# Overeetstoornissen - behandelprogramma's

Binnen de afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie behandelen wij ook mensen met een overeetstoornis. Mensen met een overeetstoornis hebben regelmatig eetbuien of ze eten de hele dag door te veel.

## Behandeling & behandelvisie

Het doel van het behandelprogramma is om een normaal voedings- en beweegpatroon te ontwikkelen, zonder eetbuien, 'emotioneel eten' of lijnen. Daarnaast is het programma gericht op:

- bevorderen van (zelf-)acceptatie;
- in kaart brengen van onderliggende factoren die een rol spelen bij het overeten en het overgewicht en deze factoren waar mogelijk beïnvloeden;
- inzicht krijgen in de functie van eten.

Voor mensen met een BMI hoger dan 40 liggen de prioriteiten anders dan voor patiënten met een BMI lager dan 40. Voor hen is er een medische noodzaak om gewicht te verliezen. Daarom is er een apart programma voor deze groep.

### Behandelvisie

Een combinatie van verschillende factoren speelt een rol bij een overeetstoornis:

- biologische factoren;
- persoonsgebonden factoren en/of
- omgevingsfactoren.

In het behandelprogramma in het St. Antonius Ziekenhuis behandelen we het eetprobleem vanuit al deze verschillende invalshoeken. Er zijn verschillende hulpverleners bij de behandeling betrokken, zoals een medisch psycholoog, psychiater, sociotherapeut, psychomotorisch therapeut en een diëtist. De behandeling is gebaseerd op verschillende therapievormen, zoals voedingsmanagement, cognitieve gedragstherapie, sociotherapie, psycho-educatie, beweging, aandachtgerichte oefeningen en psychomotorische therapie. Ook medicatie kan een onderdeel van de behandeling zijn.

Uw behandelaar bespreekt het met u als het behandelteam denkt dat een medische aandoening bij u mogelijk invloed zou kunnen hebben op uw gewicht en eetprobleem. Het kan bijvoorbeeld zijn dat u wordt doorverwezen naar het Slaapcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/456)om te onderzoeken of er bij u sprake is van apneu (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3828).

### Wat leert u?

U leert onderscheid te maken tussen (aangeleerde) denkpatronen, gevoelens en gedrag. Door u hiervan bewust te worden kunt u meer grip krijgen op uw leven. Er kan ruimte ontstaan om te veranderen en ongezond gedrag te

vervangen door gezond gedrag. Maar vaak is er méér nodig dan alleen gedragsverandering. Daarom staan we tijdens de behandeling ook stil bij de functie van het (over-)eetgedrag. Wat is de reden voor uw ongezonde eetgedrag? Dat kan met verschillende dingen te maken hebben:

- Het is een ingesleten gewoonte.
- Het is een manier om vervelende gevoelens te vermijden ('weg te eten'). U gaat dan eten als u boos bent of verdrietig, of als u zich verveelt.
- U heeft moeite om reëel over uzelf te denken en heeft misschien een negatief zelfbeeld. Dit kan het gevolg zijn van het overeetgedrag en/of overgewicht, maar kan ook al veel langer bestaan.

Tijdens het programma werken we aan het veranderen van gedrag en (niet helpende) denkpatronen. Daarnaast leert u om gedachten en gevoelens rustig en zonder oordeel toe te laten, zonder direct iets te willen veranderen. Hierdoor krijgt u ruimte om na te denken over wat een volgende stap zou kunnen zijn, in plaats van dat u direct in een automatisme reageert. Dit helpt om u sterker te voelen en moeilijke gevoelens zoals eetdrang te kunnen verdragen, zonder dat u in ongezond gedrag vervalt.

De combinatie van veranderen en leren verdragen is een goede manier om afscheid te nemen van uw overeetstoornis.

# Groep BMI 40+

Het behandelprogramma BMI 40+ is bedoeld voor mensen met een overeetstoornis en zeer ernstig overgewicht. Dat wil zeggen een BMI hoger dan 40, of een BMI tussen 35 en 40 gecombineerd met ernstige lichamelijke klachten.

