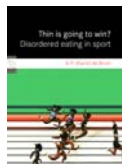


Thin is going to win?



Over de invloed van sport(begeleiders) op eetproblemen bij topsporters

Drs. A.P. (Karin) de Bruin, dr. F.C. Bakker,
dr. R.R.D. Oudejans, prof. dr. L. Woertman

Vrouwelijke topsporters meer risico op eetproblemen

Waarom?

Uiteenlopende verklaringen: culturele, sport, biologisch, persoonlijke factoren

Kwalitatief onderzoek 6 topsporters met eetstoornis

Narratief

Heldenverhaal: herstel

Chaos

Zoektocht: ermee leren leven

algemene verhalen bij ziekte

Narratief

Ik zou het anders ook gekregen hebben dagelijks leven als oorsprong familie ~ persoonlijkheid

Ik houd sport verantwoordelijk wellicht was ik extra gevoelig..

Vaker gehoord bij sporters met eetproblemen (Sundgot-Borgen et al., 2003)

Wat is bijdrage van sport?

Identiteit

- Eenzijdige identiteit
- Negatief sportlichaamsbeeld
- Ideaalbeeld thin is going to win

Omgevingsdruk

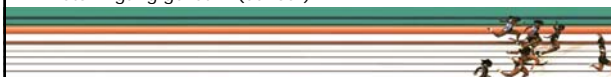
- Prestatiedruk
- Sporttaak (wegen, kleding, structuur)
- Opmerkingen en druk t.a.v. gewicht (coaches, overige begeleiding, teamgenoten)

Rol sportbegeleiding (coach) negatief

- Onrealistisch dun ideaalbeeld
- Opmerkingen
- Publieke gewichtsmetingen
- Belonen/normaliseren lijnen
- Autoritaire coaching
- Grensoverschrijdend gedrag
- Prestatiedruk
- Beperkte invloed overige begeleiding

Opmerkingen

"Op een gegeven moment ging ik me met de verkeerde dingen bezighouden, met mijn uiterlijk en mijn lichaam. Ik moet wel eerlijk zeggen dat dat getriggerd werd door mijn docent. Hij bleef maar 5 lessen achter elkaar in mijn zij knijpen, zo, aan mijn vet voelen. 'He wat is dit, dit ben ik niet van je gewend.' De eerste keer zei ik: 'Dat is gewoon vel hoor, kijk eens om je heen, ik ben echt niet degene die je daarop zou moeten attenderen.' Maar hij bleef maar doorgaan, 4, 5 lessen achter elkaar. Ik deed wel heel stoer, maar ik zat niet lekker in mijn vel, voelde me heel onzeker over mijn dansprestaties. Dat wil niet zeggen dat het zijn schuld is hoor, want ik heb toch zelf besloten om zo drastisch te willen afvallen, maar het heeft wel iets in gang gezet..." (danser)



(Publieke) wegingen

'Op een gegeven moment hadden de trainers het gevoel dat we een beetje begonnen te groeien. Daarom moesten we 4 keer op de weegschaal, 's ochtends voor de training, na de training, voor de training, na de training. Toen is er natuurlijk ook een heleboel gebeurd. Ik ging experimenteren 'wanneer ben ik nou het lichtste'. 's Morgens heel weinig eten, niet drinken. Niet drinken tijdens de training natuurlijk. Want als je aankwam had 'ie het idee dat je te weinig had getraind, dus je moest wel afvallen. Dan naar school. Had ik al mijn eten om 10 uur op, hele dag niets meer. 's Avonds pas begon ik te drinken, want ik dacht dan is het er morgenochtend weer uit. Toen zijn heel kromme gedachten ontstaan'. (turnster)



Belonen/normaliseren lijnen

"Toen ik een keertje heel erg was afgevallen, werd dat heel erg goedgekeurd door mijn trainer. Dat gebeurde ook bij mijn ploeggenootje, waarvan de trainer vond dat ze moest afvallen. Dat droeg bij aan mijn eetprobleem en voor het klimmen was afvallen ook goed. En als de trainer zelf ook wel eens moest afvallen, dan gingen we voor de grap wedstrijdje doen en vaststellen hoeveel we afgevallen waren. Dat wel. Maar dat was..., we gingen niet door tot..., dat was gewoon normaal, zeg maar." (wielrenster)



