

Sociotherapie, Bijlage 6

Bijlage 4: 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 wegeet?

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

Of alledrie?

Bijlage 5: Wat is je huidige gewicht?

Wat was je gewicht: Toen je besloot hulp te zoeken? Hoogste gewicht ooit?

Hoe is je gewicht veranderd in de laatste 10 jaar? maak een grafiek. (zie bijgevoegd formulier)

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

Wat is je streefgewicht? Wat is haalbaar?