



intensief
traject
handboek

1

3 Inhoud behandeling

- 3 Duur en intensiteit
- 3 Methodieken en materialen
- 4 Diëtistische diagnose
- 4 Behandelplan
- 4 Kenmerken

2

5 Inhoud gratis kennismakingsgesprek

- 5 Hulpvraag en motivatie
- 5 (Dieet)Voorgeschiedenis
- 5 Emotionele beleving van het eten
- 6 Wat is het stadium van gedragsverandering waarin cliënt zich bevindt?
- 6 Uitleg emotie-eten
- 6 Afsluiting

3

7 Inhoud 1ste consult van het 3 maanden traject

- 7 Oefening: Mijn leven over 5 jaar'
- 8 Oefening: Aactieplan
- 8 Afsluiting

4

9 Inhoud 2de consult en verder

- 9 Oefening: Stap 1— 3

5

10 Vervolgoefeningen van het 7 stappenplan

- 10 Oefening: Stap 4 Afleidingslijstje maken
- 10 Oefening: Stap 5 verduur je gevoel
- 11 Oefening: Stap 6 Probleemoplossen
- 11 Oefening: Stap 7 Behoeftbevreeding

6

12 Aanvullende oefeningen en uitleg

- 12 Uitleg geven over het verschil tussen emotie-eten en gewoonte-eten
- 12 Oefening: OVK
- 13 Oefening: Viciuze cirkel
- 14 Oefening: Het herkennen van honger door bespreken 7 soorten honger of hongermeter
- 14 Oefening: Bodyscan
- 15 Uitleg werking brein
- 15 Oefening: Drama- en winnaarsdrieboek

7

17 Verleidingseten

- 17 Opdracht Boodschappenlijstje maken
- 17 Opdracht: Plan je eetafpraak
- 17 Opdracht: HO-moment bij verleidings-eten
- 17 Opdracht: Het 'als-dan'-plan
- 18 Oefening: Nee leren zeggen bij sociale druk

8

19 Afsluiting intensief traject

Inhoud behandeling

Binnen de Emotie-eten de baas methode wordt onderzocht wanneer situaties van overmatig eten zich voordoen en welke gevoelens er in die situaties van toepassing zijn. Vervolgens wordt gekeken wat de cliënt in plaats van eten eigenlijk nodig heeft. Dit kan bijvoorbeeld zijn: troost, verbinding, aandacht, of rust. Cliënten worden daarna uitgenodigd te gaan experimenteren met het verduren, als lastige gevoelens zich aandienen. Het toelaten van gevoelens is een essentiële stap om inzicht te krijgen in patronen die leiden tot emotie-eten. In plaats van het dempen van gevoelens met eten, wordt het gevoel nu daadwerkelijk ervaren, door een aantal minuten de neiging om te eten te verduren. Het zoeken naar afleiding wanneer eetbuien zich aandienen is een strategie welke wordt ingezet om het emotie-eten de baas te worden. Op deze wijze wordt ervaren dat er andere manieren zijn om met lastige gevoelens om te gaan. Hier worden onderliggende problemen niet mee opgelost, maar door bijvoorbeeld fysiek in beweging te komen worden dwanggedachten en patronen doorbroken en vindt er uitstel of zelfs afstel van eten plaats. Een tweede strategie is het achterhalen wat er eigenlijk aan de hand is. Door het onderzoeken van onderliggende problemen van eetbuien kan de vicieuze cirkel (eetbui-schuldgevoel-lijnen-eetbui) worden doorbroken. Deze vicieuze cirkel wordt veroorzaakt door enkele vaste overtuigingen en gedragspatronen. Met behulp van onder andere modellen uit de Transactionele Analyse worden deze overtuigingen en gedragspatronen onderzocht en wordt inzicht verkregen om de cirkel te doorbreken. Na het onderzoeken van het gedrag dat het emotie-eten in stand houdt, wordt gekeken hoe gedrag daadwerkelijk veranderd kan worden en hoe dit op de lange termijn kan worden volgehouden en hoe nieuwe patronen ontwikkeld kunnen worden.

De bovenstaande informatie wordt samengevat in het zeven stappenplan:

- 1. Situatie
- 2. Gevoel
- 3. Behoeft
- 4. Afleiding
- 5. Verduren
- 6. Onderliggende problemen ontdekken en oplossen indien mogelijk
- 7. Behoeften bevredigen

Duur en intensiteit

Het intensieve Emotie-eten de baas traject duurt 3 maanden, en bestaat uit minimaal 1 keer per 3 weken live contact van 30-60 minuten, tussendoor bij voorkeur wekelijks contact via email of whatsapp (op initiatief cliënt of eventueel diëtist). Declareren kan (als diëtist) vanuit de zorgverzekering als er een medische diagnosecode is. Reken uit hoeveel consulten vergoed worden (uit de basisverzekering is dit 3 uur, omgerekend zo'n 200 euro), en bepaal zo welk bedrag er als eigen bijdrage overblijft. Dit kan je direct factureren aan cliënt, de consulten naar de zorgverzekeraar worden na elk consult gedeclareerd.

Als het pakket niet wenselijk of haalbaar is, zijn losse consulten natuurlijk ook mogelijk. Wel is bewezen dat een intensieve behandeling leidt tot betere resultaten.

Methodieken en materialen

Het boek 'Liefde i.p.v. Chocola' van Fenna Janssen, als aanvullende informatie en ter herkenning. De 'Emotie-eten de Baas' werkbladen, zoals emotie- en/of verleidingseter test, mijn leven over 5 jaar, eet- en gevoeldagboek, actieplan, stap 1-7 en aanvullende oefeningen/uitleg zoals hongermeter, soorten honger, vicieuze cirkel en 3 soorten brein.

