

MAASSTAD ZIEKENHUIS

een santeon ziekenhuis



Bariatric: Zelfbeeld en lichaamsbeleving

23-05-2019



Even voorstellen

Judith Engelen –
Gezondheidszorgpsycholoog

Collega van:
Evelyn Sloots
Kira Groeneveld
(psychologen bariatric)

<https://www.youtube.com/watch?v=9zKfF40jeCA>

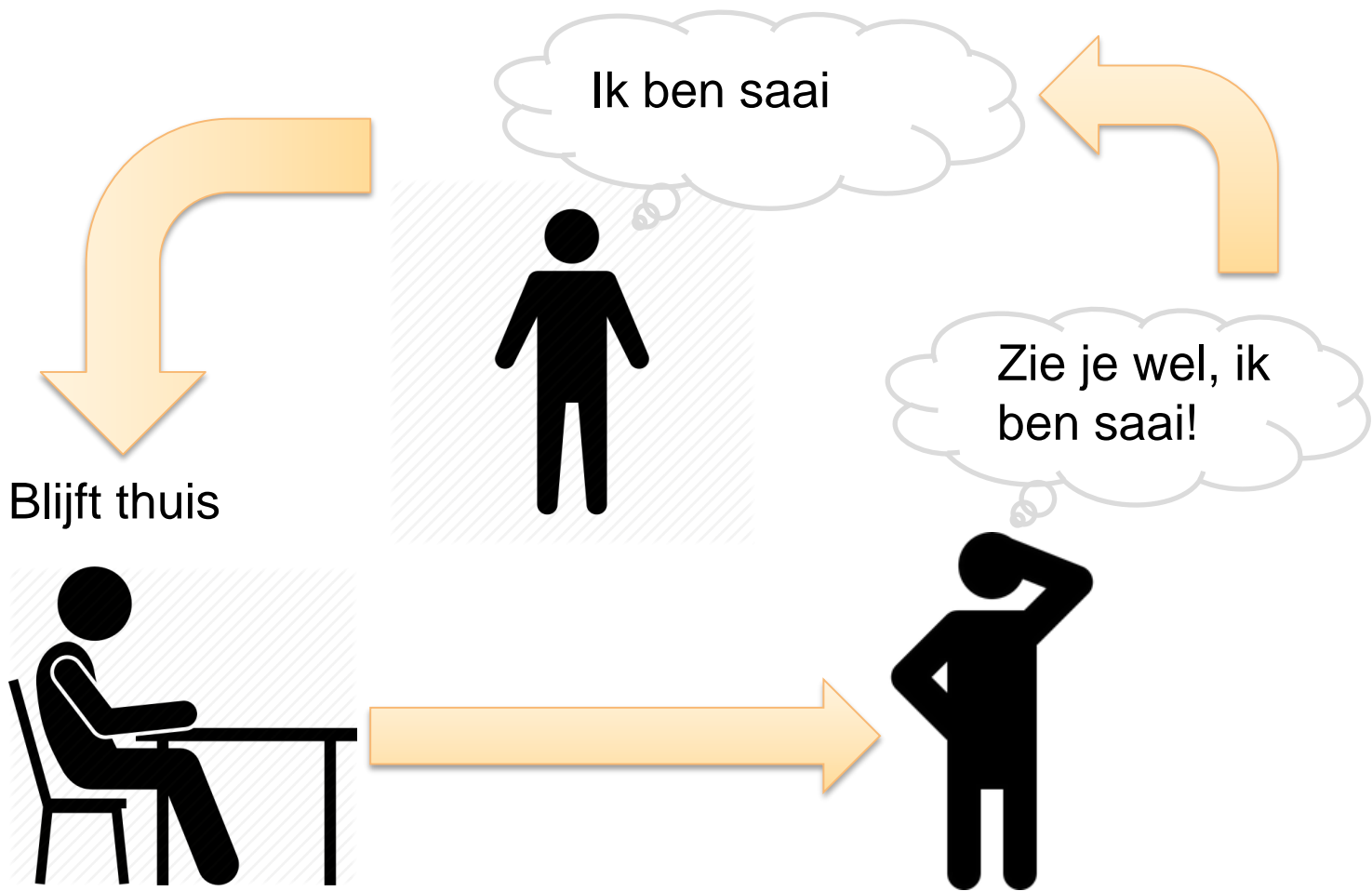


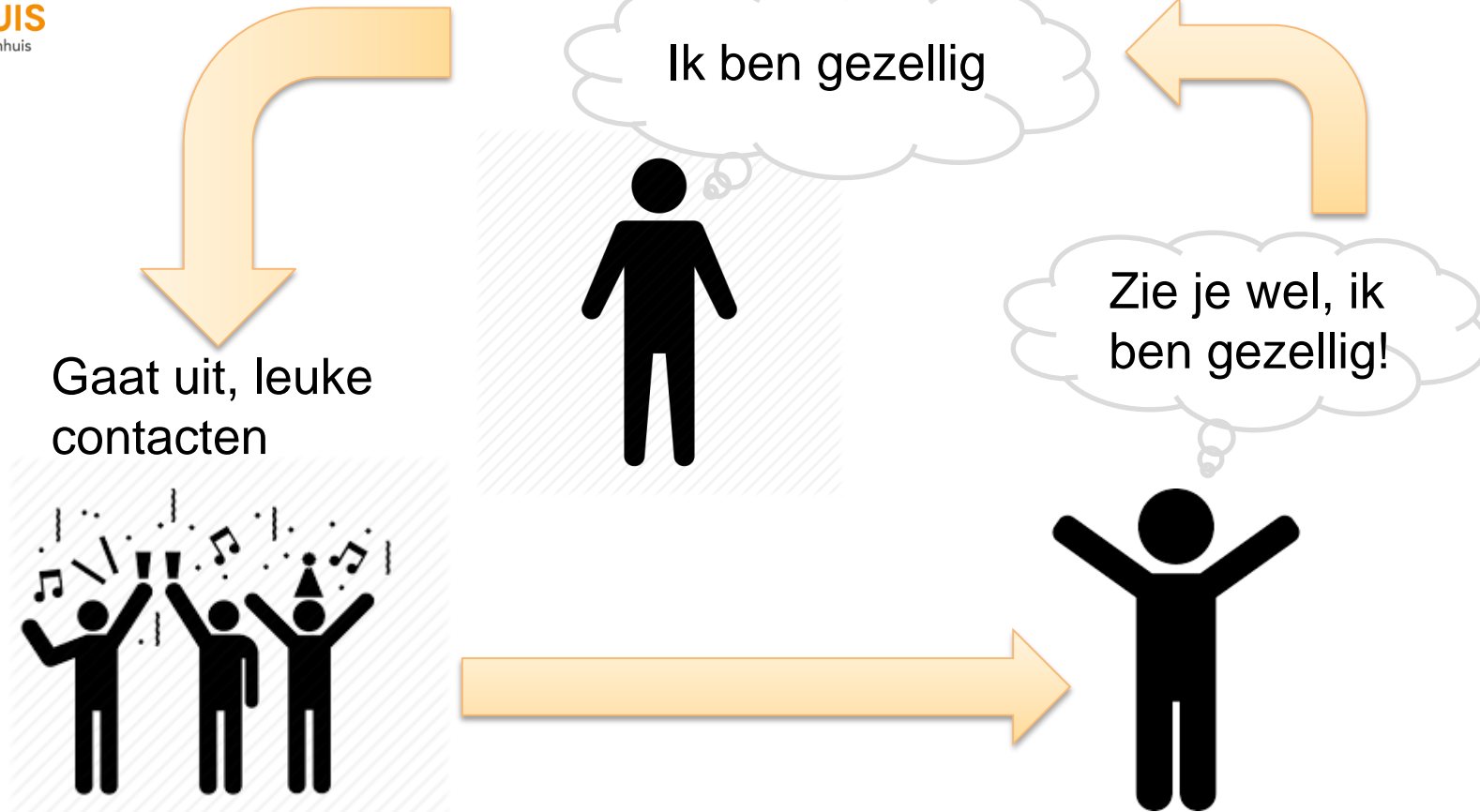
Wat is 'zelfbeeld'?

