

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. Dit leer je tijdens de therapie:

- Jouw eetpatroon verandert naar een regelmatig en normaal eetpatroon
- Je geen eten meer ontwijkt
- Je werkt aan je zelfbeeld
- Je maakt op een juiste manier gebruik van spiegels
- Je leert positief over jezelf denken en praten
- Je stelt gezonde eisen aan jezelf

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

- **Voorlichting.** Je krijgt informatie over ondergewicht en de gevolgen hiervan.
- **Opschrijven wat je eet.** Je schrijft op wat je wanneer eet en wat je daarbij voelt, denkt en doet. Je vult dit in op een zogenaamde eet-registratielijst. Hoe ziet jouw eetpatroon eruit? Wat doe je om te compenseren? Waardoor blijf je dit gedrag laten zien? Deze registratie is de basis voor de hele behandeling.
- **Ontwikkelen van een normaal eetpatroon.** Je maakt met je behandelaar een vast eetpatroon. Je leert om hier structuur in aan te brengen. Wat eet je wanneer?

- **Exposure.** Exposure betekent blootstellen. Dit betekent dat je je blootstelt aan prikkels die je uit de weg gaat rondom eten. Bijvoorbeeld het wegen van je gewicht of 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 40 weken

Deze weken zijn als volgt ingedeeld:

- Je begint met een eerste sessie van 90-100 minuten.
- De weken daarna heb je 2 keer per week een sessie.
- Als je ondergewicht stabiel is, heb je 1 keer per week een sessie.
- De laatste 6 tot 8 sessies plannen we om de 2 of 3 weken.
- Een half jaar na de laatste sessie is er nog een terugkomsessie. Daarna sluit je de behandeling af.

Voor wie is deze therapie geschikt?

CBT-E is bedoeld voor mensen met de diagnose Anorexia Nervosa met een BMI lager dan 18.

Wanneer kun je meedoen aan CBT-E?

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. En of je klaar bent om deze therapie te volgen.

Wil je meer informatie over CBT-E?

Neem dan contact op met je behandelaar.

**Het doel van
CBT-E is dat
je op een
gezonde manier
leert denken
over eten**

september 2025



facebook.com/ggzfriesland



instagram.com/ggzfriesland



GGZ Friesland