

HET ZELFCONTROLEPLAN

Inleiding

In dit stuk staan opdrachten die je kunnen helpen meer controle over je eigen gedrag te krijgen. Om je te leren houden aan de afspraken die je met jezelf maakt. Werk de opdrachten één voor één uit. Bespreek het met anderen in je omgeving of met groepsgenoten en geef elkaar feedback.

Zelfcontrole houdt in dat je probeert ongewenst gedrag zoals eetbuien, teveel eten of te weinig sporten te veranderen, ook al is dat in tegenspraak met wat je op moment wilt of voelt.

Hoe kun je meer zelfcontrole krijgen?

In vrijwel alle culturen wordt zelfbeheersing gezien als een belangrijke eigenschap. Een groot deel van de opvoeding bestaat uit pogingen om kinderen te leren hun emoties en stemmingen te reguleren, impulsen te controleren en beheerst gedrag te vertonen. Om jezelf op valwassen leeftijd meer controle aan te leren is lastiger. Denk maar aan de vele goede voornemens die na verloop van tijd weer in het water vallen, vaak ondanks een echt goede motivatie.

Maar het is zeker niet onmogelijk. Dit stappenplan kan je er bij helpen.

De methode is zowel geschikt voor het afleren van bepaald gedrag zoals, eetbuien teveel eten alsook voor het aanleren van nieuw gedrag zoals op tijd eten, gaan ontbijten en sporten.

Opdracht 1: Over welke gedragingen wil je meer zelfcontrole krijgen?

Voorbeelden: eetbui, ontbijt overslaan, niet koken, boodschappenkarretje volladen, snoepen, sporten overslaan, etc.

Je kunt niet alles tegelijk aan pakken. Op welk gedrag wil je je als eerste gaan richten?

Voor elk gedrag afzonderlijk moet je onderstaande stappenplan opnieuw doorwerken!

Als voorbeeld hieronder maken we een plan voor het stoppen van eetbuien.

Opdracht 2: Prikkel

Gedrag (een eetbui nemen) wordt uitgelokt door een bepaalde situatie. Deze situatie noemen we de "prikkel" tot het gedrag. Een prikkel is iets wat je om je heen waarneemt (extern) of binnen jezelf (intern) waardoor je gestimuleerd wordt tot bepaald gedrag (een eetbui nemen). Zo kan een eetbui uitgelokt worden door het zien of ruiken van bepaald voedsel. Bijvoorbeeld langst de bakker lopen en zien en ruiken van saucijzenbroodjes (extern). De saucijzenbroodjes zijn dan de prikkel tot een eetbui. Maar een eetbui kan ook uitgelokt worden door moeilijke gevoelens zoals verdriet of boosheid (intern).

Wat zijn jouw prikkels?

Opdracht 3 Maatregelen ten aanzien van de prikkels

Als je weet wat jou prikkels zijn, kun je deze prikkel proberen te beïnvloeden. Bijvoorbeeld niet meer langst die lekkere bakker lopen of je verdriet delen of je boosheid uiten.

De opdracht is; bedenk voor elke prikkel uit opdracht 2 één of meerdere maatregelen.

Natuurlijk is het belangrijk dat je jezelf de volgende vraag stelt: bijvoorbeeld: is het realistisch om nooit meer langst een bakker te lopen, of te zorgen dat je nooit meer alleen bent als je vooral stiekem eet? Bedenk daarom zoveel mogelijk maatregelen voor elke prikkel. Wat de ene keer niet werkt, kan de volgende keer juist heel goed werken.

Opdracht 4 Eetdrang

Nadat je geprikkeld bent tot over-eten of een eetbui, ervaar je eerst "eetdrang". Pas daarna komt het gedrag; een eetbui nemen.

Wat is voor jou eetdrang? Denk aan de lichamelijke sensaties "het water dat in je mond loopt" of "je hart gaat sneller kloppen". Of gedachten zoals "wat heerlijk zoet" of "even lekker helemaal weg". Of is voor jou eetdrang vooral "heen en weer naar de koelkast lopen?". Veel mensen met eetproblemen zeggen dat ze zich op zulke momenten nauwelijks ergens bewust van zijn; er treedt een soort verdoving op. Het gebeurt als "vanzelf" en dit is deel van het probleem. Daarom deze opdracht; maak een opstel over jouw eetdrang. Wees zo precies mogelijk, dat zal je helpen te kunnen ingrijpen in plaats van dat het je overkomt.

