

Ervaring bij GGz Breburg

Eerst zal ik me even voorstellen. Ik ben Anne, ben 20 jaar, en woon momenteel op kamers in Leuven, dat ligt in België. Ik studeer hier bewegingswetenschappen en lichamelijke opvoeding. Ik ben 2 jaar geleden opgenomen bij GGz Breburg in Tilburg, op Jan Wierhof 7 voor anorexia. Ik kijk hier positief op terug, want het gaat nu echt heel goed met me!

Bij mij is het allemaal redelijk snel gegaan. Ik had heel wat spanningen rond school, ik zat namelijk in mijn examenjaar en stond er niet heel erg goed voor, terwijl ik alles uit de kast haalde om goede cijfers te halen. Ik deed ook aan turnen en eindigde bij wedstrijden altijd in de middenmoot of achteraan. Dit begon ook zijn tol te eisen en ik had bedacht dat ik meer spieren moest hebben en dat het dan beter zou gaan. Ik ging heel snel heel weinig eten, hierdoor werd ik alleen maar slapper en ging het turnen alleen maar slechter. Ook school ging alleen maar slechter, omdat ik helemaal geen concentratie had. Hierdoor ging ik nog minder eten en zat ik in een negatieve cirkel. Ik ben naar de huisarts gegaan samen met mijn moeder, want ik wilde dit niet meer. Ik kon niks meer en was helemaal op. Zo ben ik doorverwezen naar GGz in Tilburg.



Intake

Allereerst kreeg ik een intake gesprek. Je krijgt een gesprek met een hulpverlener. De hulpverlener bespreekt het een en ander met je en je moet een vragenlijst invullen. Vervolgens wordt er gekeken waar je problemen liggen en welke behandeling het best bij je past. Er werd vervolgens een behandelplan opgesteld, samen met mij. Je kunt hier ambulante en klinische terecht. In eerste instantie zouden we kijken hoe het ambulant zou gaan, maar na het 2e gesprek bleek dat dit niet ging werken, omdat ik in korte tijd weer veel was afgevallen. Er werd besloten dat ik in klinische opname moest. Ik heb 2 weekjes moeten wachten tot mijn opname, ik vond het erg fijn dat ik snel terecht kon. Toen ik eenmaal wist dat ik opgenomen zou worden had ik de gedachte "liever vandaag dan morgen". Ik was er helemaal klaar mee en wilde er dus ook echt vanaf. Van tevoren ben ik een keer langs geweest in de kliniek, om te kijken hoe het eruit ziet en even te 'wennen'. Mijn eerste indruk was dat het kleinschalig was. Dat vond ik erg fijn. Ook de verpleging had mij erg vriendelijk ontvangen, maar natuurlijk bleef het eng.

De dinsdag dat ik opgenomen werd was heel eng. Samen met mijn ouders ben ik naar de kliniek gegaan en heb mijn eerste spulletjes in mijn kamer gezet. Eerst nog een gesprek met de psychologe en daarna met iemand van de verpleging om alles door te spreken en een plan van aanpak te maken. De eerste week werd je aan een 'buddy' gekoppeld. De buddy nam je overal mee naar toe en maakte je een beetje wegwijs. Dat vond ik erg fijn dat je niet helemaal in je eentje stond. Er werd een opbouwdieet gemaakt,

zodat je binnen een week op dieet 1 zat en dit kon volgen. Ook heb je een contact verpleging. Hiermee kun je gesprekken plannen om bijvoorbeeld iets te bespreken of om doelen op te stellen.

Als je binnenkomt, zit je de eerste 4 weken in de wenfase. Dat betekent dat je nog niet hoeft aan te komen. Je mag alleen absoluut niet verder afvallen. Ook de weekenden blijf je in de kliniek zodat je in het begin echt nog kan wennen. Na deze 4 weken gaat je pondslijn in, je moet elke week een pond (gram) aankomen. Elke week werd je 2 keer gewogen bij de doktersassistente. Wanneer je een week je pond niet haalt, heb je nog een week om die pond en je volgende pond van deze week in te halen. als dat niet lukt, heb je 2 signalen. Bij 6 signalen heb je een time-out en wordt je voor een week naar huis gestuurd, om na te denken. Hoe kwam het dat ik niet genoeg aankwam, wil ik dit wel etc. Bij je 3e time-out volgt ontslag. Je kunt voor van alles een signaal krijgen, voor braken, laxeren, automutieren, eten op je kamer of bij een therapie niet aanwezig zijn.

