

Dapper dat je een spreekbeurt  
gaat houden over ARFID!

In dit pakket vind je...  
uitleg over ARFID, interessante  
feitjes, tips voor het geven van  
een spreekbeurt, een opzet voor  
je presentatie en meer...

# Spreekbeurtpakket voor kinderen met ARFID



Aanbevolen voor kinderen vanaf groep 6

Ontdek alles  
over ARFID!



# Inhoud

## Over dit pakket

Welkom bij het spreekbeurtpakket over ARFID! Wat goed van jou dat je je gaat verdiepen in dit onderwerp. Het is namelijk erg belangrijk dat er steeds meer mensen weten wat ARFID is.

Of je nu zelf ARFID hebt, iemand kent met ARFID of graag meer wilt vertellen over het onderwerp, dan is dit pakket voor jou! In dit spreekbeurtpakket is al een hele hoop informatie verzameld waar jij mee aan de slag kan gaan. Ook geven we je tips mee voor je spreekbeurt en leuke ideeën die je samen met de klas kan doen.

Heel veel succes met het maken van je spreekbeurt en veel plezier!

Veel plezier met je spreekbeurt en zet 'm op!

- |           |  |           |                                     |
|-----------|--|-----------|-------------------------------------|
| <b>01</b> | <b>Wat is ARFID?</b>                                   | <b>08</b> | <b>6 tips voor jouw spreekbeurt</b> |
| <b>02</b> | <b>Waarom heeft iemand ARFID?</b>                      | <b>09</b> | <b>Maak je eigen woordweb!</b>      |
| <b>03</b> | <b>Wat zijn de gevolgen van ARFID?</b>                 | <b>10</b> | <b>Leuke ideeën voor in de klas</b> |
| <b>04</b> | <b>Hoe wordt ARFID behandeld?</b>                      | <b>11</b> | <b>SeysCentra</b>                   |
| <b>05</b> | <b>Wat gebeurt er in ons lichaam als we eten?</b>      | <b>12</b> | <b>Handige bronnen</b>              |
| <b>06</b> | <b>Wat gebeurt er in je lichaam als je ARFID hebt?</b> | <b>13</b> | <b>Opzet presentatie</b>            |
| <b>07</b> | <b>Wist je dat.....?</b>                               |           |                                     |

Begin hier!



# Wat is ARFID?

01



Meer diepgang?  
Bekijk dan dit filmpje!

Het staat voor: Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder

In het Nederlands betekent dat:  
vermijdende/restrictieve eetstoornis.  
Dit betekent dus dat mensen bepaald eten  
vermijden of beperken.

ARFID IS NIET HETZELFDE ALS  
KIESKEURIG ZIJN



A  
R  
F  
I  
D

Het is een moeilijke naam voor een eetstoornis, waarbij sommige kinderen en volwassenen moeite hebben met eten. Dit gaat verder dan kieskeurig zijn. Ze kunnen bepaalde voeding voor hun gevoel écht niet eten. Kinderen met ARFID hebben een angst voor bepaald eten en/of moeite met hoe iets smaakt, ruikt of voelt. Soms eten mensen met ARFID maar een paar soorten voeding en krijgen ze niet alle belangrijke voedingsstoffen binnen. Dit kan slecht zijn voor hun gezondheid en daarom is hulp heel belangrijk. Iedereen kan namelijk wél leren eten. Ook kunnen kinderen last hebben van sociale problemen door ARFID, waarbij hulp ook belangrijk is.



### 3 soorten ARFID

Niet iedereen met ARFID is hetzelfde. Zo zijn er verschillende soorten ARFID die iemand kan hebben:

1. Sommige mensen vinden **eten niet fijn**. Ze vinden bijvoorbeeld de smaken, geuren of texturen (gevoel in de mond) helemaal niet prettig. Denk aan eten dat heel glad is, zoals yoghurt, of juist heel knapperig, zoals wortels. Of denk aan eten dat misschien knapperig is van de buitenkant, maar vloeibaar van binnen, zoals tomaten. Omdat ze dit niet fijn vinden, zijn ze vaak bang om het te eten.
2. Er zijn ook mensen die bijna **nooit zin hebben in eten**. Zij voelen niet goed of ze honger hebben of vol zitten. Soms hebben ze al na een paar happen geen trek meer, zelfs bij hun lievelingseten.
3. Andere mensen zijn **bang om te stikken, over te geven of misselijk** te worden van eten. Dit kan komen doordat ze dat al eerder hebben meegemaakt, bijvoorbeeld omdat ze een keer ziek werden na het eten van een bepaald gerecht, of omdat ze een keer bijna zijn gestikt in het eten. Daardoor kunnen ze heel voorzichtig worden met nieuw en onbekend eten.

