

PATTY ANNICQ



EEN
EETSTOORNIS
HOEFT NIET
VOOR ALTIJD
TE ZIJN

BEGRIP, BEHANDELING
EN HERSTEL

**Lannoo
Campus**

Lezers over *Een eetstoornis hoeft niet voor altijd te zijn*

‘Het boek van Patty Annicq is erg volledig en up-to-date. Ze maakt gebruik van een aantal klassieke visies, maar combineert ze met originele invalshoeken of eigen ideeën. Ik vind het mooi hoe *Een eetstoornis hoeft niet voor altijd te zijn* een aantal heel specifieke eetgestoorde gedragingen, emoties en gedachten verduidelijkt, wat patiënten, ouders, familieleden en behandelaars kan helpen om een bepaald gedrag beter te begrijpen. Dr. Annicq geeft een open inkijk in haar werkwijze: heel interessant en modern hoe ze lichaam en geest evenveel aandacht geeft.’

Prof. Elske Vrieze | Diensthoofd Volwassenenpsychiatrie, afdeling Eetstoornissen Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven

‘Verhelderende inzichten in de duistere wereld van eetstoornissen, geschreven vanuit de schoot van de dagelijkse klinische praktijk.’

Prof. Harald Peeters | Gastro-enteroloog, UGent

‘Patty Annicq geeft een uniek inzicht in het denken en voelen van de anorexiapatiënt. Dit boek fungeert als spiegel voor de adolescent en tolk voor de familie, en wordt zo een gids naar een leven zonder eetstoornis.’

Bart Van Daele | Psychiater

‘Taal, ons belangrijkste communicatiemiddel. Patty Annicq leert je op een heldere manier de taal van een eetstoornis begrijpen. Voor mij was het een eyeopener en grote hulp bij de aanpak van anorexia. Door onderscheid te maken tussen de eigen stem en de stem van de eetstoornis kun je bepaald gedrag beter begrijpen en zo meer vat krijgen op het probleem. Ik kan iedereen die in contact komt met eetstoornissen aanraden dit boek te lezen om zo beter te kunnen communiceren met en over anorexia.’

Kristien Kamoen | Diensthoofd Pediatrie, AZ Maria Middelaers Gent

‘Na dertig jaar eetgestoord gedrag kreeg ik dankzij het lezen van dit boek inzicht in de dynamiek van het eetgestoorde brein. Hoe de systematische denkfouten gevoed worden door angst en controle en op hun beurt voedsel zijn voor een interne criticus die het gedrag in stand houdt. Hoe het eetgestoorde brein ook onbedoeld en onbewust een effect heeft op de omgeving. De inzichten zetten je op weg om met (veel) geduld, mededogen en zelfliefde de interne criticus om te buigen tot supporter en van binnenuit het helingsproces aan te vatten. Om na 35 jaar zoals Pipi Langkous te durven zeggen: “I don’t need approval from others, I’m perfectly content being myself.”’

Els | Gynaecologe, ex-patiënt en moeder van een dochter
met een eetstoornis

‘Een grensverleggende getuigenis van een bevlogen arts die met haar holistische visie de benadering van eetstoornissen naar een hoger niveau tilt. Geen dwangmatige *one size fits all*, maar een gepersonaliseerde aanpak met betrokkenheid van familie en sociaal netwerk. Op die manier bezorgt ze de patiënt de innerlijke kracht om te vechten.’

Patrick Berteloot | Diensthoofd Gynaecologie, AZ Sint-Maarten,
Mechelen

‘Eetstoornissen zijn zo ingrijpend en ongelofelijk uitdagend. Meer mensen zouden moeten weten hoe uniek en krachtig deze aanpak is en dus waarom dit boek anders is dan eerdere boeken over dit onderwerp.’