Therapieën

Je hebt in de kliniek verschillende fasen; fase 0, fase 1 en fase 2. Er wordt naar je BMI gekeken en daarmee bepalen ze meestal in welke fase je terecht komt. In fase 0 heb je meer rustblokken en heb je ook minder vrijheden. In fase 1 heb je dat meer en mag je in het weekend ook 24 uur naar huis. In fase 2 heb je nog meer vrijheden en mag je bijvoorbeeld heel het weekend naar huis. Je hebt ook bezoektijden in de kliniek. Elke avond van 19.00uur tot en met 21.00 uur kan er bezoek komen. In de weekenden is er dan ook nog in de middag een bezoekuur van 15.00 uur tot 17.00 uur.

Elke dag heb je verschillende therapieblokken en ook wat rustmomenten dat je alleen op je kamer moet zijn. Ik zal een aantal therapieblokken opsommen:

- **Weegbespreking** → Dit is altijd op dezelfde dag waarop je gewogen bent. Je gaat dan met je groep bespreken hoe je dit hebt ervaren. Ook wordt er besproken wat je anders gaat doen met eten, bijvoorbeeld als je bent afgevallen, of te weinig bent aankomen.
- **Vrijtijdsbesteding** → Hierbij mag je zelf kiezen wat je gaat doen. In dit blok ga je ontdekken wat je leuk vindt om te doen, zoals schilderen, breien, kleien etc.
- **Weekendplanning en nabespreking** → Voor het weekend begint, ga je in je groep bespreken hoe je weekend eruit gaat zien. Het gaat dan vooral om je valkuilen en hoe je die gaat aanpakken, zodat je een goed weekend hebt. Op de maandag ga je je weekend bespreken, hoe dit is geweest en of je je valkuilen goed hebt aangepakt.
- **Sociotherapie (sociale vaardigheden)** → Dit was altijd de laatste therapie van de week, we deden dan rollenspellen, hoe moet je jezelf uiten, maar soms deden we ook iets lekker luchtigs aan het einde, om het weekend goed in te gaan.
- **Psychomotore therapie** → Je ging hier naar de gymzaal en deed eigenlijk hele verschillende dingen. Zo deden we wel eens spellen met een bal of met de ringen. En je moest er telkens opletten wat het met je deed, met je gevoel, maar ook met je lichaam. In fase 2 ga je hiermee ook touwtjes leggen, en spiegelen. Dat vond ik altijd heel erg spannend, maar uiteindelijk heb je er zoveel aan, en wordt je zelfbeeld ook heel anders.
- **Dietisteblok** → Op de dinsdag kwam bij ons altijd de diëtiste, hierbij konden we vragen stellen, maar ook doelen stellen met betrekking tot eten. Ook deden we wel

eens het feiten en fabel spel en dan blijkt dat er heel wat fabels zijn, wat voor mij toch echt feiten waren.

- **Muziektherapie** → Dit was altijd ook wel afwisselend, muziek luisteren, muziek maken, plaatjes met instrumenten proberen uit te beelden.
- **Beeldende therapie** → Hierbij kreeg je in fase 1 vooral opdrachten, die je moest uitvoeren met allerlei verschillende materialen en technieken, om hiermee kennis te maken. In fase 2 krijg je 2 opdrachten en de rest mag je zelf bepalen. Ik vond dat aan het einde altijd heel erg fijn. In het begin helemaal niet, omdat ik echt niet wist wat ik wilde maken en het was bij mezelf toch nooit goed. Maar na een hele periode heb ik geleerd om milder te zijn en gewoon te luisteren naar mijn gevoel.
- **Cognitieve gedragstherapie** → Dit was een confronterende, maar een hele goede therapie. Je moest elke week een gebeurtenis opschrijven en wat je gedachten daarbij waren en daarvoor feiten verzinnen dat die gedachten ook echt kloppen en feiten dat die gedachten niet kloppen. Vaak blijkt, als je dit in de groep bespreekt, dat je veel meer feiten hebt die de gedachte tegenspreken dan andersom.
- **Rustblok** → Bij dit blok moest je naar je kamer om daar even te rusten, soms was dat prima, maar af en toe ook saai. Ik heb wel eens 'stiekem' met mijn 'buurmeisje' of met mijn 'overbuur' samen kaarten gemaakt op iemands kamer. Haha dat was ook wel eens gezellig!