Diëtistische diagnose

De diëtistische diagnose beschrijft de gezondheidsproblemen, achterliggende medische gegevens, achterliggende externe en persoonlijke factoren, en prognose. De diëtistische diagnose wordt vermeld in het persoonlijk cliëntdossier en in de rapportage aan de verwijzer. De diëtistische diagnose dient duidelijkheid te bieden over een aantal zaken:

- Om welk eetprobleem gaat het? Emotie-eter en/of verleidingseter;
- Wat is het lichaamsgewicht en de BMI in relatie tot het geschatte ideaalgewicht/BMI?;
- Eetfrequentie en eettijden;
- Kwalitatieve en kwantitatieve aspecten van voeding (totaal energie gerelateerd aan behoefte en tekorten);
- Frequentie en inhoud van overeten en eetbuien (subjectief of objectief en is er sprake van controleverlies?);
- Wanneer stopt men met overeten;
- Moeilijke momenten;
- De beleving van voeding en het omgaan met eten;
- Houding ten opzichte van lijnen en gewicht;
- Bijzonderheden in het eetgedrag, hoe wordt gelijnd;
- 'Foutieve' cognities over voeding (regels rondom het eten);
- Invloed van eetprobleem op dagelijks functioneren;
- Negatieve omgevingsinvloeden;
- Inzicht in eigen eetgedrag;
- Te kort aan kennis en/of vaardigheden;
- Houding ten opzichte van de behandeling in het algemeen en verwachting van begeleiding door diëtist;
- Motivatie en fase van gedragsverandering.

Behandelplan

Doelen van een Emotie-eten de baas behandeling zijn:

- De cliënt heeft inzicht in het eigen eetgedrag en heeft aan het eind van de behandeling het ongewenste eetgedrag doorbroken;
- De cliënt heeft een realistische verwachting met betrekking tot gewichtsverlies, eerst stabilisatie en dan 5-10% gewichtsverlies;
- De cliënt heeft inzicht in de oorzaak van eetbuien en de eetbuien zijn verdwenen of sterk verminderd;
- De cliënt heeft een regelmatig en gevarieerd eetpatroon dat voldoet aan de Richtlijnen Gezonde Voeding;
- De cliënt kan afleiding zoeken bij lastige gevoelens;
- De cliënt kan emoties herkennen en heeft geoefend met verduren;
- De cliënt kan zijn behoeftes herkennen en deze gepast bevredigen;
- De cliënt heeft meer zelfvertrouwen gekregen en accepteert het eigen lichaam meer;
- De kwaliteit van leven is toegenomen: cliënt is fitter, heeft meer energie en is emotioneel meer in balans;
- De cliënt heeft een keuze gemaakt wat hij er voor over heeft om tot een verandering van voeding en leefgewoonten te komen zodat gewichtsafname plaatsvindt en op lange termijn een stabiel gewicht te behouden is;
- De cliënt kent doel en principes van gezonde voeding en is in staat de voeding in het dagelijkse leven in te passen.

Kenmerken

Het gebruik van motivatie- en gesprekstechnieken maakt een belangrijk deel uit van de behandeling. Ontwikkelen realistische houding met betrekking tot eetgedrag, inzicht in normaal eetgedrag (richtlijnen goede voeding), regelmatig eetpatroon, stoppen met compensatiegedrag, gewicht naar een individueel geschatte realistische 5-10% gewichtsafname in 1 jaar.

Inhoud gratis kennismakingsgesprek

Het kennismakingsgesprek van ongeveer 30 minuten is bedoeld voor wederzijdse kennismaking tussen cliënt en specialist; en kennismaking met de methode 'Emotie-eten de baas'. Daarbij wordt achterhaald of de cliënt met haar hulpvraag op de juiste plek zit.

Hulpvraag en motivatie

- Wat is de hulpvraag van cliënt?
- Wil de cliënt aan de slag met emotie-eten?
- Wat is de reden dat de cliënt wil loskomen van emotie-eten?
- Wat is de reden om het eetgedrag te veranderen?

(Dieet)Voorgeschiedenis

De voorgeschiedenis van de cliënt kan de verwachtingen van de behandeling beïnvloeden. Het is daarom van belang na te vragen welke mogelijke manieren tot gewichtsverlies in het verleden zijn geprobeerd.

Vragen die gesteld kunnen worden:

- Gaat u eten bij onrust of irritatie?
- Eet u weleens te veel?
- Eet u vaak meer dan gepland?
- Welk moment op de dag is voor u het moeilijkst?
- Wat vindt u lastige situaties?
- Heeft u nog lastige momenten gehad?
- Hoe vaak heeft u geprobeerd af te vallen en welke diëten of andere methoden zijn gevolgd? Wat was het resultaat? Kwam dit tot stand met mondelinge en/of schriftelijke adviezen van huisarts, specialist, diëtist of in het commerciële circuit (sportschool, dieetboek of internet)? En wat gebeurde er na verloop van tijd?
- Hoe is het gewichtsverloop de laatste jaren geweest?
- Is er sprake van extreme gewichtsfluctuaties, het zogenaamde 'jojo-effect'?
- Onder welke omstandigheden vond terugval plaats?

Invullen emotie-eter of verleidingseter test

Wanneer de dieetvoorgeschiedenis niet voldoende informatie oplevert rondom het probleem emotie-eten, is het goed om de test in te laten vullen. De snelste manier is om als specialist de 20 stellingen voor te lezen, en cliënt te vragen of de genoemde situatie van toepassing is of niet. De score kan direct met de cliënt besproken worden, en bepaald in hoeverre iemand een emotie- en/of verleidingseter is, en op welke gebied de problemen liggen die aandacht vereisen.

Emotionele beleving van het eten

Welke waarde heeft eten voor de cliënt? De aandachtspunten kunnen zijn: de rol die eten in het leven van de cliënt speelt, de betekenis van het volgen van een dieet, de houding ten opzichte van afvallen, de invloed van emoties op de voedingsgewoonten en wat is de rol van eten in de opvoeding bijv. getroost worden met snoepjes, snoepen verboden, strenge regels, bord leegeten enzovoort. Deze informatie helpt te verklaren waar bepaalde gewoonten bij de cliënt vandaan komen en welke saboterende gedachten de cliënt ervaart en behandeld dienen te worden tijdens het traject.



Wat is het stadium van gedragsverandering waarin cliënt zich bevindt?