Grensoverschrijdend gedrag

"Onze trainingsgroep werd toen getraind door 2 jonge trainers en er was een hoop rivaliteit en competitie om hun aandacht te krijgen. Een van hen bracht ons altijd met zijn auto naar huis bijvoorbeeld, en iedereen wilde altijd als laatste naar huis worden gebracht, want dan wist je dat je nog een uur met hem in de auto alleen zou praten. Als ik er nu op terugkijk vind ik het heel ongezond... Het had ook zijn invloed op mijn eten en lijnen. Mijn negatieve zelfbeeld kwam ook hierin naar voren. Ik heb altijd gevoeld dat ik minder interessant en ondergeschikt was. Zij zijn allemaal slank, sterk en snel, en ik kan dat nooit, dat idee." (atlete)



Prestatiedruk

"Nou de danswereld, op school, ... het gaat er natuurlijk om hoe moeilijk je het zelf maakt, ik heb het mezelf heel moeilijk gemaakt want ik was erg streng en moeilijk voor mezelf, en niet iedereen krijgt natuurlijk een eetprobleem daar. Maar de dansopleiding is heel druk en oefent ook sterke druk op je uit. Ze willen je wel zien presteren. Dat is gewoon zo. Je wil jezelf natuurlijk ook zien presteren. Maar de druk op school heeft het bij mij wel verergerd." (danser)



Rol sportbegeleiding (coach) positief

- Bewuste houding
- Anticiperen/rekening houden
- Steun



Positief voorbeeld

"De invloed van de begeleiding is heel wisselend. Op mijn eigen vereniging is de begeleiding wel goed. Ik heb mijn coach verteld over mijn geschiedenis met eetproblemen en hij stelt me gerust; 'je hebt spierkilo's'. En we krijgen geleerd, 'bij veel sporten hoort veel eten'. Daar houden ze er wel rekening mee dat je op bepaalde tijden sport en dan gezamenlijk eet. Daar wordt over nagedacht. Eten en roeien, dat is de koppeling die wordt gemaakt." (roeïster)



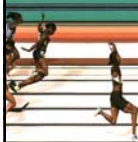
Positief voorbeeld

"Ik heb verhalen gehoord van een andere ploeg, waar als je twee keer opschepte of als je een toetje nam, je bijna niet werd opgesteld, zo erg was het, zeg maar. In die ploeg wordt wel besproken dat je moet afvallen enzo. Onze ploegleider wil er liever niet over praten, wil liever dat iedereen gewoon normaal doet. Er is een meisje dat heel dun is en dan zegt hij, 'zo heb je gewoon geen reserve', hij moedigt je eerder aan om meer te eten dan minder. In die zin hebben wij wel een redelijk normale ploeg, omdat die man alles al heeft meegemaakt en gezien heeft hoe het kan gaan." (wielrenster)



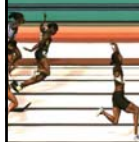
Conclusies

- Vele invloeden, ingewikkeld
- Voorkomen beter dan genezen
- Creëren beschermend klimaat
- Vergroten mentale weerbaarheid sporters



Wat kunnen we doen?

- vergroten bewustzijn (scholing)
 - identificatie en benadering
 - eigen houding en communicatie
- begeleiders meer betrokken
 - bespreekbaar maken
 - elkaar durven aanspreken
 - afspraken, samenwerken
 - protocol preventie, hulpverlening
- vergroten mondigheid en zelfsturing sporters
- stimuleer persoonlijke ontwikkeling binnen/buiten sport



Tot slot

- Gewichtsgelateerde druk coach relatie met lijngedrag topturnsters
- ♀ topsporters met eetprobleem nemen NIET meer druk waar dan topsporters zonder eetprobleem
- meer gevoelig/aandacht?
- ... walnoot, ei, appel ...



Bedankt voor jullie aandacht!

Karin de Bruin
sportpsycholoog

www.karindebruin.nl
sportpsycholoog@hotmail.com

