



E-book Stimulus Respons Preventie Eten

Praktijk META
Stimulus-Response preventie

Stimulus-response preventie (S-R preventie) houdt in: Zowel de stimulus (bijvoorbeeld verleidelijk voedsel) als de aangeleerde respons erop (bijvoorbeeld dit voedsel eten) verminderen, zodat je het jezelf gemakkelijker maakt om je gestelde doelen (bijvoorbeeld gewichtsvermindering) te behalen.

S -> R

Responspreventie alleen is het stapsgewijs nalaten van aangeleerd gedrag (eten) dat leidt tot kortdurende spanningsvermindering (door het verdovende effect), maar dat op de langere termijn de preoccupatie (geobsedeerdheid met voedsel) juist doet toenemen. De aangeleerde respons ('conditionering') wordt aldus met responspreventie verbroken.

Voorbeelden met betrekking tot **stimulus-preventie**:

- Gooi de drie voor jou meest verleidelijke etenswaren weg.
- Leg ander moeilijk te weerstaan voedsel uit het zicht.
- Vergroot de barrière naar het voedsel (bijvoorbeeld kast op slot)
- Leg veel gezonde alternatieven klaar of in het zicht (zoals groente en fruit of alcoholvrije drank)
- Vermijd plekken met veel aanlokkelijk voedsel (zoals de snoepafdeling van de V&D of Jamin)

Voorbeelden met betrekking tot **respons-preventie**:

-Pas zelfbeloningsstrategieën toe (inclusief 'vervelende maar nuttige karweitjes'), zodat er aan elk 'zwak moment' en prijskaartje hangt en er op elke overwinning een beloning volgt.

-Verbreek de S-R conditionering:

- Stel jezelf gedurende lange tijd bloot aan aanlokkelijk voedsel, totdat je je bijna niet meer kunt inhouden ('cue exposure').
- Maak het onweerstaanbare eten vervolgens vies, zodat de respons abrupt dooft.
- Gooi het voedsel vervolgens weg en complimenteer jezelf.

-Geef jezelf toestemming om voedsel weg te gooien indien dit voor jouw gezondheid beter is en oefen je hierin. Daag je automatische gedachten uit m.b.t. voedsel weggooien.

-Vul een RET in (over de eetdrang of de situatie waarin je zit).

-Lees je kaartje met de belangrijkste alternatieve gedachten.

-Wees mild voor jezelf: Veroordeel jezelf niet omdat je de drang om te eten voelt.

-Vraag jezelf af: Wat heeft mijn innerlijke kind nu ècht nodig?

-Schrijf in je dagboek over hetgeen je dwars zit.

-Zoek afleiding.

-Ga een alternatieve gedraging toepassen.

-Ga mindful met je opkomende emoties om (indien die er zijn).

-Zoek steun in je omgeving of bel een vertrouwenspersoon.

-Bedenk dat ieder 'zwak moment' de psychofysiologische reacties op voedsel in stand houdt (zoals eetdrang, speekseltoename en bloedsuikerdaling), waardoor de eetdrang n.a.v. een trigger (aanlokkelijk voedsel, of een moment van mentale onrust of verveling) een automatisme blijft. En iedere overwinning effent het pad voor meer overwinningen!