeld van jouw sporters. Door je eigen keuzes te maken, goed voor jezelf te zorgen, bij jezelf en authentiek te blijven draag jij bij aan hun weerbaarheid. Dan bouw je aan sterke sporters, op alle fronten!

Een coach met een negatief zelfbeeld, die zichzelf bijvoorbeeld te dik vindt of nooit tevreden is met de eigen prestaties, straalt dit uit naar zijn of haar sporters. Sporters nemen dit over. Wanneer je je bewust bent van je eigen onzekerheden en de manier waarop je daarmee omgaat, kun je je ook bewust worden van de manier waarop dit jouw coaching beïnvloedt. En dan is al een hele belangrijke stap gezet! Wellicht zijn er punten waar jij zelf als coach training, bijscholing, coaching of hulp bij kunt gebruiken. Durf jij jezelf die vraag te stellen? En durf jij daar zelf eventueel hulp bij te vragen?

Onjuiste overtuigingen: de mythes

Binnen de sportwereld regeren een aantal hardnekkige, onjuiste overtuigingen die een eetstoornis kunnen triggeren. Zo lang deze bestaan en zo lang je als coach deze overtuigen blijft uitdragen, draag je bij aan de ontwikkeling van eetstoornissen. Wellicht herken je iets van jezelf in onderstaande uitspraken. Overtuigingen die, vaak onbewust, invloed hebben op de manier waarop je jouw sporters ziet en beoordeelt, en dus ook op de manier waarop zij zichzelf gaan zien. Welke van de onderstaande onjuiste overtuigingen heb jij of hebben je stafleden (nog)?

Mythe: ‘Thin is going to win’

Een hardnekkige overtuiging in de sport is ‘thin is going to win’. Helemaal in duursporten heerst het idee dat een laag gewicht een prestatievoordeel inhoudt, er moeten immers geen overtollige kilo’s worden meegesleurd. Gewichtsverlies kan aanvankelijk leiden tot betere prestaties. Als coach lijkt dit in eerste instantie dan iets om je sporter in te motiveren. Echter, het gevolg kan zijn dat een sporter – mede dankzij de bevestiging van zijn of haar omgeving – in ongezond dieetgedrag blijft volharden. “Het levert zoveel mooie complimenten op!” Deze complimenten over het gewicht kunnen de kiem zijn van steeds verder afvallen, wat kan uitmonden in een eetstoornis. Het is belangrijk om je als coach te realiseren dat de relatie tussen gewicht en prestaties complex en persoonlijk is. Dunner staat niet garant voor betere prestaties. Gewicht is in veel mindere mate bepalend dan vaak wordt gedacht.

Dennis Looze, Talent Coach RTC Almere (triathlon): *“De overtuiging dat gewicht zo’n bepalende factor is, ja dat snap ik echt niet. Fysiologisch*

is dat ook wel zo, alleen hoe iemands lichaamssamenstelling is, is tot op zekere hoogte te beïnvloeden maar vooral ook genetisch bepaald. Ik loop juist alleen maar te pushen: je moet eten, eten eten, en drinken, drinken, drinken, met de achterliggende gedachte dat er juist te weinig binnen komt als ik het niet roep. Ik heb het bijna nooit over gewicht. Het gaat om jonge mensen die volop nog in de bloei en ontwikkeling zitten en alle energie nodig hebben om zowel de school/studie en andere activiteiten en sport op hoog niveau te kunnen beoefenen."

Het lichaam is op een gegeven moment juist zwakker in plaats van sterker. Dunner worden zal de prestaties niet ten goede komen. Moedig gewichtsverlies dus niet zomaar aan. Als het nodig is om af te vallen, laat sporters dan niet op eigen houtje aanmodderen maar zorg ervoor dat het onder professionele (voedings-)begeleiding plaatsvindt. Laat daarnaast nooit het getal op de weegschaal het doel zijn, maar leg de focus bijvoorbeeld op sneller voetenwerk of snelheid op de baan waarbij gewichtsverlies ondersteunend kan zijn.

Aagje Vanwalleghem, voormalig Belgische topturnster: *" Wanneer ik viel of iets lukte niet, dan kwam dat door mijn gewicht. Doordat prestaties puur aan gewicht worden gelinkt, wordt er een probleem rond voeding gecreëerd."*

Anonieme topsportcoach: *"Ja, binnen het wielrennen wordt er zo gefocust op het wattage per kg lichaamsgewicht. Dat wordt enorm overschat, zeker in het vrouwenwielrennen, alsof dat de enige sleutel zou zijn om bij de top te gaan horen."*

Mythe: 'Uitblijvende menstruatie is normaal bij topsporters'

Wanneer het vetpercentage bij vrouwelijke sporters onder de 15 procent zakt dan kan het zijn dat de menstruatie stopt. Waarom? Omdat het lichaam voedingsstoffen tekortkomt om dergelijke natuurlijke processen te laten voltrekken. Wanneer dit vetpercentage weer gezonde waardes aanneemt – 20 tot 25 procent vet is gezond voor een vrouw – dan komt de ongesteldheid in principe weer op gang.

Yvonne van Vlerken, meervoudig olympisch kampioene triatlon[1]: *"Ik heb het hier nooit echt met mijn coaches over gehad. Ik heb meermaals bij mijn huisarts gevraagd waarom ik niet ongesteld werd. Het antwoord was telkens 'Je traint te hard.' Dit heeft inderdaad directe invloed. Zo merkte ik elk jaar wanneer ik na mijn laatste race een pauze nam en direct ongesteld werd. Het moge duidelijk zijn dat het uitblijven van je maandelijkse perio-de niet oké is. Laat niemand je afwimpelen, want het heeft veel negatieve gevolgen. Een van de dingen die ik achteraf absoluut verkeerd heb gedaan is de duizenden nuchtere trainingen."*

Geen menstruatie is een signaal dat deze vrouw niet vruchtbaar is. Daarbij geldt dat wanneer iemand niet meer menstrueert, het lichaam minder in staat is om calcium op te nemen waardoor botontkalking optreedt. Wanneer de menstruatie voor langere tijd uitblijft kan dit uiteindelijk leiden tot volledige onvruchtbaarheid. Uitblijvende menstruatie is dus niet normaal.

