

MANTRA-werkboek

Voor (jong)volwassenen met

anorexia nervosa

ULRIKE SCHMIDT, HELEN STARTUP EN JANET TREASURE
MET EEN VOORWOORD VAN ANNEMARIE VAN ELBURG

Boom

MANTRA-werkboek

Voor (jong)volwassenen met
anorexia nervosa

ULRIKE SCHMIDT, HELEN STARTUP, JANET TREASURE
MET EEN VOORWOORD VAN ANNEMARIE VAN ELBURG

Boom

Oorspronkelijk: *A Cognitive Interpersonal Therapy Workbook for Treating Anorexia Nervosa*.
All rights reserved. Text Copyright © Ulrike Schmidt, Helen Startup & Janet Treasure, 2019

© Nederlandse vertaling: Boom uitgevers Amsterdam, 2020

De Tijdstroom is een imprint van Koninklijke Boom Uitgevers

Uitgegeven door Boom uitgevers Amsterdam BV
Prinsengracht 747-751
1017 JX Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Vertaling: Timon Meynen
Binnenwerk en omslag: bij Barbara
Illustraties: Poet Illustraties

ISBN 9789024431007
NUR 777

www.boompsychologie.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

VOORWOORD	7
DANKBETUIGING BIJ DE ENGELSE EDITIE	9
INLEIDING	11
1 De achtergrond van MANTRA	17
2 Een begin maken	27
3 Geen mens is een eiland – werken met ondersteuning	57
4 Je voedingstoestand verbeteren	71
5 Mijn anorexia nervosa	107
6 Behandeldoelen stellen	139
7 De emotionele en de sociale geest	153
8 Denkstijlen onderzoeken	219
9 Identiteit	259
10 De heilzame bloem van herstel van anorexia	285
BIJLAGE 1: WERKBLADEN VOOR SUPPORTERS	309
BIJLAGE 2: SCHRIJVEN IN THERAPIE	325
WERKBLAD VOOR SCHRIJFEXPERIMENT	330
BIJLAGE 3: EMOTIEDAGBOEK	333
BIJLAGE 4: TERUGVALPREVENTIEPLAN MET VERKEERSLICHTEN	334
REGISTER	335

Voorwoord

De behandelmethode die wordt beschreven in dit werkboek is gebaseerd op het werk van Ulrike Schmidt, Helen Startup en Janet Treasure van het Maudsley Hospital in Londen. Het bijzondere is dat zij die samen met patiënten en ervaringsdeskundigen hebben ontwikkeld.

A Cognitive Interpersonal Therapy Workbook for Treating Anorexia Nervosa: The Maudsley Model, zoals het werkboek officieel heet, biedt aan (jong-)volwassenen met anorexia nervosa, hun naasten en hun behandelaars, een praktische methode om samen aan de slag te gaan gericht op herstel. MANTRA staat voor Maudsley Model of Anorexia Treatment for Adults en is zowel door de Engelse richtlijn (NICE) als de Nederlandse Zorgstandaard Eetstoornissen als een van de eerste keus behandelingen voor (jong-)volwassenen met anorexia nervosa aangewezen.

In het werkboek staat een serie hoofdstukken die iemand stap voor stap richting herstel begeleiden. In die hoofdstukken, die men niet allemaal hoeft door te werken en ook niet in dezelfde volgorde als ze zijn opgeschreven, worden onder andere voeding, behandeldoelen, manieren van denken en het ontwikkelen van een identiteit voorbij de anorexia besproken. Het *MANTRA-werkboek* is een aanwinst voor mensen met anorexia nervosa die willen herstellen, en met hen voor hun naasten en hun behandelaars.*

DANKBETUIGING BIJ DE NEDERLANDSE EDITIE

Veel dank aan de meelezers van het eerste uur, Femke van den Boomen, Susan Overgoor, Joyce Gommans, Dagmar Hendriks en Alberte Jansingh, en zeker ook Hanneke Tuijtel, die heel veel werk heeft verzet en het hoofdstuk 'Voeding' voor het Nederlands taalgebied geschikt maakte. Ook een woord van dank aan Stichting Kiem die met hun financiële steun deze mooie uitgave mogelijk maakten. Het initiatief om deze methode naar Nederland te halen danken wij aan Isis Elzackers en Mirjam van der Linden, onder hun bezielende leiding ontstond de eerste zelfgemaakte versie van het werkboek en zij haalden het Londense team naar Nederland om ons te trainen. Sindsdien heeft een groeiende groep behandelaars en patiënten met veel plezier deze methode gebruikt.

Annemarie van Elburg

* Behandelaars kunnen op www.boompsychologie.nl de gratis *MANTRA-handleiding voor behandelaren* downloaden.

