

COURIER

**OA – Informatiebrochure voor professionele hulpverleners
in de gezondheidszorg – 2008**

Waarom een patiënt doorverwijzen naar OA?

Voor meer info over Anonieme Overeters wie we zijn, hoe we werken, wanneer en waar onze vergaderingen plaatsvinden, bezoek onze website: www.anoniemeovereters.be www.oa.org of email ons uw vragen naar info@anoniemeovereters.be

Inhoud

Waarom een patient doorverwijzen naar OA?

Tandarts beveelt aan.

Studenten geneeskunde leren over OA.

Anonieme Overeters, aanvulling bij en ondersteuning van de professionele hulpverlening.

Brochures voor professionele hulpverleners.

'Hearing is Believing'-CD

Woord Vooraf van het boek "12 Stappen en 12 Tradities van OA"

Toen ik voor het eerst bij Anonieme Overeters (OA) kwam in maart 2006, was ik op mijn hoogste gewicht en had ik constant pijn. Mijn gewrichten deden pijn, en bij het stappen van de wagen tot aan de vergaderzaal van OA was ik al volledig buiten adem.

Een ander gevolg van mijn ziekte was angst voor dokters. Ik was bang voor de weegschaal van de dokter en de preek die volgde wegens mijn overgewicht. Het getal op de weegschaal veranderde exponentieel met elk doktersbezoek. Tijdens mijn laatste afspraak bij de gyneacoloog, kreeg ik een preek die extra ontmoedigend was omdat ik al een tijdje op dieet stond en mijn gewicht lager was dan het in een hele tijd al was geweest. Om die preken te vermijden begon ik mijn gezondheid, die aan het achteruit gaan was, steeds meer te verwaarlozen door gewoonweg niet meer naar dokters te gaan.

Ongeveer een maand geleden besloot ik dat het tijd was om terug

naar de dokter te gaan om een beter beeld te krijgen van mijn gezondheid. Mijn eerste bezoek was naar een generalist voor een volledige check-up. Een student-arts deed het onderzoek en stelde vragen over mijn gewichtsverlies. Een paar minuten later hoorde ik de dokter door mijn gegevens bladeren. Hij stootte de kamer binnen "wat is er met jou gebeurd?" riep hij en duidde op mijn gewichtsverlies (45 kg sinds ik mij aansloot bij OA). De woorden stroomden uit mij, heel mijn verhaal, inclusief alle details over OA en voorbeelden over hoe het programma mijn leven aan het veranderen was. Gedurende 20 minuten stelde hij en de student-dokter allerlei vragen over OA en mijn eetgewoonten. Ik vroeg wat mijn gewicht was geweest tijdens mijn laatste onderzoek, hij bladerde door de gegevens en zegde dat ik de laatste 2 keer geweigerd had op de weegschaal te staan. Ik lachte en vertelde hem wat mijn hoogste gewicht was geweest voor aan te sluiten bij

OA. De dokter was sterk verbaasd en hield vol dat ik toch niet zo zwaar had kunnen zijn. Maar het was wel de waarheid. Ik vertelde ook dat ik me een doktersbezoek herinnerde, vele jaren geleden, waarbij hij me had gevraagd hoe het met mijn gewicht was en dat ik toen had gedaan alsof ik er echt geen idee van had. Ik was beschaamd voor de waarheid. Vervolgens vroeg hij of hij meer informatie kon krijgen over OA, zodat hij het kon doorgeven aan andere patiënten; ik zegde dat ik hem dat kon bezorgen.

Een week later had ik de resultaten van mijn bloedtest terug. Mijn cholesterol was 100 punten gezakt tot in de "heel goede" waarden. Al mijn resultaten hadden heel goede waarden – heel anders dan een jaar geleden.

Ik ben OA dankbaar omdat het mij geholpen heeft mijn leven terug te krijgen – mijn vrienden, familie, carrière en gezondheid.

