

## **Behandeling binnen het Overeetstoornissen (OES-)programma in het St Antonius Ziekenhuis**

Eén dag in de week is er therapie in het ziekenhuis, de andere dagen werk je zelf aan (het omgaan met) de over-eetstoornis. De behandeling, een jaar duurt, heeft verschillende onderdelen die hieronder beschreven worden. Verder vind je een literatuurlijst van boeken die in de loop van de therapie mogelijk interessant en van waarde voor je kunnen zijn.

### **Diëtetiek:**

In de groepsgesprekken gaat het om:

- kennisoverdracht over voeding en (wel of niet) diëten
- wat heeft in je lichaam te maken met vertering, stofwisseling, hersenen en eetgedrag
- delen van ervaringen en leren van elkaar
- werken met het eetdagboek : bewust worden van je eetgedrag, inzicht krijgen in wat ermee te maken zou kunnen hebben (bijv. wat je ziet in je omgeving, emoties etc.).

### **Sociotherapie:**

Door groepsgesprekken en opdrachten werk je aan 3 pijlers van de behandeling:

1. motivatie : voor verandering, voor aanpassen van gewoonten, voor het leren van nieuwe dingen, voor begrenzen, keuzes maken en je (persoonlijk) ontwikkelen
2. zelfcontrole: hoe je grip kan krijgen op je eetgedrag en om kan gaan met de (vaak moeilijke) gevoelens die je ervaart als je niet overeet
3. terugvalpreventie: hoe je ervoor zorgt om moeilijke momenten in de toekomst te hanteren. De bijeenkomsten zijn deels gestructureerd, en hebben voor een ander deel een meer onderzoekend (explorerend) karakter.

### **PMT-bewegingsgericht (psychomotorische therapie)**

Iedere groep heeft wekelijks (BMI40+) of tweewekelijk (EMO) een uur bewegingsgerichte PMT. Hierin staat het (hervinden van) plezier in bewegen en vertrouwen in je lichaam centraal. Er is aandacht voor inspanning afgewisseld met ontspanning, grenzen opzoeken maar deze ook respecteren. Er wordt gewerkt met spelvormen en bewegingsoefeningen.

### **Module:**

In verschillende extra therapieën, zoals PMT-lichaamsgericht (psychomotorische therapie), CGT (cognitieve gedragstherapie), ITG (interactietherapiegroep) kun je verder werken aan doelen die met kenmerken van je persoonlijkheid te maken hebben, zoals:

- zelfbeeld, zelfvertrouwen
- lichaamsbeeld
- omgaan met anderen, bijv. voor jezelf opkomen, grenzen stellen
- verwachtingen van jezelf en van anderen , bijv. hoge eisen stellen
- omgaan met emoties als frustratie, boosheid, verdriet, angst
- bewustwording, contact maken met je lichaam, leren omgaan met stress/emoties en leren betere keuzes te maken

Vaak zijn het deze kenmerken die een rol spelen bij het ontstaan (destijds, vroeger) van het eetprobleem en/of het nu nog voortduren van het overeten. Iedere deelnemer heeft een eigen verhaal achter de eetstoornis. Hierbij stilstaan, inzicht krijgen en zo nodig (en mogelijk) veranderen, kan je helpen om de eetstoornis blijvend te verminderen.

### **De lunch tijdens de therapiedag:**

Je luncht gezamenlijk in de groep. Aandacht voor het eten is belangrijk; neem een goed verzorgde lunch mee, eet langzaam, proef goed. Melk en karnemelk worden door het ziekenhuis verstrekt.

### **Bewegen /sport:**

Bewegen maakt deel uit van de behandeling van overgewicht. In het EMO-programma heb je 1x per 2 weken PMT bewegen en in het BMI-programma vindt dat wekelijks plaats. Er is aandacht voor inspanning afgewisseld met ontspanning. Het is gericht op (weer) plezier krijgen in bewegen, grenzen op te zoeken maar juist ook te respecteren. Voor een ander deel gebeurt het sporten/bewegen in je eigen omgeving, waarbij het beweegplan dat je in de plangroep bespreekt je kan helpen.