Het vrouwelijk lichaam is anders dan het mannelijk lichaam: er voltrekken zich andere cycli op basis van andere hormonen dan bij mannen. Het is belangrijk om hier in je de training en ontwikkeling van vrouwelijke sporters rekening

1 Y. van Vlerken, 28 november 2019, https://trikipedia.nl/2019/11/25/yvonne-van-vlerken-vrouwenzaken-taboe-niet-voor-mij/

mee te houden. Vrouwen zijn geen mannen en moeten dus ook niet trainen als mannen[2].

Jip Vastenburg, Europees kampioene middellange- en langeafstandlopen[3]: *'Niemand heeft ooit tegen me gezegd dat het ongezond was dat ik niet ongesteld werd', vertelt Vastenburg. 'Grete heeft mijn carrière gered. Zij signaleerde het probleem en vroeg of ik nog ongesteld werd. Vrouwen vragen daar makkelijker naar. Niet dat mannen dat niet kunnen, maar ik denk dat sommige mannelijke coaches ontkennen dat het een probleem is.'*

Mythe: 'Lagere gewichtsklasse vergroot de winkans'

Een andere overtuiging met betrekking tot gewicht is dat veel gewichtsklassesporters denken dat zij voordeel hebben wanneer ze in een zo laag mogelijke gewichtsklasse uitkomen. Hierdoor blijven zij vaak te lang in deze lage gewichtsklasse hangen, zelfs als zij dit gewicht bijna niet meer halen. Om toch in de gewenste klasse te kunnen uitkomen worden soms zeer drastische methoden gebruikt om gewicht te verliezen. Hierdoor raakt het lijf uit balans, gaan prestaties juist achteruit en kan de sporter de controle over zijn of haar eetgedrag verliezen.

Anonieme oud-judoka[4]: *"Waarom ik echt ben gestopt is door het afvallen. Echt, dat is... die gewichtsklasse... je kan wel doorgaan, want het is een hele leuke sport, maar die gewichtsklasse dat is gewoon heel zwaar... na de wedstrijd ging je je dan helemaal volproppen. Dan was het maandag en moest je weer beginnnen en dan at je weer helemaal niks, zo ging dat. Daarom ben ik gestopt. Ik kon niet meer, ik was helemaal op. Geestelijk en lichamelijk. Zonde, want ik kon nog wel leuke medailles winnen denk ik."*

Mythe: 'Onder mijn sporters komen eetstoornissen niet voor'

Ruim 1 op de 8 topsporters heeft een eetstoornis, onder vrouwelijke sporters wordt dit zelfs geschat op 1 op de 5. De kans dat het ook bij één van jouw sporters voorkomt, is dus vrij groot.[5] Hoewel eetstoornissen het vaakst voorkomen bij bepaalde sporttakken zoals duursporten, esthetische sporten en sporten met gewichtsklassen, komt het simpelweg overal voor. Ook bij voetballers, volleyballers, hockeyers, ruiters en crossfitters komen eetstoornissen voor. Dat het bij jouw sporters voorkomt is dus zeker niet ondenkbaar.

Mythe: 'Het valt waarschijnlijk allemaal wel mee'

Tussen een gezond zelfbeeld (met gezond eetpatroon) en een eetstoornis zitten veel gradaties. Je ziet bijvoorbeeld iemand die op dieet is, die wat extra trainingsuurtjes maakt of een wat teruggetrokken indruk geeft. Dan is het belangrijk dat je het gesprek aangaat om te checken wat de ernst van de situatie is. Als er echt sprake is van een eetstoornis, zitten de eetstoornis-gedachten er meestal al langer. Hoe eerder iemand hulp krijgt bij een eetstoornis, hoe groter de kans op herstel. Anorexia nervosa is een dodelijke ziekte, tussen de 5 en 10 procent van de mensen met anorexia nervosa overlijdt.

2 Sims, S. & Yeager, S. (2016). ROAR: How to Match Your Food and Fitness to Your Female Physiology for Optimum Performance, Great Health, and a Strong, Lean Body for Life. USA: Rodale Press Inc.
3 J. Vastenburg, 19 januari 2020, https://www.volkskrant.nl/sport/jip-vastenburg-ik-was-veel-te-dun-waarom-zei-niemand-iets
4 Gal, J.S.I. & De Bruin, A.P. 2015, https://www.karindebruin.nl/wp-content/uploads/2016/04/Verslag-Jessica-Gal-en-Karin-de-Bruin-Gewichtmaken-in-het-Judo-2015.pdf
5 Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. Clinical Journal of Sport Medicine, 14, 25-32.

Ook aan de gevolgen van boulimia nervosa kan iemand overlijden, bijvoorbeeld door een te laag kaliumgehalte. Ingrijpen is dus altijd nodig. Je kunt er maar beter tijdig bij zijn.

> ***Jip Vastenburg, Europees kampioene middellange- en langeafstandlopen[6]:*** *"Vastenburg menstrueerde voor het eerst toen ze 14 was. Naarmate ze meer ging trainen en minder at, raakten haar hormonen uit balans. Haar menstruatie bleef van haar 16de tot haar 24ste weg, met alle gevolgen van dien: blessures en depressie."*

Mythe: 'Zolang iemand goed presteert...'