Niet iedereen heeft evenveel aan alle therapieën. Ik heb bijvoorbeeld nooit iets met muziektherapie gehad, maar dat is natuurlijk altijd. Door de vele verschillende therapieën, heb ik wel echt mezelf een stuk beter leren kennen. Verder heb je nog wekelijks gesprekken met je psycholoog, en ik had ook gezinsgesprekken, om meer inzicht in onze relatie te krijgen en hoe ik me vroeger gedroeg etc.

Het eten

Wat ik me nog kan herinneren van mijn eerste dag was dat ik echt versteld stond toen ik de eerste keer aan tafel zat. Je eet met alle anderen van de afdeling en ook de verpleging eet mee. Iedereen at gewoon gemiddeld 3 boterhammen op. Er was geen paniek en iedereen

was gezellig aan het praten! Zat ik daar moeilijk te doen over 1 cracker...

Ik vond dat zo vreemd, maar ook zo cool om te zien. Tuurlijk het gaat niet altijd vanzelf, er is ook echt wel eens paniek of gepiel aan tafel, maar ik was echt onder de indruk van iedereen!

In de kliniek heb je 3 maaltijden en 3 tussendoortjes. In de ochtend en middag eten we gewoon brood, in plaats van een boterham kon je ook cruesli pakken met melk of yoghurt. En ook stonden er crackers en peperkoek op tafel. Elke dag was het zoete beleg anders, zodat je af moest wisselen en niet altijd hetzelfde kon pakken. Ik vond de keuze altijd best groot, er was genoeg om uit te kiezen. Het avondeten kan variëren van aardappels, groente, vlees, stampot, rijst, bami en pasta. Vervolgens nog een lekker toetje erachteraan! Ook had je 3 tussendoortjes, 's ochtends was dat altijd 2 stuks fruit en eventueel een koek. 's Middags of 's avonds kon dat variëren van fruit met een koek (liga, sultana, fruitkick) of iets zoets of hartigs (roze koek, chips).

Iedereen zat op een eigen dieet. Soms was dat moeilijk, omdat ik erg veel moest eten om aan te komen. Ik zat op het hoogste dieet en moest er zelfs een 7^e eetmoment bij pakken. Dan zag ik anderen veel minder eten en dacht ik dat wil ik ook! Maar dat gaat ook zo in het echte leven, niet iedereen eet evenveel. En na een tijdje was ik eraan gewend en vond ik het allemaal prima.

In de kliniek

In de kliniek zijn 11 klinische plaatsen, ook zijn er 7/8 plaatsen voor deeltijdbehandeling per groep. Ik vond het erg fijn dat we met een klein aantal waren. Zo vertrouw je elkaar snel en vertel je elkaar eerder moeilijkheden of juist gewoon gezellige dingen. De kleinschaligheid heb ik altijd wel heel erg fijn gevonden. Je hebt klinisch een eigen kamer. Dat vond ik ook een enorm voordeel dat ik een eigen kamer had met zelfs een eigen badkamer. Zo heb je toch je eigen plekje. Een badkamer was niet altijd makkelijk, omdat je gemakkelijker de neiging hebt om te braken, maar dat is je eigen verantwoordelijkheid. En stel, je voelt dat je het moeilijk krijgt, dan kun je altijd naar de verpleging gaan of in de woonkamer gaan zitten. De mensen die in deeltijd zitten komen 's ochtends om kwart over 8 en gaan 's avonds om half 7 weer naar huis.

