



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

Gedragstherapeutisch programma voor mensen met eetstoornissen

Eetstoornissen zijn complexe psychologische stoornissen. Voor mensen met een eetstoornis is eten een obsessie. Ze zijn extreem bang om bij te komen en verbergen hun eetproblemen zo veel mogelijk. Sommigen eten zo weinig mogelijk, anderen hebben last van eetbuien. Mensen met een eetstoornis hebben een verstoord beeld van hun lichaam. Bij aanvang van een dieet is men niet te dik, maar voelt men zich te dik. Eens men zijn streefgewicht bereikt, wordt de grens steeds verlegd. Een eetstoornis wordt veroorzaakt door een samenspel van erfelijke factoren, persoonlijke factoren (bvb. weinig zelfvertrouwen, perfectionisme) en omgevingsfactoren (bvb. traumatische gebeurtenissen). Het gestoord eetpatroon dient om de controle te behouden over negatieve emoties.

Uit onderzoek blijkt dat gedragstherapie effectief is voor de behandeling van eetstoornissen. Het centrale doel is een gezond eetpatroon en gewicht. Daarnaast worden het zelfbeeld, de interactie met anderen, en de functie van het verstoord eetgedrag onderzocht. Een continu aandachtspunt binnen de therapie is het stimuleren van de motivatie. Tussen cliënt en therapeut wordt een therapiecontract afgesloten. Er wordt een stappenplan gemaakt waarin duidelijk wordt hoe en tegen welke datum deze doelstellingen kunnen gerealiseerd worden. Omwille van de lichamelijke gevolgen van de eetstoornis, werken we nauw samen met de huisarts. Andere hulpverleners, zoals een diëtist(e) of psychiater, kunnen eveneens betrokken worden. In de therapie betrekken we ook de ouders of andere belangrijke personen uit de leefwereld van cliënt, indien de cliënt hiermee akkoord gaat.

Voor mensen met eetstoornissen gelden volgende voorwaarden om ambulante therapie te starten:

- BMI is hoger dan 15
- Akkoord van de dokter na medische screening
- Geen zware depressie met suicidegevaar
- Eventuele andere impulscontrolestoornissen of automutilatie zijn onder controle
- Geen ernstig middelengebruik
- Een minimaal sociaal netwerk is aanwezig
- Een minimum aan motivatie is aanwezig

Indien niet voldaan wordt aan deze voorwaarden, verwijzen we naar een psychiatrisch centrum. Ambulante therapie is dan nog niet haalbaar. Ondersteunende gesprekken in afwachting van een opname zijn wel mogelijk.