

MOTIVATIEPLAN

Inleiding

Als je je eetstoornis wil overwinnen, gaat het om veranderingen voor de (hele) lange termijn. De kunst is om dit doelgericht en stapje voor stapje aan te pakken en te bezien wat daar voor nodig is. Onderstaande opdrachten kunnen je hierbij helpen.

Pak het rustig aan, werk de opdrachten één voor één uit. Koop een speciaal schrift en laat het regelmatig lezen aan je begeleiders. Bespreek het met anderen (thuis, andere deelnemers) en geef elkaar feedback.

1. Hoe ziet mijn eetstoornis eruit?

Beschrijf je eetpatroon (bijvoorbeeld met behulp van je eetdagboeken).

Hoe ziet een goede dag er uit? Hoe ziet een slechte dag er uit?

Let op ontbijt, lunch, diner, tussendoortjes, vreetbuien, snoep, regelmaat, zoet, hartig, enz.

In hoeverre ben je een lekkerbek, die de verleidingen niet kan weerstaan?

Beschouw je jezelf als een emotionele eter, die bijv. frustraties en eenzaamheid weg-eet?

Of voel je je meer een "mislukte" lijner: hoe meer je probeert te lijnen, hoe meer je gaat eten?

Of alledrie?

2. Gewicht

Wat is je huidige gewicht? Toen je besloot hulp te zoeken? Hoogste gewicht ooit?

Hoe is je gewicht veranderd in de laatste 10 jaar? Maak een grafiek.

Hoe zou je gewicht er over 10 jaar uitzien als je niets zou ondernemen?

Wat is je streefgewicht? Wat is haalbaar?

3. Reeds geprobeerd?

Wat heb je tot nu toe geprobeerd om van je eetproblemen af te komen? Hulpverleners, diëten, alternatieve geneeswijzen? Wat hielp wel en wat hielp niet?

Waar heeft dat bij jou mee te maken?

4. Nadelen

Wat zijn voor jou de nadelen van je eetstoornis?

Probeer ze voor jezelf op een rijtje te zetten. Het is belangrijk dat je een onderscheid maakt tussen nadelen op korte termijn en nadelen op lange termijn.

Niet ieder nadeel is even belangrijk voor je. Geef ieder nadeel een cijfer tussen de 1 en 10 hoe belangrijk elk nadeel voor je is.

5. Voordelen

Wat zijn voor jou de voordelen van je eetstoornis?

Maak een onderscheid tussen voordelen op korte termijn en voordelen op lange termijn. Geef een cijfer tussen de 1 en 10 hoe belangrijk elk voordeel voor je is.

Ten slotte kun je je afvragen of elk voordeel wel een voordeel is. Is het bijvoorbeeld wel echt een voordeel om verdriet weg te eten?

Waarschijnlijk zul je merken dat veel voordelen op de korte termijn zijn en de nadelen op de lange termijn. Dat maakt het zo moeilijk om gemotiveerd te zijn en te blijven. Daarom is het belangrijk te werken aan je lange termijn strategie.

6. Motivatiebrief aan jezelf

Kijk welke van bovenstaande punten jou het meest motiveren en probeer dit te verwerken in een brief aan jezelf. Schrijf aan je zelf welke voordelen het zou hebben als je je eetpatroon zou veranderen. Het gaat om een brief om je zelf te motiveren en op te peppen, ook op moeilijke momenten.

7. Brief aan een goede vriend of vriendin A

Stel je voor hoe jouw leven eruit zou zien als je over 5 jaar nog last hebt van je eetstoornis. Wat is er gebeurd als je geen verandering aanbrengt in je eetpatroon, je manier van denken en de manier waarop je problemen oplost? Wat is er gebeurd met je lichamelijke gezondheid, met je psychische gezondheid en met je sociale leven? Schrijf aan een goede vriend of vriendin hoe je leven er dan uitziet, hoe je je voelt etc.

8. Brief aan een goede vriend of vriendin B

Stel je voor hoe jouw leven eruit zou zien als je over 5 jaar hersteld bent van je eetstoornis. Hoe denk je dan en hoe is dan je manier van problemen oplossen? Vertel over tegenslagen die je hebt en hoe je daar nu mee omgaat. Hoe ziet dan je leven eruit en hoe voel je je? Schrijf dit in een brief aan een goede vriend of vriendin.

9. Brief aan mijn eetstoornis als vriend of vriendin en vijand.

Om je meer bewust te worden van de rol die de eetstoornis in je leven heeft, kun je een brief schrijven aan je eetstoornis. De eetstoornis kan soms je beste vriend/ vriendin zijn, omdat het je kan steunen op moeilijke momenten, je rust kan geven etc. Aan de andere kant kan je je eetstoornis soms ook zien als je vijand, die je leven binnen kan sluipen, je kan isoleren van andere mensen, je leven kan verpesten etc.

10. Andere problemen / doelstellingen.

Heb je – behalve je eetstoornis – nog andere moeilijkheden, zoals bijv. afhankelijkheid van ouders, depressie, trauma's, alcoholgebruik, impulsiviteit, eenzaamheid, gebrek aan zelfvertrouwen, relatieproblemen, weinig lichaamsbeweging, angsten, etc. Schrijf ze op. Wat zou je op deze gebieden willen bereiken? Wat is daar voor nodig?

Deze problemen hangen waarschijnlijk voor een deel samen met je eetproblemen, maar voor een deel ook niet. Probeer tijdens je behandeling deze andere zaken ook in de gaten te houden. Verwacht niet dat het vanzelf wel goed komt als je je eetprobleem onder controle hebt. Probeer bijvoorbeeld actief wat aan eenzaamheid of verveling te doen (in therapie, met een stappenplan, vraag eventueel extra hulp) als dit het geval is.

11. Motivatiekaartje

Dit is een kaartje met een tekst erop die jou motiveert. Je kunt hier bijvoorbeeld opzetten waarvoor je het ook al weer doet, waarom je vol moet houden en niet toe moet geven aan je eetstoornis. Probeer het zo kort en bondig mogelijk te houden. Een motivatiekaartje is heel persoonlijk dus kijk wat jou op een moeilijk moment kan helpen. Dit kaartje kun je bijvoorbeeld in je agenda of portemonnee stoppen zodat je het bij de hand hebt en het er bij kan pakken als je het moeilijk hebt. Je kunt ook een spreuk op de koelkast of de snoeptrommel plakken.

Lees je motivatieplan regelmatig door en pas het zo nodig aan. **SUCCES !**