Opdracht 5 Maatregelen ten aanzien van de eetdrang

Eetdrang betekent dus niet automatisch dat je ook werkelijk een eetbui neemt. Je bent immers zeer gemotiveerd om je eetgedrag te veranderen. Opdracht: Maak een lijst van maatregelen die je kunt treffen om ervoor te zorgen dat je je eetdrang zo goed mogelijk kunt weerstaan.

Bijvoorbeeld; hang een waarschuwingsteken op de koelkast of spreek met iemand af dat je mag bellen als je eetdrang hebt, of ga iets pleziërs doen waarbij je geen eetbui kan hebben (wandelen, fietsen, op visite gaan, douchen).

Tenslotte kun je jezelf ook oefenen in het verdragen van eetdrang. Net zoals je kunt leren om om te gaan met pijn, vermoeidheid en ander ongemak, kun je ook leren om te gaan met eetdrang. Fakirs op een spijkerbed bijvoorbeeld hebben zich tot in het uiterste getraind in het verdragen van pijn. Zie ook bijlage 1 over het leren verdragen.

Opdracht 6 Ontremming

Wanneer je eetdrang hebt, hoef je geen eetbui te nemen. Invloeden van ontremmers spelen een rol in het wel of niet nemen van een eetbui. Alcohol is een bekende ontremmer. Onder invloed van alcohol kun je je moeilijker beheersen. Een andere bekende ontremmer is moeheid, je bent minder fit om je tegen de eetdrang te weren.

De belangrijkste ontremmers zijn onze eigen automatische gedachten. Automatische gedachten zijn gedachten of ideeën waar je eigenlijk niet bij stil staat, maar die wel grote invloed hebben op je gedrag. Bijvoorbeeld; “morgen ga ik weer lijnen” of “mijn dag is toch al verpest” of “ik heb het verdiend” of “ik moet dit eten anders word ik gek” etc.

Opdracht: ga bij je zelf na welke ontremmende gedachten jij hebt. Schrijf deze op. Het maakt je bewust van welke gedachten er op moeilijke momenten spelen.

Opdracht 7 Maatregelen ten aanzien van de ontremming

In de eerste plaats: pas op voor alcohol en moeheid.

Het is duidelijk dat ontremmende gedachten niet erg handig zijn om van je eetstoornis af te komen. Ga voor elk van de gedachten die je opgeschreven hebt bij opdracht 6 na, of je het er ook mee eens bent op momenten dat je geen eetdrang hebt.

Hoe sta je er nu tegenover? Schrijf dit op. Wat zou een vriend of vriendin vinden van jouw ontremmende gedachte? Wat zou je tegen een groepsgenoot zeggen als zij de gedachte had?

Op deze manier kun je je ontremmende gedachten stap voor stap leren kennen en ontkrachten.

Opdracht 8 Gevolgen

Gedrag heeft ook altijd bepaalde gevolgen. Wanneer het gedrag gevolgd wordt door iets wat prettig is, zal het gedrag zich gaan herhalen. Bijvoorbeeld: Als je na een eetbui goed kan ontspannen, zal je geneigd zijn de eetbui te herhalen. Gedrag wat gevolgd wordt door iets wat vervelend is zal afnemen. Wanneer je je na een eetbui rot voelt, vermindert dit de kans dat je het nog eens doet.

In schema:

Gedrag wordt dus ook beïnvloed door de gevolgen. Positieve gevolgen hebben een bekrachtigende (belonende) werking, negatieve gevolgen hebben een remmende (bestraffende) werking. Meestal zijn er meerdere gevolgen.

Opdracht 8: schrijf de gevolgen op. Onderscheidt: positieve gevolgen op korte termijn, positieve gevolgen op lange termijn, negatieve gevolgen op korte termijn en negatieve gevolgen op de lange termijn.

Opdracht 9 Maatregelen ten aanzien van de gevolgen

De kunst is de positieve gevolgen van het ongewenste gedrag zo veel mogelijk te beperken.

Opdracht: maak met jezelf duidelijke afspraken wat je gaat doen als het toch is misgegaan. Schrijf deze afspraken op.

Bijvoorbeeld: Je spreekt af dat je na een eetbui geen televisie gaat kijken, maar gaat opruimen.

Of je gaat niet op bed liggen maar je administratie bijhouden, een wandeling maken. Doe liefst iets waar je anders niet toe komt, wat je geneigd bent uit te stellen, maar wat je toch een tevreden gevoel zal geven als je het hebt gedaan. Je kunt ook de nadelen (uit)vergroten, door jezelf te dwingen je nadelenlijst nog eens te over te schrijven., door te lezen, bewust te maken.

Lees dit stappenplan regelmatig door, pas het zo nodig aan. SUCCES !

BIJLAGE 1 HET LEREN VERDRAGEN VAN EETDRANG.