## Doelen

Het programma bestaat uit drie fases. U houdt vanaf het begin een eetdagboek bij waarmee u uw eetpatroon in kaart brengt. Daarnaast geeft het programma u inzicht in waarom u eet en biedt het een handvat om uw eetpatroon te veranderen.

**Fase 1**

In deze fase is het belangrijkste doel afvallen en daarmee vermindering van de risico's van het overgewicht. Afvallen doet u door anders te gaan eten en drinken, waardoor u dagelijks minder calorieën binnenkrijgt, en/of met behulp van maaltijdvervangers. Het is haalbaar om gedurende het hele behandelprogramma uw lichaamsgewicht met 10% te verminderen. Hierdoor wordt uw gezondheid al aanzienlijk beter. Daarnaast maakt u in fase 1 een zelfcontroleplan, zodat u regie krijgt over uw eet- en beweegpatroon.

**Fase 2**

In fase 2 werkt u aan uw motivatie en maakt u een motivatieplan. Het doel hiervan is om het nieuw aangeleerde gedrag vol te houden. We schenken ook aandacht aan lichaamsbeleving en lichaamsbewustwording. Geleidelijk aan worden de eventueel achterliggende emotionele factoren steeds duidelijker en krijgt u hier meer vat op.

**Fase 3**

In deze afrondende fase heeft u de eetstoornis grotendeels onder controle. Dat wil zeggen:

- u heeft geen eetbuien meer;
- u houdt een normaal voedingspatroon aan;
- u heeft voldoende lichaamsbeweging;
- u heeft inzicht in de achterliggende problematiek van uw eetstoornis;
- u heeft meer grip op uw leven en de eetstoornis verliest zijn functie;
- u heeft een beter zelfbeeld en een betere lichaamsbeleving.

Daarnaast maakt u een terugvalpreventieplan, zodat u kunt ingrijpen als u dreigt terug te vallen in uw oude gedrag. Daarna bent u klaar met uw behandeling. U kunt zonodig in overleg met uw hoofdbehandelaar besluiten om elders of binnen de afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie van het St. Antonius Ziekenhuis deel te nemen aan een nazorgtraject.

## Praktische informatie

Het behandelprogramma duurt 1 jaar en is opgedeeld in 3 fases van elk 4 maanden. De behandeling is elke week op maandag van 10.45 tot 15.45 uur en vindt steeds plaats in een vaste groep van ongeveer 10 deelnemers.

Het programma ziet er als volgt uit:

- 09.30-10.30 uur:  PMT-bewegingsgericht (eens in de 14 dagen)
- 10.45 tot 12.00 uur: module bewegen (zie verderop op deze pagina).
- 12.15 tot 12.45 uur: gezamenlijke lunch. U neemt hiervoor zelf lunch mee. Voor koffie, thee, melk wordt gezorgd. Het samen aan tafel eten is onderdeel van de behandeling.
- 13.00 tot 14.30 uur: sociotherapie.
- 14.30 tot 16.15 uur: begeleiding door een diëtist. De diëtist bepaalt samen met u op welke manier u gaat afvallen. Aan de hand van uw huidige calorie-inname en uw persoonlijke situatie, kijkt de diëtist met hoeveel calorieën uw inname kan worden verlaagd en welk eetpatroon het beste bij u past.
- In de groepsbijeenkomsten werkt u aan:
  - een goede voorbereiding;
  - realistische verwachtingen;
  - inzicht in uw huidige eetpatroon;
  - zelfcontrole;
  - verminderen van disfunctionele/niet-helpende gedachten over eetgedrag, lichaamsvormen en lichaamsgewicht.
- U krijgt ook begeleiding bij de overgang naar uw nieuwe manier van eten.

Buiten de bijeenkomsten is het goed om contact te houden met uw groepsgenoten om elkaar te steunen.

**PMT-bewegingsgericht (psychomotorische therapie)**

In deze groepsbijeenkomst staat het (hervinden van) plezier in bewegen en vertrouwen in je lichaam centraal. Er is aandacht voor inspanning afgewisseld met ontspanning, grenzen opzoeken maar deze ook respecteren. Er wordt gewerkt met spelvormen en bewegingsoefeningen

**PMT-lichaamsgericht (psychomotorische therapie)**

In deze module is het lichaam uitgangspunt van de therapie om aan problemen te werken. U leert u bewust worden van uw lichaam, hoe u hier zelf invloed op kunt hebben (bijvoorbeeld bij het omgaan met gevoelens) en u leert om binnen de groep (oude) ervaringen te verwerken.

