

HET ZELFCONTROLEPLAN

Inleiding

Dit is een boekje om je te helpen met het overgewicht en het ongewenste eetgedrag. In dit boekje staan allemaal opdrachten die we één voor één gaan maken en bespreken.

De opdrachten samen vormen een plan. Een plan met afspraken die jij maakt met jezelf. Afspraken over hoe jij wil eten of bewegen. Misschien wil je minder eetbuien hebben. Of misschien wil je gezonder eten. Of meer gaan sporten.

Het is goed om over je plan te praten met anderen. Dat kan met de groepsgenoten, maar ook met mensen in jouw thuisomgeving. Zij kunnen jou helpen je aan je plan te houden.

Opdracht 1 - Welk gedrag wil jij veranderen?

Voorbeelden: Eetbui. Ontbijt overslaan. Niet koken. Boodschappenkarretje volladen. Snoepen. Sporten overslaan.

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

Mijn gedrag dat ik aan wil pakken is:

We gaan hiermee als eerste aan de slag! Wil je daarna nog een gedrag veranderen? Dan begin je weer bij opdracht 1. En vul je alle stappen in voor dat gedrag.... Dan krijg je meerdere plannen, dat is heel goed.

Als voorbeeld maken we een plan voor het stoppen met overeten.

Opdracht 2 - Prikkel

Gedrag (bijvoorbeeld overeten) wordt uitgelokt door een bepaalde situatie. Deze situatie noemen we de "prikkel" voor het gedrag. Een prikkel kan verschillende dingen zijn.



Een prikkel is iets wat je om je heen waarneemt (extern). Zoals het ruiken of zien van saucijzenbroodjes bij de bakker (extern). De saucijzenbroodjes zijn dan de prikkel tot een eetbui.

Een prikkel kan ook iets zijn wat je in jezelf merkt (intern). Zoals moeilijke gevoelens als verdriet en boosheid (intern).

Wat zijn jouw prikkels voor het gedrag bij opdracht 1? Probeer er zo veel mogelijk te bedenken:

.....

.....

.....

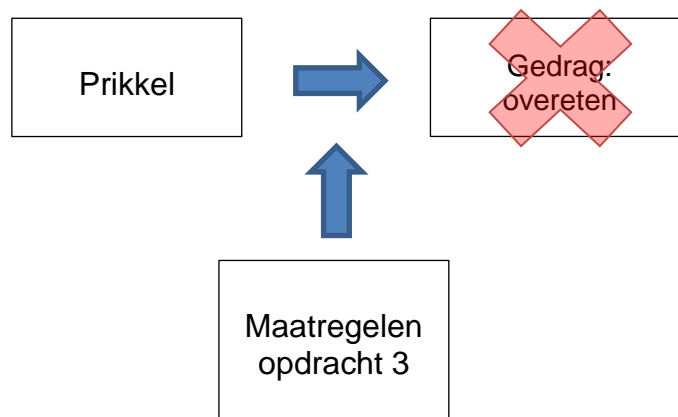
.....

.....

Opdracht 3 - Maatregelen tegen de prikkels

Het is goed om te weten wat jouw prikkels zijn. Dan kan je proberen deze prikkels te beïnvloeden. Bijvoorbeeld door niet meer langs die lekkere bakker lopen. Of door met iemand te praten over je verdriet of boosheid.

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



Begin met het overnemen de prikkels uit opdracht 2.

Voorbeeld:

Prikkel	→	Maatregelen
De geur van saucijzenbroodjes bij de bakker.	
	
	
	

Bij het bedenken van maatregelen is het belangrijk dat je bedenkt of de maatregel haalbaar is, bijvoorbeeld:

- Is het mogelijk om nóóit meer langst een bakker te lopen?
- Zou het kunnen om nooit meer boos of verdrietig te zijn?

Waarschijnlijk niet. Dat betekent niet dat het een slechte maatregel is. Maar soms zal de maatregel niet werken. Bedenk daarom zoveel mogelijk maatregelen voor elke prikkel. Wat de ene keer niet werkt, kan de volgende keer juist heel goed werken.

Voorbeeld:

Prikkel

→

Maatregelen

De geur van saucijzenbroodjes bij de bakker

- Niet langs de bakker lopen als het niet hoeft
- Niet met honger boodschappen gaan doen

Prikkel

→

Maatregelen

Ik ben verdrietig

- Als ik me verdrietig voel, ga ik naar iemand toe om te praten
- Als ik me verdrietig voel zet ik een lekkere kop thee voor mezelf

Nu jij:

Prikkel

→

Maatregelen

.....
.....