*Beth T., Atlanta Georgia
USA*

Tandarts beveelt OA aan

Mijn betrokkenheid bij Anonieme Overeters begon een aantal jaren geleden toen één van mijn patiënten vroeg of wij ooit een patiënt hadden behandeld of hadden herkend als iemand met een eetprobleem.

Tijdens ons gesprek stelde ze voor gebruik te maken van de folder "OA Vijftien Vragen" en bezorgde ze me enkele kopies daarvan. Sindsdien is deze vragenlijst beschikbaar voor onze patiënten in de wachtkamer, en is het in vele opzichten al een grote hulp geweest voor onze tandartsenpraktijk.

OA als bijkomend hulpmiddel is heel waardevol gebleken, het geeft ons de gelegenheid informatie te verstrekken aan onze patiënten op een niet-bedreigende en niet-beoordelende manier. Het opent zo ook de discussie met onze patiënten als zij dat verlangen. Het staat hen toe het onderwerp van hun eetprobleem ter sprake te brengen zonder confrontatie.

Terwijl veel artsen het onderwerp van eetproblemen met hun patiënten kunnen bespreken (omdat men ervan uitgaat dat een dokter de gehele persoon behandelt), is het voor een tandarts vaak veel moeilijker.

Over de jaren heen is de tandartsenpraktijk sterk veranderd. De dagen dat

tandartsen werden afgeschilderd als "timmerman van de mond" zijn voorbij. We worden nu getraind om te werken in verschillende omgevingen, zoals een privé-praktijk, de openbare gezondheidsdiensten, ziekenhuizen en andere plaatsen. We worden ook opgeleid om de patiënt in zijn geheel te behandelen, en niet alleen naar de mond te kijken; toch hebben veel mensen nog het idee dat onze behandeling beperkt blijft tot die mondholte waardoor patiënten aarzelen om zulke privé-aangelegenheden te bespreken.

Sommige mensen vertonen in hun mond duidelijke tekenen van een eetprobleem, zoals boulimie. Met hen is het gemakkelijk om over hun conditie te beginnen praten. De "OA Vijftien Vragen" folder opent discussies en geeft meer informatie aan die patiënten die nog niet klaar zijn om hierover met hun tandarts te spreken. In de toekomst, ook mede door sensibilisering, zouden we het gemakkelijker willen maken voor mensen om ons als een bron van hulp te zien; maar tot dan helpt OA een belangrijke plaats op te vullen in onze praktijk.

Anoniem

Studenten geneeskunde leren over OA

Als onderdeel van de vijfjarige opleiding van de studenten geneeskunde in Nieuw Zeeland, delen sprekers van OA en andere 12-stappen programma's hun persoonlijke ervaringen over verslaving. Ze praten over hun 12-stappen gemeenschap en beantwoorden vragen.

Kay, een OA lid met 24 jaar onthouding, neemt reeds zeven jaar deel aan het panelgesprek.

"Ik hou ervan om betrokken te zijn bij het uitdragen van de OA-boodschap. En tegelijkertijd helpt me dit om zelf goed te blijven." Het volgende interview geeft de ervaringen van Kay weer met de vijf meest gestelde vragen van de studenten geneeskunde".

Vraag : Wat is OA herstel ?

Kay : In de paneldiscussie onderstreep ik het 12-stappen programma van herstel. Meestal vermeld ik het concept van een Hogere Macht door te zeggen : "Menselijke hulp kon niet meer baten voor mij, velen van ons hebben allerlei soorten van menselijke hulp geprobeerd die niet voor ons werkten. Het 12-stappenspandoek hangt aan de muur. Ik vermeld de stappen die betrekking hebben op het rechtzetten van onze fouten uit het verleden en het op een andere manier leven. Ik geef toe

dat ik niet kan blijven liegen en stelen en terzelfdertijd sober blijven. Ik vermeld het belang van teruggeven wat ik zelf heb gekregen, wat één van de redenen is waarom ik voor de studenten geneeskunde spreek.

Vraag : Wat betekent 'het eten opgeven'?