### **Evaluaties:**

Het is belangrijk je eigen 'rode draad' van de behandeling in de gaten te houden: je doelen, je sterke kanten, je valkuilen. De evaluaties vinden eens in de 4 maanden plaats aan het einde van een behandelingsfase. Een evaluatie is een peil-moment, zowel de behandelaren als jijzelf schrijven de voortgang op papier. Als er dingen onduidelijk zijn in de therapie (bijv. over het 'waarom' van een opdracht), vragen we je dat actief in te brengen in de groep, of te bespreken met het team. Halverwege een fase, is er een tussenevaluatie. Ook dan staan we samen stil in de groep hoe het gaat en geeft het team je een behandelingsmotto mee.

## **Literatuursuggesties van het OES-team St Antonius Ziekenhuis**

### **\* Afvallen op maat - Een methode met blijvend resultaat**

Tatjana van Strien, 2007  
ISBN 9085064597

In haar boeken rekent de schrijfster af met de zogenaamde wonderkuren. Zij biedt de lezer inzicht in de psychologie van het eetgedrag (zij maakt onderscheid tussen externe eters en emotionele eters) en laat de lezer met zelftestmethoden de persoonlijke oorzaak van het eetprobleem ontdekken en biedt van daaruit hulp om het probleem blijvend aan te pakken.

### **\* Uit de ban van emotie-eten (+cd)**

Joanna Kortink & Greta Noordenbos, 2010  
ISBN 9021549166

Over het doorbreken van je (vr) eetpatroon. Visie: je kan 10x op dieet, maar als je in de basis het probleem niet aanpakt, zal dit patroon blijven bestaan. Dit boek helpt je te ontdekken waar jouw probleem ligt, zonder zweverig of betuttelend te zijn. Om gezond en met respect voor jezelf te gaan leven.

### **\* Leven met obesitas**

P. Daansen, 2005  
ISBN 9031343927

Dit boek biedt inzicht in het ontstaan van ernstig overgewicht. Het bevat informatie over zowel voeding en stofwisseling als over psychische processen die ten grondslag aan eetgedrag liggen. Via vragen en opdrachten krijgt de lezer meer vat op zijn eigen eetgewoonten. Een van de uitgangspunten is het stellen van realistische doelen. Niet een strak lijf maar gezondheid staat voorop! Een ander principe is het herkennen van lichamelijke en geestelijke signalen en ze niet langer te verdringen, maar te accepteren. De lezer krijgt methoden aangereikt om aan een positief zelfbeeld te werken.

### **\* Tegenwicht - Feiten en fabels over overgewicht**

Jaap Seidell & Jutka Halberstadt, 2011  
ISBN 9035135776

In Tegenwicht wordt het probleem van overgewicht beschreven vanuit een wetenschappelijk en maatschappelijk perspectief. Hoogleraar voeding en gezondheid Jaap Seidell en psycholoog en onderzoeker Jutka Halberstadt analyseren de oorzaken en gevolgen van overgewicht bij volwassenen en kinderen, ontkrachten de vele mythes en misverstanden daarover en bieden oplossingen voor de toekomst.

### **\* Beck's dieetoplossing - Train je brein, denk je slank**

Judith S. Beck, 2008  
ISBN 9057122634

Dit boek gaat over een psychologisch programma, een 'mindshift', geen dieet. Het verandert je manier van denken over eten. Stap-voor-stap leer je specifieke technieken om je aan je voorgenomen voeding te houden. Deze methode is gebaseerd op cognitieve therapie. Daarbij leer je negatieve en ontwrichtende gedachten te veranderen. Wil je blijvend kilo's kwijt? Dan moet je je gedrag, eetgewoonten en gedachten voorgoed veranderen.

Persoonlijke noot:

Het boek beschrijft een programma in een aantal weken. Deze hoeft je zeker niet aan te houden om toch van het boek te kunnen profiteren, onze ervaring is dat vaak meer tijd nodig is om te veranderen wat al jaren bestaat.

### **\* Beetje bij beetje - Meditaties voor hongerige zielen**

Donald Altman, 2006  
ISBN 906963709X

Omdat veel mensen een complexe relatie hebben met voedsel, last hebben van eetstoornissen en/of angsten en schuldgevoelens, heeft de auteur een boekje geschreven waarbij deze houding via bewustwording kan veranderen. Een dag-voor-dag- en stap-voor-stapbenadering die je ondersteunt bij het maken van de juiste voedingskeuzen en het creëren van een balans in je leven. De schrijver geeft voor iedere dag een meditatie, een korte tekst en tips voor rituelen of sociale gebruiken rond het nuttigen van de maaltijd. De adviezen zijn respectvol ten opzichte van iemand met een eetprobleem: elk startpunt om iets te veranderen is goed, elk gezond hapje is prima.