Om de cliënt goed te kunnen behandelen is het belangrijk om vast te stellen in welk stadium van gedragsverandering deze zich bevindt. Volgens de indeling van Prochaska en DiClemente (10) onderscheiden we:

- 1. Voorbeschouwers (die zich nog niet bewust zijn van problemen);
- 2. De over-denkers (die nadenken over mogelijke gedragsverandering);
- 3. De mensen die actie overwegen;
- 4. De actieven (die meteen willen beginnen);
- 5. Degenen die terugval vertonen.

Uitleg emotie-eten

Gat van emotie-eten tekenen (toestemming vragen om uitleg te geven). Gat wordt gevuld met eten en/of drinken, hierdoor worden de emoties gedempt. Je kunt de cliënt geruststellen door te zeggen dat hier tijdens de behandeling aan gewerkt gaat worden, maar dat het op dit moment nog moeilijk is en tijd vraagt. Het gaat met vallen en opstaan.

Het onderdrukken van emoties kan ook uitgelegd worden aan de hand van een bal onder water drukken.

Afsluiting

Aan het einde van het kennismakingsgesprek (of eventueel later) beslist de cliënt of zij het traject wil starten. Zo ja, dan wordt er een contract getekend met daarin de financiële afspraken (zie bijlage). Een kopie hiervan wordt toegevoegd aan het persoonlijk dossier. Vervolgens worden alle afspraken van het 3 maanden traject ingepland.

Inhoud 1ste consult van het 3 maanden traject

In het eerste consult wordt gestart met de oefening 'mijn leven over 5 jaar (inclusief opdracht tot collega) (zie bijlage)'. Daarna start de cliënt met het opstellen van het persoonlijk actieplan (zie bijlage).

Oefening 'mijn leven over 5 jaar'

Het doel van deze oefening is om de gevolgen van het huidige en vooral het nieuwe gedrag te benadrukken waardoor de motivatie van de cliënt wordt verhoogd om het huidige gedrag te veranderen.

Geef de client een blanco formulier voor deze oefening. Vraag de cliënt na te denken over hoe haar leven eruit ziet als zij niets verandert aan de manier waarop zij omgaat met voeding/emotie-eten/afvallen. Laat haar steekwoorden noteren. Vraag daarna door op de antwoorden, wat bedoelt zij bijvoorbeeld met slechtere conditie, wat betekent het als zij minder goed kan bewegen of zwaarder wordt, hoeveel kilo ziet zij haar gewicht nog toenemen komende jaren? Vraag ook welk gevoel het oproept als de cliënt haar antwoorden leest. En eventueel welk cijfer zij haar leven geeft als dit scenario uitkomt. Laat deze antwoorden ook noteren. Ben er van bewust dat het opschrijven hiervan confronterend en emotioneel kan zijn voor de cliënt.

Geef de cliënt een rode stift, en laat haar een kruis zetten door het negatieve scenario.

Daarna vraag je de cliënt om na te denken over hoe haar leven eruit gaat zien, als zij aan de slag gaat met het emotie-eten. Vraag weer goed door wat haar antwoorden betekenen. Wees alert op negatieve woorden als 'ik heb geen eetbuien meer' of 'ik ben geen 80 kg meer'. Laat dit ombuigen naar positieve veranderingen, zoals 'ik heb rust in mijn hoofd' of 'ik ga lekker op wandelvakantie met mijn gezin'.

Vraag ook hier naar het gevoel wat dit scenario oproept, en eventueel welk cijfer zij haar leven geeft als dit scenario uitkomt.

Als de oefening klaar is, vraag dan of de cliënt visueel is ingesteld. Zo ja, geef dan het advies om een collage te maken van de gegeven antwoorden in het 2de (positieve) scenario. Cliënt kan dus afbeeldingen gaan zoeken en opplakken die voor haar symbool staan voor de toekomst (dit kan ook digitaal). Geef de tip om haar eigen hoofd op foto's te plakken en ook hier alleen positieve uitingen te plaatsen en bijvoorbeeld geen '80 kg' met een kruis erdoorheen. Adviseer geen weegschaal of gewicht op de collage te plakken, omdat dit vaak negatieve associaties heeft voor de cliënt. De cliënt wordt uitgenodigd de collage in een later consult mee te nemen als zij dit wil, en in ieder geval voor haarzelf een mooie plek te geven, bijv. op de koelkast of als screensaver op de telefoon. Doel van collage is dat de einddoelen leidraad zijn tijdens de behandeling. Het zien van de collage kan helpen bij moeilijke momenten.

Missie – Jouw redenen om gezonder te gaan leven

Bijvoorbeeld:
'Ik ben fit en energiek'

Bijvoorbeeld:
'Ik heb geen eetbuien meer'

Doelen 3 maanden

Bijvoorbeeld:
'Ik kan de trap op lopen zonder te hijgen'
'Ik kan 5 km wandelen'

Bijvoorbeeld:
'Ik heb maximaal 1 eetbui per week'

Actieplan per week

Bijvoorbeeld:
'Iedere dag op het werk neem ik minimaal 1 verdieping de trap i.p.v. de lift'

Bijvoorbeeld:
'Iedere keer als ik een eetbui voel opkomen of een als ik eetbui heb (gehad) onderzoek:
Wat was de situatie?
Wat voelde ik?
Waar heb ik nu echt behoefte aan?'

Oefening 'actieplan'

Het doel van deze oefening is om de cliënt naar huis te laten gaan met concrete, realistische acties die zij gaat uitvoeren. Als specialist begeleidt je jouw client hierin. Wees alert op perfectionisme (veel acties, te hoge doelen zoals 15 kg afvallen of helemaal geen eetbuien meer), negatieve formuleringen en onduidelijke doelen of acties. Stimuleer je client om hardop te denken. Vraag allereerst aan je cliënt om haar missie te noteren in de 1ste kolom.

Daarna mag zij 1 of meerdere doelen formuleren die zij wil behalen tijdens het intensief traject. Je kan hierbij suggesties doen in formuleringen bijv. 'je kan fitheid meten op een schaal van 0-10, waar sta je nu en waar wil je heen?'. Vraag ook na hoe reëel een doel is.