Kay : Studenten vragen mij : "Hoe is het mogelijk een eetverslaving op te geven zoals mensen dat doen met andere verslavingen ?". Ik leg uit waarom ik alle voedsel die mij in problemen brengt moet opgeven zoals een alcoholist moet stoppen met drinken. Ik leef volgens een meet-en-weeg voedselplan en mijn Hogere Macht geeft mij de kracht dit vol te houden. Iets anders eten zou hetzelfde zijn als het nemen van een eerste drankje of drugs. Studenten mogen vragen : "Eet je nooit ijsjes?". Zij vinden het nooit eten van een ijsje moeilijk te begrijpen. Ik antwoord : "Nee, nooit!". Net zoals een alcoholist nooit meer een biertje mag nemen, kan ik voedsel dat me in problemen brengt, niet eten.

Alcoholisten komen vaak naar OA nadat ze gestopt zijn met drinken, omdat hun eetgewoonten escaleren. De verslaving wisselt van het ene middel naar het andere. Ik vertel vaak over de problemen die ik had

vervolg: studenten geneeskunde leren over OA

met gokken en pijnstillers.

Vraag : Hoe kan ik weten dat een patiënt een dwangmatig overeter is ?

Kay : We zijn moeilijk te ontdekken. Meestal liegen we. Ontkenning is het belangrijkste kenmerk van onze ziekte en je zal een zware patiënt horen zeggen : "Ik kijk gewoon naar eten en ik kom bij". We kunnen ook allerlei andere problemen naar voren schuiven en we zijn waarschijnlijk depressief. Het gewicht kan een afleidingsmanoeuvre zijn; in verschillende tijdsperiodes kunnen mensen anorexia, boulimie, normaal gewicht, en/of overgewicht hebben of onder medicijnen zijn. Sommige mensen hebben overgewicht, maar zijn geen dwangmatige overeters.

Ik probeer de ervaring van verschillende dwangmatig overeters weer te geven omdat vele leden naar heel wat verschillende dokters, raadgevers en andere professionelen geweest zijn. OA is een laatste toevlucht voor hen. Ik suggereer aan schijnbare dwangmatig overeters dat ze zichzelf de vraag stellen: " Is voedsel een probleem voor mij ?". Om het even wat ze zeggen, ik plant een zaadje door OA te vermelden. Jullie patiënten zijn misschien niet klaar om het probleem onder ogen te zien, maar misschien

komen ze maanden of jaren later naar OA.

Vraag : Hoeveel moeten wij (dokters) aan onze patiënten vertellen ?

Kay : Door Anonieme Overeters te vermelden, wordt OA in het bewustzijn van jullie patiënten gebracht als een behandelingsoptie. Je kan een korte samenvatting van OA geven en suggereren dat ze naar het OA-telefoonnummer bellen om met een OA-lid te praten. Als je patiënt hiervoor open blijkt te staan, kan je voorstellen om enkele vergaderingen bij te wonen voor ze beslissen of OA iets voor hen is. Als ze ontkennen dat ze een probleem hebben of niet geïnteresseerd zijn, dan heb je ten minste een zaadje geplant.

Vraag : Als studenten meer willen te weten komen over OA, kunnen ze dan een bijeenkomst bijwonen ?

Kay : Alle OA-gemeenschappen in Nieuw Zeeland zijn erop gebrand om de nieuwe generatie professionele geneeskundigen meer bewust te maken van de hulp die beschikbaar is vanuit onze gemeenschap. Studenten geneeskunde zijn meestal geïnteresseerd in onze verhalen en zijn verrast over de moeilijke tijden die wij doormaken. We delen ook over onze ervaringen die we met de medische wereld gehad hebben en studenten vinden dit leerrijk. Ik moedig studenten altijd aan om

een open bijeenkomst bij te wonen zodat ze de ervaringen van een kamer vol dwangmatig overeters horen. OA staat open voor iedereen die wil stoppen met dwangmatig eten. We rekenen geen kosten aan, de groepen zijn wel zelfbedruipend wat huurgeld en literatuur betreft. De andere 12-stappen gemeenschappen doen hetzelfde. De afgelopen jaren hadden we minstens twee studenten die na het panelgesprek naar een open vergadering gekomen zijn en zij hebben er veel baat bij gehad.