Voor jou als coach staan de sportprestaties misschien voorop? Hóe deze dan bereikt worden en wat de sporter daar precies voor doet, dat is aan de sporter? En daarnaast heb je ook gewoon geen invloed op wat de sporter thuis of op school allemaal doet, traint, eet, drinkt en slaapt? Ondanks dat het qua sportresultaten goed lijkt te gaan met je sporter, kan iemand tegelijkertijd gebukt gaan onder enorm veel piekergedrag en veel stress. De resultaten blijven misschien niet achter omdat iemand het nog nét kan bijhouden, maar uiteindelijk gaat de eetstoornis zijn tol eisen. Niet alleen door de fysieke aanslag, die er op het lichaam wordt gedaan, denk aan de tekorten, energiegebrek en botontkalking, maar ook door de negatieve gevoelens, het piekeren, de eenzaamheid en de schaamte die ten koste gaan van iemands energie en focus voor de sport. Ook in het belang van de sportprestaties is het dus zaak om in te grijpen.

> ***Leontien van Moorsel, voormalig wielrenster en viervoudig olympisch kampioene[7]: '****Mijn coaches hebben nooit wat aan mijn eetprobleem gedaan. Voor hen is het ook moeilijk geweest, omdat ik erg succesvol was in die periode.*

Mythe: 'Eetproblemen zijn niet de verantwoordelijkheid van de coach'

Je ervaart het wellicht niet als jouw taak om persoonlijke onderwerpen, zoals negatieve gedachten over het lichaam en struggle met het juiste eetgedrag, met je sporter te bespreken. Of je denkt dat je het beter aan een psycholoog, voedingsdeskundige of sportarts kunt overlaten. Je hoeft inderdaad niet iemands therapeut te zijn. Je bent coach. Het signaleren en aankaarten van het probleem is echter wél jouw verantwoordelijkheid. Alleen al het aangaan van het gesprek met een sporter waarbij je een vermoeden hebt van een eetprobleem kan ontzettend belangrijk zijn. En... wat heb je te verliezen?

> ***Esti van Dieën-Timmer, crossfit atleet:*** *"De verantwoordelijkheid voor mijn eetstoornis lag bij mij, maar ze [coaches, red.] hadden het wel kunnen aankaarten. Als je ergens over praat dan creëer je bewustwording en erken je dat het er gewoon mag zijn. Dat had dus al geholpen."*

Mythe: 'Als ik het gesprek aanga maak ik het alleen maar erger'

Wanneer je het gesprek aangaat maak je het niet erger, integendeel. Ook al ontkent de sporter het aanvankelijk en lijkt het dus alsof er niets gebeurt, het feit dat je oprechte interesse toont in hoe iemand zich voelt kan al een hele belangrijke eerste stap zijn op weg naar erkenning van het probleem. Iemand met een eetstoornis heeft juist behoefte aan gezien worden en bevestiging.

> ***Jarmila Lakeman, KNHS-bondscoach van de endurance jeugd (paardensport):*** *"Bij een workshop voor topsportcoaches van Karin de Bruin leerde ik dat vragen hoe het met iemand gaat geen zeuren is. Sporters willen gezien worden, ze willen ertoe*

6 J. Vastenburg, 19 januari 2020, https://www.volkskrant.nl/sport/jip-vastenburg-ik-was-veel-te-dun-waarom-zei-niemand-iets

7 L. van Moorsel, 28 november 2019, https://www.eetproblemenindesport.nl/leontien-van-moorsel/

> *doen. Dat is hun wens en daar doen ze zo ongelofelijk hun best voor. Ook al lijkt het niet zo en wil iemand in eerste instantie het gesprek niet aangaan. Ook al ontkent iemand het probleem, of gaat iemand huilen, dat is allemaal niet erg."*

De strategie van het niets doen is eentje die nog te vaak wordt verkozen boven het gesprek aangaan. Deze strategie is weinig effectief: een eetstoornis gaat niet vanzelf over en de kans dat het verergert is groot. Met niets doen maak je het erger, met ingrijpen niet.

> ***Anonieme topsportcoach:*** *"Er werd heel veel over haar [sporter met eetstoornis] gesproken, maar niet mét haar. Iedereen had het erover, ze werd brood en broodmager. Toen mensen dat begonnen te zien zagen ze wel dat het niet goed met haar ging maar... niemand sprak met haar! Ongelofelijk vond ik dat."*

Mythe: 'Maar ik ben een man... daar zitten ze niet op te wachten'

Mannelijke coaches denken soms dat het praten over persoonlijke problemen iets is dat zij beter kunnen overlaten aan een vrouw. Het wel of niet kunnen bespreken van eetproblematiek is echter in geen enkele zin afhankelijk van iemands geslacht. Van belang is oprechte interesse tonen in de ander en zonder oordeel luisteren naar het verhaal van je sporter. Bovendien kan het voor mannelijke sporters juist heel prettig zijn om dergelijke problemen met een andere man te bespreken. Aangezien 1 op de 12 mannelijke topsporters worstelt met een eetstoornis ben jij als mannelijke coach misschien juist wél de aangewezen persoon.

Mythe: ''Sporters met overgewicht zijn lui en ongedisciplineerd. Straffen helpt hun gewicht beter te managen"

Dit is een overtuiging die in heel onze maatschappij leeft. Mensen met overgewicht worden hun hele leven geconfronteerd met vooroordelen, hetgeen onzekerheid veroorzaakt. Besef dat gewicht maar één onderdeel van de prestatie is. 'Moeten' afvallen bevestigt iemands gevoel van niet goed genoeg zijn. Maak gewicht niet te belangrijk om een ongezonde en overmatige focus en obsessie op het lichaam en afvallen te voorkómen. Plezierig belonen werkt veel beter dan straffen. Vaak is acceptatie en het richten op de sterke kanten van je sporter een betere strategie, zeker voor de lange termijn.