Laat de cliënt goed nadenken over de praktische uitwerking van een actie, bijvoorbeeld 'ik ga 's avonds niet meer snoepen', welke acties heeft de cliënt te ondernemen om dit te kunnen doen? Bijvoorbeeld 'ik koop geen snoep', 'bij trek neem ik een glas water', 'ik ga mijn tandenpoetsen als ik trek heb' etc. Ben dus niet te snel tevreden met de acties die de cliënt noemt.

Afsluiting

Geef de cliënt bij deze afspraak een map met persoonlijk voorblad (zie bijlage), en het boek Liefde in plaats van chocola van Fenna Janssen mee.

Mail de cliënt de 'Effectmeting vooraf' met de vraag deze in te vullen retour te mailen. Voeg deze toe aan het persoonlijk dossier.

Geef cliënt aan dat zij mag mailen als zij zelf het actieplan verder aanpast, zodat je feedback hierop kan geven. Of natuurlijk met andere vragen.

Inhoud 2de consult en verder

De inhoud van de consulten is afhankelijk van de problematiek van de cliënt en kan dus in volgorde en oefeningen verschillen. Het 7-stappenplan is de leidraad van de behandeling. De uitslag van de emotie- en/of verleidingseter test kan helpen om te bepalen welke situatie(s) aandacht vereisen.

Laat de cliënt benoemen hoe het met de acties van haar actieplan is gegaan. Wat is gelukt (ofwel wat werkt) en wat niet. Stimuleer je cliënt acties aan te passen indien nodig.

Ga in op lastige situaties. In eerste instantie kan je hiervoor de oefening 'stap 1-3' gebruiken. In latere consulten kan je indien nodig en gewenst met andere oefeningen aan de slag gaan.

Oefening

Stap 1 — 3

Geef je cliënt een blanco blad, en laat haar zelf de antwoorden op onderstaande vragen opschrijven.

1. Noteer een situatie waarin je de neiging hebt te veel te eten

(bijvoorbeeld na een lastige situatie op je werk of na een hectische dag met de kinderen)

Als iemand veel situaties benoemt zijn deze vragen goed om te stellen:

- Wat is het meest lastig?
- Wat speelt er nu?
- Welke situatie wil je het liefst veranderen?
- Noem 1 situatie van afgelopen week of van gisteren?

2. Noteer je gevoel bij deze situatie

(bijvoorbeeld moe, onrustig, onzeker, eenzaam of boos)

Het kan voorkomen dat de cliënt haar gevoel niet kan benoemen. Dit is niet raar, als zij al lange tijd gewend is haar gevoelens te dempen met eten. Er zijn oefeningen of opdrachten die hierbij ondersteunend kunnen werken. De oefening vanuit de haptonomie: 'Wat voel je in je lichaam, bijv. gespannen schouders, gebalde vuisten, pijn in buik' of ondersteuning van een lijst met gevoelens of een kaartspel met gevoelens. Je kan ook helpen door de basisemoties Bang, Boos, Blij, Bedroefd en Body te benoemen, en de cliënt te welk gevoel het beste bij deze situatie past.

3. Noteer wat je op dat moment het allerliefst zou willen (hoeft niet realistisch te zijn)

(bijvoorbeeld een luisterend oor, rust of waardering)

Teken eventueel hier het emotie-eten gat.

Vragen die na stap 1-3 gesteld kunnen worden:

Wat is je strategie op dit moment? (antwoord: eten)

Brengt je dit bij jouw behoefte? (antwoord: nee)

Als je behoefte niet zomaar bereikt kan worden, dan loslaten, accepteren, berusten.

Geef je cliënt als opdracht om thuis ook lastige situaties te noteren met de stap 1-3. Deze kunnen jullie volgende keer bespreken.

Hier vraagt je cliënt misschien al 'en wat nu?

Wat kan ik nu voortaan doen?'

Je kan hier de Eerste Hulp bij Eetbuien toelichten, namelijk stap 4 Afleiding zoeken of stap 5

Verduren. Hiermee lost de cliënt niets op, maar kan voorkomen worden dat zij gaat snaaien.

Je kan deze stappen ook voor een volgende keer bewaren. Ook kan je hier stap 6 en 7 al introduceren.

Vervolgoefeningen van het 7 stappenplan

Oefening

Stap 4 Afleidingslijstje maken

Stimuleer de cliënt om 5-10 activiteiten op te schrijven die zij als afleiding kan inzetten als ze eetdrang krijgt. Het is mooi als hier diverse activiteiten ontstaan, bijvoorbeeld iets met de handen, iets met de hersenen, en iets in een andere fysieke ruimte. Vragen die gesteld kunnen worden:

- Wat brengt jou tot rust?
- Waar krijg je energie van?
- Waardoor vergeet je de tijd?
- Wat ontspant je?
- Welke soort beweging doe je graag?
- Wat deed je vroeger graag?
- Wanneer de cliënt het niet weet dan zijn dit eventuele voorbeelden:

Naar buiten gaan

Iemand bellen

Huishouden

Laptop

Douchen

Wandeling maken

Mediteren of yoga

Een hobby uitoefenen

Muziek luisteren of beoefenen

Bij familie/vrienden langsgaan

Sporten

Tandenpoetsen

Geef de cliënt de tip het lijstje op een makkelijk toegankelijke plek te bewaren, bijvoorbeeld op de koelkast of in de telefoon.

Oefening

Stap 5 Verduur je gevoel

Bij de uitleg van de oefening is het goed om te benoemen dat gevoelens toenemen in heftigheid maar na verloop van tijd weer afnemen. Op dit moment is de cliënt gewend emoties te dempen met voedsel en daardoor niet te ervaren dat deze afnemen na verloop van tijd. De onderstaande grafiek laat de heftigheid van de emoties zien, waarbij de doorgetrokken lijn staat voor het moment van eten, waardoor emoties weer afzakken. Op het moment dat iemand gaat eten, zullen zij niet ervaren dat de heftigheid van de emotie ook weer af zal nemen.