Amy Edmonson | Professor of Leadership and Management,
Harvard Business School

D/2024/45/48 – ISBN 978 94 014 9981 1 – NUR 870, 893

Vormgeving omslag en binnenwerk: Adept vormgeving

© Patty Annicq & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij, de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41 bus 01.02

3000 Leuven

België

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Nederland

www.lannoocampus.com

INHOUDSTAFEL

WOORD VOORAF	11
---------------------	----

DEEL 1

DE WERELD IN DE EETSTOORNIS	15
------------------------------------	----

1. Angst	18
2. De innerlijke criticus: een toxische vriend	20
3. Het puberbrein under construction	32
4. Perfectionisme: controle of chaos	37
5. Specifieke persoonlijkheidskenmerken	39
6. Eetstoornissen: een vrouwelijk fenomeen?	65
7. Fenomenen en symptomen	67

DEEL 2

DE WERELD ROND DE EETSTOORNIS	81
--------------------------------------	----

1. Weinig houvast in een uitdagende wereld	84
2. Traumatische ervaringen: dankbare ingrediënten	90
3. In de eetstoornis kan ik beter zijn dan ...	96
4. Er is altijd context	98
5. Ouders aan de slag	108

DEEL 3

DE WERELD UIT DE EETSTOORNIS

129

1. (Her)winnen van quality of life 132
2. Je lichaam: het laatste wat herstelt 135
3. Het brein herprogrammeren 143
4. Intrinsieke en extrinsieke motivatie 150
5. Nothing more than feelings? 151
6. Emotieregulatie 152
7. De fixed en growth mindset 156
8. Zelfvertrouwen en kwetsbaarheid 161
9. Grip op ons autonoom zenuwstelsel 171
10. De verslaving en de eetbui 187
11. Het is nooit om zeep 193
12. De wish- en fearlist 196
13. Hoe loopt het verder? 199

DANKWOORD

207

BIBLIOGRAFIE

211

WOORD VOORAF

Vraag aan wie ook welke momenten uit hun jeugd hen altijd zullen bijblijven of waar ze vandaag nog een fijn gevoel bij krijgen, dan mag je er zeker van zijn dat heel wat antwoorden een link hebben met eten of met momenten waarop eten een rol speelde. Lekker tafelen met familie of vrienden en praten over het leven, dromen en uitdagingen ... het zorgt allemaal voor verbinding.

Mijn ervaring als arts bij vzw Empathie heeft me geleerd dat jongeren met een eetstoornis net die gezellige verbinding verloren hebben. Met zichzelf, maar ook met de omgeving waarin ze opgroeien. Als een jongere samen met een of beide ouders voor de eerste keer bij Empathie langskomt, is het dat wat me altijd meteen opvalt: de jongeren zijn de weg kwijt en vinden in de eetstoornis eerst een vriend die hen houvast biedt, maar na verloop van tijd openbaart hij zich als een wolf in schaapsvacht en maakt hij hun leven tot een hel. Ouders, familie en andere vrienden kunnen enkel maar aan de zijlijn toekijken hoe de eetstoornis het leven van hun kind of vriend helemaal overneemt.

Met *Een eetstoornis hoeft niet voor altijd te zijn* wil ik de eetstoornis ontrafelen en ideeën aanreiken, zowel wat betreft de problematiek als de redenen waarom jongeren zo makkelijk in een eetstoornis belanden. Daarnaast wil ik ook iedereen, die met deze ziekte in aanraking komt, de hoop geven dat de veralgemeende uitspraak 'eenmaal een eetstoornis, altijd een eetstoornis' niet hoeft te kloppen op voorwaarde dat de persoon de lange en boeiende, maar ook vermoeiende weg wil aanvatten om het eigen denkpatroon te herprogrammeren.

In het eerste deel, 'De wereld in de eetstoornis', duik ik meteen in het denkpatroon van de jongere. De reden? Een eetstoornis is geen ziekte die je oploopt zoals een verkoudheid. Het is geen virus, noch een bacterie die eraan ten grondslag ligt. Er zijn heel wat factoren in het leven van jonge mensen die de eetstoornis gebruikt als voedingsbodem om zijn grijpgrage wortels op te enten.

