

Eetstoornissen

Ambivalente motivatie
en een vertekend
lichaamsbeeld

*Hoe creëer je beweging en
hanteer je oplopende spanning?*



Welkom



► Even voorstellen



Lieke Gehling



Gerdien Veldink

Programma

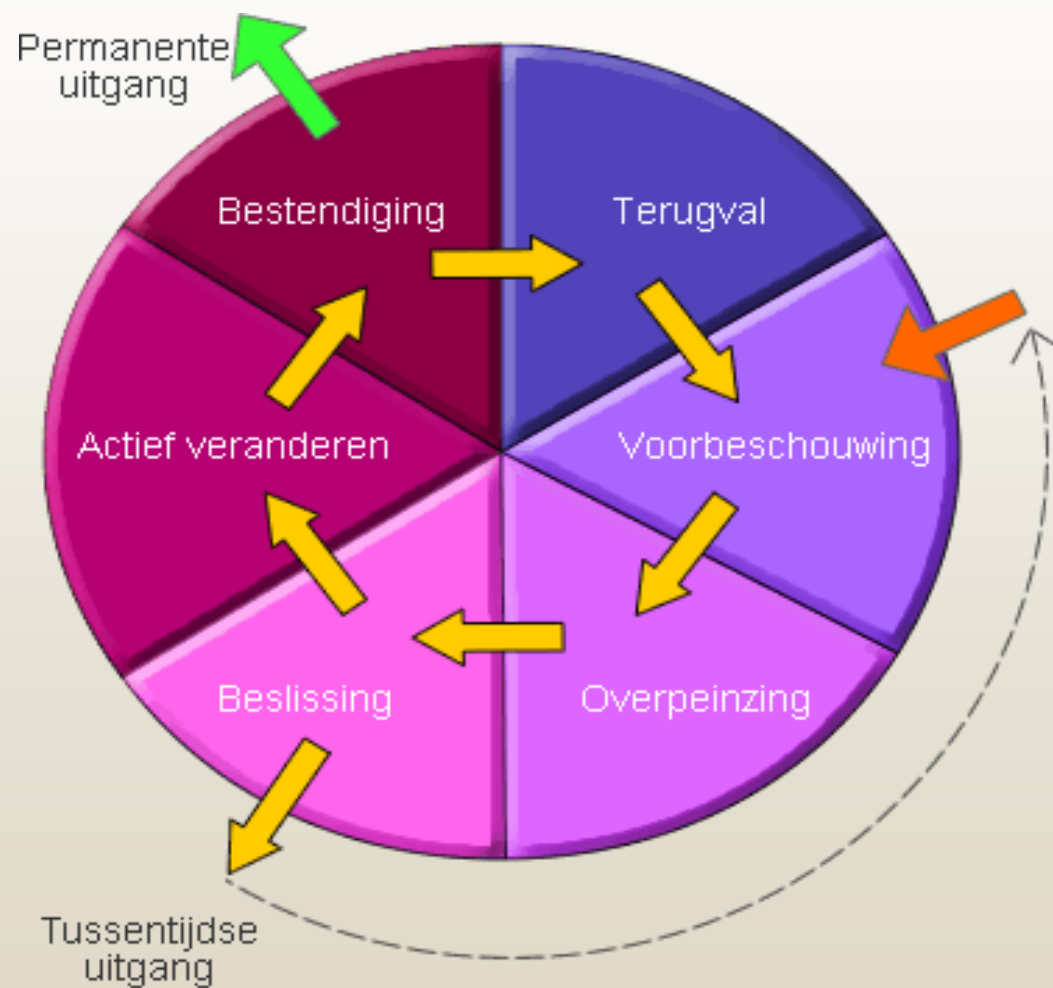




Motivatie



Motivatiecirkel



Demonstratie



Fases van motivatie



Intermezzo





Lichaamsbeleving

Negatieve lichaamsbeleving:

- Intense negatieve waardering van het eigen lichaam
- Belangrijk klinisch kenmerk en risicofactor voor het ontwikkelen van een eetstoornis
- Verwerven van positieve lichaamsbeleving als belangrijk herstelcriterium
- Onderzoeken bevestigen groot risico op terugval als de negatieve lichaamsbeleving niet of onvoldoende is behandeld

Lichaamsbeleving en eetstoornissen

- Negatieve visuele waardering
- Verschillende uitingsvormen: bodychecken en/of vermijden
- Gevolgen