### Wist je dat... ?

- ★ ...ARFID anders is dan 'gewoon een moeilijke eter' zijn. Mensen met ARFID hebben echt hulp nodig om te leren eten.
- ★ ...iedereen zijn eigen smaken heeft die ze wel of niet lekker vinden, maar dat het bij ARFID soms zo erg is dat het moeilijk wordt om genoeg eten binnen te krijgen.

.....

Als je een spreekbeurt geeft over ARFID, kun je uitleggen hoe belangrijk het is om het verschil tussen ARFID en een 'moeilijke eter' te begrijpen!

## Meerdere redenen

Toch is er vaak niet één oorzaak van de eetstoornis. Het hebben van ARFID kan met meerdere dingen te maken hebben. We kijken naar de *biologische*, *psychologische* en *sociale factoren*, oftewel: het lichaam, de gedachten en gevoelens, en de omgeving.

Hier zijn voorbeelden van verschillende dingen die mee kunnen spelen bij iemand met ARFID:

- **Lichamelijk (biologisch)**: medische oorzaken, zoals pijn in het lichaam door eten (bijvoorbeeld maagpijn); geen gevoel van honger of vol zitten; bepaalde smaken, geuren en/of texturen niet fijn vinden; extra gevoelig zijn voor prikkels, zoals bij autisme en ADHD; niet goed op eten kunnen kauwen en/of kunnen doorslikken.
- **Gedachten en gevoelens (psychologisch)**: bang zijn door nare ervaringen, zoals bijna stikken en misselijk worden; niet willen afwijken van een gewend patroon, zoals elke dag hetzelfde eten of niet bij iemand anders willen eten;
- **Omgeving (sociaal)**: een vervelende thuissituatie, zoals veel ruzie of spanning tijdens het eetmoment; ouders die niet goed weten hoe ze hun kind kunnen helpen; meningen van mensen die niet begrijpen wat ARFID is, zoals familie of vrienden;

## Goed Nieuws!

Er bestaat hulp! Kinderen met ARFID kunnen leren om beter met eten om te gaan. Dit gebeurt met hulp van een diëtist, een psycholoog of soms een speciaal team. Samen gaan ze stap voor stap werken aan het proberen van nieuw eten en het minder spannend maken van eten.

Meer weten over behandelingen?  
Klik dan [hier!](#)

# Wat zijn de gevolgen van ARFID?

03

## Verschillende gevolgen

Hier zijn voorbeelden van verschillende gevolgen die ARFID kan hebben:

- **Lichamelijk (biologisch)** (zie [hoofdstuk 06](#)): ondervoed raken: afvallen (hoeft niet per se); groeiachterstand krijgen; zwak voelen; moe voelen; nagels kunnen makkelijker scheuren; haren kunnen uitvallen.
- **Gedachten en gevoelens (psychologisch)**: eenzaam voelen door isolatie (afzonderen van de rest), vaak durven kinderen niet met anderen samen te eten, omdat ze bang zijn voor onbegrip of zich schamen.
- **Omgeving (sociaal)**: moeilijk om vrienden te behouden (doordat kinderen met ARFID zich sneller afzonderen); problemen met je ouders (weten vaak niet hoe ze de kinderen moeten helpen).

## Onbegrip vanuit de omgeving

Familie, vriendjes en vriendinnetjes, hun ouders, klasgenootjes, leraren, en nog meer, zijn allemaal mensen die je vaak ziet in je leven. Daarom is het belangrijk dat de mensen die dicht bij je staan, weten wat er aan de hand is, zodat ze rekening met je kunnen houden. Voor kinderen met ARFID is dit vaak lastig, omdat deze eetstoornis niet zo bekend is. Veel mensen denken daarom dat de kinderen zich "aanstellen" of gewoon "moeilijke eters" zijn. Dit kun je oplossen door dingen uit te leggen over ARFID, zodat iedereen het beter begrijpt. Maar totdat dat gebeurt, leven veel kinderen met ARFID nog midden in het probleem. Dit zorgt voor vervelende sociale situaties. Ze kunnen bijvoorbeeld niet naar kindereestjes, en bij klasgenootjes thuis spelen kan ook lastig zijn. Uit eten gaan of met de hele familie eten kan stress geven; op vakantie gaan lukt soms niet, en dit allemaal kan ervoor zorgen dat ze zich eenzaam gaan voelen en minder goed over zichzelf gaan denken.



