

Mild bewegen Tijdens of na een eetstoornisherstel



Inleiding en inschatting

Binnen de behandeling van een eetstoornis kan bewegen, mits goed begeleid, bijdragen aan zowel fysiek als mentaal welzijn en herstel. Intuïtief en bewust bewegen vertrekt vanuit afstemming op de eigen noden, met respect voor grenzen en aandacht voor wat het lichaam aangeeft vóór, tijdens en na beweging.

De focus ligt niet op presteren, maar op het versterken van de verbinding met het lichaam en het leren bewegen zonder oordeel, druk of schuldgevoel. Daarbij is er ook aandacht voor de sociale en emotionele betekenis van bewegen.

In de context van een eetstoornis is het belangrijk bewegen te herdefiniëren en om te zetten naar deze positieve waarden in functie van herstel.

“Occupying the body & freeing the mind.”

Afstemming met een multidisciplinair team is essentieel, dit om een duidelijke inschatting te maken van het actuele fysieke en psychologisch functioneren van het individu, alsook huidige voedingsintake en rust.

Het integreren van beweging binnen de behandeling van een eetstoornis vraagt om een stapsgewijze op- en afbouwbenadering waarbij bewegingsaanbevelingen op de huidige fase van fysiek en mentaal herstel aansluiten.

Om deze factoren te evalueren biedt de ‘Safe Exercise at Every Stage’ (SEES-2)-richtlijn een helpend kader.



Stappen om fijn en mild te bewegen tijdens of na een eetstoornisherstel - in samenwerking Commissie Intuïtief Eten Celine Vereeck - erkend diëtist en voorzitter commissie Intuïtief Eten, Liesbet Weltens - erkend diëtist en Emma Durnez - diëtist in opleiding

Intuïtief
eten
commissie
v&g

Raadpleeg de wetenschappelijke literatuur achter deze factsheet door de QR-code te scannen of bezoek de webpagina van de Commissie Intuïtief Eten.



(opnieuw) Fijn bewegen

Volgens de huidige wetenschap zijn er geen specifieke richtlijnen rond beweging bij eetstoornissen. De doelgroep is namelijk zeer divers, waardoor een individuele benadering essentieel blijft. Echter is er wel een nood aan:

1 Psycho-educatie rond gezond, overmatig en dwangmatig bewegen, wat een waardevol onderdeel kan zijn van consultaties bij de diëtist en/of andere hulp- en/of zorgverleners.

Thema's om rond te werken:

- Wat zijn gedachten en overtuigingen rond beweging en sport? Zijn deze verstoord of gezond?
- Onderscheid leren maken tussen gezond en dwangmatig bewegen.
- Fysieke, mentale en sociale gezondheidsvoordelen van beweging bespreken.

Tip: gebruik hiervoor tools van Eetexpert en/of oefening van The Intuitive Eating Workbook.

2 Beweging koppelen aan waarden en gezondheid. Breng samen in kaart welke fysieke, mentale en/of sociale gezondheidsvoordelen de cliënt wil ervaren vanuit beweging (zoals kracht, rust, verbinding of plezier) gebaseerd op waarden van jouw cliënt.

⚠️ Belangrijk: deze uitwerking komt pas aan bod wanneer eerdere verstoorde overtuigingen en gedragingen voldoende in kaart zijn gebracht. Hoe verder iemand in herstel staat, hoe meer ruimte er is voor deze verdieping.

3 Veilig starten met beweging

- In kleine, haalbare stappen met duidelijke afspraken binnen het behandelteam omtrent frequentie, duur, type beweging, herstel en voeding.
- Werk onder begeleiding van of samen met een professional en/of steunfiguur.
- Focus op lichaamsbewustzijn, body-mind connectie en plezier, niet op prestatie en reflecteer op de aan- of afwezigheid hiervan.

“Exercise shouldn’t be about the destination, it should be about the journey of helping your body feel good every day”

Hoewel verder onderzoek nodig is, tonen studies aan dat bepaalde vormen van beweging ondersteunend kunnen zijn in eetstoornisherstel. Zo kan krachttraining met eigen lichaamsgewicht of weerstandsbanden zowel fysieke als mentale voordelen bieden bij AN, BN en BED. Ook massage en lichaamsgerichte beweging zoals yoga wordt gelinkt aan minder stress en angst en een beter algemeen welzijn.

Haalbaarheid en valkuilen

In de samenwerking met een professional is het belangrijk dat beweegmomenten **regelmatisch geëvalueerd en opgevolgd worden**. Ook vanuit de wetenschap wordt er geadviseerd om dit frequent op te volgen en te evalueren.

Bij het **bepalen van doelen** ligt de focus op de waarden en gezondheidsvoordelen van de cliënt, in combinatie met de expertise van professionals om kleine, haalbare stappen te zetten die succeservaringen mogelijk maken.

Verschillende bewegingsmodellen kunnen helpen bij het formuleren van haalbare doelen en het opbouwen van beweging. De Bewegingsdriehoek van Gezond Leven kan hierbij een toegankelijk hulpmiddel zijn. Dit model onderscheidt vier niveaus van bewegen en helpt om bewust te starten met licht intensieve beweging, waarna stap voor stap kan opgebouwd worden richting hogere intensiteiten.

Wanneer de fysieke of mentale toestand van de persoon verandert, is het essentieel dat professionals inschatten of het veilig en verantwoord is om beweging verder te zetten. Indien nodig kan dit tijdelijk **aangepast of stopgezet** worden, waarna opnieuw bekeken wordt welke voorwaarden nodig zijn om het bewegen op een **veilige manier te hervatten**.

Valkuilen in kaart brengen: op voorhand, maar ook bij het (her)starten van beweging:

- Beweging mag geen compensatiestrategie worden.
- Sta stil bij de motivatie achter beweegmomenten en mogelijke triggers.
- Ook de context van bewegen verdient aandacht: spiegels, andere sporters, alleen of samen bewegen, omgeving,...
- Let op signalen vóór, tijdens en na beweging zoals stress, schuldgevoelens, vermoeidheid of grenzen overschrijden.

Het opvolgen en monitoren van bewegingsmomenten, mogelijke triggers, motivatie en signalen kan aan de hand van reflectie, een beweegdagboek of zelfbeoordeling door de cliënt. Ook (medische) parameters kunnen gebruikt worden als hulpmiddel tot opvolging en bespreking.

