

Therapie bij een eetstoornis

Samen werken aan gedragsverandering

Waarom heb je een eetstoornis? Waarom kom je hier maar niet vanaf? Wij kunnen je helpen om antwoord te vinden op dit soort vragen. En samen te werken om jouw gedrag te veranderen. Hoe we dat doen, lees je in deze flyer.

We bieden bij GGZ Friesland de therapie CBT-E aan. CBT-E is de afkorting van Cognitive Behavior Therapy Enhanced. Dit is een therapie speciaal voor mensen met een eetstoornis. Tijdens de therapie onderzoek je samen met je behandelaar welke dingen jouw eetstoornis in stand houden. Zo leer je de eetstoornis beter begrijpen en aanpakken. Samen maken jullie een behandeling op maat.

Dit willen we bereiken

Het doel van CBT-E is dat je op een gezonde manier leert denken over eten. Je leert wat een normaal eetpatroon is. Wat je niet of minder moet eten, en wat juist wel goed voor je is. We werken ook aan je zelfbeeld. Zo leren we je om positief over jezelf te denken en te praten.

**In de therapie
leer je om
negatieve
gedachten te
onderzoeken en
aan te passen**

We werken stap voor stap aan verandering

De belangrijkste eerste stap is jouw motivatie. Jij moet zelf willen. Werken aan een eetstoornis vraagt namelijk moed en doorzettingsvermogen. Het is daarom belangrijk dat je bewust kiest voor deze behandeling. Zo gaan we samen voor het beste resultaat.

De behandeling bestaat uit 3 fases. Jij bepaalt steeds wat je nodig hebt in iedere fase.

- **Fase 1:** In deze fase word je bewust van de dingen die een rol spelen bij jouw eetstoornis. En ga je wennen aan een vast eetpatroon.
- **Fase 2:** In fase 2 werk je aan de dingen die de eetstoornis in stand houden. Denk aan zelfbeeld, lichaamsbeeld en dieetregels.
- **Fase 3:** In de laatste fase kijk je hoe je in de toekomst omgaat met wat je geleerd hebt. En hoe je belangrijke lessen vasthoudt.

Dit doen we tijdens de behandeling

- **Opschrijven wanneer je eet en wat je daarbij voelt, denkt en doet.** Je vult dit in op een zogenaamde eet-registratielijst. Zo wordt duidelijk wat jouw eetpatroon is. Deze registratie is de basis voor de hele behandeling.
- **Ontwikkelen van een vast eetpatroon.** Je maakt met je behandelaar een vast eetpatroon. Wat eet je wanneer?
- **Je wijzen op prikkels die je uit de weg gaat.** Zoals jezelf wegen tijdens de sessies, maar ook bijvoorbeeld het eten van 'verboden' voedingsmiddelen.

- **Stoppen met 'gewicht-controlerende maatregelen'.** Hiermee bedoelen we onder andere te veel bewegen.
- **Anders leren denken.** Als je een eetstoornis hebt, denk je vaak veel over de gevolgen van eten. Je hebt gedachtes over de vorm van je lichaam of je gewicht. Je past je eetgedrag hier op aan.

Deze gedachten kloppen vaak niet met de werkelijkheid. Dat geldt ook voor gedachten over hoe jij jezelf ziet. Dan gaat het vaak over thema's als perfectionisme en een negatieve waardering van jezelf.

In de therapie leer je om deze gedachten te onderzoeken en aan te passen. Dit helpt uiteindelijk bij het veranderen van je eetgedrag.

- **Zorgen dat je niet terugvalt in je oude gedag.** We willen zorgen dat je geen terugval krijgt. Dat je je oude eetpatroon niet herhaalt. Om dit te doen, breng je je eigen sterke kanten en je valkuilen in kaart. Zo heb je op moeilijke momenten een plan om je aan vast te houden.

De behandeling duurt 20 weken

De CBT-E behandeling duurt 20 weken.

Deze zijn als volgt ingedeeld:

- In de eerste 4 weken heb je 2 keer per week een sessie. Deze sessies bestaan uit contact in een groep en telefonisch contact met je behandelaar.
- De weken daarna heb je iedere week 1 groepssessie.
- De laatste 3 sessies plannen we om de 2 of 3 weken in. Een half jaar na de laatste sessie is er nog een terugkomsessie. Deze is individueel met je behandelaar.
- Daarna sluit je behandeling af.

Voor wie is deze therapie geschikt?

CBT-E is bedoeld voor mensen met de diagnose Anorexia Nervosa (BMI > 18), Bulimia Nervosa, een eetbuistoornis of een andere gespecificeerde voedings- of eetstoornis.

Hoe kom je in aanmerking voor deze therapie?

Tijdens het intakegesprek kijk je samen met de behandelaar wat het beste bij jou past. Jullie kunnen bespreken of deze therapie aansluit op jouw wensen en doelen.

Wil je meer informatie over CBT-E?

Vraag dit dan aan je behandelaar.

Werken aan een eetstoornis vraagt moed en doorzettings- vermogen

september 2025



facebook.com/ggzfriesland



instagram.com/ggzfriesland



GGZ Friesland