# Hoe wordt ARFID behandeld? 1/2

Als je ARFID hebt, kan het moeilijk zijn om genoeg en verschillende soorten eten te eten. Gelukkig zijn er mensen die je kunnen helpen, zodat eten minder spannend wordt en je lichaam alles krijgt dat het nodig heeft. Als je aan de slag gaat met deze mensen, behandelaars genoemd, noemen we dat een behandeling.

## Wie helpt je bij ARFID?

Bij ARFID krijg je hulp van een team van mensen die samenwerken met elkaar, zoals:

- **Een diëtist.** Een diëtist helpt jou voornamelijk met *biologische factoren* (zie [hoofdstuk 02](#)). Dit is iemand die alles weet over eten en voedingsstoffen. De diëtist zorgt ervoor dat je dieet (alles wat je eet) bestaat uit verschillende soorten eten die goed voor je zijn. Ze helpen je om stap voor stap kennis te maken met nieuwe soorten eten.
- **Een psycholoog.** Dit is iemand die je helpt met *psychologische* en *sociale factoren*. Als je bijvoorbeeld bang bent voor nieuw eten of om misselijk te worden, helpt de psycholoog je om die angst minder te maken.
- **Een logopedist.** Soms kan kauwen of slikken lastig zijn. Een logopedist helpt je om te leren hoe je makkelijker kunt eten en drinken. Ze kunnen ook oefeningen geven om eten fijner en minder moeilijk te maken. Hier krijg je dus hulp bij *biologische factoren*.
- **Een kinderarts.** De kinderarts kijkt of je lichaam gezond blijft en of je goed groeit. Als je niet genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt, helpt de kinderarts met plannen om dit te verbeteren. Dit zijn dus *biologische factoren*.
- **Je ouders of verzorgers.** Je ouders of verzorgers kunnen je helpen bij het proberen van nieuwe dingen of om maaltijden gezelliger te maken. Hierbij draait het om hulp bij *sociale factoren*.



Hoe gaat een  
behandeling?



# Hoe wordt ARFID behandeld? 2/2

## Wat kan je verwachten bij een behandeling?

De behandeling gaat stap voor stap op jouw tempo. Niet iedereen krijgt dezelfde behandeling, omdat je hulp wordt aangepast aan wat jij nodig hebt. Hier zijn een paar dingen die je kunt doen:

1. **Oefenen met eten.** Dit kan betekenen dat je eerst naar eten kijkt, dan eraan ruikt, het aanraakt en vervolgens kleine hapjes ervan neemt. Zelfs alleen kauwen of even proeven kan al een goede stap zijn!
2. **Praten over wat je moeilijk vindt.** Samen met de psycholoog of logopedist kun je praten waarom eten soms lastig is en hoe je dat kunt veranderen.
3. **Spelletjes en oefeningen doen.** Zo kan je bijvoorbeeld een eten-stempelkaart maken. Maak een kaart met vakjes. Voor elke nieuwe hap krijg je een stempel, en bij een volle kaart kun je iets leuks doen.
4. **Leren dat eten ook fijn kan zijn.** Samen met je diëtist en ouders kun je ontdekken hoe eten gezelliger of leuker kan worden, zoals door samen te koken of je bord mooi op te maken.

## Wist je dat.... ?

- ★ ...sommige kinderen tijdens de behandeling beginnen met het eten van eten dat ze al lekker vinden, maar in een andere vorm, zoals soep van hun favoriete groente.
- ★ ...eten met je handen of spelen met eten een leuke manier kan zijn om nieuwe dingen te ontdekken!
- ★ ...er ook behandelcentra (waar mensen heen gaan voor een behandeling) bestaan voor kinderen met ARFID! Zo zijn alle mensen die je helpen op één plek. Je kan naar zo'n behandelcentrum toe gaan en daar wordt je geholpen met je problemen. Een voorbeeld is het SeysCentra in Malden!



# 05

## Wat gebeurt er in ons lichaam als we eten?



Eten is belangrijk. Als je eet, breekt je lichaam het voedsel af in kleine stukjes die **voedingsstoffen** worden genoemd. Deze voedingsstoffen gaan via je bloed naar de juiste plekken in je lichaam, zoals je spieren, botten en hersenen, zodat je gezond en sterk blijft en energie krijgt. Eten helpt je lichaam goed te groeien en goed te blijven werken.