Gedachten van cliënten bij het bespreken van de oefening:

'Dan komt er vast allemaal ellende boven'

'Wie weet wat voor beerput ik opentrek'

'Als ik verdriet toelaat, dan is het einde zoek'

'Ik kan echt niet toegeven aan mijn verdriet, ik

moet er zijn voor mijn kinderen'

'Wat heb ik eraan te weten dat ik mij ellendig voel, ik kan toch niets aan de situatie veranderen'

Benoem dat het onderzoeken en benoemen van de gevoelens essentieel is om inzicht te krijgen in de patronen die leiden tot emotie-eten.

Inhoud van de oefening voor de cliënt thuis:

Verduur 5 minuten het gevoel. Schrijf de

gevoelens die jij op dat moment ervaart op.

1. Constateer dat je 'lastige' gevoelens hebt

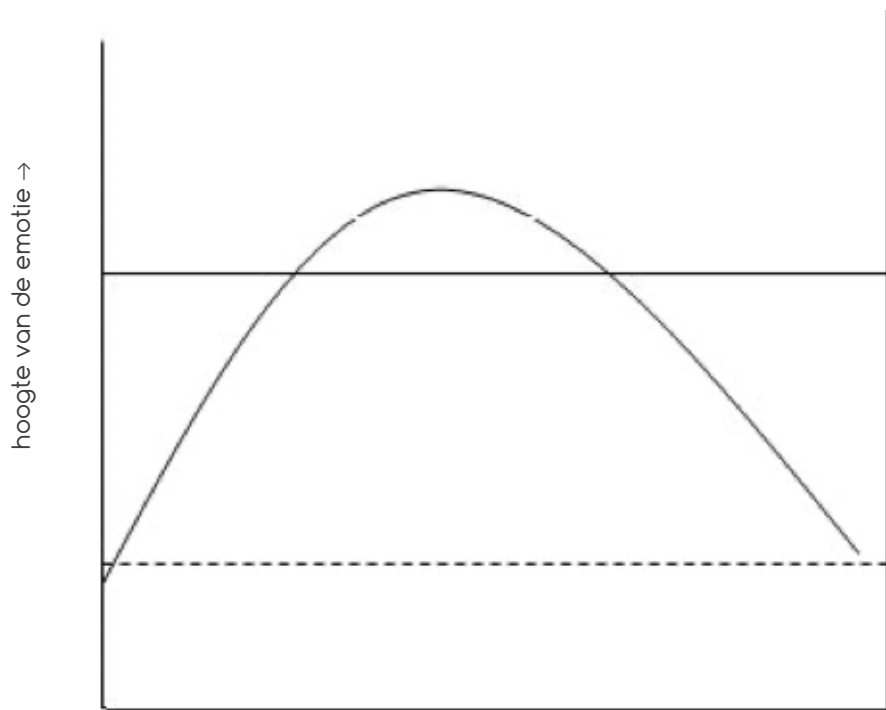
2. Onderzoek hoe je je voelt

3. Constateer dit. Heb er geen oordeel over

Nabespreking volgende keer

Hoe is het gegaan met verduren? Welke gevoelens had jij te verduren?

NB. Het geeft veel kracht als dit is gelukt; hierdoor krijgt de cliënt zelfvertrouwen. Als er toch een eetbui is geweest, adviseer dan om rust te nemen en na te denken wat er aan de hand was.



Oefening

Stap 6 Probleemoplossen

Stap 6 draait om problemen oplossen: welk patroon ziet de cliënt iedere keer opnieuw? En kan zij daar iets aan veranderen? Bespreek met de cliënt het volgende:

Kijk nog eens terug naar de situaties die je bij stap 1 hebt opgeschreven, en het gevoel dat deze oproepen. Valt je iets op? Kom je bijvoorbeeld altijd gestrest uit je werk omdat je teveel te doen hebt in te weinig tijd? Of ben je 's avonds altijd boos op je man omdat je vindt dat hij te weinig bijdraagt aan het huishouden?

Denk een paar minuutjes na over wat je mogelijk kan veranderen aan de situatie, en schrijf hieronder je eerste actie op. Vb. met je man of baas in gesprek gaan

Oefening

Stap 7 Behoeftbevrederiging

Stap 7 gaat om het bevrederigen van haar echte behoefte, dus zonder te gaan eten. Neem onderstaande met de cliënt door:

In stap 3 heb je genoteerd wat je echte behoefte is in verschillende situaties. Lees deze nog eens terug. Misschien heb jij ook geschreven dat je graag waardering wilt van je partner, respect van je baas, of een arm om je heen. We gaan nu kijken hoe je dit kan bereiken. Jammer genoeg hebben we niet de macht om anderen te veranderen, dus zullen we het bij onszelf moeten zoeken

Vb. Je wilt graag meer goede vriendschappen zodat je iemand hebt om troost bij te zoeken. Maar als je je verdrietig voelt verstop je je thuis met een zak koekjes. Bereik je hiermee wat je wilt?

Onderneem zelf actie om nieuwe mensen te leren kennen of bestaande relaties te verbeteren.

Wat ga jij doen om je behoeftes te bevrederigen?
Wat is de eerste stap die jij kan zetten?

Aanvullende oefeningen en uitleg

Zie dit niet als een lijst met oefeningen die je af moet werken, maar kijk waar de cliënt behoefte aan heeft.

Uitleg geven over het verschil tussen emotie-eten en gewoonte-eten

Het kan zijn dat emotie-eten wordt verward met gewoonte-eten. Het gewoonte-eten kan goed geïllustreerd worden door het tekenen van het olifanten pad. Het olifanten pad is een ingesleten pad door iedere dag om dezelfde tijd een bepaalde gewoonte te hebben, in dit geval met betrekking tot eten.

Zie ook het filmpje op YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=PEuWzZi544A>

Oefening OVK

Oefening bij 'alles-of-niets' gedachten, schuldgevoelens of vicieuze cirkel volgens het OVK-model. Deze oefening kan worden ingezet met behulp van matjes. Ieder matje staat voor een positie. Deze oefening helpt om inzicht in een bepaalde situatie te krijgen.

Zie onze animatie op YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=UC7xAolKYYQ>

Start oefening:

- De diëtist vraagt aan de cliënt of hij of zij open staat voor een experiment.
- De diëtist nodigt cliënt uit om te komen staan voor een oefening

Kind positie:

Ik heb zin in chocola en eet een reep

Kritische ouderpositie:

Dom, stom, had je niet moeten doen. Dat wordt niets met jou. Zo val je nooit af.