Het tweede deel, 'De wereld rond de eetstoornis', gaat dieper in op de omstandigheden die een trigger kunnen zijn voor het ontstaan van een eetstoornis. Welke factoren zorgen ervoor dat een jongere ervoor kiest om steeds minder te eten? Welk gevoel schuilt erachter, en wat zegt de keuze van de jongere om niet meer te eten over de maatschappij waarin we leven? Over hoe we als gezin omgaan met stress? Met verwachtingen? De ratrace? Veel heeft te maken met de jachtigheid van de wereld waarin we leven, het onvermogen van de jongere om gevoelens die gepaard gaan met innerlijke en uiterlijke veranderingen een plaats te geven ... Er is voor jongeren vandaag te weinig ruimte, te weinig tijd om zich los te koppelen van een maatschappij die 24/7 de aandacht opeist en hun emotionele, en eventueel neurodivergente, brein bombardeert met torenhoge verwachtingen. Het zadelt hen op met een onrealistisch toekomstbeeld, wat te vaak leidt tot een laag zelfbeeld en het afkalven van het zelfvertrouwen.

Het gevoel verloren te lopen in de maatschappij en weinig tot geen aansluiting te vinden bij leeftijdsgenoten of vrienden, duwt jongeren vaak in een isolement. Beslissen om niet te eten biedt hen de enige houvast. Wat begint als een vrij onschuldig '*wat ik eet kan ik tenminste zelf kiezen*', kan zich vrij snel ontwikkelen tot een eetstoornis én tot een levensbedreigende situatie. Voor een eetstoornis bestaat geen one-size-fits-all-aanpak. Het is altijd een heel persoonlijke kwestie, en vaak leidt het voor de jongere die eraan leidt, maar ook voor het gezin tot een heel eenzame strijd.

Doorheen het boek wordt duidelijk dat een eetstoornis niet zomaar iets is wat je in een paar gesprekken kunt oplossen. In het derde deel van het boek, 'De wereld uit de eetstoornis', ligt de focus op het herstel en de weg

ernaartoe. Ook hier zul je zien dat er niet zoiets bestaat als een eenduidige oplossing en dat herstellen van een eetstoornis, net omdat de klauwen ervan in alle aspecten van lichaam en geest grijpen, op verschillende vlakken tegelijk moet aangepakt worden, in de eerste plaats in het hoofd.

Vaak heeft het denkpatroon dat uiteindelijk tot de eetstoornis leidt, al jaren subtiel de jongere ingepalmd en stellen we vast dat het herstelproces ook jaren duurt. Is er dan geen weg terug? Die is er zeker. Die weg vraagt tijd, geduld, en doorzetting, niet enkel van de jongere zelf, maar ook van de omgeving. Het is een foute aanname dat een eetstoornis enkel de jongere zelf raakt. Heel het gezin, en iedereen die dicht bij de jongere staat, deelt deze moeizame strijd. Om het herstel echt te stimuleren, is het volgens mij primordiaal om de taal van de eetstoornis te leren (her)kennen en spreken. Zo kun je bij wijze van spreken in het hoofd van de jongere met een eetstoornis duiken, en er de taal van de eetstoornis ontdekken. Het is een heel nuttige manier om de gedachten van een jongere met een eetstoornis te leren ontcijferen. Het kan je als therapeut of ouder helpen om de jongere te motiveren om het eetstoornisbrein te herprogrammeren en haar zo weer zin te laten krijgen in het leven en in tweede instantie in eten.

Dit boek is een weergave van hoe ik de therapie aanpak. Het is tegelijk een werkboek waarin ik mijn visie en behandeling van een eetstoornis deel met therapeuten en ouders. Ik heb het gestoffeerd met inzichten en sprekende voorbeelden uit de praktijk, stuk voor stuk letterlijke of deels geparafraseerde weergaven van de gesprekken, uiteraard met het akkoord van de jongere en altijd volledig anoniem.