> ***Elis Ligtlee, ex-baanwielrenster, Olympisch kampioene keirin baanwielrennen Rio:*** *"Ik heb altijd gestruggeld met hoe ik eruitzie, was altijd te zwaar, niet de ideale sporter.... Ik heb zelfs gehad als je niet zoveel weegt, ga je niet mee naar de wedstrijd. Ik heb nooit tegen iemand gezegd, jongens kom op, dit kan niet. Ik luisterde maar omdat ik dacht dit moet. Ik ben er al die jaren druk mee bezig geweest, het heeft me heel veel energie gekost. Ik heb mezelf nooit in de spiegel durven aankijken en kunnen zeggen je bent mooi, je mag er zijn. En dat heeft me gevormd tot de persoon die ik nu ben."*

Samengevat

- Als coach heb je veel invloed op hoe je sporters zichzelf zien en waarderen.
- Binnen de sportwereld regeren een aantal hardnekkige, onjuiste overtuigingen die van grote invloed zijn op dat wat sporters van zichzelf verlangen. Deze overtuigingen zijn vaak onbewust ook onderdeel van de coaching en begeleiding die sporters krijgen.
- Als begeleider heb je een voorbeeldfunctie die van onschatbare waarde is. Wees je dus bewust van het voorbeeld dat jij geeft, van je eigen onzekerheden en mechanismen. Wees niet bang om zelf ook eens een coach in te schakelen als jij op bepaalde punten wat hulp kunt gebruiken.

5.

De coach als regisseur

> “Een sporter met een eetstoornis glijdt, vaak door angst en schaamte, de diepe eenzaamheid in.

Holistisch perspectief

De manier waarop iemand wordt gecoacht kan dus een belangrijk verschil maken voor het wel of niet ontwikkelen van een eetstoornis. Focus in je coaching niet alleen op het fysieke of op sportresultaten. Kijk naar het totaalplaatje van de sporter. Binnen een holistisch perspectief zijn lichaam en geest niet te scheiden. De begeleiding moet op beide worden afgestemd. Hoe iemand zich voelt is onderdeel van de prestatie, net zoals kracht, conditie en techniek. Om tot optimale prestaties te komen dient mentale begeleiding dus structureel onderdeel te zijn van de training.

Eelke van der Wal, KNWU-bondscoach paralympisch wielrennen: *“Voor mij is het ontzettend belangrijk dat je naar de atleet als geheel kijkt. Waar staat hij/zij op dit moment en wat heeft diegene nodig? Ik ben van mening dat voeding iets is wat de puntjes op de i zijn. Dat leren ze door de jaren heen. Het moet niet iets zijn waar je vanaf jongs af aan al mee bezig bent van ‘dit mag je wel en dit niet, en dat niet’. Ze leren het gaandeweg wel. Doseren is key!”*

De persoonlijke relatie die iedere begeleider met de sporter heeft speelt dus ook een rol. Heeft de fysiotherapeut bijvoorbeeld een goede klik of persoonlijke band met de sporter, wellicht is hij of zij dan degene die het als eerste ziet als er problemen optreden?

Eelke van der Wal, KNWU-bondscoach paralympisch wielrennen: *“Binnen het begeleidingsteam bespreek ik dit soort zaken altijd. Bijvoorbeeld met de fysio of met de sportarts. Ja, dat soort dingen stem ik af met een staflid. Een zorg komt ook net zo vaak via hen bij mij terecht. We overleggen gewoon altijd over de renners. Dat mag ook tot op zekere hoogte, het is onze taak om de renner verder te helpen en we doen het altijd in goed vertrouwen. Als coach, maar ook als staf, moeten we onderling kunnen zeggen wat we willen. Niet om te roddelen maar wel om te signaleren en te ondervangen. En als we zorgen hebben dan stemmen we af wie dat oppakt.”*

Blijf als begeleidingsteam met elkaar in gesprek over de sporters en de problemen die jullie tegenkomen. Zorg voor openheid binnen het team. Daarbij is het belangrijk om vast te stellen bij wie welke expertise én verantwoordelijkheden liggen. Het kan een idee zijn om een hoofdverantwoordelijke aan te stellen voor het signaleren en bespreekbaar maken van eetproblematiek onder de sporters. Dit kan de coach of sportarts zijn, maar dat hoeft niet. Praat erover binnen het begeleidingsteam en stem met elkaar af, liefst preventief, nog vóórdat er acute problemen spelen.

Dennis Looze, Talent Coach RTC Almere (triathlon): *"Wat ik ook heb gedaan is dat ik het heb gemeld aan de coaches van andere trainingscentra die de sporter ook begeleiden. Ik vind het belangrijk dat ze op de hoogte zijn als er iets speelt. Hetzelfde geldt als er iets opvalt tijdens een trainingsstage of bij een wedstrijd, ook bij een sporter van een andere coach. Dan zeg ik gewoon 'let op hem of haar, die eet alleen maar paprika terwijl de rest normaal aan het eten is, dat gaat niet goed'. De andere trainers houden dat wel voor zich, dat is de code. Je moet elkaar scherp houden, zodat we het samen in de gaten kunnen houden en zodat het in ieder geval gesignaleerd wordt."*

Meten en wegen

Als coach kun je er aan bijdragen om mythes met topsnelheid te ontkrachten. Je hebt nog meer kansen om eetstoornissen zo min mogelijk kans te bieden: meet en weeg zorgvuldig. Meten en wegen is in veel sporten een vast onderdeel van de trainingsroutine. Als coach heb je keuze in de manier waarop je het meten en wegen aanpakt en het belang dat je aan de resultaten hecht.

De frequentie

Het is raadzaam om deze metingen niet te vaak te doen omdat dat ertoe kan leiden dat er ongezond veel aandacht komt te liggen op deze cijfers. Door normale schommelingen in het gewicht is dagelijkse weging bovendien weinig zinvol.