### Verschillende soorten voedingsstoffen!

Als je eet, geeft het eten jouw lichaam deze belangrijke voedingsstoffen:

- **Eiwitten** helpen je spieren sterk te maken en je lichaam om te groeien. Als je bijvoorbeeld bent gevallen en een wond hebt, helpen eiwitten om de wond te genezen. Eiwitten zitten bijvoorbeeld in vlees.
- **Vetten** geven je energie en beschermen je organen, zoals je hart en je longen. Ze helpen je ook om warm te blijven als het koud is. In vis zitten veel *goede* vetten!
- **Koolhydraten** zijn als de brandstof voor een auto. Ze geven je snel energie, zodat je kunt rennen, spelen en leren, maar ook zodat je beter kunt nadenken in de klas. Denk aan bruin brood, groenten en fruit.
- **Vitaminen en mineralen** helpen je lichaam gezond te blijven, bijvoorbeeld voor sterke botten en tanden. Denk aan vitamine C, zoals in kiwi's en paprika, om minder snel ziek te worden, en denk aan calcium (een mineraal), zoals in melk, voor sterke botten.
- **Water** is misschien wel het allerbelangrijkste! Het zorgt ervoor dat alle voedingsstoffen door je lichaam kunnen reizen en dat je niet uitdroogt. Zonder water kan je lichaam niet goed werken.

### Wist je dat... ?

★...je hersenen koolhydraten nodig hebben om goed te werken! Dus als je leert of nadenkt, gebruikt je lichaam koolhydraten. Maar let op, eet niet alleen voeding met veel suiker, zoals snoep en koek. Deze producten zijn namelijk minder gezond, doordat er geen vitamines en mineralen in zitten en doordat de suikers in deze producten anders zijn dan in bijvoorbeeld groenten en fruit.

★...je lichaam voor een groot deel uit water bestaat, ongeveer 60%! Daarom is het belangrijk om veel te drinken.



Bij iemand met ARFID is het moeilijk om genoeg van de belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen, omdat ze vaak maar een paar soorten voedsel eten. Hierdoor krijgt het lichaam niet alles wat het nodig heeft om goed te werken. Dit kan ervoor zorgen dat je lichaam minder sterk en gezond is.

## Oh nee!

Als je lichaam niet genoeg voedingsstoffen heeft, kunnen er een paar dingen gebeuren:

- Je kan je **sneller moe** voelen. Omdat je niet genoeg energie krijgt, voel je je vaker moe. Hierdoor kan het moeilijker zijn om te spelen, te sporten of zelfs goed na te denken op school.
- Je **groeit soms minder goed**. Eiwitten, vitaminen en mineralen zijn nodig om je lichaam te laten groeien. Als je die niet voldoende binnenkrijgt, kan je lichaam langzamer groeien of minder sterk worden.
- Je kan **sneller ziek** worden. Je lichaam heeft vitaminen en mineralen nodig om je te beschermen tegen ziektes. Als je die niet genoeg hebt, kun je sneller verkouden worden of langer ziek blijven.



Iedereen is anders!

Als je ARFID hebt, wil dat niet per se zeggen dat je last hebt van deze dingen. Ook kan je het niet altijd zien aan de buitenkant; zo kan iemand met ARFID ook een gezond gewicht hebben of zelfs overgewicht. Iedereen is anders, maar iedereen heeft wel dezelfde voedingsstoffen nodig. Daarom is het belangrijk dat mensen met ARFID hulp krijgen, zodat eten minder spannend wordt en je lichaam weer alles krijgt wat het nodig heeft!



# Wist je dat....?

**1** Bij ARFID speelt lichaamsbeeld geen rol, wat wel zo is bij andere eetstoornissen. Dit betekent dat de stoornis niks te maken heeft met het uiterlijk of het gewicht van het lichaam. Dit kan wel een gevolg zijn.

Weet je ze nog?  
Om te weten welke gevolgen er kunnen zijn, klik dan [hier!](#)

**2** Er wordt geschat dat er in Nederland ongeveer 150.000 kinderen ARFID hebben. Dat is 1 op de 30 kinderen. Het aantal volwassenen met ARFID wordt geschat op 130.000, oftewel 1 op de 100 volwassenen heeft ARFID.

**3** Zo'n 25 tot 45% van ALLE kinderen hebben eetproblemen. De meeste gaan gelukkig vanzelf over, maar een klein gedeelte houdt deze problemen.