Ik hoop dat het artsen, therapeuten en ouders een inzicht verschaft in hoe het denken van een jongere met een eetstoornis kan werken en tegelijk ook kansen of mogelijkheden biedt om met de eetstoornis om te gaan.

Als we het hebben over eetstoornissen en gender, wil ik graag het volgende aanstippen: vandaag identificeren niet alle jongeren, en bij uitbreiding alle mensen, zich als man of vrouw, jongen of meisje. We spreken ook over non-binair, en hoe iemand zich identificeert is een puur persoonlijke keuze waar we respect moeten voor hebben. Ik kies er in dit boek voor om de

term jongere te gebruiken en om het voornaamwoord 'ze' of 'haar' te kiezen. Het spreekt voor zich dat dit niet beperkend is, omdat iedereen in aanraking kan komen met een eetstoornis. Een studie uit 2017 (Schaumberg et al.) toont trouwens aan dat eetstoornissen voorkomen bij elk gender, ras, leeftijd, etniciteit, seksuele geaardheid en socio-economische status.



DEEL 1
DE WERELD
IN DE EET-
STOORNIS

In dit eerste deel van het boek komen we meteen tot de essentie van de eetstoornisproblematiek: hoe neemt een eetstoornis het denken van de jongere helemaal over, en hoe kan een aanvankelijk beschermende gedachte evolueren tot een kritische stem die het doen en het laten van de jongere helemaal bepaalt? Een eetstoornis is geen jaarlijkse terugkerende verkoudheid of een griep die je een paar dagen aan bed kluistert en kunt uitzieken.

Niemand kiest bewust om in een eetstoornis te belanden, je rolt er onbewust in.

Een eetstoornis ontwikkelt zich vanuit onzekerheid en angst, neemt het leven van de jongere helemaal over en vraagt veel inzicht, tijd en geduld om er vanaf te raken. Dat ze zich tijdens de adolescentie ontwikkelt, ligt voor een groot deel aan het feit dat het logisch denken dan nog niet helemaal matuur is en dat de jongeren grotendeels gestuurd worden door emotie. Wie niet logisch denkt, en enkel reageert op emotionele impulsen, kan de zaken niet helder en klaar zien. In dit deel ga ik dieper in op de verschillende factoren in het leven van jonge mensen die het ontstaan en de ontwikkeling van een eetstoornis in de hand kunnen werken. Ik sta stil bij het neurodivergente brein zoals AD(H)D, hoogsensitiviteit en autismespectrumstoornis, omdat het stuk voor stuk persoonlijkheidskenmerken zijn die een grote invloed kunnen hebben op het ontkiemen van een eetstoornis, en al zeker bij (jonge) vrouwen. Ik bespreek daarnaast ook steeds terugkerende fenomenen die de jongeren ervaren vanuit de eetstoornis. Het verwerven van inzichten in de mindset van de jongere en het aanleren van een taal die rekening houdt met de interpretaties van deze kritische stem, de taal van de eetstoornis, is een fundamenteel onderdeel van de Empathie-aanpak.

ANGST

Verstoord eetgedrag wordt medisch niet geklasseerd als een eetstoornis. Naast het plezier dat eten ons geeft, eten we om ons lichaam energie te geven om te kunnen functioneren. Gaan we te kieskeurig, te strikt of te gul om met wat en hoeveel we eten, dan raakt ons lichaam uit balans. Die hapering hoeft niet altijd nefast te zijn. Ze wordt pas een eetstoornis als ze continu voor stress zorgt en ons functioneren beïnvloedt.