### Lunch

De lunch is onderdeel van de behandeling. U luncht gezamenlijk,  samen met de andere deelnemers. Aandacht voor het eten is belangrijk:  dus met een bord en bestek en er bewust zijn van dat u eet en wat u eet. U neemt uw eten zelf mee.

### Sociotherapie

U werkt door middel van groepsgesprekken en opdrachten aan 3 pijlers van de behandeling:

- Zelfcontrole: hoe u grip kunt krijgen op uw eetgedrag en om kunt gaan met de (vaak moeilijke) gevoelens die u ervaart als je niet overeet.
- Motivatie: voor verandering, voor aanpassen van gewoonten, voor het leren van nieuwe dingen, voor begrenzen, keuzes maken en uw (persoonlijk) ontwikkeling.
- Terugvalpreventie: hoe u ervoor zorgt dat u in de toekomst met moeilijke momenten kunt omgaan.

### Begeleiding door de diëtist

In deze groepsgesprekken:

- doet u kennis op over voeding en (wel of niet) diëten.
- deelt u ervaringen met de andere deelnemers en leren deelnemers van elkaar.
- leert u werken met een eetdagboek. Hierdoor wordt u zich bewust van uw eetgedrag, krijgt u inzicht in wat invloed heeft op uw eetgedrag (bijvoorbeeld wat u ziet in uw omgeving, emoties etc).

## Evaluaties

Na elke fase is er een evaluatie. U bespreekt dan de voortgang van uw behandeling met het behandelteam en uw groepsgenoten. Halverwege elke fase is er een tussenevaluatie om uw behandeling waar nodig aan te passen.

# Groep Eetstoornis met Overgewicht

Dit behandelprogramma is bedoeld voor mensen met een overeetstoornis en overgewicht. Bij de meeste deelnemers is er sprake van obesitas: zij hebben een BMI van tussen 30 en 40 (lees verderop op deze pagina meer over BMI: Body Mass Index).

## Doelen

Het programma bestaat uit drie fases. U houdt vanaf het begin een eetdagboek bij waarmee u uw eetpatroon in kaart brengt.

### Fase 1

Het doel in deze eerste fase is om ervoor te zorgen dat u meer controle krijgt over uw eetgedrag. Dit doen we aan de hand van zelfcontrolemethoden, ‘cue-exposure’, noodplannen en stappenplannen. Ook maakt u een zelfcontroleplan. Daarnaast leert u hoe u steun kunt vinden in de groep en hoe u het best kunt profiteren van de behandeling.

### Fase 2

In fase 2 ligt de nadruk op het volhouden van een normaal eetpatroon. Daarnaast werkt u aan uw motivatie door onder andere na te denken over wat u wilt bereiken met de behandelingen. Ook maakt u een motivatieplan. Daarnaast is er in deze fase veel aandacht voor lichaamsbeleving en lichaamsbewustwording. Geleidelijk aan worden de eventueel achterliggende emotionele factoren steeds duidelijker en krijgt u hier meer vat op.

**Fase 3**

In fase 3 is de eetstoornis grotendeels onder controle. Dat wil zeggen:

- u heeft geen eetbuien meer;
- u houdt een normaal voedingspatroon aan;
- u heeft voldoende lichaamsbeweging;
- u heeft inzicht in de achterliggende problematiek van uw eetstoornis;
- u heeft meer grip op uw leven en de eetstoornis verliest zijn functie;
- u heeft een beter zelfbeeld en een betere lichaamsbeleving.

In deze fase maakt u een terugvalpreventieplan, zodat u kunt ingrijpen als u dreigt terug te vallen in uw oude gewoonten. Daarna bent u klaar met uw behandeling. U kunt zonodig in overleg met uw hoofdbehandelaar besluiten om elders of binnen de Psychiatrie & Medische Psychologie van het St. Antonius Ziekenhuis deel te nemen aan een nazorgtraject.