**4** ARFID kan soms worden doorgegeven in de familie. Het is niet altijd zo, maar je genen (die je grotendeels van je ouders krijgt en bepalen hoe jij bent en hoe jij eruitziet) kunnen wel een rol spelen bij het krijgen van deze eetstoornis.

**5** Kinderen met ARFID hebben soms ook een andere stoornis, zoals autisme, ADHD of een angststoornis, waardoor ze soms extra hulp nodig hebben.

Meer weten over DNA en genen?  
[Bekijk dan dit filmpje van Het Klokhuis!](#)

# 6 tips voor jouw spreekbeurt!

Het maken van een spreekbeurt kan lastig zijn, want waar begin je nu?

Daarna ga je de spreekbeurt ook nog voor de klas geven. Dit kan heel

spannend zijn, maar ook juist ontzettend leuk!

We hebben een paar tips op een rijtje

gezet om jou op weg te helpen

bij het maken en geven

van je spreekbeurt!

## Tip 1

### Zoeken, zoeken, zoeken!

Zoek in boeken en op internet naar informatie over jouw onderwerp. Verzamel alles wat je kunt vinden aan tekst, plaatjes, filmpjes en voorwerpen. Het maken van een woordweb kan ook helpen om te kijken wat je al over je onderwerp weet. Hierbij zet je je onderwerp in het midden van een vel papier en schrijf je alle woorden eromheen die in je op komen. In dit pakket helpen we je al een beetje op weg met informatie die je misschien kunt gebruiken.

## Tip 2

### Goed kijken hè?!

Lees alle informatie door die je verzameld hebt. Bekijk goed wat jij wilt vertellen over je onderwerp. Zoek moeilijke woorden op en omschrijf ze in je eigen woorden.

## Tip 3

### Bouwen maar!

Nu je voor jezelf hebt bekeken wat je wil vertellen, kun je beginnen met het schrijven van je spreekbeurt. Zorg ervoor dat je geen zinnen overneemt van internet of boeken, maar probeer alles in je eigen woorden op te schrijven. Het is belangrijk dat je goed snapt wat je vertelt, zodat je het ook kan uitleggen als je klasgenootjes ergens vragen over hebben.

1/2

In hoofdstuk 09 staat er een woordweb voor je klaar om te gebruiken, maar je mag er natuurlijk ook zelf een maken!

Klik hier!



# 6 tips voor jouw spreekbeurt!

Het maken van een spreekbeurt kan lastig zijn, want waar begin je nu?

Daarna ga je de spreekbeurt ook nog voor de klas geven. Dit kan heel

spannend zijn, maar ook juist ontzettend leuk!

We hebben een paar tips op een rijtje

gezet om jou op weg te helpen

bij het maken en geven

van je spreekbeurt!

## Tip 4

### Maak een presentatie!

Dit is een erg leuk onderdeel! Tijdens het maken van je presentatie kun je lekker creatief zijn. Maak een PowerPoint of knutsel een poster! Maak gebruik van mooie kleuren, figuren en eventueel mooie plaatjes die passen bij je onderwerp. We vinden het namelijk altijd leuker om naar een plaatje of filmpje te kijken in plaats van heel veel tekst, toch?

## Tip 5

### Oefening baart kunst

Oftewel, hoe vaker je je spreekbeurt oefent hoe makkelijker het wordt. Als je goed weet wat je wil gaan zeggen, kun je veel de klas in kijken. Probeer dus zo veel mogelijk te oefenen voor je ouders, vriendjes/vriendinnetjes, familie, buren, enzovoort.

## Tip 6

### Spreeken voor de klas

Na alle tijd die je in je spreekbeurt hebt gestopt, is het dan nu tijd om hem te geven voor de klas. Dit kan soms spannend zijn, maar het is juist heel leuk! Jij weet namelijk alles van je onderwerp en kan dit met veel enthousiasme vertellen. Probeer veel de klas in te kijken, rustig en duidelijk te praten en heb vooral veel plezier! Een spiekbriefje met een paar woorden kan je helpen en zorgen dat je niks belangrijks vergeet te vertellen tijdens je presentatie.

2/2

Pssstt.....  
In dit spreekbeurtpakket staat een opzet van een presentatie voor als je het moeilijk vindt om dit zelf te maken.

Klik hier!