Gevolg

Kind positie: Schuldgevoel. Het is nu toch al verpest. Kan net zo goed dooreten.

Ik voel me moe, zielig, leeg. Ik moet nu eten! Ik heb recht op chocola

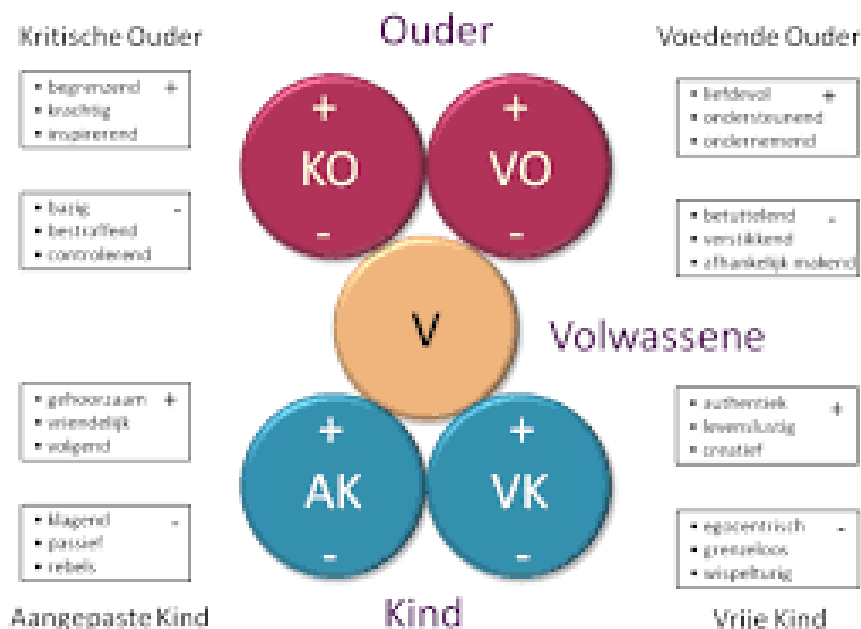
Kritische ouderpositie:

Dom, stom zo kom je er echt nooit.

Situatie en gevoel onderzoeken vanuit

(verantwoordelijke) volwassenpositie door de cliënt op volwassenpositie te laten stappen:

- Je kunt bijvoorbeeld zeggen 'Er is nog een derde positie, mag ik je uitnodigen hier te



komen staan. Hier kan je vanaf een afstandje kijken naar wat er gebeurt.

- Wat zie je hier gebeuren?
- Stel dat ik het x (naam van een vriend) zou vragen, wat zou hij dan zeggen?
- Stel dat x (naam van een vriend) jou om advies zou vragen, wat zou jij hem dan adviseren?
- Wie kan jou wel helpen?
- Wat heb je nodig om...?
- Wat kan je volgende keer anders doen?
- Wie zou als eerste zien dat je 1 stapje verder zou zijn?
- Waaraan zou een ander jouw vooruitgang zien?
- Wat zie ik je doen als je een stap verder bent?
- Als je zelf vanaf een afstand kijkt, wat zou je dan kunnen zeggen?

Afsluiting:

Wat doet dit met je?

Wat ga je hier nu mee doen?

Oefening

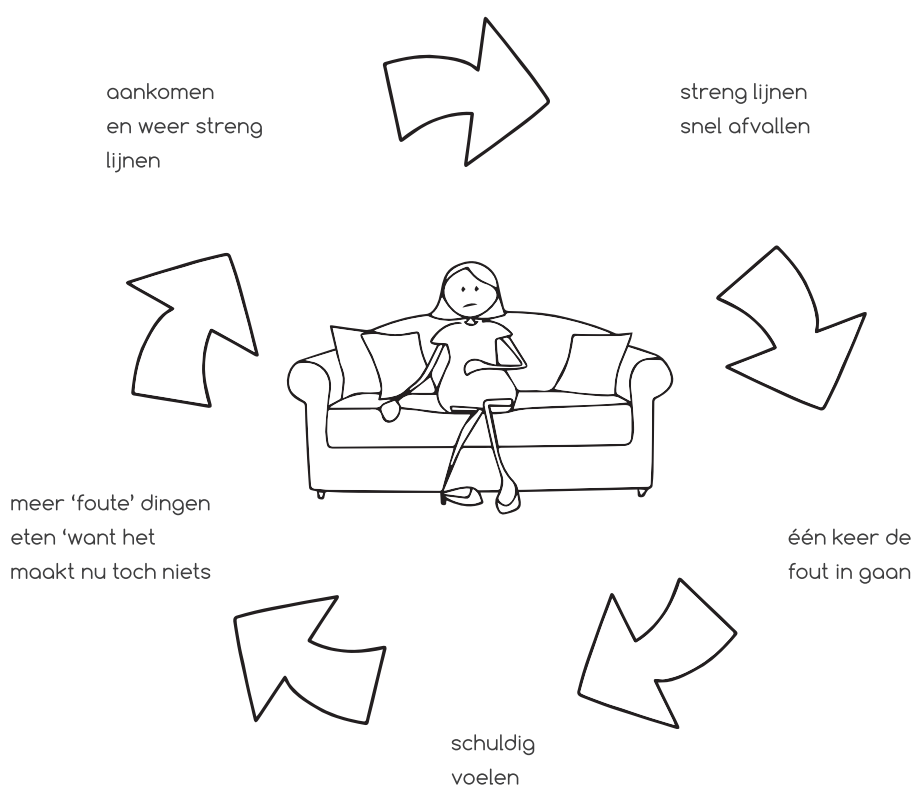
Vicieuze cirkel

Een vicieuze cirkel is een situatie waarin iets een bepaald gevolg heeft, terwijl dat gevolg op zijn beurt het eerstgenoemde verschijnsel in stand houdt of versterkt. Een vicieuze cirkel is dus een situatie waarin een bepaald verschijnsel zichzelf indirect in stand houdt. Deze oefening zal helpen om deze cirkel te doorbreken.