## Praktische informatie

Het behandelprogramma duurt 1 jaar en is opgedeeld in 3 fases van elk 4 maanden. De behandeling is elke week op donderdagochtend van 9.15 tot 12.45 uur. De behandeling vindt plaats in een vaste groep van ongeveer negen deelnemers.

Het programma ziet er als volgt uit:

- 09.15 – 10.45 uur: sociotherapie
- 11.00 – 12.30 uur: diëtetiek of bewegen
- 12:30 - 13.00 uur: lunch

Daarnaast kun u een van de volgende modules volgen:

- 13.00 – 14.30 uur: psychomotorische therapie (PMT)
- 13.00 – 14.30 uur: interactietherapie
- 13.00 – 14.30 uur: cognitieve gedragstherapie (CGT)

**Lunch**

De lunch is onderdeel van de behandeling. U luncht samen met de andere deelnemers. Aandacht voor het eten is belangrijk:  dus met een bord en bestek en er bewust zijn van dat u eet en wat u eet. U neemt uw eten zelf mee.

**Sociotherapie**

U werkt door middel van groepsgesprekken en opdrachten aan 3 pijlers van de behandeling:

- Zelfcontrole: hoe u grip kunt krijgen op uw eetgedrag en om kunt gaan met de (vaak moeilijke) gevoelens die u ervaart als u niet overeet.

- Motivatie: voor verandering, voor aanpassen van gewoonten, voor het leren van nieuwe dingen, voor begrenzen, keuzes maken en uw (persoonlijke) ontwikkeling.
- Terugvalpreventie: hoe u ervoor zorgt dat u in de toekomst met moeilijke momenten kunt omgaan.

**Begeleiding door de diëtist**

In deze groepsgesprekken:

- doet u kennis op over voeding en (wel of niet) diëten.
- deelt u ervaringen met de andere deelnemers en leren deelnemers van elkaar.
- leert u werken met een eetdagboek. Hierdoor wordt u zich bewust van uw eetgedrag, krijgt u inzicht in wat invloed heeft op uw eetgedrag (bijvoorbeeld wat u ziet in uw omgeving, emoties etc).

**PMT-bewegingsgericht (psychomotorische therapie)**

In deze groepsbijeenkomst staat het (hervinden van) plezier in bewegen en vertrouwen in je lichaam centraal. Er is aandacht voor inspanning afgewisseld met ontspanning, grenzen opzoeken maar deze ook respecteren. Er wordt gewerkt met spelvormen en bewegingsoefeningen

**PMT-lichaamsgericht (psychomotorische therapie)**

In deze module is het lichaam uitgangspunt van de therapie om aan problemen te werken. U leert u bewust worden van uw lichaam, hoe u hier zelf invloed op kunt hebben (bijvoorbeeld bij het omgaan met gevoelens) en u leert om binnen de groep (oude) ervaringen te verwerken.

### Evaluaties

Na elke fase is er een evaluatie. U bespreekt dan de voortgang van uw behandeling met het behandelteam en uw groepsgenoten. Halverwege elke fase is er een tussenevaluatie om uw behandeling waar nodig aan te passen.

## Modules

Hieronder leest u meer over:

**Interactie-therapiegroep**

**Cognitieve gedragtherapie óf**

**Psychomotorische therapie - lichaamsgericht**

U bepaalt samen met uw behandelteam of een van deze modules voor u zinvol zou zijn.

### Interactie-therapiegroep

**Wanneer:** donderdagmiddag 13.00 - 14.30 uur

De module interactie-therapiegroep (ITG) is gericht op het verbeteren van uw vaardigheden in het contact met anderen. Dit gebeurt door in de groep ervaringen uit te wisselen en te oefenen in rollenspelen. De deelnemers in de groep brengen onderwerpen in vanuit hun eigen ervaringen en te verwachten situaties. Voorbeelden van onderwerpen zijn: 'nee' leren zeggen, grenzen stellen of op anderen afstappen.

### Cognitieve gedragstherapie

**Wanneer:** donderdagmiddag 13.00 - 14.30 uur

In de module cognitieve gedragstherapie leert u zich meer bewust te worden van uw eigen denkpatronen en uw gedrag. Vervolgens leert u om hierin zelf verandering aan te brengen. Thema's die aan bod komen zijn:

- zelfbeeld;
- omgaan met anderen;
- omgaan met emoties en
- de achterliggende dynamiek van het eetgedrag.