.....
.....
.....
.....

Prikkel

→

Maatregelen

.....
.....

.....
.....
.....
.....

Prikkel

→

Maatregelen

.....
.....

.....
.....
.....
.....

Prikkel

→

Maatregelen

.....
.....

.....
.....
.....
.....

Prikkel

→

Maatregelen

.....
.....

.....
.....
.....
.....

Prikkel

→

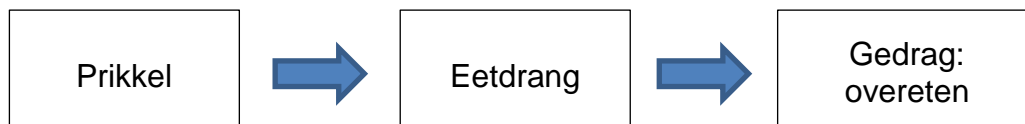
Maatregelen

.....
.....

.....
.....
.....
.....

Opdracht 4 - Eetdrang

Nadat je geprikkeld bent tot overeten of een eetbui, ervaar je eerst “eetdrang”. Pas daarna komt het gedrag: overeten.



Hoe voelt eetdrang voor jou?

- Voel je dingen in je lichaam? Zoals water dat in je mond loopt? Of dat je hart sneller gaat kloppen?
- Heb je gedachten zoals “even rust” of “ik móét het hebben”?
- Of is voor jou eetdrang vooral “heen en weer naar de koelkast lopen”?

Veel mensen met eetproblemen zeggen dat ze op zulke momenten niets merken. Er treedt een soort verdoving op. Het gebeurt als “vanzelf”. En dit is een deel van het probleem. Want als je niet doorhebt wat er gebeurt, is het ook moeilijk om in te grijpen.

Daarom deze opdracht: schrijf een stukje over jouw eetdrang. Een soort opstel, met als titel ‘Zo ziet mijn eetstoornis eruit’.

Wees zo precies mogelijk. Hierbij kan helpen om te bedenken:

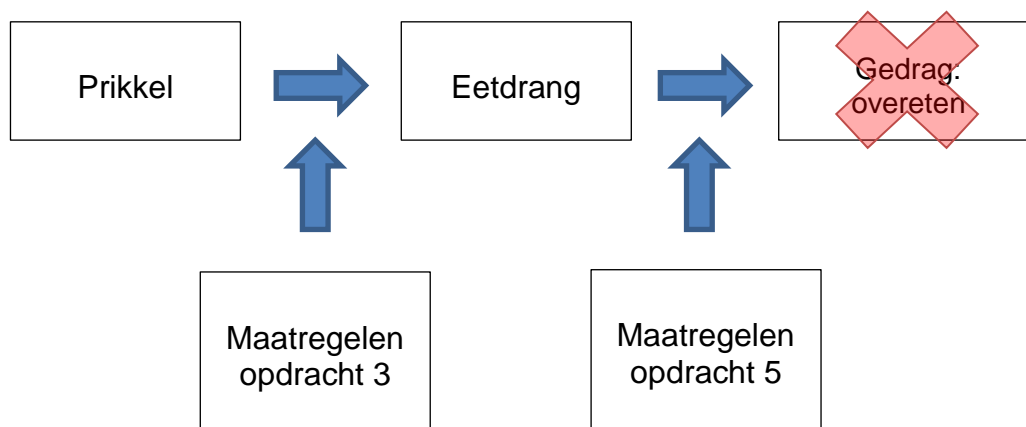
- Wat voel ik in mijn lichaam als ik eetdrang heb?
- Waar denk ik aan voor het eten? En tijdens het eten?
- Denk je ook iets na afloop van het eten?
- Wat doe ik als ik eetdrang heb?

Opdracht 5 - Maatregelen tegen de eetdrang

Als het lukt om de maatregelen te gebruiken als je een prikkel voelt, dan krijg je geen eetdrang.

Het kan gebeuren dat dat niet lukt. Dan is gelukkig nog niet alles verloren. **Ook als je eetdrang voelt, kan je besluiten niet te gaan eten.** Hierbij kunnen nieuwe maatregelen je helpen. In deze opdracht gaan we maatregelen voor eetdrang bedenken.

Dan ziet het er zo uit:



Opdracht: Maak een lijst van maatregelen die jou kunnen helpen je eetdrang te weerstaan.