Anonieme turnster[1]: *"Toen ze het gevoel kregen dat we aankwamen, moesten we onszelf vier keer per dag wegen: voor en na de ochtendtraining alsook voor en na de middagtraining. Toen gebeurde er veel bij mij. Ik begon te experimenteren met hoe ik het minst zou wegen. Ik at 's ochtends heel weinig, dronk niets en natuurlijk dronk ik niet tijdens de training, want als je tijdens de training aan-kwam dan kreeg de trainer de indruk dat je niet hard genoeg trainde. Toen ging ik naar school; om tien uur had ik al mijn eten op en at ik de hele dag niet meer. 's Nachts begon ik te drinken, omdat ik vermoedde dat de vloeistoffen de volgende ochtend mijn lichaam zouden hebben verlaten."*

De privacy

Wanneer je weegt, zorg dan voor enige privacy tijdens de weeg- en meetmomenten en een eventueel gesprek hierover. Wie voert de meting uit? Laat nooit medesporters de meting uit-voeren. Laat de meting uitvoeren door iemand die niet alleen verstand heeft van het meetproces, maar ook oog heeft voor de effecten van de meting op de mentale toestand van de sporter. Waar worden de resultaten bewaard? Andere teamleden, personeel en publiek: die hebben er niets mee te maken. Geef ze dan ook niet de kans de resultaten in te zien.

Atleet: *"Ik ging de uitslagen altijd vergelijken met die van de teamleden. Ook al was mijn bouw anders, ik moest de beste meetresultaten hebben. Dat was voeding voor mijn eetstoornis."*

Dennis Looze, Talent Coach RTC Almere (triathlon): *"Ik vraag nooit aan ze hoeveel ze wegen. Ik weeg en meet ook niet publiekelijk. Verder kijk ik vooral naar hoe de lichaamssamenstelling is. Sommige atleten worden inderdaad zwaarder. Dat betekent niet per se dat ze vetter worden. Vaak ontwikkelen ze gewoon spieren of het is hormonaal. Als je als coach in je hoofd gaat lopen met het idee 'gewicht is bepalend' ja dan ga je de verkeerde dingen zeggen. Ik houd me dus niet bezig met die kilo's."*

1 De Bruin, A.P. 2010, https://www.karindebruin.nl/wp-content/uploads/Karin_de_Bruin_Thin_is_going_to_win_THESIS.pdf

Tips over meten en wegen:

- Zorg voor privacy tijdens het wegen.
- Geef de sporter de keuze om wel of niet gemeten te worden.
- Doe het niet te vaak, dit kan leiden tot een ongezonde focus op gewicht.
- Let op de houding, reacties, opmerkingen en lichaamstaal van de sporters tijdens de metingen.
- Weet dat metingen niet alles duidelijk hoeft te maken (iemand met een eetstoornis kan bijvoorbeeld veel water drinken voor het wegen). Meten is niet altijd weten. Observeer!
- Benadruk dat het optimale gewicht en vetpercentage voor iedereen anders is en deze dus niet onderling vergeleken kunnen worden.
- Laat de metingen uitvoeren door een zelfde persoon die verstand heeft van zaken en hier gekwalificeerd voor is. Niet alleen wat betreft de methode maar ook betreffende het interpreteren van de resultaten.

Dennis Looze, Talent Coach RTC Almere (triathlon): *"Tijdens een trainingsstage zie en hoor je bijvoorbeeld heel veel omdat je dan veel tijd met ze doorbrengt. Ook hoe ze tegen elkaar praten. Als we 3 uur gaan fietsen en ik hoor daarna iemand zeggen van 'nou ik hoef niet te eten, want ik heb nog niet genoeg verbrand'. Dat zijn voor mij de signalen en dan wordt die atleet/atlete er ook direct op aangesproken. En ik controleer af en toe de bidons tijdens zwem- en looptrainingen. Dat weten ze niet, maar ik probeer in de gaten te houden dat ze genoeg eten en drinken en hamer er non-stop op dat herstellen begint tijdens de trainingen."*

Samengevat

- Het is essentieel om je niet (alleen) op meetbare resultaten te focussen maar juist ook op het proces dat nodig is om daar te komen. Begeleid je sporter als geheel in dit proces, niet alleen op het fysieke onderdeel. Dat betekent ook mentale begeleiding over het omgaan met grote druk, gedachten, gevoelens en emoties.
- Als begeleidingsteam heb je een gezamenlijke verantwoordelijkheid in het signaleren en aankaarten van problemen bij sporters. Stem onderling af wie wat in de gaten houdt en blijf met elkaar in contact over eventuele zorgen en vermoedens.

6.

Naar een optimaal prestatiegewicht

“Gewicht en het vetpercentage van sporters. Hoe bewust ga jij er mee om?

Soms is het wenselijk dat sporters afvallen, aankomen of dat hun vetpercentage hoger of lager wordt. Hoe begeleid je je sporter hierbij zonder dat je een eetprobleem triggert of aanwakkert? In hoeverre laat je het bij je sporter of zit je er bovenop? En welke methoden zet je dan in?

Aftrainen, afvallen en aankomen

Er doen tal van verhalen de ronde over de meest uiteenlopende diëten, ook in de sportwereld. Van intermittent fasting en low-carb tot whole food plant based (vegan) en... you name it. Deze verhalen zijn lang niet altijd betrouwbaar en daarnaast is ieder lichaam weer anders: wat voor de één werkt, werkt voor een ander juist helemaal niet. Benader het onderwerp voeding dus individueel, blijf erover in contact en maak bewuste keuzes voor de vorm van begeleiding die nodig is. De één heeft bijvoorbeeld behoefte aan kennis van gezonde voeding, de ander aan een vraag hoe het met hem of haar gaat, een steuntje in de rug of een bevestigende schouderklop.

Als coach wil je voorkómen dat je sporter zelf gaat experimenteren met allerlei diëten en maatregelen om af te vallen of aan te komen. Mocht er een verandering in het lichaamsgewicht of samenstelling wenselijk zijn om bijvoorbeeld bepaalde trainingsdoeleinden te halen, of omdat de sporter die wens heeft, dan is het zaak om dit openlijk met elkaar te bespreken. Naast aanpassingen in de voeding kan een sporter ook afvallen door een verandering in de trainingen, bijvoorbeeld door extra cardio- of extra duurtrainingen in te zetten. Ook hierbij geldt: begeleid dit. Laat je sporter niet alleen in dit proces en blijf erover in gesprek.

Het ideale prestatiegewicht...