Het beeld dat je van jezelf hebt:

- Zelfkennis (wat je weet over je zelf)
- Zelfwaardering (hoe je jezelf beoordeelt)

Beïnvloedt sterk hoe je je voelt en hoe je je gedraagt





Gaat uit, leuke
contacten

Ik ben gezellig

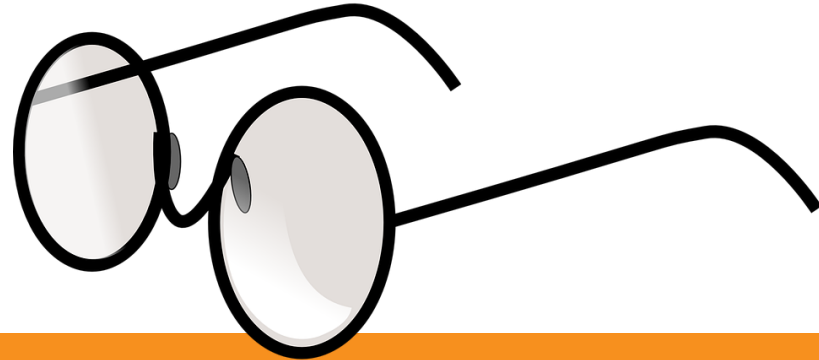
Zie je wel, ik
ben gezellig!

TE POSITIEF IS OOK NIET REALISTISCH!

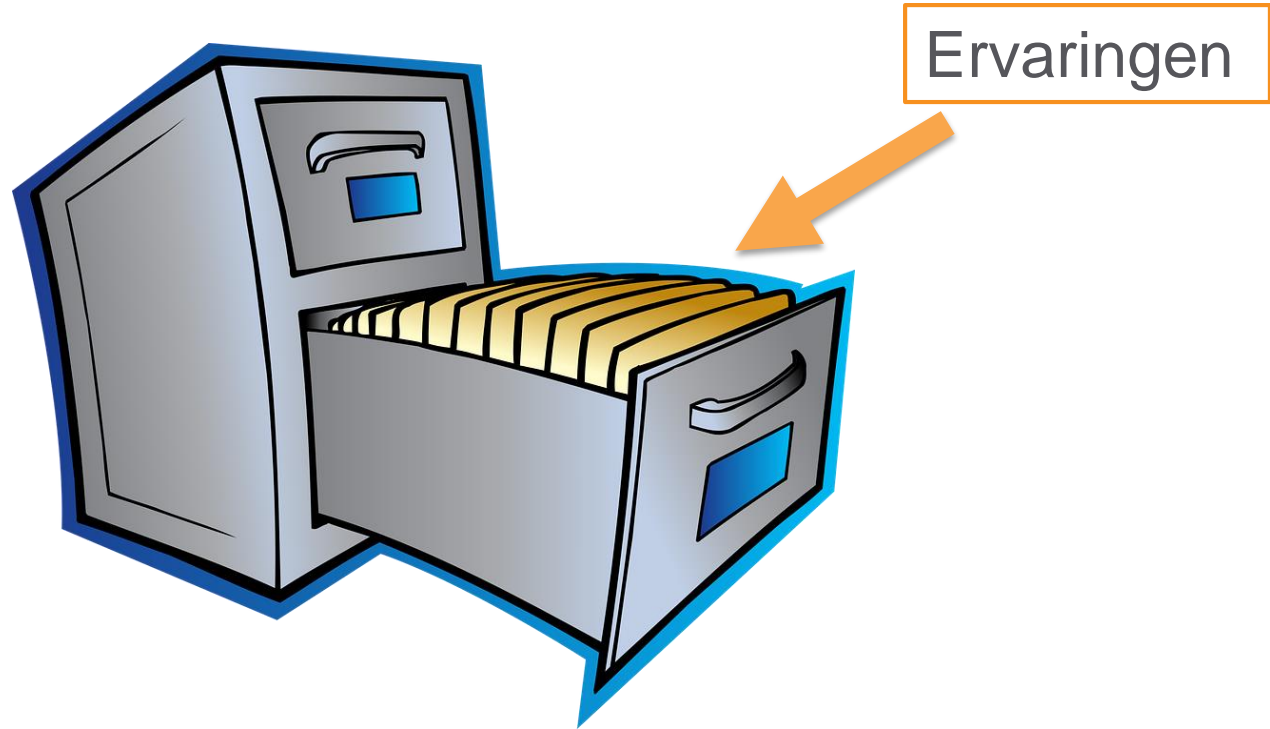
Hoe ontstaat een negatief zelfbeeld?

