



# Een leerling met een eetstoornis En nu?

*Een leerling met een eetstoornis is een leerling in nood.  
Maatwerk en afstemming zijn noodzakelijk.  
Iedere leerling is uniek.*

## Dit document helpt u:

- leerlingen met een eetstoornis herkennen;
- bepalen wie de beste persoon is op school om deze leerlingen te begeleiden;
- bepalen welke begeleiding u in verschillende situaties en locaties inzet;
- bepalen wie u betreft;
- eventuele valkuilen te herkennen.

## Herkennen – Hoe?

Kenmerkend voor een eetstoornis is de sterke behoefte aan controle. De volgende eigenschappen vallen op bij een leerling met een eetstoornis:

- onzeker, angst om fouten te maken
- gespannen
- stressgevoelig
- overambitius
- prestatiegericht, sterke focus op hoge cijfers en presteren
- zelfkritisch
- perfectionistisch

## Begeleiden – Wie?

Degene die de leerling begeleidt:

- heeft voldoende zicht op de hulpvraag van de leerling en van de ouders;
- weet wat hij/zij vooral wel en vooral niet moet doen;
- weet bij welke acties/interventies de leerling baat heeft;
- weet dat en waar externe hulp kan worden ingeschakeld.

## Een veilig schoolklimaat verkleint de kans op ontwikkeling van een eetstoornis

- Geef positieve feedback.
- Bied kans op succeservaringen.
- Bied ontspannende activiteiten.
- Neem druk weg (bijvoorbeeld door gedoseerd aanbieden van de lesstof).
- Zorg voor een ontspannen sfeer bij afname van toetsen.
- Geef extra tijd bij toetsen.
- Zorg voor een veilige sfeer in de klas en op school.
- Neem angstgevoelens serieus.
- Wees betrokken en begripvol.
- Wees begaan met de emotionele en fysieke gezondheid van de leerling.
- Zorg op school voor een systeem waarin gegevens en aanvullende informatie en observaties van en over de leerling staan, dat elk lid van het schoolteam bijhoudt, aanvult en leest.
- Schakel wanneer gewenst en in overleg met ouders of behandelaar een externe expert in.

# Een leerling met een eetstoornis

## En nu?

### Begeleiden – Hoe en waar?

#### Leerling is in het ziekenhuis of behandelcentrum

- Maak afspraken altijd in overleg met ouders en de behandelaar.
- Neem contact op met de ouders en informeer naar de bezoekmogelijkheden, hoe contact te houden vanuit school en maak eventueel afspraken over schoolwerk.
- Stel met ouders en behandelaar vast wat het doel is van het schoolwerk.
- Leg vast wat de leerling aan schoolwerk mag doen.
- Bespreek samen hoe lang de verwachte opname is.
- Bespreek samen wie contactpersoon is vanuit school en vanuit thuis.

*'Openheid van de leerling en ouders over het ziektebeeld bevordert betrokkenheid en solidariteit bij de klasgenoten.'*

- Stel korte termijn doelen op.
- Maak een compact plan op maat, waarin voor een afgesproken periode in overleg met ouders en behandelaar het aantal lessen, de afgesproken vakken en het aantal uur huiswerk per dag is vastgelegd. Informeer directie, teamleider en collega's over de gemaakte afspraken.
- Check bij collega's of er vragen zijn/redenen zijn om af te wijken van de afspraken.
- Pas het plan aan of stel bij indien nodig en wees flexibel.
- Overleg met de leerling en ouders hoe en wanneer de klas en het docententeam worden geïnformeerd.
- Zorg voor contact tussen leerling en klas en docententeam.
- Stem met ouders, behandelaars en de mentor af over de wijze waarop het contact met de klas vorm krijgt. Zet bijvoorbeeld in de agenda wanneer de klas een kaartje stuurt.
- Adviseer ouders en leerling met de klas open te communiceren over het ziektebeeld. De ervaring leert dat openheid betrokkenheid en solidariteit bevordert.
- Bespreek de grote issues als het overgaan naar een nieuw jaar of het doen van examen pas met de leerling en ouders als het aan de orde is. Doe daarover ook alleen uitspraken als je weet wat de school kan waarmaken.