Als jongeren zich niet goed in hun vel voelen of zich overspoeld weten door mentale onrust, dan kan zich dat ook uiten in een letterlijk niet goed in hun vel zitten. Hun lichaamsbeeld is verstoord. Om een impact te hebben op hun lichaam kunnen ze dan vaak een oplossing zoeken in de controle over het eten. En dat voelt goed. Het nauwgezet bijhouden van wat ze in hun mond stoppen, is zowat het enige waar jongeren 100 procent zelf over kunnen beslissen. Het verschaft hen in eerste instantie een zekere identiteit en een houvast, en zorgt ervoor dat ze er durven zijn. Dit uiterlijk gevoel van zelfbevestiging is fijn, en zorgt ervoor dat ze niet willen toegeven dat er een dieper, onderliggend probleem is. Confronteer je een jongere met het feit dat ze een eetstoornis heeft, dan is de initiële reactie er een van ontkenning en weerstand. Ze willen de eetstoornis niet afgeven, of laten afnemen. Neem je de eetstoornis weg, dan voelen ze enkel nog angst niemand te zijn.

Een eetstoornis start altijd als een tijdelijke verstoring van het eetgedrag. In eerste instantie leidt het zelfs tot een fijn gevoel, maar hoe langer de verstoring duurt, hoe meer het lichaam en het brein uit evenwicht raken. Paradoxaal genoeg werkt een eetstoornis voor veel jongeren als een reddingsboei. Helaas is het er een die maar tijdelijk werkt en hen uiteindelijk zelfs ten gronde kan richten. Tijdelijk, want aanvankelijk krijgen ze veel complimenten, krijgen ze het gevoel er toch bij te horen en ook iets waard te zijn. Geleidelijk aan focussen jongeren enkel nog op hun kracht om neen te kunnen zeggen tegen eten of te veel eten. Mensen met een eetstoornis hebben lange tijd niet door dat een eetstoornis een copingmechanisme is dat in overdrive gaat en van hun leven een hel maakt. In principe gebruiken ze de eetstoornis om niet meer te voelen en niet meer ontgoocheld te worden.

Eens in de ban van de obsessieve gedachte (we noemen die de innerlijke criticus), die hen voortdurend wijsmaakt dat ze iets niet kunnen, niet goed genoeg, te veel, te raar zijn, enz., zoeken jongeren naar een houvast. Vanuit een heel sterk verlangen om toch tenminste over één aspect van hun leven controle te hebben en zo de angst niet te voelen, kunnen jongeren zich geleidelijk aan meer en meer obsessief beginnen te focussen op eten/niet eten, gewicht en cijfers.

Het begint met *'Ik wil niet eten, want ik voel me veel beter als ik een slank lichaam heb. Ik wil niet eten omdat ik gewicht wil verliezen. En als mijn gewicht te laag is, durf ik ook niet meer toe te geven dat ik meer energie nodig heb om goed te functioneren. Dan zal ik meer moeten eten. Maar dan ga ik verdikken! En dat wil ik niet.'*

Het niet meer willen eten verandert geleidelijk in het niet meer durven te eten. *'Ik durf niet te eten, de angst (om te verdikken) is veel te groot en ik zie elke hap als een kilo vet erbij. En trouwens, de focus op eten en cijfers helpt me om niet te voelen dat ik er niet bij hoor. Dat laat me nu onverschillig.'*

Als therapeut, arts of zorgverstrekker is het belangrijk om, voor je met een herstelproces kunt starten, eerst begrip op te brengen voor het feit dat de jongere de eetstoornis nodig heeft als overlevingsstrategie. Deze manier van aanspreken ervaren ze als persoonlijk: je adresseert de persoon achter de eetstoornis, degene die het gedrag denkt nodig te hebben om iemand te zijn. Willen we als zorgverstrekkers helpen om de eetstoornis een halt toe te roepen, dan moeten we in eerste instantie op zoek gaan naar wat die angst een beetje kan verkleinen, en niet meteen focussen op het stoppen van het eetverstoorde gedrag.