Ontwikkelt zich rond leeftijd van 6 jaar (!)

- De boodschappen die je als kind van je ouders kreeg
- Pestervaringen / verkeerde vriendschappen
- Cultuur & discriminatie
- Social media

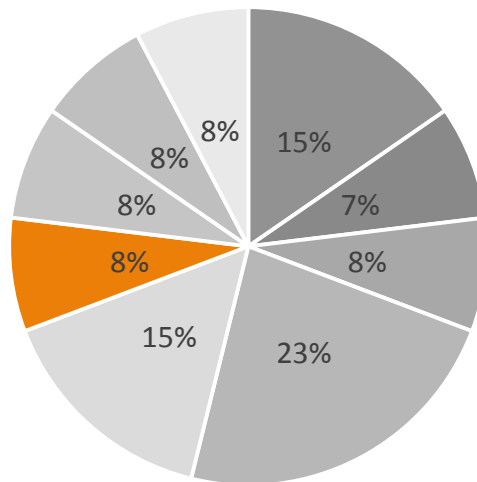


Archiefkast



Lichaamsbeeld

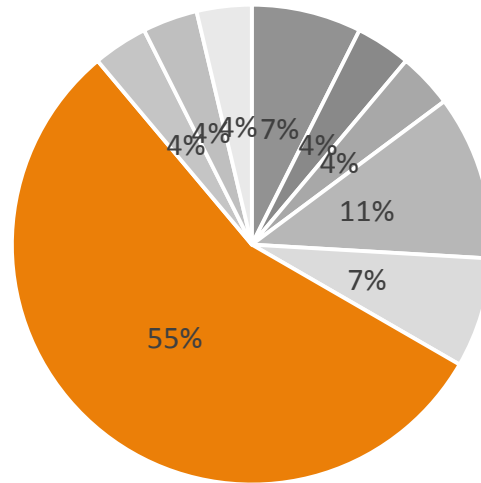
Zelfbeeld



- Hobbies
- Karakter
- Prestaties
- Ouderschap
- Werk
- Lichaamsbeeld
- Contacten
- Gezondheid
- etc...

Lichaamsbeeld

Zelfbeeld



- Hobbies
- Karakter
- Prestaties
- Ouderschap
- Werk
- Lichaamsbeeld
- Contacten
- Gezondheid
- etc...

Zelfbeeld en afvallen

Wat denken jullie?

- Als je afvalt, verbetert je zelfbeeld
- Door een operatie verbetert je lichaamsbeeld

Onderzoek zegt:

- Na 1 jaar verbetering van lichaamsbeeld bij de meeste mensen
- Maar niet bij iedereen, onduidelijk is nog bij wie wel en bij wie niet

Ervaringen van patiënten:

De beveiligiger:

- “Blij dat ik ben afgevallen, maar ik voelde me in het begin kwetsbaarder. Door dat overgewicht voelde ik me een flinke jongen. Dat besef ik nu pas”.