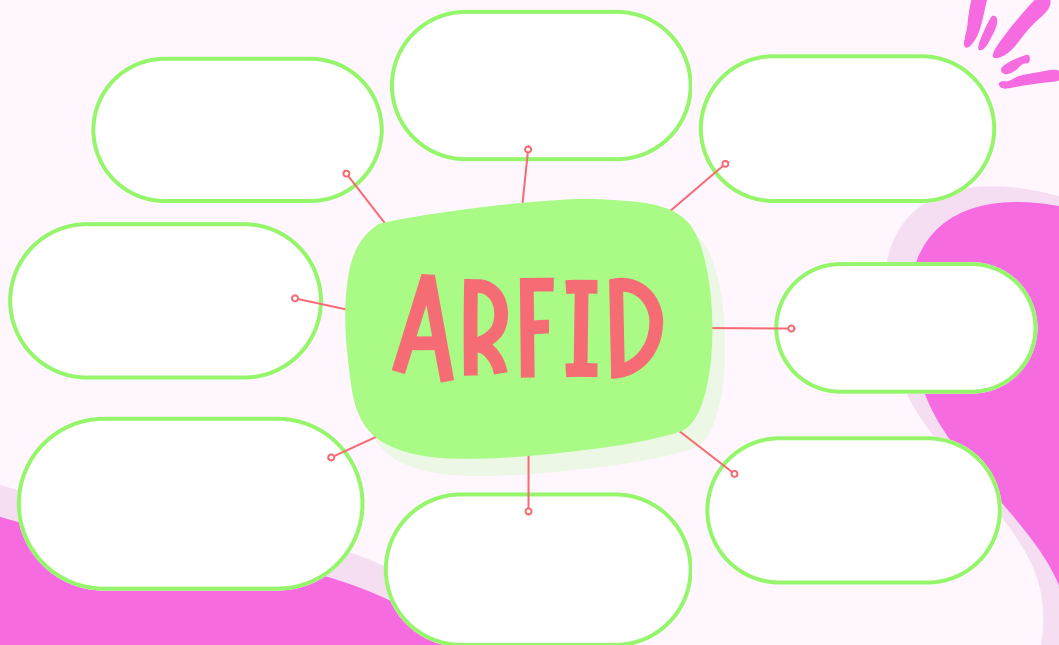
Vraag iemand anders, zoals je ouders of je broer of zus om hulp als je ergens niet uit komt!

# Maak je eigen woordweb!

09

## Wat is een woordweb?

Een woordweb is een tekening waarbij je een centraal woord in het midden zet. Daaromheen schrijf je woorden die ermee te maken hebben, en verbind je ze met lijnen. Zo kun je op een overzichtelijke manier je ideeën en informatie ordenen. Het helpt je om te zien hoe alles met elkaar samenhangt. In dit woordweb kun je alle informatie die je hebt gevonden over ARFID gebruiken om het beter te begrijpen en te onthouden. Het maakt het makkelijker om alles wat je weet over dit onderwerp te organiseren.



## TIP!

Je kan een woordweb maken tijdens het voorbereiden van je spreekbeurt, maar je kan het ook aan het begin of einde van je spreekbeurt invullen samen met je klasgenootjes. Zo kom je er meteen achter wat ze allemaal weten over het onderwerp.



# Leuke ideeën voor in de klas

Bij een spreekbeurt denk je vaak dat je alleen maar moet praten, maar het kan ook leuk zijn om samen met de klas iets te doen. Zo kan je bijvoorbeeld spelletjes doen of opdrachten geven, zolang het maar over jouw onderwerp gaat. Hier zijn een aantal leuke ideeën die jij tijdens je spreekbeurt met je klas kan doen.

## Raad het Eten

★ Uitleg: neem een paar plaatjes van verschillende soorten eten mee (bijvoorbeeld groenten, snoep, chips, vis). Laat de klas raden welk eten iemand met ARFID misschien moeilijk vindt om te eten.

★ Doel: laat zien hoe verschillend ARFID kan zijn en dat smaak, textuur of geur een groot verschil kunnen maken.

★ Tip: vraag na elk antwoord waarom de klas denkt dat iemand dit eten moeilijk kan vinden.

## Voel en Raad

★ Uitleg: stop verschillende voorwerpen met verschillende texturen (bijvoorbeeld een zachte spons, een gladde voetbal, iets korreligs zoals rijst) in een doos. Laat kinderen voelen en beschrijven hoe het aanvoelt.

★ Doel: leg uit dat mensen met ARFID vaak moeite hebben met de textuur van eten, net zoals sommige texturen in deze doos misschien niet fijn voelden.

## Eens of Oneens?

★ Uitleg: lees stellingen voor over ARFID, zoals:

- "Alle mensen met ARFID lusten geen groenten." (Niet waar)
- "ARFID is altijd te zien aan iemands gewicht." (Niet waar)
- "Sommige kinderen met ARFID hebben ook autisme." (Waar)
- Enzovoort...