Teken of laat de cliënt tekenen wat er gebeurt tijdens de zoveelste dieetpoging. Het doel van deze oefening is om te bemerken dat een strenge aanpak niet leidt tot het gewenste doel en geluk. Het biedt tevens inzicht in de patronen van lijnen, afvallen en aankomen. De vicieuze cirkel kan ook geïllustreerd worden met de OVK-oefening.

Vragen om te stellen:

Ga na wanneer jij in de vicieuze cirkel komt. Wat zijn jouw aanleidingen om weer te streng te gaan lijnen? Welke onnodig strenge eisen stel jij aan jezelf? Op welke momenten is het jou gelukt uit deze cirkel te stappen?



Oefening

Het herkennen van honger door bespreken

7 soorten honger of hongermeter

Meegeven hongermeter / 7 soorten honger en laten noteren wanneer wat voorkomt. Deze oefeningen kunnen ingezet worden om de cliënt inzicht te geven in het herkennen van een honger- en verzadigingsgevoel, en het verschil tussen lichamelijke honger en andere honger.

Ook kan het verschil tussen voeden en vullen besproken worden, zie onderstaand.

Voeden	Vullen
Bewust eten	Onbewust eten
Rationeel	Irrationeel
Door honger	Door drang
Nuttige voedingsstoffen	Lege calorieën
Bepaalde portie	Porties niet kunnen beperken
	Emotie proberen wegduwen

Oefening

Bodyscan

Het doel van de bodyscan is om bewust aandacht te geven aan het lichaam. Emotie-eters zijn geneigd lastige gevoelens te dempen met eten en geven over het algemeen weinig aandacht aan het lichaam, zij zitten vaak veel in het hoofd.

Nodig de cliënt uit om 5 minuten mee te doen met de bodyscan, gewoon direct bij jou in de praktijk. Alle gedachtes omtrent de oefening zijn ok, zolang maar wordt mee gedaan aan de oefening.

Nabespreking:

Hoe is het nu?

Wat zijn je ervaringen?

Wat zou het nut kunnen zijn van de oefening?

Wanneer zou jij het kunnen doen?

Limbisch brein (Emotionele brein)	Reptielenbrein	Neocortex (Rationeel brein)
Emoties	Fight-or-flight	Intellect
Woede, angst, liefde, plezier	Overleving	Leervermogen
Herhalen van iets fijns of vermijden van iets onprettigs. Ofwel beloning en straf	Voorplanting	Geheugen
	Instincten	Taal
	Drang	Weten wat gezond is en wat niet
	Snelle reactie zonder nadenken (irrationele status)	

Uitleg werking brein

Deze informatie helpt bij het uitleggen van de innerlijke strijd.

Beslissingen kunnen gemaakt worden op basis van rationale of op basis van emoties;

Reptielenbrein en emotioneel brein overheersen vaak het rationele brein;

In heftige situatie of emoties (vermoeidheid, stress, angst) neemt het reptielenbrein het over.

De sleutel van het loskomen van emotie-eten is het opsporen van de situaties of triggers die het rationele brein tijdelijk uitschakelen en het reptielenbrein het laten overnemen.

Zie ook het filmpje op YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=lczcBvs24ys>

Oefening

Drama- en winnaarsdrieboek

In lastige situaties komen mensen snel in de Dramadriehoek terecht. Het slachtoffer, de redder of de aanklager. Het slachtoffer is vergelijkbaar met het kind, de redder is vergelijkbaar met de verzorgende ouder en de aanklager met de kritische ouder. Vaak heeft een individu een eigen voorkeursgedrag die past bij één van de drie rollen. De rol waarin een individu zich begeeft lokt gedrag uit bij de ander. Het doel van deze oefening is dat de cliënt zijn eigen rol met

belemmerende gedragingen naar anderen toe herkent. Op deze manier kunnen niet-helpende patronen of gedragingen omgezet worden.

Zie ook het filmpje op YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=t0SQzysRk74>

Om van de dramadriehoek naar de winnaarsdriehoek te komen is het goed om het gedrag van de cliënt uit te leggen aan de hand van de dramadriehoek.

Om naar de winnaarsdriehoek te komen kunnen de volgende vragen gesteld worden.

- Wat en hoe zeg je iets tegen jezelf?
- Wat en hoe zeg je iets tegen een ander?
- Wat zie je nu?
- Als je zelf vanaf een afstand kijkt, wat zou je dan kunnen zeggen?
- Wat zou je zeggen vanuit de winnaarsdriehoek? (ik ben oké en jij bent oké)

Thuisoefening:

1. Ga de komende week na wanneer jij in de Dramadriehoek verzeilt dreigt te raken of er al volledig in zit. Noteer deze situaties.
2. Onderzoek op welke positie jij zat: Redder, Slachtoffer of Aanklager?

3. Wisselde je van positie? Werd je van Redder Slachtoffer en daarna Aanklager?

Hulp vragen – kwetsbaar tonen

Assertief zijn

Hulp aanbieden

4. Oefen met het tijdig uit de Dramadriehoek stappen. Trek je terug of stap in de Winnaarsdriehoek.

5. Noteer deze week in welke situatie je in de Winnaarsdriehoek terecht bent gekomen.

6. Noteer hoe het voelt om uit de Dramadriehoek te stappen en in plaats daarvan Hulp te vragen, Hulp aan te bieden of Assertief te zijn.

Nabespreking

Wanneer is het gelukt om in de Winnaarsdriehoek te stappen?

In welke rol zat je het meest?