IDENTITEIT



Ervaringen van patiënten:

De kwetsbare persoon

- “Met mijn overgewicht hield ik mensen op afstand. Nu is mijn verdedigingsmechanisme weggevallen. Ik vind het eng dat mensen nu meer toenadering zoeken”.

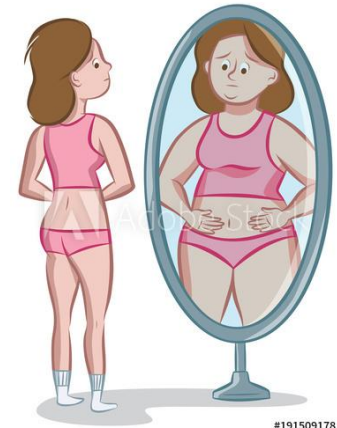
AFWEERMECHANISME

Ervaringen van patiënten:

De mens in verwarring

- “Ik weeg nu 80 kilo, maar als ik mijn ogen dicht doe... voelt het nog steeds alsof ik iemand ben die 130 kilo weegt”.

LICHAAMSBELEVING



Lichaamsbeleving

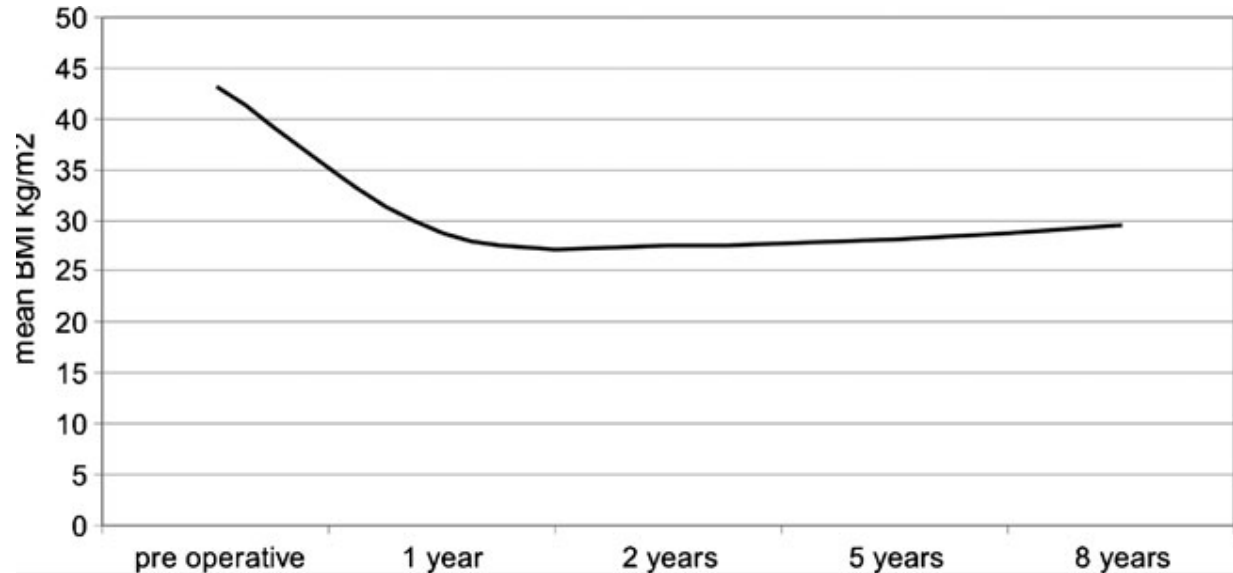
Heeft 3 componenten:

- Zien
- Voelen
- Weten

Onderzoek: Het weten en zien is vanaf de eerste week post-OK redelijk realistisch, maar het gevoel reageert trager: *Ik zie en weet het wel, maar voel het niet!*

Lichaamsbeleving

Veelvoorkomend 1e jaar na operatie,
verdwijnt vaak vanzelf



Samenvattend:

Het lichaamsbeeld van voor de operatie, klopt niet meer met de werkelijkheid.