Bijvoorbeeld:

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

Tenslotte kun je jezelf ook trainen in het **verdragen** van eetdrang. Net zoals je kunt leren om te gaan met pijn of vermoeidheid. Verdragen is ook een maatregel.

Dan merk je dat de eetdrang er is en besluit je niks te doen. Je laat de eetdrang er gewoon zijn. Dan kan je bijvoorbeeld denken: "Hoi eetdrang, ik weet dat je er bent. Maar ik ga gewoon verder met mijn dag. Straks heb ik weer een eetmoment."

Opdracht 6 - Ontremmingen

Wanneer je eetdrang hebt, hoef je niet te gaan eten.

Invloeden van **ontremmers** spelen een rol in het wel of niet gaan eten.

- Alcohol is een bekende ontremmer. Onder invloed van alcohol kun je je moeilijker beheersen.
- Moeheid is een andere bekende ontremmer is. Je hebt dan minder kracht om de eetdrang te weerstaan.



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: Welke ontremmende gedachten heb jij?

Schrijf deze op. Probeer er zo veel mogelijk te bedenken:

Mijn ontremmende gedachten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 7 - Maatregelen tegen de ontremmingen

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

Het is duidelijk dat ontremmende gedachten niet erg handig zijn om van je eetstoornis af te komen. Met deze opdracht gaan we proberen er andere gedachten voor in de plaats te zetten. Deze nieuwe gedachten noemen we **helpende gedachten**.

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.

Het kan helpen om hierbij te bedenken:

- 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.

Het is soms best lastig om helpende gedachten te bedenken. Je mag altijd in de therapie om hulp vragen.



Ontremmende gedachten

→

Helpende gedachten

"Morgen ga ik weer lijnen"

"Morgen is het net zo moeilijk, dus ik begin nu"

"Als ik nu het goede kies, kan ik nu al trots zijn op mezelf"

Ontremmende gedachten →

.....
.....

Helpende gedachten

.....
.....
.....
.....

Ontremmende gedachten →

.....
.....

Helpende gedachten

.....
.....
.....
.....

Ontremmende gedachten →

.....
.....

Helpende gedachten

.....
.....
.....
.....

Ontremmende gedachten →

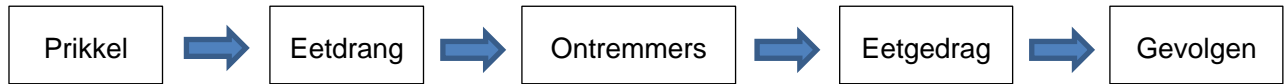
.....
.....

Helpende gedachten

.....
.....
.....
.....

Opdracht 8 - Gevolgen van jouw eetgedrag

Gedrag heeft ook altijd bepaalde **gevolgen**.



Gevolgen kunnen fijn zijn (positief) of minder fijn (negatief).

Wat we je met de volgende opdracht willen leren is dat sommige gevolgen meteen zijn (korte termijn) en anderen pas later (lange termijn).

Gedrag heeft vaak meerdere gevolgen.

Bijvoorbeeld: een eetbui geeft even een lekker gevoel (korte termijn, positief), maar later voel je je er rot over (lange termijn, negatief). Daarnaast kan je misselijk worden van een eetbui (korte termijn, negatief) en kom je aan in gewicht (lange termijn, negatief)

Opdracht 8: schrijf de gevolgen van het ongewenste eetgedrag (uit opd. 1) op. Vind je het lastig? Je mag altijd om hulp vragen in de therapie!

Mijn gedrag:	
Positieve gevolgen op korte termijn	Negatieve gevolgen op korte termijn
.....
.....
.....
Positieve gevolgen op lange termijn	Negatieve gevolgen op lange termijn
.....
.....
.....

Opdracht 9 - Maatregelen nadat het eetgedrag is gebeurd

Soms gebeurt het dat je toch wel teveel eet.

De rest van de door jou bedachte maatregelen in dit plan zijn om in te zetten vóór dat je eet. Maar je kan ook nog wat doen nádat je hebt gegeten.

Je kan zelf ook gevolgen aan je gedrag geven namelijk.

Wanneer gedrag gevolgd wordt door iets prettigs, zal het gedrag zich herhalen.

Bijvoorbeeld: Als je je blij wordt van een knuffel, zal je vaker gaan knuffelen.