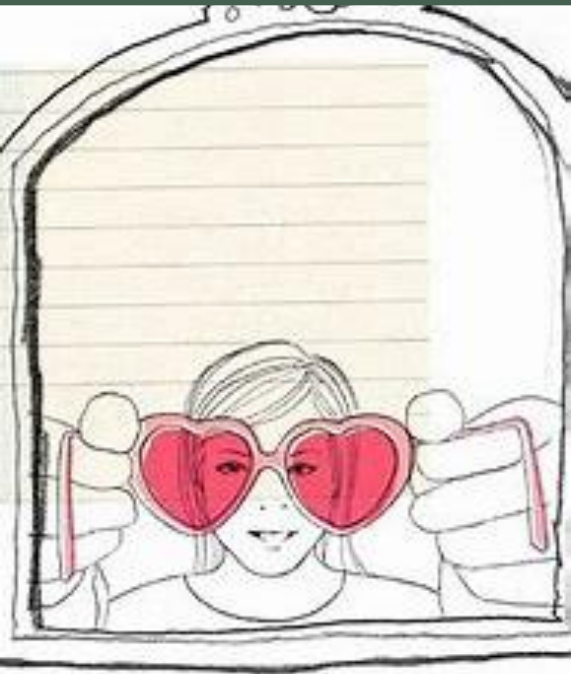




PROTOCOL

POSITIEVE LICHAAMS BELEVING

Boom



Lichaamsexposure

- In toenemende mate essentieel onderdeel binnen behandelaanbod
- Gebaseerd op CGT; exposure als belangrijk ingrediënt
- Vormen van exposure
- Onderzoek **positieve exposure** (toelichting)



The heat is on!

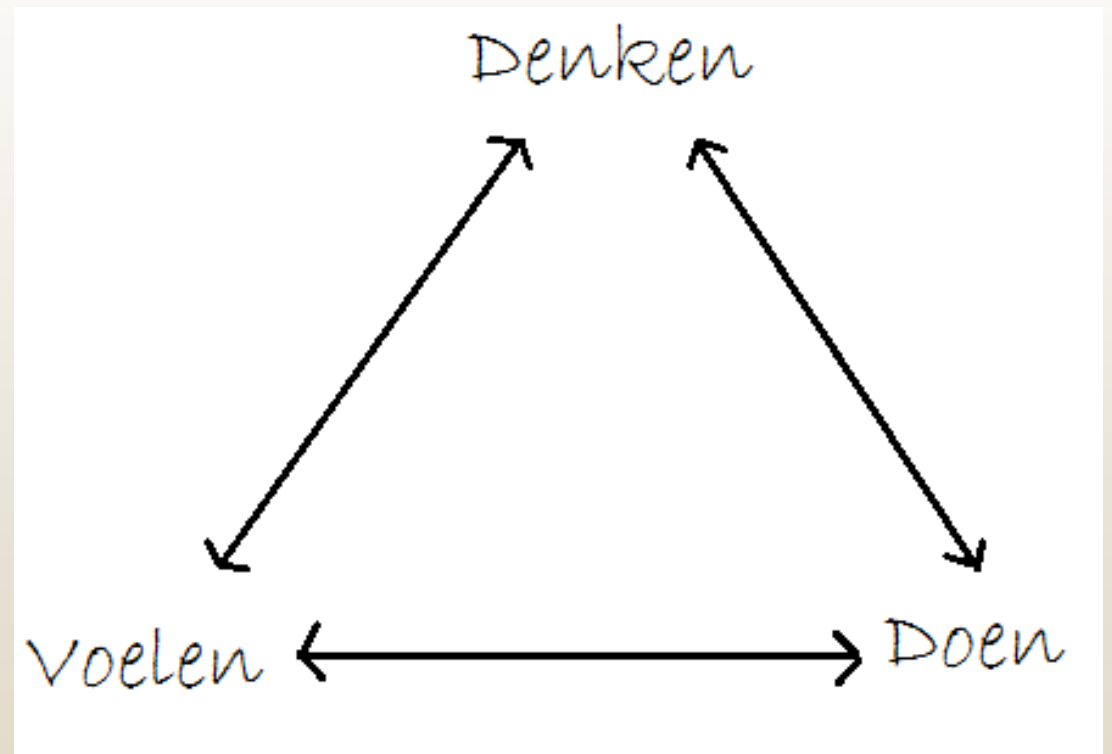
Instructie touwtjesoefening

- **Maak groepjes van 3 (1 deelnemer, 1 therapeut en 1 observator)**
- 1. Kies als deelnemer een lichaamsdeel uit waar je het minst tevreden mee bent
- 2. Stel als therapeut de deelnemer de vraag: hoe denk je dat de omvang van dit lichaamsdeel is?
- 3. Hoe zou dit lichaamsdeel er voor jou in de ideale situatie uit zien?
- 4. Meten
- 5. Evaluatie: wat valt je op?

Evaluatie



Driehoek denken – voelen – doen





**Hoop richting
de toekomst**





Vragen, discussie & afronding

Bedankt voor je aanwezigheid en wie weet tot ziens!

- Nieuwsgierig geworden?
- bird4teams: info@bird4teams.nl
- Scholing, groepssupervisie en teamcoaching voor hulpverleners die werken met mensen met eetproblemen