Aanklager

- agressief
- boos
- oordelend

Onderschat andermans
kunde en integriteit

drama driehoek

Redder

- extreem
behulpzaam
- opofferend
- wil graag nodig zijn

Onderschat andermans
capaciteit om voor zichzelf
te denken

Slachtoffer

- onderdrukt
- hulpeloos
- klaagt over niet
voldane behoeften

Haalt zichzelf naar
beneden

Assertief

- kent zijn eigen
gevoelens,
behoefte en
wensen
- niet oordelend
- gebruikt 'I'
boodschappen

Accepteert andermans
kunde en integriteit

winnaars driehoek

Opvoedend

- helpt indien
gevraagd
- zorgt en begrijpt
- hoeft niet nodig
gevoeld te
worden door
anderen

Accepteert andermans
capaciteit om voor zichzelf
te denken

Kwetsbaar

- deelt echte gevoelens

Accepteert zichzelf

Verleidingseten

Naast de emotie-eter zijn er voor de verleidingseter een aantal oefeningen opgesteld die bruikbaar kunnen zijn. De twee belangrijkste elementen bij verleidingseten zijn oefenen en plannen. De onderstaande oefeningen zijn bedoeld om inzicht te bieden in een situatie, gedraging of behoefte en kan op verschillende momenten in de behandeling worden ingezet.

Opdracht

Calorielijst maken van bijv. lijst BBQ of buffet

Het maken van een calorielijst kan helpen om bewustwording te creëren bij de cliënt en keuzemogelijkheden te laten zien.

Opdracht

Boodschappenlijstje maken

Onderzoek laat zien dat we ongeveer 200 eetkeuzes per dag maken. En die keuzes maken we niet allemaal bewust. Bijvoorbeeld geuren, reclame, aanbiedingen of een open koektrommel: het kan allemaal bijdragen om toch iets ongezonds te nemen. Een boodschappenlijst biedt duidelijkheid en helpt om verleidingen in de supermarkt te weerstaan.

Nabespreking:

Wat bood het boodschappenlijstje voor jou?

Opdracht

Plan je eetafspraak

Net als een boodschappenlijst biedt voorbereiding op een eetafspraak duidelijkheid en helpt om makkelijk een keuze te maken. Laat de cliënt voor de afspraak de menukaart van het restaurant online bekijken, zodat vooraf de keuze van het eten gemaakt kan worden.

Nabespreking:

Hoe is dit gegaan? Ben je bij de gemaakte keuze gebleven?

Opdracht

HO-moment bij verleidings-eten

Deze oefening kan ingezet worden wanneer de cliënt in verleiding komt iets te gaan eten. Deze oefening helpt om bewust te worden van het beslismoment, te merken hoeveel honger je hebt en rustig te worden zodat er een duidelijk besluit gemaakt kan worden.

Uitleg:

Vraag 1. Ga bij jezelf na hoeveel lichamelijke trek je hebt, op een schaal van 1 tot 10.

Vraag 2. Hoe lekker vindt ik dit, op een schaal van 1 tot 10.

Trek vervolgens de conclusie of het de moeite waard is te gaan eten.

Nabespreking:

Welk besluit heb je genomen? Werkte dit wel of niet, en waarom wel of niet?

Opdracht

Het 'als-dan'-plan

Het 'als-dan'-plan kan ongewenste eetkeuzes voorkomen. Laat de cliënt opschrijven in welke situaties ongewenste eetkeuzes worden gemaakt.

Bijvoorbeeld: Je ontdekt dat als je thuis komt van werk gaat snacken, of je ontdekt dat je tijdens het uiteten vaak een dessert neemt omdat anderen dit ook doen, zelfs wanneer je eigenlijk geen honger meer hebt.

Wanneer de situaties in kaart zijn gebracht kan een als-dan-plan worden gemaakt om de cliënt zich hierop voor te bereiden.

Bijvoorbeeld: Als anderen een dessert nemen en ik heb eigenlijk geen trek meer, dan neem ik een kop koffie of thee.

Nabespreking:

Hoe is het gegaan? Zijn er nog andere situaties waar een plan voor bedacht moet worden?

Oefening

Nee leren zeggen bij sociale druk

Op een verjaardag en kan het lastig zijn om gebak bij de koffie af te slaan, omdat er vaak een reactie of opmerking opvolgt. 'Neem nou maar, jij kunt het makkelijk hebben', 'doe niet zo ongezeelig' of 'dat sport je er morgen toch zo weer af'. Niet onbeleefd willen zijn en sociale druk kunnen het lastig maken om iets af te slaan. Nee zeggen is dan moeilijker dan ja zeggen. Deze situatie kan worden geanalyseerd en geoefend worden vanuit het OVK-model (2 x 3 matjes naast elkaar), waarin de aanbieder de ouder is en de ontvanger het kind.

Oefen samen met de cliënt de situatie, waarin de behandelaar de aanbieder is. Door de onderstaande antwoorden te oefenen zal het in de echte situatie makkelijker worden om nee te zeggen. Hoe vaker de cliënt iets afslaat, hoe makkelijker het wordt.

Nee zeggen door:

Antwoord: Nee bedankt. 'Nee dank je' met een glimlach is genoeg. Als je gaat uitleggen waarom je iets afslaat dan geeft dit een opening voor een discussie en daar zit je vast niet op te wachten.

OF

Antwoord: Wees eerlijk. Volstaat een simpel 'nee dank je' toch niet, dan kun je uitleggen waarom je iets afslaat. Je kunt het beste eerlijk zijn en zeggen dat je probeert gezond te eten, merkt dat je je beter voelt als je minder snoept, ergens niet van houdt, ergens niet goed tegen kunt, etc.

OF

Antwoord: Een smoesje, alleen als het echt niet anders kan. Gebruik je toch liever een smoesje om een discussie te vermijden? Zeg dan bijvoorbeeld dat je net hebt gegeten, genoeg hebt gehad of al zoveel hebt gesnoept dat je het mooi vindt geweest.

Nabespreking:

Hoe is het gegaan met nee zeggen?

Wat waren de reactie van je omgeving?

Afsluiting intensief traject

Vraag de cliënt ter voorbereiding op de laatste afspraak de 'effectmeting achteraf' en 'evaluatie traject' in te vullen. Voeg beide toe aan het persoonlijk dossier.

Tijdens de laatste afspraak van het intensief traject evalueer je met de of de doelen van het actieplan uit het 1ste consult bereikt zijn.

Sta uitgebreid stil wat er allemaal veranderd is in de afgelopen maanden en waar de client in gegroeid is. Bespreek ook wat nodig is voor de cliënt om nog verder te komen. Eventuele vervolgafspraken kunnen nu ook gepland worden.