Gedrag dat gevolgd wordt door iets vervelends zal afnemen. Als je pijn hebt nadat je je hand brandt aan een warme pan, vermindert dit de kans dat je de pan nog eens met je blote hand aanraakt.

De kunst is de positieve gevolgen van het ongewenste gedrag (overeten) 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
- Of je gaat een wandeling maken.

Doe het liefst iets waar je anders niet toe komt. Of wat je geneigd bent uit te stellen, maar wat je toch een tevreden gevoel zal geven als je het hebt gedaan.

A) Als ik toch heb gegeten dan ga ik:

.....

.....

.....

.....

Je kunt ook de nadelen (uit)vergroten, door bijvoorbeeld jezelf te dwingen je nadelenlijst nog eens te over te schrijven, door te lezen, bewust te maken.

B) Ik kan de nadelen van mijn ongewenste eetgedrag uitvergrooten door:

.....

.....

.....

.....

C) Wanneer het **GOED** is gegaan kan ik mezelf belonen door: (bv mezelf een complimentje te geven):

.....

.....

.....

.....

Dit was de laatste opdracht! GOED GEDAAN!



Lees dit stappenplan regelmatig door. Je kan het altijd aanpassen.
SUCCES !

BIJLAGE 1

TIPS

Geef niet te snel op als het (nog) niet lukt
Bedenk dat je leren lopen en fietsen ook niet in één
dag hebt geleerd.

Vraag om hulp! Dat kan in de therapie of aan
vrienden en familie!

Leg de opdracht even weg en probeer het een
andere keer weer.



BIJLAGE 2 WERKBLAD 1: Aan doelen werken.

1. Wat wil ik veranderen?

.....
.....
.....

2. Hoe doe ik het nu?

.....
.....
.....

3. Waar wil ik naartoe (het doel)?
Zorg dat het haalbaar is (dus bijvoorbeeld niet “Ik ga nóóit meer snoepen”)
Schrijf je doel zo precies mogelijk op

.....
.....
.....

4. Wat zijn de voor- en nadelen van veranderen, en wanneer zal ik dit merken
(meteen of pas later)?

Voordelen (wanneer)

Nadelen (wanneer)

.....
.....
.....
.....
.....

BIJLAGE 3 WERKBLAD 2: Stappen zetten

Welke stap wil ik nu gaan zetten? Schrijf het zo precies mogelijk op.
Ik ga het volgende doen:

.....
.....

Zo maak ik gebruik van mijn sterke kanten en dingen in de omgeving die mij kunnen helpen:

.....
.....

Zo ga ik om met mijn zwakke kanten en dingen in mijn omgeving die mij kunnen belemmeren:

.....
.....

BIJLAGE 4

NAMEN VOOR EMOTIES

Blij	Verdrietig	Boos	Bang	Allerlei
Ontspannen	Treurig	Gepikeerd	Angstig	Verlegen
Kalm	Ongelukkig	Geïrriteerd	Nerveus	Stoer
Verheugd	Depressief	Woedend	Afhankelijk	Verliefd
Tevreden	Moedeloos	Kort lontje	Trillerig	Verbaasd
Op mijn gemak	Ellendig	Van mijn stuk gebracht	Wanhopig	Aarzelend
Enthousiast	In mezelf gekeerd	Agressief	Ongerust	Vals
Dankbaar	Akelig	Kokend	Doodsbenauwd	Vol zelfvertrouwen
Vrolijk	Saai	Verontwaardigd	Paniekerig	In de war
Gelukkig	In de put	Dwars	Bedreigd	Jaloers
Zorgeloos	Chagrijnig	Chagrijnig	Hysterisch	Schaamte
Optimistisch	Ontevreden	Koppig	Slecht op mijn gemak	Oprecht
Energiek	Waardeloos	Gefrustreerd	Onzeker	Schuldig
Uitgelaten	Radeloos	Verward	Geschokt	Trots
Opgewekt	Somber	Fel	Wantrouwig	Dapper
Opgewonden	Overstuur	Ongeduldig	Onder druk gezet	Vastbesloten

Bijlage 5

OMGAAN MET MOEILIJKE EMOTIES

Emotieblad



Naam van de emotie:
Gebeurtenis:
Mijn gedachten erbij:
Wat voel ik in mijn lichaam:
Lichaamstaal:
Wat wilde ik als eerste doen:
Wat heb ik als eerste gedaan:
Nawerking: (wat waren de gevolgen van wat je gedaan hebt?)
Zou je de volgende keer iets anders willen doen: