

Stappenplan

1) De cue-exposure oefening zal ongeveer een uur in beslag nemen. Ga zitten aan een tafel en let erop dat deze vrijwel leeg is, op het eten na dat voor de oefening gebruikt zal worden. Tijdens de oefening is het niet toegestaan iets te eten of te drinken. Probeer in een ruimte te zitten waar er zo min mogelijk afleidende factoren zijn (denk aan zo min mogelijk geluid om je heen, de deur sluiten, etc.). Tijdens de oefening zal je misschien merken dat je meer trek krijgt in het eten dat je hebt meegebracht. Dit is te verwachten, juist goed, laat het gevoel toe. Je mag echter onder geen beding toegeven aan de drang door het eten op te eten. De oefening bestaat uit het ervaren van de drang en merken hoe je dat doorstaat.

Noteer vervolgens de mate van eetdrang die je op dit moment ervaart.

2) Open de verpakking van het voedsel dat je hebt meegenomen. Leg de inhoud ervan neer op een bord of papieren doekje, zodat het zichtbaar wordt.

3) Denk aan een moment waarop je gewoonlijk een sterke neiging ervaart om het meegenomen voedsel te eten en probeer dit moment zo uitgebreid mogelijk te beschrijven. Zo kun je niet alleen tijd en plaats noteren, maar ook de sfeer, je stemming en je gedachten.

Bij thuis oefenen is het moment zelf voldoende. Je hoeft niets in te beelden zoals tijdens het oefenen in de therapiebijeenkomst. Concentreer je op het moment van nu: hoe je je voelt, wat er door je hoofd gaat en hoe je lijf aanvoelt.

Noteer opnieuw de mate van eetdrang die je op dit moment ervaart.

4) Bij cue exposure gaat het om blootstelling aan een prikkel (het voedsel), zonder dat dit geconsumeerd wordt. Hieronder zal het principe worden uitgelegd volgens welke cue exposure werkt.

5) Kijk vervolgens 5 minuten naar het eten wat voor je op tafel ligt. Kijk naar de kleur, vorm en structuur en bedenk ook hoe het zal smaken. Sta stil bij de lichamelijke sensaties die je misschien voelt opkomen.

Noteer opnieuw de mate van eetdrang die je op dit moment ervaart.

6) Pak nu het eten gedurende 5 minuten vast. Laat het rondgaan door je vingers en ervaar hoe het aanvoelt. Bemerk de sensaties die je voelt in je lichaam en laat het toe. Je mag erin knijpen, stukjes afbreken of voelen hoe de structuur van het voedsel is. Ervaar het maar.

Noteer opnieuw de mate van eetdrang die je op dit moment ervaart.

7) Breng het eten naar je neus en ruik eraan. Doe dit 5 minuten. Bemerk de sensaties die je ervaart in je lichaam.

Mocht de eetdrang je teveel worden of voel je paniek opkomen, probeer dan op je ademhaling te letten. Als je weer wat rust voelt, keer je terug naar het concentreren op het eten.

Noteer opnieuw de mate van eetdrang die je op dit moment ervaart.

8) Breng nu het eten naar je lippen (zonder echt te proeven!) en houdt het voor 5 minuten daartegen aan. Bemerk wat dit oproept in je lichaam.

Noteer opnieuw de mate van eetdrang die je op dit moment ervaart.

9) Probeer nu van het eten te proeven door eraan te likken, zonder ervan te eten. Doe dit gedurende 5 minuten. Ga na of je het lekker vindt of niet. Ervaar de sensaties die je voelt opkomen.

Noteer opnieuw de mate van eetdrang die je op dit moment ervaart.

10) Verwijder het eten van tafel, let daarbij ook erop dat de verpakking van tafel wordt gehaald.

11) Bedenk hoe je deze oefening hebt ervaren en wat je er misschien uit hebt kunnen concluderen. Schrijf dit op.

Noteer voor de laatste keer de mate van eetdrang die je op dit moment ervaart.

De oefening is klaar. Goed gedaan! Hoe je je ook gevoeld hebt, dit is een stap in zelfvertrouwen: het aankunnen om eetdrang te ervaren en sterker te worden dan de eetstoornis.