Het is belangrijk om van in het begin van het herstelproces te zoeken hoe de jongeren weer een beetje meer zin in het leven kunnen krijgen. En pas nadat ze een beetje meer durven te be-leven, komt de moed om stilletjesaan meer te durven eten. Herstellen van een eetstoornis heeft alles te maken met het herinstalleren van de joie de vivre, zodat ze ook daarin weer moed kunnen vinden om te eten.

DE INNERLIJKE CRITICUS: EEN TOXISCHE VRIEND

Als mens beschikken we allemaal over bepaalde karaktereigenschappen: we zijn flink, gehoorzaam, agressief, gemoedelijk ... Daartussen zit ook het willen behagen of pleasen, waarmee we ons gedrag afstemmen op wat we denken wat de ander van ons verwacht. Het probleem met pleasen is dat we er vaak niet bij stil staan of de aanpassing van ons gedrag echt overeenkomt met wat mensen van ons verlangen. Denken te weten wat de ander van ons verwacht, zou betekenen dat we in het hoofd van de ander kunnen kijken. Dat is onmogelijk, en toch doen we het. Onze gedachten nemen vaak een loopje met de realiteit en we polsen zelden of onze veronderstellingen kloppen.

Tijdens de adolescentie gaan jongeren op zoek naar hun eigen identiteit en ontdekken ze hun eigen waarden en verlangens. Die zoektocht naar de eigen identiteit gaat hand in hand met hormonaal gestuurde veranderingen eigen aan de puberteit. Het is een periode waarin het logische denken ondergeschikt is aan het emotionele puberbrein. De prefrontale cortex, de dirigent van ons brein, bereikt pas zijn volle maturiteit tussen ons 25ste en 27ste jaar, en tot dan is het emotionele brein actiever dan het rationele denken. Het is dus niet evident om pubers logisch te laten redeneren, net omdat emoties de bovenhand hebben.

Met puberteit bedoelen we de hormonale veranderingen van kind naar jonge vrouw en jonge man. De adolescentie is de periode waarin jongeren op ontdekking gaan naar wie ze zelf (willen) zijn: het is een tijd van uitgelaten zijn, van het ontdekken van vrijheid, maar het kan ook een tijd zijn van ontgoocheling en van ontgoocheld worden. Veel jongeren ervaren de tienerjaren als een periode van angst, terwijl ze net op zoek zijn naar veiligheid en naar erbij willen horen. Helaas bestaat er geen handleiding om het volwassen worden op een juiste manier aan te pakken. Opgroeien gebeurt met vallen en opstaan, gissen en missen, klein en groot geluk, kleine en grote ontgoochelingen. Dat vandaag steeds meer nadruk komt te liggen op presteren en succes in alle gelaagdheden van het sociale leven, is wat

de ontwikkeling van jongeren niet meteen vooruithelpt. We denken dat we voortdurend gelukkig moeten zijn. Schoolsystemen stomen jongeren klaar voor de arbeidsmarkt, ouders willen dat hun kinderen hun ambities waarmaken, graag gezien zijn, en jongeren zelf proberen aan elke wens tegemoet te komen. *Maak iets van je leven* is het nieuwe mantra. Maar als je als jongere al een aanleg hebt om te behagen en niet durft onderzoeken wat je echt zelf wilt, dan komt de realisatie dat het niet mogelijk is om altijd iedereen 100 procent te behagen. Dan kan de gedachte ontstaan dat het nooit goed genoeg is. De kans bestaat dat een innerlijke stem je toefluistert *'dat het toch beter kan?'*. Helaas moedigen we jongeren te weinig aan om te exploreren en te leren durven verkeerde keuzes maken, en daaruit te leren.

Het is die innerlijke stem die zoveel plaats kan opeisen in het hoofd dat jongeren niet langer beseffen dat ze nog kunnen kiezen voor iets anders dan wat de innerlijke stem hen influistert. De stem wordt dwingender en dwingender, en doet jongeren in de *disease-to-please*-valkuil stappen. Ze ontwikkelen een gedrag waarmee ze iedereen altijd maar opnieuw weer willen behagen. En omdat het steeds willen behagen nooit het gewenste resultaat oplevert, worden jongeren steeds strenger voor zichzelf. Behagen verglijdt in het nastreven van perfectie, maar ook daarin schieten jongeren telkens weer tekort, omdat die perfectie gewoon niet bestaat. De lat komt dus altijd maar weer een trapje hoger te liggen. De verwachting om het altijd en overal perfect te doen, sluipt binnen en begint zich als een slang in het brein van de jongere te nestelen. Voor ze het weten, evolueert de gedachte naar een dwingende en luide kritische stem die alle denken overneemt: de innerlijke criticus. Deze innerlijke criticus heeft op alles commentaar en kan evolueren tot een 'negativist': het is nooit goed genoeg.

Willen jongeren evolueren naar gezonde volwassenen, dan is het belangrijk dat ze daar de juiste hulpmiddelen voor hebben of krijgen. Dat ze hun verlangens leren herkennen: geven ze voorkeur aan wat ze zelf het liefst willen of kiezen ze liever voor wat de ander verlangt? En laat dat in de maatschappij vandaag niet meteen de makkelijkste opgave zijn. Jongeren die van nature al de neiging hebben om goed te doen voor anderen en te behagen, zullen sneller in de richting van de perfectionist en de behager evolueren,

een eigenschap die heel veel energie opslorpt. Tegelijk is het een eigenschap die ouders doorgaans erg makkelijk aanvaarden of stimuleren. Want welke ouder wil niet dat zijn kind behulpzaam is, graag gezien is, zich geliefd weet door een hechte vriendengroep en ambities wil waarmaken?

Stel dat je als ouder op een avond de deur uitgaat en door een drukke werkdag geen tijd meer hebt om de keuken op te ruimen. Als je dezelfde avond laat thuiskomt, zie je dat je dochter de keuken heeft opgeruimd. De vaat is gedaan, de borden en de pannen staan in de kast, het aanrecht is proper. Kortom, de keuken is aan de kant en je kunt nog lekker genieten van een kopje thee of een glaasje wijn. Je bent blij, omdat je dochter je een plezier heeft gedaan. Als je haar de ochtend erop aan de ontbijttafel ziet verschijnen, bedank je haar en ben je vol lof.

‘Zo tof dat je de keuken opgeruimd hebt. Dat was echt leuk thuiskomen gisterenavond. Ik had echt geen zin meer om me nog bezig te houden met de vaat. Maar kijk, nu heb jij het gedaan. Dat is super!’

Er is uiteraard niets verkeerd met positieve bekrachtiging. Iedereen wordt blij van een complimentje.

De dag erop moet je ’s avonds weer ergens heen. Je dochter is thuis en ziet dat je de deur uitgaat. Het kan zijn dat je de dag erop zelf tijd hebt om de keuken aan de kant te doen, maar door die duidelijke positieve bekrachtiging bij het ontbijt heb je bij je dochter zonder het zelf te beseffen misschien de gedachte getriggerd dat je verwacht dat ze de keuken nog eens opruimt. En wat doet ze? In plaats van naar een feestje te gaan met haar vrienden blijft ze thuis, ruimt ze de keuken op en plooit ze de was. En jij, je van geen kwaad bewust, zal dat opnieuw positief bekrachtigen, waardoor je het gevoel van verwachting bij je dochter nog sterker maakt. Ironisch genoeg heb je die verwachting nooit expliciet uitgesproken. Vaak heb je als ouder niet door hoe je de onzekerheid bij je kind bekrachtigt, net omdat je zelden polst naar waarom je kind bepaald gedrag stelt. We vragen weinig naar de intentie, en waarom zouden we dat ook doen?