Dankbetuiging bij de Engelse editie

Veel dank gaat uit naar al onze collega's van de Eating Disorders Unit van het Maudsley Hospital, die hun klinische inzichten, creativiteit en hartstochtelijke streven om patiënten te helpen een voller leven te krijgen met ons hebben gedeeld. Zij hebben verschillende versies van dit handboek gelezen en ons door hun vragen en kritiek geïnspireerd om er een nog beter boek van te maken.

Onze hartelijke dank gaat ook uit naar onze patiënten en hun familie die de inspiratiebron vormen van de verhalen die we hier vertellen, die dit boek en de behandelmethode hebben uitgetest en zo goed waren hun ervaringen met ons te delen. De werkbladen voor verzorgers zijn geschreven met hulp van mensen die zelf ervaring hebben met een eetstoornis. Veel dank aan dr. Pam MacDonald, dr. Emmakate Buchanan en dr. Anne Crane.

We zijn ook Kate Williams heel dankbaar, de hoofddiëtiste in het Maudsley Hospital, die erin slaagde het hoofdstuk over voeding te actualiseren in een tijd dat ze veel andere dingen aan haar hoofd had, met name haar pensionering en haar kleinkinderen. En ten slotte dank aan Holly Holman, voor je motiverende en adequate feedback op alle hoofdstukken.



UITNODIGING

- ☐ Ik kan komen
- ☐ Ik kan niet komen

Inleiding

Dit werkboek is bedoeld voor mensen die anorexia nervosa (hierna ‘anorexia’) hebben en die willen werken aan hun herstel of dat overwegen. Ja, zelfs als je nog geen besluit hebt genomen en doodsbang bent voor het vooruitzicht van verandering of herstel, is dit boek echt iets voor jou. Het helpt je de voor- en nadelen van hulp en verandering op een rijtje zetten. Het is ook een boek voor familieleden, partners en vrienden en beschrijft hoe zij je kunnen ondersteunen. Ten slotte kan het voor iedere behandelaar die werkt met mensen met anorexia nuttig zijn omdat het helpt de behandeling te structureren.

Het boek en de behandelmethode waar het op is gebaseerd, zijn ontstaan in de Eating Disorders Unit van het Maudsley Hospital in Londen. Dit ziekenhuis heeft een grote staat van dienst op het gebied van de ontwikkeling van nieuwe behandelmethoden en hulpverlening voor mensen met eetstoornissen en hun familie. Verschillende van die behandelingen worden wereldwijd toegepast en aanbevolen in de richtlijnen van het National Institute of Health and Care Excellence (NICE) en ook in de Nederlandse Zorgstandaard Eetstoornissen uit 2017. Daarom hebben we besloten onze benadering het Maudsley-model voor de Behandeling van Anorexia bij Volwassenen (*Maudsley Model of Anorexia Nervosa Treatment for Adults* (MANTRA)) te noemen. MANTRA is onderzocht en getest in verschillende klinische trials en wordt aanbevolen in de richtlijnen van NICE (2017)¹ en de Zorgstandaard Eetstoornissen (2017)² als behandeling voor anorexia nervosa.

Onze motivatie bij de ontwikkeling van MANTRA komt voort uit de frustratie dat veel van de bestaande behandelingen onvoldoende aansloten bij de behoeften van mensen met anorexia. Ruim tien jaar lang hebben we steeds nieuwe versies van dit werkboek geschreven, gebaseerd op de nuttige feedback en input van veel patiënten en collega's die deze behandeling hebben toegepast. In deze periode is er flinke vooruitgang geboekt in het wetenschappelijk onderzoek, waarbij we zochten naar antwoorden op de volgende vragen. Welke persoonlijkheidskenmerken maken dat iemand het risico loopt anorexia te krijgen? Hoe denken en voelen mensen met anorexia en hoe gaan ze met anderen om? Hoe werkt het samenspel met de effecten van uithongering, zodat ze gevangen blijven in de ziekte? In de opeenvolgende versies van dit werkboek hebben we de resultaten van klinisch en neurowetenschappelijk onderzoek in onze behandelmethode opgenomen. We zijn nu op het punt gekomen dat dit boek er klaar voor is om met een breder publiek te delen. Voor de Nederlandse vertaling hebben de auteurs toestemming gegeven om daar waar het relevant is, Engelse terminologie, websites en dergelijke te vervangen door Nederlandse.