Laat de klas stemmen door te gaan staan (eens) of blijven zitten (oneens)

★ Doel: bespreek de antwoorden en leg duidelijk uit wat klopt en wat niet klopt.

## Wat zou je doen?

★ Uitleg: stel situaties voor aan de klas, zoals:

- "Je beste vriend durft niet mee te eten op een feestje. Wat doe je?"
- "Je ziet dat iemand in de klas moeite heeft met eten. Hoe kun je helpen?"

★ Doel: laat de klas nadenken over hoe ze aardig en begripvol kunnen zijn voor mensen met ARFID.

## Reflectiekaartjes

★ Uitleg: geef de klas na afloop kleine kaartjes waarop ze kunnen schrijven wat ze hebben geleerd of wat ze interessant vonden.

★ Doel: verzamel hun ideeën en laat zien wat ze hebben onthouden van jouw spreekbeurt.




Kies 1 of 2 ideeën om te doen.  
Zo houd je genoeg tijd over om de klas iets nieuws te leren!

### TIP!

Als jouw klasgenoten hun telefoons mogen gebruiken tijdens de les, kun je ook een quiz maken op Kahoot!  
Log in of meld je aan, bedenk leuke vragen en quizzen maar!

# SeysCentra

Bekijk hoofdstuk 04 nog eens voor uitleg over de verschillende behandelaars!



## Wat is het SeysCentra?

Het Seys-Centra, is een behandelcentrum voor kinderen die ARFID hebben. Hier gaan kinderen met ARFID samen met speciale behandelaars werken aan hun eetproblemen. Bij het SeysCentra komen kinderen tussen de 2 en 18 jaar. De kinderen kunnen niet zomaar aangemeld worden. Er moet eerst zeker zijn dat de kinderen geen andere eetstoornis hebben. Ook moeten zij al andere behandelingen gehad hebben van bijvoorbeeld een logopedist, psycholoog of multidisciplinair (samengesteld) team. Zij moeten eerst een doorverwijzing hebben gekregen van een van deze bovenstaande behandelaars om zich aan te kunnen melden bij het SeysCentra.

## Aanmelding

Zodra iemand zich heeft aangemeld en dit is goedgekeurd door het SeysCentra komt er eerst een gesprek met het centrum, de persoon om wie het gaat en de ouders van deze persoon. Door dit gesprek wordt er gekeken hoe de behandeling eruit gaat zien, dus wat gaan ze allemaal gaan doen.

## Hoelang gaat dit duren?

Helaas kan het heel lang duren voordat iemand uiteindelijk geholpen wordt, want de wachtrij voor het SeysCentra is erg lang. De tijd die het duurt totdat iemand echt geholpen wordt, kan oplopen tot wel 2 jaar!! Moet je je voorstellen, je wilt heel graag hulp voor je problemen, maar dan hoor je dat dit nog heel lang kan duren.... Dat is natuurlijk helemaal niet leuk.

## Hoe komt het dan dat het zo lang duurt?

Het SeysCentra zit maar op een paar plekken in Nederland. Op deze locaties kunnen ook niet honderden kinderen geholpen worden. Daarom moet je helaas achter in de rij aansluiten.

Hoe ziet een behandeling bij het SeysCentra er uit?





# SeysCentra



Bekijk eens dit filmpje van het SeysCentra!

## Behandeling

Er zijn allemaal soorten behandelingen mogelijk. Dit verschilt per leeftijd, maar ook per vorm van ARFID. Zit er bijvoorbeeld weinig verschil in wat je eet, dan ziet jouw dag er anders uit dan die van iemand die geen zin heeft om te eten. Kinderen kunnen ambulante behandelingen (bij jou thuis) krijgen, maar kunnen ook een aantal weken het SeysCentra bezoeken.

## Moeten ze hier dan elke dag naartoe?

Bijna wel! Voor de kinderen die op de basisschool zitten, is er een speciaal basisschoolpakket. Zij komen 5 dagen in de week naar het centrum waar ze eigenlijk een 'gewone' schooldag volgen. Alleen ziet deze dag er net iets anders uit dan andere leeftijdsgenootjes. Ze krijgen gewoon les, zoals op de basisschool, maar hier worden ze een paar keer per dag uit de les gehaald en dan krijgen ze een speciale eetles. Dit kan bestaan uit het leren waarom eten zo belangrijk en goed voor je is. Of ze gaan oefenen met nieuw eten. Hier gaan ze dan naar kijken, aan voelen, ruiken en uiteindelijk ook proeven. Dit gebeurt allemaal op het tempo dat de kinderen zelf aankunnen. Voor elk kind ziet dit er anders uit.

