

Eigen ervaring met en visie op LES-groepen (LES = Langdurige Eetstoornis) van Ute Schlicher

Wat is de LES-groep en voor wie is zij bedoeld?

Een LES-groep is voor iedereen die, zoals de naam al zegt, een langdurige eetstoornis heeft en al meerdere behandelingen achter de rug heeft, waarin het niet (of niet helemaal) gelukt is de eetstoornis los te laten. Meestal spreekt men van een LES als iemand langer dan 7 jaar verstoord eetgedrag vertoont. Als je dan bedenkt dat het gemiddeld 3 á 4 jaar duurt vóór iemand hulp inroept voor een eetstoornis, dan zit je al gauw aan 7 jaar of langer. In de praktijk zitten in een LES-groep mensen die al tientallen jaren onder hun eetstoornis en de gevolgen daarvan lijden. Natuurlijk kan een cliënt ook na jaren nog voor een behandeling kiezen, maar dan moet volledige of gedeeltelijke genezing van de eetstoornis wel realistische zijn en moet je de druk van een behandeling daarop gericht (gewichtsherstel, normaliseren van eetgedrag, stoppen met compenseren zoals braken, laxeren en dwangmatig bewegen, e.d.) aankunnen. Soms blijkt na herhaaldelijke pogingen dat volledige genezing om diverse redenen niet haalbaar is, dan is het zaak om voor verbetering van kwaliteit van leven te gaan door te werken aan acceptatie van jezelf mét de LES.

Deelname aan een LES-groep kan voor sommige mensen ook een 'time-out' betekenen in die zin, dat je even een pas op de plaats maakt en tot rust mag komen na een intensief behandeltraject, waar de vorderingen om een of andere reden stagneerden. Je mag er zijn mét je eetstoornis, wordt gehoord en kunt in een veilige omgeving zonder druk van buitenaf beslissen of je na een poosje toch verdere stappen wilt zetten. Dan zou je dus opnieuw vanuit een andere insteek dan eerst weer in een traject gericht op genezing kunnen instromen.

Regelmatig ervaren mensen binnen eetstoornis-klinieken het advies om in het LES-traject in te stromen als stigmatiserend, dat komt vooral door vooroordelen c.q. te weinig kennis over het doel en de werkwijze van bijv. de LES-Begeleidingsgroep. Vaak wordt gedacht dat je als deelnemer aan deze groep opgegeven, afgeschreven en uitbehandeld bent. Maar als je eenmaal gaat deelnemen aan een LES-groep en gebruik maakt van de ondersteuning die je daar kunt halen, dan raak je juist opnieuw gemotiveerd om je leven zin te geven en vooral te leren kijken naar wat je allemaal wel kunt i.p.v. afgerekend te worden op je verstoord eetgedrag.

Ik heb zelf langdurig als deelnemer in de LES-groep van de Ursula-Kliniek gezeten en jaren later als ervaringsdeskundige samen met een sociotherapeut 5 jaar lang deze groep begeleid. In al die jaren heb ik het maar heel sporadisch meegemaakt dat iemand zich niet op zijn/ haar plek voelde. Het merendeel van al die mensen die ik heb leren kennen, was blij met deze vorm van hulpverlening. Het contact en de steun onderling, waarbij m.n. er- en herkenning van juist het hebben van een LES zo stimulerend was, hielp om niet op te geven na een vaak erg frustrerende en dus ook demotiverende weg die velen daarvoor hadden afgelegd. Gelukkig is in de afgelopen jaren het hele thema LES veel meer op de kaart gezet en dus uit de taboesfeer gehaald. Mensen met een LES zijn er nu eenmaal en inmiddels heeft gelukkig zo goed als elk behandelcentrum voor eetstoornissen met naam ook een traject voor LESsers. De behandeling c.q. begeleiding van deze categorie cliënten is in mijn ogen net zo belangrijk als die voor mensen met een beginnende eetstoornis!

Je kunt nooit van een vrijwillige keuze spreken als iemand kiest voor acceptatie i.p.v. herstel van de eetstoornis. Meestal is er een lange weg met ups en vooral veel downs

aan vooraf gegaan, alvorens je tot de conclusie komt dat je de eetstoornis niet (volledig) los kunt laten. Er zijn diverse redenen om tot een dergelijk besluit te komen, zoals bijv. het hebben van andere psychische ziektes (co-morbiditeit), waarbij de diverse stoornissen elkaar beïnvloeden c.q. in balans houden.