Mijn eigen ervaring

Zoals jullie lezen, heb ik mijn periode van opname als erg positief ervaren. Het was in het begin erg moeilijk, omdat ik in 6 gymnasium zat en mijn opname betekende dus geen examens dit jaar. Maar ik zag ook wel in dat dit veel belangrijker was. Ik was meteen van het begin af aan heel erg gemotiveerd. Ik miste het leuke, gezellige contact met mijn vriendinnen, klasgenootjes en familie. Ik kon nergens meer van genieten en voelde me tegelijk ook enorm schuldig tegenover mijn familie. Ik verziekte de sfeer thuis, het was altijd een drama aan tafel en ook voor en na het eten. Dus toen ik eenmaal opgenomen zat, vond ik dat ook wel prima.

Na 1 week had ik het idee dat ik er na een maandje wel weer klaar mee zou zijn, want ik moest zóveel eten, ik zou binnen die tijd echt al wel op mijn streefgewicht zitten. Hahaha dat was een mooie gedachte, maar daar klopte helemaal niks van. Het bleek erg moeilijk te zijn om aan te komen, want zo gemakkelijk ging dat niet. Ik had verwacht dat ik

van 1 zakje chips al wel 1 kilo zou aankomen, maar dat was niet zo! Ik heb 5 maanden in de kliniek gezeten, vervolgens heb ik nog 2 maanden in deeltijdbehandeling gezeten, ik ging dus thuis slapen en moest elke avond mijn avondtussendoortje op eigen verantwoordelijkheid doen. Ook had ik nu een extra lang weekend en hoefde ik nu pas op maandagochtend terug. In het begin ging het thuis erg stroef, ik moest heel veel huilen en wist eigenlijk nooit echt waar het vandaan kwam, ik denk dat het vooral spanningen waren die er allemaal uitkwamen.

Na 7 maanden heb ik mijn behandeling in de kliniek afgerond. Ik ben toen wel nog doorgedaan met nazorg. Dat was 2 keer in de week met een klein groepje nog een aantal therapieën volgen en je werd elke week nog gewogen. Ook hier had je wel de regel dat je BMI boven de 20 moest blijven. Ik vond het fijn dat ik niet in een keer in het diepe werd gegooid, maar nog gewoon 2 keer in de week mijn problemen kon bespreken. Dit heb ik nog ongeveer 5 maanden gedaan.

Ondertussen was ik begonnen met school op te bouwen, ik wilde immers dit jaar wel examen doen. Ook het sporten ben ik gaan opbouwen. Ik wilde zelf niet meer gaan turnen, ik ging training geven aan de kleine kindjes om nog steeds wel wat met turnen te doen. Ik vind dat echt heel erg leuk en doe het nog steeds. Ook op de zaterdagmiddag ben ik leiding bij de bevers op scouting, dat is de jongste groep met kinderen van 5 tot 7 jaar. Ik geniet hier nog elke zaterdag van!

Uiteindelijk heb ik mijn examens afgelopen jaar gehaald, het is heel spannend geweest, maar deze periode vol stress heb ik wel doorstaan. Nu studeer ik in Leuven,



heb superleuke vriendinnen en geniet echt weer van het leven, en dus ook het studentenleven! Ik ben trots op mezelf dat ik dit heb bereikt!

Lieve mensen, ik hoop dat jullie allemaal de stap durven te zetten om beter te worden. Je moet er 100% voor gaan, dat is moeilijk, maar jullie kunnen het allemaal! Ik heb het zelf ervaren dat je van dun zijn echt niet gelukkiger wordt, helemaal niet. Ik ben nu heel gelukkig en ben blij met wat ik heb. Mensen vinden je niet leuk om hoe je eruit ziet, maar hoe je bent! Blijf tegen je eetstoornis vechten, ook al lijkt het soms onmogelijk om beter te worden, maar het is echt mogelijk!

NB: De kliniek is inmiddels verhuisd naar Breda, waar de kamers wastafels hebben in plaats van eigen badkamers.