



E-book Eetbuien bij boulimia

Praktijk META

Eetbuien

Een eetbuistoornis (Binge Eating Disorder, ofwel BED) kenmerkt zich door het regelmatig (ten minste twee maal per week) heel snel eten van overdreven grote hoeveelheden voedsel (bv binnen 2 uur tijd), meestal rijk aan koolhydraten en vet, terwijl je het gevoel hebt daar geen controle over te hebben. Na afloop voel je je schuldig, schaamtevol of angstig vanwege de hoeveelheid calorieën die je tot je hebt genomen. Ongeveer 500 mensen in Best hebben op dit moment een eetbuistoornis.

Vaak treedt een eetbui op als je zelfondermijnende gedachten hebt ("Ik ben waardeloos"), een negatieve emotie ervaart (angst, neerslachtigheid of wanhoop), of je in een stressvolle situatie bevindt. Het kan ook een dagelijkse gewoonte ofwel een ritueel zijn geworden die ongeveer op dezelfde tijd van de dag plaatsvindt. Je kunt je ermee hebben 'ge-identificeerd'.

Zoals bij zoveel psychische klachten, is er ook bij BED (en dus ook bij boulimia) sprake van een vicieuze cirkel, namelijk gedachten>gevoelens>gedrag>gedachten. Om deze zichzelf in stand houdende kringloop te doorbreken, is het nodig om je je bewust te worden van je negatieve automatische gedachten (zie stencil).

Dit proces is confronterend, maar ook bevrijdend. Vaak maken we namelijk bepaalde 'denkfouten' (zie stencil), en door deze als zodanig te herkennen, kun je je op den duur van deze disfunctionele gedachten (zie stencil), die leiden tot disfunctionele gevoelens en gedragingen, ontdoen.

Mensen die regelmatig overeten kun je in drie groepen indelen:

- A) Zij die de hele dag door grote hoeveelheden eten.
- B) Zij die duidelijk van het gewone eetpatroon te onderscheiden eetbuien hebben en deze niet proberen te compenseren.
- C) Zij die deze eetbuien proberen te compenseren met maatregelen, zoals overdreven veel lichaamsbeweging, laxerende middelen, overgeven, uitstellen van de maaltijd en vasten. Bij deze laatste variant is er sprake van boulimia.

Afhankelijk tot welke groep je behoort, zal er een behandelplan worden opgesteld. Dit heeft kans van slagen indien je voldoende *gemotiveerd* bent om te veranderen, stellig de *keuze* maakt om de veranderingen in je leven aan te brengen, vastberaden bent om *door te zetten* ondanks tegenslagen en moeilijke perioden, en de *discipline* opbrengt om de gedragsveranderingen in stand te houden.

Een behandelplan kan de volgende onderdelen bevatten:

- psycho-educatie (informatie over eetbuien en boulimia)
- voor- en nadelen eetbuien
- motivatieplan met voornaamste argumenten (dagelijks doorlezen!)
- een eetdagboek
- een doelenboek
- realistische doelen
- het normaliseren van het eetpatroon; Er zal gegeten worden rond **8 uur**, 10.30 uur, **12 uur**, 15 uur, **18 uur** en 21 uur (dikgedrukt zijn de hoofdmaaltijden).

- analyse van risicosituaties en uitlokkende factoren
- afbouwen en stoppen met compensatiemaatregelen (!)
- ‘verboden’ voedsel weer opnemen in je eetpatroon
- alternatieve gedragingen uitproberen
- zelfbeloningsstrategieën toepassen
- een eetbuivoorraadkast aanleggen
- RET; disfunctionele gedachten blootleggen en vervangen
- negatieve emoties onderzoeken
- disfunctioneel gedrag afbouwen
- blootstelling aan aanlokkelijk voedsel (S-R, zie stencil)
- gedragsexperimenten
- het aantal eetbuuloze dagen per week uitbreiden
- positief visualiseren (zie stencil)
- affirmeren
- mindfulness (zie stencil)
- mildheid voor jezelf
- lichaamsbeweging
- voedingstips
- stress management technieken (zie stencil)
- ontspannende activiteiten inplannen
- ontspanningsoefeningen
- zelfvertrouwen vergroten
- relatiepatronen verbeteren
- je leven interessanter maken
- terugvalpreventieplan

Door bewustwording (elke eetbui noteren, automatische gedachten onderzoeken), drempelverhoging (zelfcorrigerende maatregelen) en veel andere tips en richtlijnen kun je je eet(bui)stoornis overwinnen. De therapie is er in eerste instantie op gericht dat je van je eetbuien afkomt (en dat je je eventuele compensatiemaatregelen afbouwt), maar heeft ook positieve neveneffecten, zoals het vergroten van je zelfvertrouwen, zelfkennis, en het oefenen in meer adequate manieren om met stress en andere negatieve emoties om te gaan.

Wat zijn voor jou de voor- en nadelen van je boulimia?

.....

.....

.....

Welke compenserende maatregelen gebruik je?

.....

.....

.....

Welke situaties en gedachten maken jou extra kwetsbaar voor een eetbui?

.....

.....

.....