Kay, lid van de OA Canterbury Intergroep van Nieuw Zeeland.

SAMEN STERK



VERGADERINGEN

Antwerpen

Brugge

Hasselt

Leuven

Sint-Niklaas

Anonieme Overeters, aanvulling bij en ondersteuning van de professionele hulpverlening

Heel wat professionele organisaties en instituten werken met OA-leden om andere professionele hulpverleners en het publiek te informeren over dwangmatig eten en de hulpmiddelen die beschikbaar zijn om dit probleem aan te pakken.

OA is niet in competitie met de professionele gemeenschap. Integendeel, veel leden beschouwen OA als een aanvulling bij de professionele hulp die ze krijgen.

Het succes van OA is deels te wijten aan de continue ondersteuning die het biedt aan de leden; OA moedigt hen aan elkaar te helpen, hierdoor wordt het isolement tegen gegaan en verminderen gevoelens van eenzaamheid. OA leden steunen elkaar door hun ervaring, kracht en hoop met elkaar te delen.

OA beweert niet dat het een expertise zou hebben op het gebied van voeding of betreffende medische en psychologische problematieken. OA raadt geïnteresseerde leden aan contact op te nemen met erkende professionele hulpverleners.

Brochures voor professionele hulpverleners

De 'World Service Office' (WSO) van Anonieme Overeters geeft brochures uit bestemd voor professionelen uit de gezondheidszorg.

Introducing OA to Health-Care Professionals - Legt uit hoe OA de professionele zorgverlening aanvult. Bevat ook een vragenlijst voor klanten en patiënten in verband met hun eetgedrag.

OA Is geen Dieetclub —Omschrijft wat OA precies is en wat het niet is en legt uit waarom de OA-aanpak werkt.

Treatment and Beyond

Legt het OA-herstelprogramma uit en vergemakkelijkt de overgang van opname naar een OA-vergadering.

OA Vijftien Vragen

Helpt uw klant te beslissen of hij/zij een dwangmatig overeter is.

“Horen is Geloven: OA leden Spreken” – CD

“Hearing Is Believing: OA Members Speak”, een CD van 20 minuten waarin verschillende OA leden vertellen over hun inspirerende reis van wanhoop naar herstel en sereniteit. Voor het beluisteren van een fragment, ga naar:
http://www.oa.org/professionals_media.html

Woord Vooraf van het boek “12 Stappen en 12 Tradities van OA”

Anonieme overeters is een gemeenschap van individuen die door gedeelde ervaring, kracht en hoop aan het herstellen zijn van dwangmatig eten.

We verwelkomen iedereen die wil stoppen met dwangmatig eten. Er zijn geen geldelijke verplichtingen voor de leden. Wij voorzien in onze behoefte door eigen vrijwillige bijdrage.

OA is niet verwant aan enige openbare of prive organisatie, politieke beweging, ideologie of religieuze leer : we nemen geen standpunt in over onderwerpen buiten OA.

Ons hoofddoel is ons te onthouden van dwangmatig overeten en deze boodschap van herstel door te geven aan allen die nog lijden.

We horen graag van u!

Laat ons weten hoe we u beter kunnen informeren over het 12-stappen programma van OA..

Email volgende info naar ons adres: info@anoniemeovereters.be

- Stuur mij het infopakket voor professionele hulpverleners met meer gedetailleerde informatie over uw programma
- Stuur mij 2 gratis exemplaren van het tijdschrift “*Lifeline*”, ons herstel magazine.
- Laat me weten of er OA leden zijn in mijn streek die willen spreken tot groepen professionelen.

Naam:

Bedrijf/Organisatie:

Adres:

Postcode/gemeente:

Telefoon/email:

Heeft u ooit een patient doorverwezen naar OA? Ja/nee

Ik had graag artikels over volgende onderwerpen zien verschijnen in een volgende editie van de *Courier*.