Ik weet niet of ik anorexia heb en hoe ernstig het is

Het vaststellen dat iemand anorexia heeft is eigenlijk niet zo moeilijk. Veel mensen die we in ons werk tegenkomen, begrijpen goed wat de veelvoorkomende tekenen en symptomen van anorexia zijn, en bij welke waarschuwingssignalen je je zorgen moet gaan maken. Soms, vooral als iemand nog maar kort ziek is, heb je zelf niet door dat het niet goed gaat en zijn het vooral je naasten die zich zorgen maken. Als je meer wilt weten over anorexia, kun je kijken op de website van de Nederlandse Academie voor Eetstoornissen, van stichting Kiem (voorheen Buro Puur) of die van de patiëntenvereniging WEET. Hier kun je betrouwbare informatie vinden die mensen met anorexia of een andere eetstoornis helpt om hun aandoening te begrijpen. Ook zijn er veel leesbare boeken op de markt, bijvoorbeeld het *Handboek Eetstoornissen*.³ En als je echt op de hoogte wilt zijn van het laatste onderzoek naar alle aspecten van anorexia, kun je je verdiepen in een van de overzichtsartikelen die zijn gepubliceerd in wetenschappelijke tijdschriften.^{4,5}

We zijn echter geen voorstander van zelfdiagnostiek. Er zijn andere ziektebeelden die kunnen lijken op anorexia en ook tot gewichtsverlies leiden. Daarnaast is het lastig om zelf in te schatten hoe ernstig ziek je bent, welke risico's je loopt en wanneer en hoeveel je je zorgen zou moeten maken. Vaak gaat anorexia samen met andere psychische of lichamelijke problemen, of het leidt daartoe. Dan kan met een aanvullende aanpak daarvoor de hele behandeling sneller gaan. We raden daarom aan om een grondige medische check-up te doen, om een duidelijk beeld te krijgen van het hoofdprobleem, eventuele bijkomende klachten en een inschatting van de risico's. Op deze manier krijg jij de juiste aanbevelingen voor professionele begeleiding en behandeling die je nodig hebt om vooruitgang te boeken.

Ik wil in m'n eentje aan de slag – kan dat?

Anorexia leidt dikwijls tot isolatie en het verlies van essentiële steun. Het kan er ook toe leiden dat iemand op zijn hoede raakt voor naasten die steun willen geven maar het onbedoeld overnemen. Op dezelfde manier helpen of ondersteunen hulpverleners ook helaas niet altijd even goed, hoe treurig ook, en soms zijn ze zelfs helemaal niet helpend. Dus is het volkomen begrijpelijk dat je misschien in je eentje aan de slag wilt met dit boek. Maar! Anorexia haalt trucs met je uit, en zonder feedback en steun van anderen is het veel moeilijker om die op te merken en je ertegen te verweren. Dus raden we iedereen aan om er nog een keer goed over na te denken en te proberen een begripvolle en behulpzame professional of naaste te vinden om je op weg te helpen en te steunen.

Als dat je bang maakt, kijk dan nog eens op de al genoemde websites van de NAE, Proud2Bme, stichting Kiem of WEET.⁶ Daar vind je bruikbare informatie en adviezen hoe het gesprek aan te gaan en adressen van hulpverleners die deze methode kennen en gebruiken.

Bestemming 'voller leven'

Het is een beetje een cliché geworden om herstel van een ziekte als anorexia te zien als een reis. Toch is het een nuttig cliché. Als we praten met de behandelaars in ons team, dan zien die, afhankelijk van hun achtergrond, herstel van anorexia als een reis over verraderlijke zeeën, als de beklimming van een steile berg, als een zwerftocht door donkere bossen of als een reusachtig duin opgaan (waar je de vaart erin moet houden om bij de top te komen, omdat je anders terugglijdt). En sommigen zien het als een zware reis door al die gebieden.

Voor velen van jullie, onze patiënten, lijkt het vooruitzicht van herstel van anorexia misschien nog het meest op een reis naar de ruimte. Een tocht waarvan terugkeer waarschijnlijk niet mogelijk is, met een onzekere en onduidelijke eindbestemming, met mogelijk allerlei ontmoetingen met aliens en andere niet voor te stellen beproevingen.

Wijzelf zijn er vast van overtuigd dat herstellen van anorexia een reis is met een duidelijke bestemming, die je als het een treinstation was 'fijner leven' zou kunnen noemen. Het einddoel is namelijk meer mogelijkheden om te groeien en je talenten te laten bloeien, meer verbondenheid met andere mensen, een groter weerstandsvermogen en een betere gezondheid. Anders dan een *echte* reis naar een plek betekent de bestemming 'voller leven' dat je daar nog steeds uitdagingen zult tegenkomen, maar dat je je beter toegerust voelt om daarmee om te gaan.

Het werken met dit boek is dus een beetje een sprong in het duister: je moet erop vertrouwen dat er aan het eind van de reis iets is wat echt de moeite waard is. Patiënten nemen vaak jaren na hun behandeling contact met ons op om te vertellen hoe hun leven ten goede is veranderd. Ze hebben bijvoorbeeld een relatie of een gezin en het gaat goed met hun studie of werk. Ze zeggen ook hoe moeilijk het was om eraan te beginnen, om de vaart erin te houden en bezig te blijven met het weer opbouwen van hun leven. Maar ze zijn het er allemaal over eens dat het zeer de moeite waard is. Zorg dus alsjeblieft dat je doorgaat.