Dat leidt tot 'wrijving' binnen jezelf en kan tot wrijving ten opzichte van de ander leiden.

Huidoverschot

“Nu ben ik niet langer dik, maar heb ik een slap lichaam”

CONFRONTATIE

“Nog steeds kijkt iedereen op dezelfde manier naar me”

SCHAAMTE



TERUGTREKKEN
/ SOMBERHEID

Huidoverschot

Vaak te hoge verwachtingen van een operatie:

Een bariatrische operatie geeft geen perfect lichaam

Verminkende operatie om gezondheid te verbeteren?

Tips

- Geef jezelf de tijd om te wennen aan je nieuwe uiterlijk
- Richt je ook op ander eigenschappen die je zelfbeeld bepalen en kijk niet alleen naar uiterlijk.
- Vul je archiefkast met nieuwe ervaringen:

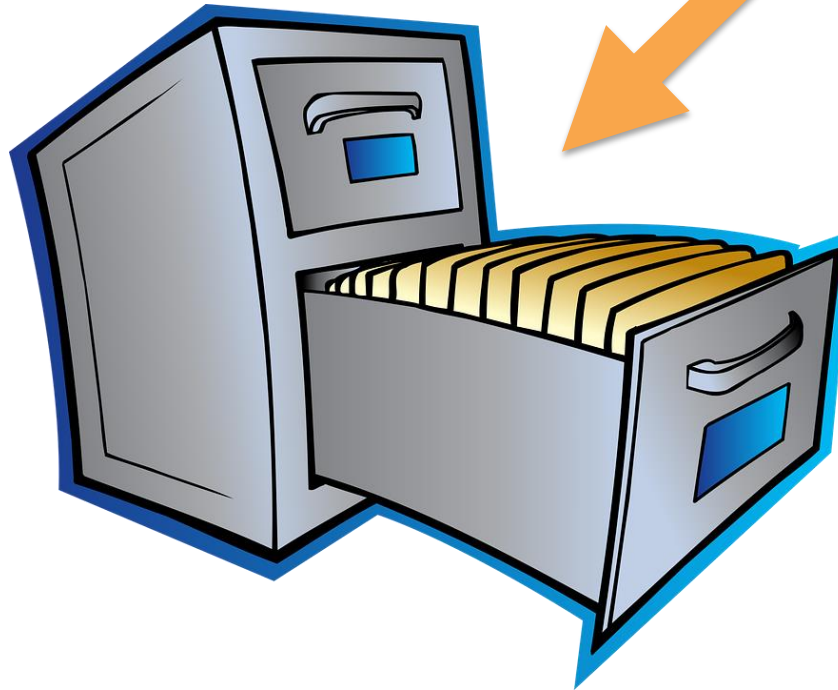


Archiefkast

Ga bewegen

Stop met
vermijden /
controleren

Kom voor
jezelf op



Bescherm jezelf
voor social media

Positief dagboek

Ontvang
complimenten

Benoem wat je
ziet in de spiegel

Daag kritische
gedachten uit

Schakel hulp in als:

- Je je ongelukkig, somber, gespannen of angstig voelt
- Je veel moeite hebt met de reacties van andere mensen
- Je zelfbeeld een sterke invloed heeft op je eetgedrag

Bespreek dit eerst met

- Arts
- Verpleegkundige
- Diëtiste

Indien nodig, verwijzen zij je door naar de psycholoog

De psycholoog

- Brengt samen met jou je klachten in kaart
- Bekijkt of (kortdurende) behandeling binnen het Bariatrie Expertisecentrum past
- Geeft zo nodig advies over verwijzing naar de reguliere GGZ

Zelf aan de slag?



Verhaal uit ervaring

Willeke vertelt over haar ervaringen rondom de bariatrische operatie

Vragen?