Gebaseerd op de meditatiemethode van Shinzen Young

Deze methode kun je toepassen:

1. als dagelijkse oefening, bijvoorbeeld nadat je eerst geoefend hebt met cue-exposure
2. als noodmaatregel op momenten dat je het moeilijk hebt...

Inleiding

Eetdrang is een impuls die vaak niet wordt weerstaan, ondanks de beste bedoelingen. Het belangrijkste principe bij het weerstaan van (negatieve) impulsen – zoals eetdrang – volgens deze methode is “verdeel en heers”.

Verdelen: eetdrang wordt ontleed in een aantal basale verschijnselen.

Heersen: elk verschijnsel (op zich) is hanteerbaar.

Verdelen

Wat zijn de verschillende onderdelen van eetdrang die we kunnen leren onderscheiden?

1. Gedachten, dat wil zeggen: herinneringen, plannen, oordelen, fantasieën wensen en overtuigingen. Gedachten kunnen de vorm aannemen van een interne dialoog. Of het kunnen beelden zijn.
2. Lichamelijke sensaties en emoties. Sommige lichamelijke verschijnselen lijken meer fysiek, zoals spanning, pijn, een leeg gevoel of onrust. Andere lichamelijke verschijnselen zijn meer emotioneel bepaald, bijvoorbeeld verdriet, irritatie, angst, ongeduld, opwinding, etc. Sta stil bij deze gevoelens.
3. Eetdrang heeft ook altijd een associatie (herinnering, fantasie) met het prettige van eten. Sta stil bij de plezierige kant van eten, ook dit is onderdeel van je eetdrang. Sta stil bij het lichamenlijk genot dat geassocieerd is met eten.
4. Eetdrang verandert voortdurend. Sta stil bij deze veranderingen. Sensaties worden sterker en zwakker; zij veranderen van vorm, van inhoud, van plaats in het lichaam, ze worden duidelijker of vager, aangeneramer of aversiever.

Heersen

Iedereen weet dat het toegeven aan eetdrang niet in het belang is van onszelf, onze gezondheid en onze naaste omgeving. Hoe komt het dan toch dat deze impulsen zo'n enorme (vernietigende) kracht kunnen uitoefenen? En wat kunnen we daar tegen doen?

Bekend is dat gedachten en gevoelens meestal sterker worden, naarmate je harder probeert ze tegen te houden. Door je aandacht te richten op je eetdrang en ze als gedachten en gevoelens de vrije loop te laten, kun je jezelf waarnemen, terwijl de eetdrang er is.

Door jezelf te observeren, neemt je automatisch wat afstand en de eetdrang verliest hierdoor wat van zijn kracht en zal langzaam verzwakken.

Met andere woorden: hou het niet tegen, want dan gaat het je uiteindelijk overspoelen, maar kijk er naar met enige afstand. Eetdrang hoeft niet in een eetbui te eindigen.

Eetdrang zal altijd terugkomen, dus wees bereid deze gedurende de dag bij jezelf waar te nemen, te observeren en te volgen totdat het voldoende is verzwakt om onze dagelijkse bezigheden te hervatten.

Dus: wordt niet kwaad op je zelf omdat je eetdrang hebt, probeer het niet te ontkennen of vermijden; maar geef het de aandacht waar het om vraagt.

Niet-beoordelend observeren.

We kunnen gedachten en gevoelens niet tegenhouden. We kunnen wel leren gedachten en gevoelens bij onszelf waar te nemen, er bewust van te zijn en onszelf er niet in te verliezen. Belangrijk is dat je je gedachten en gevoelens en je eetdrang niet beoordeelt of veroordeelt. De gedachten zijn van jou en mogen er zijn. Neem ze waar.

Dit is een vaardigheid die je kunt leren. Het lijkt in een aantal opzichten veel op meditatie.

Mediteren = bezinnen = beschouwen.

Samenvatting

- Heb aandacht voor de verschillende aspecten van eetdrang
- Geef alle aspecten aandacht
- Merk hoe gedachten en gevoelens komen en gaan.
- Beschouw gedachten en gevoelens als feitelijkheden, zonder ze te beoordelen of veroordelen, zonder ze te willen sturen

Als je dit vaker oefent zullen gedachten en gevoelens je minder hinderen en zullen ze steeds makkelijker verdwijnen...

Tot slot:

..... elke nieuwe toename van eetdrang is een mogelijkheid om deze vaardigheid verder te oefenen.....

..... Shinzen Young schrijft: na langdurige oefening zul je in staat zijn om eetdrang te ervaren als een bron van energie, als de wind door de bladeren van een boom of de rimpels in een stille plas.