



## Behandelingen Binge Eating Disorder

**U gaat een behandeling voor cliënten met Binge Eating Disorder 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 mate van intensiteit van behandeling kan wisselen, afhankelijk van de door u gestelde doelen en wat u nodig heeft om uw gedrag te veranderen. 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. Tijdens de verschillende fasen van behandeling krijgt u begeleiding van een vaste psycholoog, sociotherapeut en diëtist. Op vaste momenten wordt met u geëvalueerd of de behandeling voldoende aansluit bij uw behoeften en verwachtingen.

### **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. Ook maakt u een start met het veranderen van uw leefstijl op het gebied van voeding en bewegen. Daarnaast kan gewerkt worden aan het verlagen van uw gewicht en het behoud hiervan. Tot slot 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.

### **Inhoud behandeling**

De behandeling begint met een of meer gesprekken met een hoofdbehandelaar (psycholoog). U stelt doelen op voor behandeling en maakt een plan van aanpak.

### *Fase 1: Het begint met de startgroep*

Iedere cliënt neemt deel aan een startgroep met 8 deelnemers. 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. Daarnaast onderzoekt u wie u thuis zou kunnen steunen tijdens de behandeling. Elke week krijgt u huiswerkopdrachten mee. De startgroep wordt begeleid door een sociotherapeut.

De groep komt wekelijks gedurende anderhalf uur bij elkaar, 6 weken lang. Er vindt tijdens de startgroep al een kennismakingsgesprek plaats met enkele voor u belangrijke anderen en u, om voorlichting te geven en vragen te beantwoorden.

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. Daarnaast gaat u in gesprek met de diëtist om een individueel voedingsadvies en bewegingsplan op te stellen.

### *Fase 2: ambulante groepsbehandeling*

U neemt vervolgens deel aan een poliklinische groep die gedurende 24 weken bij elkaar komt. Deze groep bestaat uit 2 delen, een deel gericht op uw eetgedrag en een deel gericht op bewegen.

De eerste 12 bijeenkomsten van deze groep zijn wekelijks en duren 3,5 uur (2uur over uw eetgedrag en aansluitend 1,5 uur over bewegen). De laatste 6 bijeenkomsten zijn tweewekelijks. In deze fase van uw behandeling verkent en verandert u onder begeleiding uw eetgedrag en gedachten rond eten. U normaliseert uw eetpatroon en brengt zo nodig meer structuur aan in uw dagelijks leven. Tijdens de laatste sessies wordt aandacht besteed aan lichaamsbeeld en zelfwaardering, omgaan met spanningen en assertiviteit en terugvalpreventie. U krijgt uitgebreid voorlichting over eten en afvallen en 4 aparte bijeenkomsten diëtetiek. Ook besteedt u aandacht aan het veranderen van uw levensstijl door

stil te staan bij de manier waarop u beweegt en de mate waarin u beweegt.

Na 10 sessies en na 20 sessies wordt geëvalueerd en gekeken of het u lukt om voldoende grip te krijgen op uw eetgedrag. Als dat niet lukt zijn er op indicatie en dus in overleg met uw hoofdbehandelaar een aantal mogelijkheden, die u aanvullend op deze poliklinische groep kunt gaan volgen:

- Individueel eetmanagement bij een sociotherapeut als het niet goed lukt structuur aan te brengen en vast te houden;
- Lichaamsgerichte therapie als uw negatieve lichaamsbeeld een obstakel vormt om verder te kunnen veranderen;
- Schemagerichte therapie; een vorm van therapie (4 uur per week), waarbij uitgebreider stil wordt gestaan bij het leren hanteren van negatieve gevoelens, het veranderen van disfunctionele gedachten en gedragspatronen en het verbeteren van sociale contacten/leren steun vragen;
- Intensieve behandeling; een groep met verschillende eetstoornissen (zie factsheet Intensieve behandeling *Boulimia Nervosa*).

### *Fase 3: herstelbehoud*

Na evaluatie en als vervolg op de poliklinische groep en eventueel aanvullende therapie, kunt u deel gaan nemen aan een herstelbehoud groep (ongeacht of u nog aanvullende onderdelen volgt).

Deze groep komt eens in de 14 dagen bijeen en bestaat uit 1,5 uur herstelbehoudgroep (begeleid door een sociotherapeut en afwisselend een psycholoog en een dietist) en aansluitend 1,5 uur bewegen.

Het doel van deze fase is het behouden van wat u bereikt heeft en daarnaast afvallen tot een gezonder gewicht en dat gewicht behouden, zonder terug te vallen. Ook is er aandacht voor het wennen aan het lagere gewicht.

### **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 door middel van 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](mailto:info.eetstoornissen@rivierduinen.nl)

I [www.rivierduinen.nl/eetstoornissen](http://www.rivierduinen.nl/eetstoornissen)

I [www.hulpbij eetproblemen.nl](http://www.hulpbij eetproblemen.nl)