Hoe je dit boek moet gebruiken

Hoofdstuk 1 geeft een kort overzicht van ons MANTRA-behandelmodel en plaatst dat in de context van de beloften en problemen van anorexia. We beschrijven ook andere behandelingen die er zijn. Als je iemand bent die graag het overzicht heeft, nog voordat je er tegenaan gaat, moet je zeker even hoofdstuk 1 doornemen. Maar als je dit boek doorwerkt met een therapeut, zou je meteen door kunnen bladeren naar hoofdstuk 2 om aan de slag te gaan. Vervolgens kun je bepalen welke hoofdstukken het relevantst voor jou zijn en in welke volgorde. Hoewel niet elk hoofdstuk even relevant is voor iedereen, raden we wel aan dat iedereen hoofdstuk 5 en 6 doet, want die zijn belangrijk om te begrijpen wat jouw anorexia in stand houdt. Daarna kun je kiezen op welke hoofdstukken je vervolgens wilt focussen.

Twee belangrijke onderdelen van het boek gaan over emoties en relaties (hoofdstuk 7) en denkstijlen (hoofdstuk 8). We hebben ons er het hoofd over gebroken in welke volgorde we die zouden zetten. Veel mensen die dit boek doorwerken, zullen erachter komen dat ze op beide terreinen problemen hebben die bijdragen aan hun anorexia (hoofdstuk 5). Het hoofdstuk over denkstijlen (hoofdstuk 8) lijkt voor veel mensen op het eerste gezicht minder lastig, terwijl het hoofdstuk over je emotionele en sociale gedachtegang (hoofdstuk 7) moeilijker kan zijn om door te werken. We hebben ervoor gekozen om het lastigste hoofdstuk het eerst neer te zetten. Het roept vaak heftige gevoelens op als je probeert dingen te veranderen en in dit hoofdstuk krijg je manieren aangereikt om daarmee om te gaan. Als het je voorkeur heeft, is het prima als je de volgorde omdraait en eerst met de denkstijlen aan de slag gaat.

Het hoofdstuk over identiteit (hoofdstuk 9) komt pas bijna helemaal aan het einde, omdat we dachten dat voor veel mensen de vraag wie ze zijn zonder anorexia pas opkomt als ze eenmaal flinke veranderingen hebben doorgemaakt, dus tegen het einde van hun therapeutische reis. Toch vonden sommigen het handig om dit hoofdstuk eerder te doen, juist om zichzelf te motiveren om dingen te veranderen in hun anorexia.

Je ziet, het is dus geen kwestie van goed of fout, je mag je instinct volgen.

En ten slotte ...

Een van onze patiënten omschreef wat het MANTRA-werkboek voor haar betekend had:

Voor mij was MANTRA als een anker op slechte dagen ... gebruik het als een richtsnoer; iedereen vult de onderwerpen anders in ... voel je niet suf of kinderachtig wanneer je tekeningen maakt of een tabel invult. MANTRA is er niet om je te betuttelen, maar om je te steunen. In feite helpen de opdrachten je om in je eigen tempo je gedachten en gevoelens onder ogen te zien. Ik raad je ook aan om jezelf de vrijheid te geven om op elke bladzijde te schrijven, te krabbelen en poppetjes te tekenen als je het gevoel hebt dat dat nodig is – er is geen goed of fout.

Noten

1. National Institute for Health and Care Excellence. Eating disorders: recognition and treatment. 23 mei 2017. <http://nice.org.uk/guidance/ng69>.
2. Zorgstandaard Eetstoornissen (2017). Zie www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/eetstoornissen/introductie.
3. Noordenbos, G., & Elburg, A. van (red.) (2018). *Handboek eetstoornissen*. Amsterdam: De Tijdstroom.
4. Zipfel, S., Giel, K.E., Bulik, C.M., Hay, P., & Schmidt, U. (2015). Anorexia nervosa: aetiology, assessment, and treatment. *Lancet Psychiatry*, 2(12), 1099-1111.
5. Treasure, J., Zipfel, S., Micali, N., Wade, T., Stice, E., Claudino, A., ... Wentz, E. (2015). Anorexia nervosa. *Nature Reviews Disease Primers*, 26(1), 15074.
6. NAEweb.nl, proud2bme.nl, stichtingkiem.nl en weet.info.

ANOREXIA

Pijn

Controle

STEUN

VEILIG

RISICO

Identiteit

gekwetst

STERK

Eenzaam

Leugens

lusteloos

VALSTRIK

Falen

ANGST