## Waar ligt het SeysCentra?

- Utrecht
- Malden
- Zwijndrecht
- Maastricht

Nederland 



Meer weten over het SeysCentra? Bekijk dan eens hun website: [www.seyscentra.nl](http://www.seyscentra.nl)

of [klik hier!](#)

**Ben jij bij het SeysCentra geweest voor ARFID? Misschien vind je het wel leuk om te vertellen hoe dat er voor jou uitzag! Hoe vond jij de tijd dat je daar was? Wat heb je geleerd en wat vond je moeilijk?**

## Websites

- Meer informatie over het **SeysCentra** en hun aanpak bij ARFID.
- De website '**Over leven met ARFID**' met uitgebreide informatie over ARFID, inclusief brochures, ervaringsverhalen en handige tips. Met een specifieke pagina met tips en een flyer **voor in de klas**.
- Algemene informatie van de website van '**Thuisarts**' over ARFID.
- Praktische informatie over ARFID en tips speciaal voor **ouders**.

## Podcast

### **Kind bij de Dokter – ARFID**

Hier vind je een podcast-aflevering over ARFID met ervaringsdeskundigen, maar op deze website staat ook algemene informatie over ARFID, inclusief een folder.

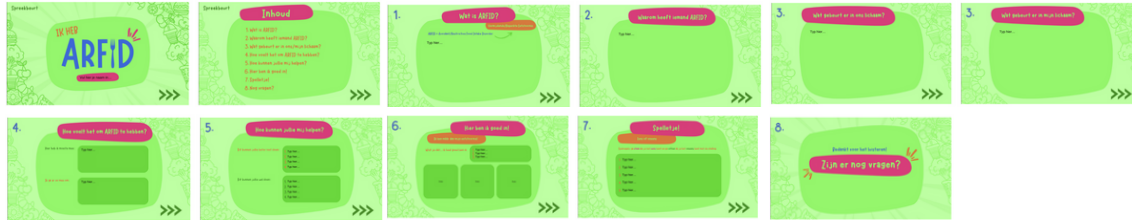
## Boeken

- "**Over leven met ARFID**" van Rita Maris (Voor volwassenen)
  - Een informatief boek over hoe het is om met ARFID te leven, voor iedereen die meer wil begrijpen over deze eetstoornis.
- "**ARFID te lijf**" (Voor volwassenen)
  - Een boek dat dieper ingaat op ARFID bij pubers en (jong)volwassenen.
- "**Thijs lust geen ijs**" van Rita Maris (Voor kinderen)
  - Een kinderboek dat een kijkje geeft in het leven van Thijs, een jongetje met ARFID. Leuk en leerzaam voor jong en oud!
- "**Thijs en Trees leren eten**" van Rita Maris (Voor kinderen)
  - Een vervolg op "Thijs lust geen ijs," waarin Thijs samen met Trees op een leerzame reis gaat om nieuwe dingen te proberen.

**Tip! Je kunt deze boeken misschien tweedehands kopen of lenen van iemand. Dat is vaak goedkoper en handig!**

Heb je zelf boeken over ARFID thuis?  
Neem ze mee naar je spreekbeurt en laat ze aan de klas zien!  
Dat maakt je verhaal nog leuker en duidelijker.

# Opzet Presentatie



Wij hebben al een opzet gemaakt voor je presentatie! Deze kan je gebruiken tijdens je spreekbeurt, maar je mag er natuurlijk ook zelf eentje maken :)

Hoe werkt het?

1. Klik op het scherm met de spreekbeurt. Je opent hiermee het bestand in OneDrive.
2. Klik op 'Downloaden'.
3. Open het bestand vanaf je computer.
4. Klik op 'Bewerken inschakelen'.
5. Nu kun je de PowerPoint invullen en voorbereiden op je spreekbeurt.

**Tip:** zie de notities onder elke dia. Hierin staat uitleg over de dia en hoe je deze kan gebruiken.



Einde

# Spreekbeurtpakket voor kinderen met

# ARFID

Dit spreekbeurtpakket is gemaakt en ontworpen door Iris Cornelissen en Jessie Scholte, derdejaars diëtisten in opleiding (2024-2025), van de HAN in Nijmegen.

2025