#### Leerling is thuis en kan (gedeeltelijk) naar school

##### *De eerste stappen...*

- De leerling komt weer naar school. Leg in overleg met ouders, leerling en behandelaar het doel vast. Denk aan: herintegratie opbouw van activiteiten, weer (volledig) meedraaien met het schoolse leven.
- Voer het gesprek met ouders en leerling op school of thuis al dan niet in bijzijn van een externe professional. Geef ouders hierin de regie.
- Zet eventueel een contactpersoon in als schakel tussen ouders, leerling, hulpverlening en school.
- Leg vast wat de leerling aan schoolwerk mag doen. Geef binnen het kader van het aantal uur dat aan school gewerkt mag worden, de leerling gedeelde regie over de te volgen vakken.
- Overleg met de leerling en ouders hoe en wanneer de klas en het docententeam wordt geïnformeerd. Het kan heel positief uitwerken als de leerling de klas zelf gaat informeren al dan niet met hulp van een ouder, mentor of deskundige.
- Adviseer ouders en leerling met de klas open te communiceren over het ziektebeeld. De ervaring leert dat openheid betrokkenheid en solidariteit bevordert.
- Betrek de leerling bij de dingen van alle dag en het schoolse leven. Voor het genezingsproces is het van belang dat de leerling het gevoel heeft erbij te horen en dat hij nog steeds onderdeel uitmaakt van het schoolse leven.
- Bied de leerling uitzicht op zo normaal mogelijk doorstromen met de eigen klas binnen de aanwezige mogelijkheden.
- Overleg open en eerlijk of het voor de leerling beter is het jaar over te doen of dat de leerling een lager niveau oppakt.

*'Het is belangrijk dat alle betrokkenen onderkennen dat het begeleiden van een leerling met een eetstoornis veel vraagt.'*

# Een leerling met een eetstoornis

## En nu?

### *Een plan van aanpak*

- Maak een compact plan op maat, waarin voor een afgesproken periode in overleg met ouders en behandelaar het aantal lessen, de afgesproken vakken en het aantal uur huiswerk per dag is vastgelegd.
- Stel korte termijn doelen in het plan.
- Maak een lesrooster op maat en neem dit op in het plan: de leerling volgt niet alle vakken. Haal de highlights uit de lesstof, beperk het aantal toetsen en schriftelijke overhoringen. Verplaats vakken naar een volgend leerjaar.
- Regel tijdig zaken die nodig zijn voor toetsen. Denk aan de aanvraag voor extra tijd, het aantal te maken toetsen etc.
- Maak afspraken over het examen. Bied aan dat dit in deeltijd wordt afgenomen bijvoorbeeld.
- Overleg met de schoolleiding/directie wat haalbaar is en zorg voor draagvlak voor de gemaakte afspraken.
- Informeer ook collega's over de gemaakte afspraken en check of er vragen zijn/redenen zijn om af te wijken van de afspraken.
- Stel binnen de gemaakte afspraken normale eisen aan de leerling.

### *Betrek de klas*

- Maak de klas medeverantwoordelijk voor het welzijn van hun klasgenoot. Betrek hen erbij.
- Vraag klasgenoten als huiswerkmaatjes en schakel hen in als huiswerkhulp.
- Zorg dat de leerling een veilige haven heeft op school. Op wie kan het terugvallen als het niet gaat? Wat mag de leerling op school?

### *Extra ondersteuning*

- Bespreek de mogelijkheid van tijdelijk onderwijs thuis met Onderwijsondersteuning Ziek Leerlingen (OZL): [www.ziezon.nl](http://www.ziezon.nl) of een zorgarrangement.
- Bied in overleg met behandelaar, ouders en leerling een skype verbinding en/of een KPN-Klasgenoot aan: [www.ziezon.nl](http://www.ziezon.nl), [www.mooistecontactfonds.nl](http://www.mooistecontactfonds.nl)

### *Eten op school*

- Geef aan wat je als school bieden kan. Geef ook aan wat niet kan. Overleg met collega's en directie wat daadwerkelijk haalbaar is. Denk creatief: wie heeft tijd om naast de leerling te zitten met eten als dat nodig is?
- Wie zijn je mede ogen en oren? Bespreek dit met de leerling en de ouders. Doe niets stiekem. Neem wel de regie. Overleg met ouders wat zij kunnen bieden op het gebied van begeleiding van hun kind op school als het gaat om eten.

### *Veelvoorkomende valkuilen*

- Bagatelliseren van het probleem
- Meebewegen in de eetstoornis (ruimte geven)
- Te veel bevestigen

### *Tenslotte...*

- Gebruik oren en ogen van leerlingen, collega's en onderwijs ondersteunend personeel (OOP).
- Meld opvallende gedragsveranderingen aan de ouders.
- Wees open en eerlijk naar de leerling.
- De zorg voor een zieke leerling is belastend. Deel daarom de zorg/zorgen met collega's.

### **Meer informatie**

Katie Gramsbergen

Consulent Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen  
Haaglanden (OZLH)

T. 070 448 28 28

E. [k.gramsbergen@hco.nl](mailto:k.gramsbergen@hco.nl)

[www.ziezon.nl](http://www.ziezon.nl)

[www.hco.nl/ozlh](http://www.hco.nl/ozlh)



**Ziezon**  
landelijk netwerk ziek zijn & onderwijs  
[www.ziezon.nl](http://www.ziezon.nl)

Uw educatieve partner