... bestaat niet. Alleen al omdat iedereen een andere lichaamslengte en lichaamsbouw heeft, waardoor het vergelijken van een cijfertje op de weegschaal geen enkele zin heeft. Een passend prestatiegewicht kan worden omschreven als een gewicht dat is afgestemd op zowel de wedstrijddoelen op de kortere termijn, als op de gezondheid en prestaties van de sporter op de lange termijn.

Eelke van der Wal, KNWU-bondscoach paralympisch wielrennen: *“Ik blijf in gesprek. Als het nodig is dan reik ik handvatten aan over hoe ze met voeding om kunnen gaan. Kennis over wat er nodig is om bijvoorbeeld lichter of zwaarder te worden. In mijn ogen mag je daar als sporter ook echt wel kritisch op zijn, het is simpelweg onderdeel van je werk. Het past niet bij een sporter om overgewicht te hebben zeg maar. Tja, ik sport zelf ook al 10 jaar niet meer veel en ik kan me ook niet permitteren om van alles te eten. Maar, wat ik eerder zei: ‘goed in je vel zitten is het belangrijkste. Lukt dat niet dan moeten we verder kijken dan puur het eetgedrag’.”*

Ieder lijf is anders

De één heeft een gespierde bouw, de ander een tengere bouw. De één is meer atletisch gebouwd dan de ander. De lichaamsvorm en het lichaamsgewicht zijn niet met alleen externe factoren te sturen maar ook aanleg speelt een belangrijke rol. Een judoka van 85 kilo moet bijvoorbeeld niet willen uitkomen in een gewichtsklasse tot 60 kilo, en een wat forser gebouwde Nederlandse hardloper zal niet zo tenger als een Keniaanse loper kunnen worden. Dat hoeft ook niet. Het is essentieel dat sporters en coaches de juiste passende voorbeelden en idealen voor ogen houden.

De natuurlijke aanleg is tevens terug te zien in de moeite die een sporter moet doen om op een bepaald gewicht te komen en te blijven. Wanneer een sporter iedere keer zijn toevlucht moet zoeken in drastische maatregelen dan is het streefgewicht wellicht niet passend bij iemands lichaamsbouw en zal dat gewicht ook niet tot optimale prestaties leiden.

Sporttak afhankelijk

Ook de sport speelt natuurlijk een rol in het bepalen van een passend gewicht. Triatlons vragen een andere lichaamssamenstelling dan paardensport, boksen of crossfitten. Belangrijker dan gewicht is dat de sporter zich goed voelt en dat hij of zij niet ongezond veel bezig hoeft te zijn met voeding en op gewicht blijven.

Schakel deskundigen in

Verwijs sporters die echt moeten afvallen of aankomen naar een deskundige, zoals een sportdiëtist. Die kan de sporter laten zien hoe hij of zij verantwoord kan afvallen of aankomen op een manier die bij de sporter past, zonder dat dit ten koste hoeft te gaan van een volwaardig voedingspatroon.

Dennis Looze, Talent Coach RTC Almere (triathlon): *"Als ik echt iets aan gewicht of lichaamssamenstelling wil veranderen dan kan dat tot op zekere hoogte door middel van trainingen.*

Als een atleet een te hoog vetpercentage heeft, dan kun je iemand wat meer duurtrainingen laten doen in plaats van intensiteit. Dan heb ik het er met die persoon over dat er winst te behalen is door wat meer op de lange afstanden te trainen, en dat duurtrainingen daaraan bijdragen. Gewoon de focus wat meer leggen op de duur, dat is genoeg, de rest volgt vanzelf. [..] Ik wil iemand écht niet naar een eetstoornis praten dus ik heb het daarom ook bijna nooit over lichaamsgewicht of -vorm. Daar zijn ze op deze leeftijd vooral veel te gevoelig voor. Ik behandel alle atleten ook hetzelfde en probeer iedereen evenveel aandacht of tips te geven."

Bespreek onderwerpen als gewicht en voeding

Bespreek onderwerpen als gewicht, lichaamssamenstelling en voeding in vertrouwelijke sfeer, omdat de sporter hier erg onzeker over kan zijn. Een één op één gesprek is vaak het best. De focus die jij als coach aanbrengt in de begeleiding van je sporters is direct van invloed op de manier waarop jouw sporters naar zichzelf kijken.

Eelke van der Wal, KNWU-bondscoach paralympisch wielrennen: *"In samenspraak met de voedingsdeskundige en renner maken we inzichtelijk wat een passend gewicht is. Belangrijk onderdeel hiervan is dat het een gewicht is waar die persoon zich goed bij voelt, met een eetpatroon wat vol te houden is. Ik denk dat het een essentieel onderdeel is van voeding: je moet het kunnen volhouden. Daar mogen piekmomenten inzitten maar ook rustmomenten. In balans zijn is heel erg belangrijk voor mij, dat brengt de beste prestaties."*

Hieronder staan tips weergegeven voor het bespreekbaar maken van het gewicht en voeding, maar ook het lichaamsbeeld en de mentale toestand.

Tip 1

Bespreek het persoonlijke ontwikkelingsproces van je sporter met je sporter en vergelijk hem of haar niet met andere sporters. Je kunt vergelijkingen maken met waar iemand eerst stond, of waar iemand naartoe wil, maar nooit met anderen. Houd het bij de persoon zelf.

Tip 2

Richt je in het gesprek op de verbetering van zaken als techniek en conditie in plaats van gewicht en vorm. Een verandering in gewicht kan bijvoorbeeld wel bijdragen aan de verbetering van conditie, maar mag niet een doel op zich zijn.

Tip 3

Richt je op de gezondheid van je sporter. Uiteindelijk wil je sporter de beste resultaten halen. Daarvoor is het nodig dat je sporter gezond is en goed voor zichzelf zorgt. Dit betekent een gezond eetpatroon, kwalitatief goede voeding en voldoende slaap en ontspanning. Maar ook mentale gezondheid!