### Psychomotorische therapie PMT - lichaamsgericht

**Wanneer:** donderdagmiddag 13.00 - 14.30 uur

In de module psychomotorische therapie (PMT) is het lichaam uitgangspunt van de therapie om aan problemen te werken. U leert u bewust worden van uw lichaam, hoe u hier zelf invloed op kunt hebben (bijvoorbeeld bij het omgaan met gevoelens) en u leert om binnen de groep (oude) ervaringen te verwerken.

Mocht u nog een andere therapie nodig hebben, dan kunt u in overleg op een ander moment in de week nog een extra module volgen. Als u deelneemt aan het behandelprogramma 40+, kunt u bijvoorbeeld meedoen aan de module 'Interactie-therapiegroep', die op de donderdag binnen het programma *Eetstoornis met overgewicht (EMO)* gegeven wordt of de groepstherapie voor depressie. Mocht u medicatie nodig hebben, dan kunt u ook begeleid worden door de psychiater uit het behandelteam. Dit kan bijvoorbeeld nodig zijn bij ernstige depressieve klachten.

Als er aanvullende therapie nodig is, bijvoorbeeld voor behandeling bij depressie, angst of een trauma, dan kan dit in overleg vaak binnen de afdeling Psychiatrie & Psychologie plaatsvinden. Als een patiënt al elders hiervoor behandeld wordt (bijvoorbeeld een GGZ-instelling buiten het ziekenhuis), dan vindt er overleg plaats om de behandeling zo goed mogelijk te laten aansluiten bij wat de patiënt nodig heeft.

## Stabilisatiegroep

Heeft u ernstig overgewicht? Heeft u uw intakegesprekken voor deelname aan een van de behandelprogramma's al gehad, maar moet u nog enkele maanden wachten voordat uw behandeling start? Dan kunt u deelnemen aan de stabilisatiegroep.

Doelen van deze groep zijn:

- Vergroten van uw kennis en inzicht over overeetstoornissen in het algemeen en uw eigen eetprobleem.
- Voorkomen dat u niet verder aankomt (stabilisatie).
- Werken aan uw motivatie voor het aanpakken van uw eetstoornis.
- Kennismaken met groepstherapie en de manier van werken van het behandelteam van de behandelprogramma's voor overeetstoornissen.

De stabilisatiegroep komt eens in de twee weken bij elkaar. De bijeenkomsten zijn op woensdag van 13.30 tot 15.00 uur. Het is een open groep; dat betekent dat er nieuwe mensen kunnen instromen.

# Informatiebijeenkomsten

Per jaar vinden er twee informatieavonden plaats voor alle deelnemers van het overeetstoornissen-behandelprogramma (alle fases). Ook partners, familieleden, vrienden en/of andere belangstellenden uit uw omgeving zijn dan welkom. Bij iedere bijeenkomst wordt een bepaald thema onder de loep genomen, zoals lichaamsbeeld, zelfcontrole of omgaan met de feestdagen. Deze bijeenkomsten zijn een onderdeel van het behandelprogramma. Er zijn altijd minimaal twee medewerkers aanwezig. Een ervaringsdeskundige (oud-deelnemer) zal vertellen over zijn/haar ervaringen met herstel van de eetstoornis.

# Algemene informatie

**Gesprek met de medisch psycholoog**

Gedurende het jaar heeft u ook tenminste één 'systeemgesprek'. U heeft dan samen met een voor u belangrijk persoon een gesprek met de psycholoog. U kunt bijvoorbeeld uw partner, ouder, kind of vriend(in) meenemen naar dit gesprek. Het doel hiervan is om u te helpen om het contact met uw omgeving zo vorm te geven dat u zo goed mogelijk aan uw doelen kunt werken. Ook kunnen we tijdens dit gesprek aan uw partner, ouder, kind of vriend(in) meer vertellen over uw behandeling.

## Afdelingsregels

Op de afdeling gelden afspraken en regels. Deze dragen bij aan een prettige omgeving waarin de behandeldoelen het beste kunnen worden bereikt.

