



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

'Afvallen, omdat we het graag willen'

Cognitief - gedragstherapeutisch groepsprogramma voor mensen met obesitas

Anders omgaan met 'eten' en dus nieuw gedrag leren stellen, is veel complexer dan het volgen van een dieet. In ons gedragstherapeutisch programma staan we stil bij de verschillende aspecten die een rol spelen in het ontstaan en het in stand houden van overgewicht en een inadequaat eetpatroon. Het gaat over meer dan 'eten'. We staan uitgebreid stil bij motivationele aspecten en trainen vaardigheden die nodig zijn om te bereiken wat je graag wil bereiken. Alles begint met het formuleren van adequate doelstellingen om vervolgens heel concreet een plan uit te werken om deze doelstellingen te bereiken. Het kost veel energie en bewustzijn om gedrag te veranderen en deze gedragsverandering vol te houden. Het is als zwemmen tegen de stroom in. De stroom volgen is gemakkelijker, het oude gedrag is immers geautomatiseerd en gaat 'vanzelf'. Gedrag veranderen betekent bewust worden van deze oude patronen, elke keer terug een keuze te maken en nieuw gedrag stellen dat alles behalve vanzelf gaat. Onze gedachten spelen hierin een grote rol. Niet helpende gedachten sporen we op en dagen we uit. We doorbreken vicieuze cirkels en oefenen met strategieën die je vooruit helpen. Het is aan jou om voldoende te oefenen met het nieuw gedrag. Zodat dit ook geautomatiseerd raakt en een uiteindelijk meer 'vanzelf' gaat. De groep biedt een veilige ruimte om moeilijkheden te bespreken en om elkaar te ondersteunen in de gedragsverandering.

Doelgroep

De training is bedoeld voor volwassenen met een (beperkte) obesitas en waarbij de manier waarop ze met eten omgaan de belangrijkste instandhoudende factor is.

Doelstelling

We leren mensen gedragstherapeutische technieken en denkwijzen aan die hen in staat stellen om hun denken en gedrag met betrekking tot eten duurzaam te veranderen.

Methode

We werken met cognitief gedragstherapeutische principes die succesvol gebleken zijn bij de behandeling van obesitas. Mensen dienen zelf aan de slag te gaan met



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

een gedragstherapeutisch therapieboekje en een therapiecontract waarin doelstellingen duidelijk worden geformuleerd en ook de samenwerking met andere betrokken hulpverleners wordt geëxpliciteerd.

Het groepsprogramma bestaat uit één individueel gesprek, 6 groepssessies en één follow-upsessie. Tijdens het individueel gesprek doen we een algemene psychologische diagnostische screening om jouw eetprobleem in kaart te brengen en in relatie te brengen met andere gebieden van jouw functioneren, zodat je het groepsprogramma voldoende op jouw maat kan volgen. Je engageert je ook om in overleg met een arts of diëtist een verantwoord voedings- en bewegingsprogramma te volgen. Het is een praktisch programma en je engageert je om dagelijks te oefenen.

Praktisch

Je kan je inschrijven voor de groep of contact opnemen met Anne Neyskens op het nummer 0497 386 414. Je word dan al uitgenodigd voor een individueel gesprek en komt dan op de wachtlijst van de groep terecht. De volgende groep start in het najaar 2010. Als er voldoende deelnemers op de wachtlijst staan word je telefonisch uitgenodigd om te starten met het groepsprogramma.

De training wordt gegeven door een erkend klinisch psycholoog / gedragstherapeut. Je krijgt een therapieboekje met opdrachten om thuis mee aan de slag te gaan.