Tip 4

Richt je in je begeleiding op een voedings- en leefpatroon waar je sporter zich goed bij voelt en wat vol te houden is. Daar mogen piekmomenten inzitten, maar er moet ook weer voldoende ruimte zijn om bij te komen. Nodig je sporter bijvoorbeeld uit om na te denken over welke gewoontes en sociale activiteiten hij of zij nodig heeft voor een goede balans tussen training en ontspanning. Tussen pushen en herstellen. Tussen wedstrijdseizoen en winterstop.

Anonieme topsportcoach: *"Ik focus me op vragen als 'hoe voel je je', 'hoe reageer je op de trainingen', 'hoeveel training kun je aan met dat je je goed voelt', dat soort... Dat monitor ik via de trainingsdata maar ook door gewoon met ze in gesprek te blijven. Ik laat ze de trainingen bijvoorbeeld altijd zelf beoordelen met een cijfer om iets van hun beleving mee te krijgen. En in gesprek ga ik niet over gewicht beginnen, maar vraag vooral over of iemand zich lekker voelt, goed in zijn of haar vel zit."*

Samengevat

- Maak in je begeleiding bewuste keuzes die afgestemd zijn op de individuele sporter. Iedereen heeft hierin iets anders nodig. Houd dit goed in de gaten, anders kunnen sporters zelf gaan experimenteren. Zelf experimenteren met afvallen kan gevaarlijk zijn.
- Vergelijk sporters nooit met andere sporters. Richt je op het persoonlijke proces van de sporter zelf. Vergelijk waar iemand een jaar geleden stond ten opzichte van nu.
- Richt je op de gezondheid van je sporter, alleen een goede gezondheid levert de beste resultaten op. Hier hoort een voedings- en leefpatroon bij waar je sporter zich goed bij voelt en wat hij of zij kan volhouden.

7.

Tips voor coaches

> “Eetstoornissen hebben het hoogste percentage mortaliteit van alle psychische stoornissen.

Tip 1. Let op wat je zegt

Op de vraag ‘Welke tip heb jij voor andere coaches?’ gaf iedere geïnterviewde die aan deze handleiding heeft meegewerkt het antwoord: ‘Let op wat je zegt’. Als coach heb je een intensieve relatie met je sporters. Je bent leider, adviseur en vraagbaak. Je wijst de weg, stimuleert, motiveert, inspireert en biedt steun wanneer dit nodig is. Door deze bijzondere en intense relatie heb je veel invloed op het leven van jouw sporters. Een terloopse opmerking over lichaamsgewicht of -vorm die een sporter hoort, kan in combinatie met een aantal andere risicofactoren een belangrijke trigger zijn voor de ontwikkeling van een eetstoornis. Ook al is de opmerking niet op de sporter gericht, de kans is groot dat hij of zij het wel op zichzelf betrekt. Kies je woorden zorgvuldig wanneer je over het lichaam en het gewicht praat en wees je bewust wie deze woorden kan horen.

Tip 2. Bespreek onzekerheid onder sporters

Sporters staan onder grote druk. Ze moeten van alles van zichzelf: uitblinken in de sport, goede cijfers op school, genoeg vriendschappen onderhouden, een relatie, familie voldoende aandacht geven én er perfect uitzien.
Tegelijkertijd zijn ze vaak erg onzeker over hun eigen kunnen en vergelijken ze zichzelf constant met anderen. Hoewel deze onzekerheid niet altijd zichtbaar is, kan het een grote rol spelen in hun leven. In een competitieve topsportomgeving, met een enorme focus op prestaties, lichaam en voeding, lopen zij een extra groot risico op een negatief zelfbeeld en de ontwikkeling van een eetstoornis. Binnen de topsport is soms te weinig ruimte en aandacht voor ervaren kwetsbaarheden. Sporters denken sterk en stoer te moeten zijn, terwijl het essentieel is om twijfels, angsten en onzekerheden juist bespreekbaar te maken.

Tip 3. Voorkom dat energie opraakt

Een eetstoornis heeft de sporter in zijn greep en neemt als het ware de controle over.
Het beïnvloedt alle keuzes die de sporter maakt. Iemands leven kan volledig worden beheerst door (piekeren over) eten, niet-eten of compenseren voor wat er is gegeten. Het verbergen van de eetstoornis en de verstoorde relatie met voeding en bewegen, het is een obsessie waar ontzettend veel energie naartoe gaat. Energie die iemand ook voor training, herstel of ontspanning had kunnen gebruiken.

Tip 4. Herken de eetstoornis

Soms is de eetstoornis op het eerste gezicht niet goed zichtbaar. Bijvoorbeeld wanneer een eetstoornis periodiek optreedt, alleen in het wedstrijdseizoen. Ook zijn er eetstoornissen waarbij het gewicht niet extreem is, zoals bij boulimia nervosa. Heb ook voor de zichtbare en minder zichtbare symptomen erkenning.

“

Snel hulp bieden
is van levensbelang

Tip 5. Ontkracht de mythes

Binnen de sportwereld regeert een aantal hardnekkige mythes die de kans op een eetstoornis aanzienlijk vergroot. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Thin is going to win. Oftewel: hoe lichter je bent, des te beter je presteert.
- No pain no gain
- Hoe harder je traint des te meer sportman of sportvrouw je bent
- Uitblijvende menstruatie is normaal bij vrouwelijke sporters
- Een eetstoornis is niet de verantwoordelijkheid van de sport of de coach
- Eetstoornissen komen in onze sportomgeving niet voor
- Als ik het bespreek maak ik het alleen maar erger
- Straffen helpt sporters met overgewicht bij het afvallen

Een bevlogen coach weet hoe het wel zit en zet zich in om hardnekkige mythes te ontkrachten.

Tip 6. Kijk naar de mens in het geheel

Kijk in je coaching naar de totale mens: zowel fysiek als psychologisch, zowel binnen als buiten de sportcontext. Lichaam en geest zijn niet te scheiden. De begeleiding moet op beide worden afgestemd. Hoe de sporter zich voelt is namelijk net zo goed onderdeel van de uiteindelijke prestatie als kracht, conditie en techniek.

