




GGZ Friesland

Behandeling om van je eetstoornissen af te komen

Deeltijdbehandeling in
een groep



**Deze behandeling
is voor mensen tussen
de 18 en 65 jaar met de
stoornis anorexia nervosa
of boulimia.**

We gaan samen aan de slag om jouw angst tijdens eten te verminderen.

We hebben bij GGZ verschillende behandelingen om jou van je eetstoornis af te helpen. Eén daarvan is de deeltijdbehandeling eetstoornissen. Deze behandeling is voor mensen tussen de 18 en 65 jaar met de stoornis **anorexia nervosa** of **boulimia**.

Je komt voor de deeltijdbehandeling meerdere keren per week bij ons langs. Deze behandeling volg je in een groep. Je krijgt de deeltijdbehandeling als een één-op-één behandeling niet genoeg helpt.

Voor wie is deze behandeling?

De behandeling past bij jou als:

- je steeds verder afvalt of niet aankomt,
- je veel last hebt van ondergewicht,
- je vaak eetbuien hebt met braken,
- je al lange tijd een eetstoornis hebt,
- of je jongvolwassen bent met ernstig ondergewicht én thuis te weinig hulp krijgt

Samen met een behandelaar bekijk je of deze behandeling jou kan helpen in je herstel. De behandeling duurt maximaal **12 weken**.

Dit willen we bereiken

Er zijn hindernissen die een individuele behandeling moeilijk maken. Daar gaan we aan werken. We gaan samen aan de slag om jouw angst tijdens eten te verminderen.

Daardoor:

- kun je weer op een gezond gewicht komen,
- verminderen de lichamelijke gevolgen van je ongezonde eetgedrag,
- leren we je eten volgens een vaste en gezonde structuur.

Je krijgt een **persoonlijk behandelplan**. Hierin staan jouw doelen. Na de deeltijdbehandeling ga je verder met individuele gesprekken.



**Aan het eind van de
behandeling eet je
steeds vaker zonder
begeleiding. Zo leer je
om dit ook buiten de
afdeling te doen**

Zo werken we

We werken op de deeltijdbehandeling volgens de therapie CBT-E. CBT-E is de afkorting voor *Cognitive Behavior Therapy Enhanced*. Dit is een speciale vorm van cognitieve gedragstherapie voor mensen met een eetstoornis. Cognitieve gedragstherapie is een therapie waarbij je anders leert denken en doen.

De therapie helpt je om:

- weer normaal te leren eten,
- op gewicht te komen (als dat nodig is),
- minder bezig te zijn met je gewicht of hoe je eruitziet,
- en te stoppen met overgeven of te veel bewegen na het eten.

Ook in de individuele behandeling gebruiken we de CBT-E therapie. Zo werken we de hele tijd volgens dezelfde aanpak.

Dit is het programma

Elke week volg je een weekprogramma.

Daarin zitten:

- momenten waarop je samen begeleid eet,
- gesprekken met een therapeut,
- weegmomenten,
- afspraken met een diëtist, arts of andere hulpverleners,
- uitleg over eetstoornissen (ook wel psycho-educatie genoemd),
- psychomotorische therapie (bewegen om beter te voelen),
- oefeningen om angsten te overwinnen (exposure),
- systeemtherapie (gesprekken met familie of naasten),
- plannen voor het weekend,
- en tijd voor ontspanning en evaluatie.

Je kunt ook praten met een ervaringsdeskundige. Dit is iemand die zelf een eetstoornis heeft gehad. Hij of zij weet hoe jij je voelt en in welke situatie je zit.

Aan het eind van de behandeling eet je steeds vaker zonder begeleiding. Zo leer je om dit ook buiten de afdeling te doen. Daarna ga je verder met individuele behandeling.

Aanmelden na verwijzing van je huisarts

Je hebt een verwijzing van je huisarts nodig om de deeltijdbehandeling te volgen. Daarna heb je een eerste gesprek met een behandelaar van de afdeling eetstoornissen. Dat is het intakegesprek.

Samen bespreken jullie:

- of de deeltijdbehandeling goed bij je past,
- wat je doelen zijn,
- hoe gemotiveerd je bent,
- en welke hulp je nodig hebt.

Je plant ook afspraken in met de arts, diëtist en systeemtherapeut. Daarnaast maak je kennis met de rest van de groep die ook de deeltijdbehandeling volgt.

Ben je al in behandeling bij GGZ Friesland?

Ook dan kun je doorverwezen worden naar de deeltijdbehandeling. In dat geval overleggen we de behandelaar die je nu hebt. We bespreken wat voor jou het beste is. Zowel nu als na de deeltijdbehandeling.

Heb je nog vragen?

Bel dan met onze zorgadministratie. Het telefoonnummer is 088-23365601.

Meer informatie

GGZ Friesland
Polikliniek & Dagbehandeling
Eetstoornissen

Locatie Hege Wier
Sixmastraat 2
8932 PA Leeuwarden

088-3365601
www.ggzfriesland.nl

augustus 2025



facebook.com/ggzfriesland



instagram.com/ggzfriesland



GGZ Friesland