Eigen ervaring

Als ik naar mezelf kijk dan was de reden waarom ik voor acceptatie van de LES 'koos' met name de langdurigheid van mijn verstoord eetgedrag, waardoor dit totaal verweven was met mijn hele zijn. Ik begon rond de pubertijd i.v.m. onder andere onverwerkt verdriet te 'klooien' met eten als troost, afleiding en vlucht. Dit ontwikkelde zich op m'n 23ste tot een ernstige depressie en boulimia nervosa, over het laatste was destijds nog nauwelijks iets bekend en er bestond al helemaal geen specifieke behandeling voor.

Pas op mijn 33ste hoorde ik na 3 jaar individuele psychotherapie en 1,5 jaar fulltime dagbehandeling van het bestaan van de Ursula-Kliniek en werd na een intake pas na 18 maanden wachttijd in 1992 klinisch opgenomen. Ik was 35 jaar oud, giga gemotiveerd en had de torenhoge verwachting dat ik na een aantal maanden volledig hersteld de kliniek zou verlaten. Het ging al snel in de weekenden thuis weer mis, omdat ik nooit geleerd had op een andere wijze met spanning, emoties en mijn hele leven om te gaan dan af te reageren op mijn eetgedrag. Ik voelde me falen en een totale mislukking en was oh zo bang voor de 'sancties' van de behandelaars. Na 3 maanden werd te kennen gegeven dat ik mijn doelen blijkbaar te hoog had gesteld, ook werd toen al de kreet 'acceptatie' geopperd, iets waarvan ik destijds nog absoluut niets wilde weten.

Bij mijn ontslag een half jaar later had ik weliswaar weer een regelmatig eetpatroon opgebouwd, was in gewicht aangekomen en was gestopt met het overmatige laxeren, maar de eetbuien gevolgd door braken waren er nog steeds en een enorme terugval was bijna voorgeprogrammeerd. Hoe slecht ik me toen voelde over mezelf kan ik bijna niet beschrijven. Ik liep in mijn persoonlijke leven steeds meer vast en klopte in 1997 opnieuw aan bij de Ursula. Toen was sinds kort de LES-Begeleidingsgroep opgericht en ik was daar al snel welkom om aan de voor mij nog altijd abstracte kreet 'acceptatie' te gaan werken.

Voor mij persoonlijk was het leren accepteren van mezelf als uniek mens met fouten, gebreken én een eetstoornis, maar ook met mijn goede kanten, de weg naar durven leven i.p.v. overleven. Naarmate ik daar vorderingen in maakte kon ik stukje bij beetje alsmaar meer de boulimia loslaten en op alle gebieden beter voor mezelf zorgen.

Hoe werkt een LES-groep?

Eigenlijk is de opzet van alle LES-groepen in al die jaren niet wezenlijk veranderd. Samen met je groepsgenoten bespreek je de gebeurtenissen van de afgelopen week, die je als lastig, positief of negatief hebt ervaren en hoe je ermee bent omgegaan. Daarbij wordt met name gekeken naar je kwaliteiten, wat je goed hebt gedaan, waar je zelf invloed hebt uitgeoefend op situaties, waar je gegroeid bent in je eigen ontwikkeling. Dat er voor de meesten van de deelnemers (nog) verstoord eetgedrag en gedachten bij horen, is niet van essentieel belang, dit mag er zijn en wordt nooit be- of veroordeeld. Op die manier leer je vooral een mildere kijk naar jezelf te ontwikkelen en tevredener met jezelf in je hele hebben en houden te kunnen en mogen zijn.

Af en toe pakken we ook thema's bij de kop waar allen iets mee hebben, maar meestal bieden de 'rondjes' al voldoende herkenning en leermomenten voor iedereen om er iets uit te kunnen halen.

Vragen en aanmelden

Stichting JIJ heeft een LES-groep, de Contactgroep LES, en we zijn op zoek naar nieuwe deelnemers voor deze groep. Naast de wekelijkse bijeenkomsten wordt er ook eens in de circa 6 weken een leuke activiteit met elkaar ondernomen indien daar behoefte aan is. Voor vragen, inschrijven of contact kan je mailen naar info@stichting-jij.nl of bellen met nummer 010 – 7370794.

Voel je welkom!