Tip 6. Respecteer je sporter

Respecteer waar je sporter staat in zijn of haar eigen carrière. Respecteer ieders individuele achtergrond, wat zijn of haar thuissituatie is, wat iemand nog naast zijn sporten doet en houd rekening met het IQ en het EQ van je sporter. Kijk goed naar wat een sporter nodig heeft en check regelmatig of je daarin het juiste biedt. Waar de één wat meer confrontatie aankan, moet een ander met voorzichtigheid worden benaderd wat betreft feedback in het algemeen, maar zeker ook wat betreft feedback op gewicht en vorm. Als coach is het je taak om in te schatten wat iemand op welk moment nodig heeft. Dat is voor de één iets heel anders dan voor de ander. Kortom, richt je op het proces van iedere sporter afzonderlijk en stem hier je mentale en fysieke coaching op af.

Tip 7. Wacht niet met ingrijpen, het gaat niet vanzelf over...

Maak het bespreekbaar wanneer je een vermoeden hebt dat iemand met een eetstoornis worstelt, ook wanneer het misschien (nog) niet zo ernstig lijkt te zijn. Een eetstoornis gaat namelijk niet vanzelf over, daar heeft iemand echt hulp bij nodig. Het ‘doen alsof het er niet is’ komt helaas nog te veel voor. Daarmee wordt de sportcarrière én het leven van een sporter op het spel gezet.

Tip 8. Durf eetstoornissen te bespreken

Ook al ben je zelf onzeker of bang, ga het gesprek aan of zorg dat een geschikte andere persoon dit doet. Misschien ben je bang om het goed te doen. Denk daarbij aan hoe eenzaam en ver-drietig de sporter met een eetstoornis zich voelt. Durf de stap te zetten. Vertel dat je je zorgen maakt en beschrijf feitelijk wat je is opgevallen. Vraag ondersteunend, eerlijk en oprecht hoe het met iemand gaat. Luister oordeelloos.

Tip 9. Schakel hulp in

Niets doen verergert de eetstoornis. Met alle risico’s van dien. Blijf niet te lang intern begeleiden als er geen of te weinig gewenste verandering komt.

8.

De initiatiefnemers

Karin de Bruin

Al vanaf de start van mijn loopbaan als sportpsycholoog in 2000, heb ik mij verdiept in eetstoornissen in sport en dans, en heb ik velen een eenzame en zware strijd zien leveren en intens zien worstelen met deze verborgen tegenstander. In deze strijd ben ik vaak samen opgetrokken met ouders, medische staf, en de trainer/coach om de sporter weer op het juiste spoor te krijgen. Een aantal trainer/coaches komt in deze handleiding aan het woord. Zij bespreken hun vragen en worstelingen, maar ook hun antwoorden en inzichten.

Deze handleiding voor coaches is een langgekoesterde wens van mij waarmee ik coaches kan steunen om bondgenoot te worden in mijn missie om een veilig, gezond en inclusief sportklimaat en optimale prestatieomgeving te stimuleren. Met het (w)eetwatjedoet project wil ik graag een substantiële en structurele bijdrage leveren om eetproblemen in de sportwereld te voorkómen of vroegtijdig te signaleren. In 2018 heb ik hiervoor de Sportinnovatorprijs gewonnen en sindsdien werk ik met mijn (w)eet-team en externe partijen zoals v/h Buro Puur, Stichting Kiem. We bieden een trainingsprogramma voor sporters, coaches, staf en ouders voor de preventie van eetstoornissen in topsport en dans. Gezond presteren kun je leren. **www.weetwatjedoet.nl.**

Patricia Bos

Preventie van eetstoornissen kun je het best realiseren in die werkgebieden waarvan je weet dat daar eetstoornissen het vaakst voorkómen. De sport is er daar duidelijk een van. Door bewustwording bij trainers/coaches te realiseren en hen vaardig te maken in signaleren, samenwerken en steunen. Deze digitaal gratis beschikbare handleiding draagt daaraan bij.

Juist doordat je leert hoe samen te werken en hoe te steunen is het signaleren ook makkelijker. Hoe eerder je signaleert hoe groter de kans op herstel. Wegkijken is geen optie!

Colofon

Bestellen
Deze handleiding is gratis digitaal te verkrijgen via **www.stichtingkiem.nl** en www.weetwatjedoet.nl. Ook is de handleiding en de bijpassende brochure per post te ontvangen tegen vergoeding van druk- en verzendkosten. U kunt de handleiding bestellen via het formulier op **www.stichtingkiem.nl** of door een mailbericht te sturen aan **info@stichtingkiem.nl**.

Auteurs
Karin de Bruin, Patricia Bos en Charlotte Sederel

Redactie
Dorieke den Boon, Femke de Boer en Danielle Gouman

Vormgeving
Greymen&Co

©Stichting Kiem, November 2020, 1de druk
Overname van de inhoud is niet toegestaan, zonder schriftelijke toestemming van Stichting Kiem. Wel is het toegestaan deze handleiding als geheel en onbewerkt pdf te delen met derden.

Vrijwaringclausule
Aan deze handleiding kunnen geen rechten worden ontleend. Stichting Kiem heeft getracht zoveel mogelijk de laatste ontwikkelingen op te nemen. Deze handleiding is geen wetenschappelijk document.

Daarnaast zijn de foto's volstrekt willekeurig gekozen. Er bestaat geen bewust verband tussen het onderwerp en de gekozen foto's en de personen die erop staan vermeld.

Handleiding voor Ouders

Wat als mijn kind een eetstoornis heeft?

Handleiding voor ouders door ouders

Stichting Kiem

Auteurs: Patricia Bos, Bénédicte Conijn en Lily Raymakers

info@stichtingkiem.nl
www.stichtingkiem.nl

versie 0.1

Stichting Kiem