



Ambulante groepsbehandeling Anorexia en Boulimia Nervosa

U gaat een ambulante groepsbehandeling voor cliënten met Anorexia Nervosa of Boulimia Nervosa volgen, om de symptomen van uw eetstoornis te verminderen en de factoren die de eetstoornis in stand houden te (h)erkennen en aan te pakken.

De behandeling bestaat uit meerdere opeenvolgende fasen, die eventueel ook naast elkaar gevolgd kunnen worden. De behandeling vindt grotendeels plaats in een groep, vanwege de voordelen die een groep kan bieden. Door een ander te helpen met dezelfde problematiek helpt u ook uzelf. Daarnaast heeft de onderlinge erkenning en herkenning een bijzonder steunende werking; u staat er niet alleen voor. U bent voor de anderen ervaringsdeskundige en zij voor u. Tijdens de verschillende fasen krijgt u begeleiding van een vaste psycholoog en sociotherapeut. Op vaste momenten wordt met u besproken of de behandeling voldoende aansluit bij uw behoeften en verwachtingen.

GGZ Rivierduinen Eetstoornissen Ursula biedt groepen die uitsluitend bedoeld zijn voor cliënten met Anorexia of voor cliënten met Boulimia. Daarnaast zijn er op verschillende locaties elders gemengde groepen. Afhankelijk van uw voorkeur en woonplaats kunt u in overleg met uw behandelaar bepalen welke groep u gaat volgen. Alle fasen van uw behandeling kunnen dan op dezelfde dag, tegelijkertijd of opeenvolgend plaats vinden.

Doel van de behandeling

Het hoofddoel van de behandeling is het verminderen van de symptomen van de eetstoornis, omdat verstoord eetgedrag zichzelf grotendeels in stand houdt. Daarnaast wordt gekeken naar de redenen waarom de eetstoornis is ontstaan en niet meer overgaat. Vaak gaat het dan over thema's als het verbeteren van zelf- en lichaamsbeeld, het leren emoties en spanningen beter te verdragen en hanteren of het verbeteren van sociale vaardigheden. Ook is minder perfectionistisch leren zijn vaak een punt van aandacht.

De behandeling

De behandeling begint met een gesprek met een hoofdbehandelaar (een psycholoog). Samen met hem of haar stelt u doelen op voor behandeling en maakt u een plan van aanpak (een behandelplan). Deze hoofdbehandelaar blijft uw proces volgen en zal op verschillende momenten uw behandeling met u evalueren.

Fase 1: Het begint met de startgroep

Iedere cliënt neemt deel aan een startgroep met in totaal 5 à 6 deelnemers. In deze fase draait het om het verkennen en versterken van uw motivatie. U krijgt uitleg over uw eetstoornis en de behandeling. U onderzoekt wat uw redenen zijn om uw gedrag te gaan veranderen en wat uw verwachtingen zijn ten aanzien van behandeling; hoe zou u willen dat wij u helpen. Daarnaast gaat u onderzoeken wie u thuis zou kunnen steunen tijdens de behandeling. Regelmatig krijgt u huiswerkopdrachten mee. De startgroep wordt begeleid door een sociotherapeut en soms een ervaringsdeskundige: iemand die weet wat het is om een eetstoornis te hebben en anderen steunt en stimuleert. De groep komt één keer per week gedurende anderhalf uur bij elkaar, zes weken lang. Personen die voor u belangrijk zijn, worden, in overleg, vanaf het begin betrokken, onder andere door een apart gesprek met hen en u.

Fase 2: Normaliseren en stabiliseren

Na deelname aan de startgroep volgt een evaluatiegesprek met de hoofdbehandelaar. Daarin wordt het vervolgtraject besproken en een nieuw behandelplan opgesteld met daarin de doelen die u zelf geformuleerd heeft.

In de tweede fase draait het vooral om het:

- normaliseren van uw eetgedrag en eetpatroon;
- stabiliseren van gewicht en/of gewichtsherstel;
- normaliseren van uw gedachten over eten.

Ook nu krijgt u huiswerkopdrachten mee. Daarnaast houdt u een eetdagboek bij. De groep wordt begeleid door dezelfde sociotherapeut. De groep heeft ongeveer 8 deelnemers en er kunnen tussentijds mensen in- en/of uitstappen. U neemt zo lang als nodig deel aan deze groep. De voortgang wordt regelmatig geëvalueerd.

Fase 3: Zelfbeeld, emoties en sociale vaardigheden

Tijdens de derde fase is er nog steeds aandacht voor het stabiliseren en normaliseren. Daarnaast gaat u nu aan de slag met het:

- verbeteren van uw zelf- en lichaamsbeeld;
- leren herkennen, uiten en verdragen van emoties;
- versterken van uw probleemoplossend vermogen;
- versterken van uw sociale vaardigheden;
- verbeteren van andere voor u belangrijke zaken.

Ook nu houdt u een eetdagboek bij en maakt u huiswerkopdrachten. U krijgt begeleiding van dezelfde sociotherapeut en psycholoog.

Wederom neemt u zo lang als nodig deel aan deze groep. Gemiddeld is dit circa 12 maanden. De groep heeft ongeveer 10 deelnemers en er kunnen tussentijds mensen in- en/of uitstappen.

Fase 4: Herstelbehoud: vasthouden wat goed gaat

Na het doorlopen van de verschillende fasen, is het mogelijk deel te nemen aan een herstelbehoudgroep. Deze groep komt één keer per maand bij elkaar onder begeleiding van de psycholoog.

Overige steunmogelijkheden

Begeleiding door een psychiater

Wanneer u last heeft van bijkomende psychiatrische klachten zoals stemming, angst- of dwangklachten, kunt u verwezen worden naar de psychiater.

De psychiater onderzoekt uw bijkomende klachten (in een of meerdere sessies) en stelt u indien nodig en gewenst in op medicijnen. De psychiater begeleidt u dan door middel van medicatiecontroles.

Feedback

Voorafgaand, tijdens en na de behandeling kunt u deelnemen aan dit online zelfhulpprogramma.

Psychiatrische (intensieve) thuiszorg

Deze zorg wordt op indicatie aangeboden, bijvoorbeeld om u te ondersteunen rond het eten thuis of om uw directe omgeving te steunen.

Individuele systeemtherapie

Familie en andere personen in de directe omgeving hebben ook te maken met uw eetstoornis. Hun steun is belangrijk voor uw herstel. Bovendien hebben zij meestal ook behoefte aan hulp om beter met de eetstoornis om te kunnen gaan. Als nodig kunnen zij intensiever bij de behandeling betrokken worden d.m.v. systeemtherapie.

Contactgegevens

Voor aanmelding, informatie en overleg kunt u ons elke werkdag van 9.00 tot 13.00 uur bereiken op 071 890 33 40.

Adres

Postbus 405, 2300 AK Leiden
Sandifortdreef 19, Leiden

T 071 890 33 44

E info.eetstoornissen@rivierduinen.nl

I www.rivierduinen.nl/eetstoornissen

I www.hulpbij eetproblemen.nl