**\* Vet Belangrijk, Feiten en fabels over voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers**

Mariëtte Boon Liesbeth van Rossum, 2019

ISBN: 9789026346538

In VET belangrijk gaan artsen Mariëtte Boon en Liesbeth van Rossum in op alle fabels en feiten omtrent lichaamsvet, voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers.

Vet is een cruciaal onderdeel van je lichaam. Het maakt hormonen, communiceert met je hersenen en levert energie. Hoewel je zonder vetweefsel niet zou kunnen leven, bestaan er over dit orgaan – ja, vet is een orgaan – veel vooroordelen. Overgewicht en obesitas vormen wereldwijd een groot probleem, maar in tegenstelling tot wat menigeen denkt zijn te veel eten en te weinig bewegen lang niet de enige oorzaken daarvan. De werking van ons vet is vele malen complexer. In dit verhelderende en onderhoudende boek behandelen dr. Mariëtte Boon en prof. dr. Liesbeth van Rossum de laatste wetenschappelijke inzichten over lichaamsvet en (over)gewicht en brengen ze de vele factoren in kaart die hierop van invloed zijn: van slaap tot stress en van erfelijke aanleg tot medicijngebruik, en tal van andere verborgen dikmakers.

VET laat zien hoe vet écht werkt en is een must read voor iedereen die wil weten hoe je op een slimme en effectieve manier een gezond gewicht kunt bereiken én behouden.

**\* Negatief zelfbeeld**

Manja de Neef

ISBN 9085069645

Als het beeld van jezelf negatief is, dan dringt positieve informatie uit de omgeving niet door. De vaste overtuiging niets waard te zijn, er niet bij te horen of niet gezien te worden kan je persoonlijke ontwikkeling behoorlijk in de weg zitten. hoe kun je leren om anders naar jezelf te kijken?

Dit boek biedt een methode om het negatieve denken te doorbreken. Stapsgewijs, en met behulp van oefeningen en opdrachten, leert de lezer een stevig en genuanceerd beeld van zichzelf op te bouwen. Persoonlijke noot:

Elk hoofdstuk begint met een stukje theorie die aangevuld wordt met voorbeelden uit de praktijk. Het toevoegen van ervaringen van anderen met een negatief zelfbeeld zorgt voor verheldering en laat zien welke aspecten van het negatieve zelfbeeld het uitvoeren van de oefeningen in de weg kan staan. Specifieke hoofdstukken zijn er over “censuur” (complimenten ontvangen), omgaan met kritiek en hoge eisen & perfectionisme. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een aantal zelftests en oefeningen. Het boek heeft een duidelijke indeling wat het lezen prettig maakt. Tevens realistisch geschreven zonder overdreven positief te zijn (zelfbeeld is te veranderen, maar is wel hard werken en kost tijd).

**\* Houd me vast Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie**

Sue Johnson, 2011

ISBN 902153598X

Dit boek erbij omdat we zien dat onze deelnemers vaak teleurstellingen hebben gehad in het contact met anderen.

Wilt u een goede relatie verdiepen, een uitgedoofde relatie nieuw leven inblazen of een relatie die verkeerd dreigt te gaan redden? In Houd me vast maakt Sue Johnson de lezer deelgenoot van haar programma voor het creëren van hechte en veilige relaties. In zeven helende gesprekken biedt ze inzicht in de bepalende momenten in uw relatie en helpt ze u die momenten een nieuwe vorm te geven en zo een veilige en blijvende band te creëren. Met verhalen uit haar praktijk, verhelderend advies en praktische oefeningen leert u hoe u uw relatie kunt voeden, beschermen en ontwikkelen. Uit een recensie: ‘Een boeiend en pittig boek voor mensen met voorkennis en motivatie’.

\* .....

\* .....

\* .....

*Deze lijst is niet volledig, en nooit klaar.*

*Kun je de groep en ons prikkelen met jouw eigen ideeën/ervaring over wat we zouden moeten lezen? Je kan je voornemen om ergens in dit behandeljaar in de groep een boek of (kranten-)artikel te noemen...*