De belangrijkste zijn:

- Lichamelijk geweld of hiermee dreigen wordt op de afdeling niet getolereerd.
- Het bezit of gebruik van alcohol en/of drugs op de afdeling is niet toegestaan.
- Roken is in het hele gebouw niet toegestaan.
- Niet eten en drinken tijdens de bijeenkomsten.
- Tijdens de behandelactiviteiten/groepsbijeenkomsten vragen we u uw mobiele telefoon uit te zetten. Zijn er dringende redenen waarom u elk moment bereikbaar moet zijn? Geef dit dan aan bij de behandelaar.
- Alles wat binnen een therapiegroepen besproken wordt of gebeurt, blijft binnen die groep en binnen het behandelend team.
- Alleen met uw toestemming zullen we informatie aan derden over u geven.
- Elke deelnemer helpt zonodig met lichte corveetaken.
- Kunt u door ziekte niet komen? Geef dit dan tussen 08.30 en 09.00 uur door aan de sociotherapeut. Hiervoor belt u onze poli (zie het telefoonnummer boven aan de pagina) en vraagt u naar de sociotherapeut. Is hij/zij niet aanwezig dan kunt u naar een aander teamlid vragen. Als u te veel afwezig bent volgt een gesprek met de behandelcoördinator om te bekijken of het zinvol is om de behandeling voort te zetten.

## Nazorg

Nadat u uw behandeling heeft afgerond, heeft u na een maand een gesprek met uw regiebehandelaar. Uw regiebehandelaar bespreekt met u hoe u de behandeling heeft ervaren. Daarnaast bespreekt hij uw ontslagbrief en mogelijke nazorg met u.

Doorloopt u om een bepaalde reden niet het hele behandelprogramma of zijn er bijkomende psychische problemen? Dan kijken wij zo nodig met u naar andere behandelmogelijkheden binnen of buiten het St. Antonius Ziekenhuis.

### Opname

De afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie heeft een Medisch Psychiatrische Unit (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4676). In heel uitzonderlijke gevallen is hier een kortdurende opname mogelijk.

### Extra onderzoek

Tijdens het behandelprogramma worden uw gewicht (BMI), buikomtrek en bloeddruk gecontroleerd. Dit is voor medische controle en om het effect van de behandeling te kunnen volgen. Daarnaast wordt een aantal keer bloed geprikt om te kijken naar:

- uw cholesterol (HDL, LDL en totaalwaarde);
- de hoeveelheid vetten in uw bloed (triglyceriden);
- de hoeveelheid bloedglucose/bloedsuiker (uw glucosespiegel): hiervoor moet u nuchter zijn;
- uw schildklier- en leverwaarden.

Heeft u diabetes? Dan kijken we ook naar uw GlyHB-waarde. Deze waarde geeft uw gemiddelde bloedglucosewaarden over de afgelopen twee tot drie maanden weer.

### Vragenlijsten

Daarnaast krijgt u nog enkele vragenlijsten over uw eetgedrag en hoe u zich voelt. De resultaten van deze vragenlijsten bespreken we met u als we uw behandelplan met u doornemen en na afloop van de therapie.

De resultaten kunnen ook gebruikt worden voor wetenschappelijk onderzoek en/of om te meten hoe effectief onze behandelprogramma's zijn. Zo kunnen we onze zorg steeds verbeteren. De gegevens worden anoniem verwerkt; niemand kan dus zien dit uw gegevens zijn.

Het kan zijn dat u later benaderd wordt voor vervolgonderzoek, bijvoorbeeld metingen om te kijken naar het effect van de behandeling op de langere termijn. In dat geval neemt uw behandelaar contact met u op.

**U kiest**

U kunt natuurlijk zelf kiezen of u wilt meewerken aan dit onderzoek. Wilt u liever niet? Geef dit dan gerust bij ons aan. Uw keuze heeft geen enkele invloed op de zorg die u ontvangt.

## Locatie, aanmelding & vergoeding

De behandelprogramma's vinden plaats op de afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie in Utrecht (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3234).

### Aanmelden

Na verwijzing van de huisarts of medisch specialist kunt u zich aanmelden voor het behandelprogramma.

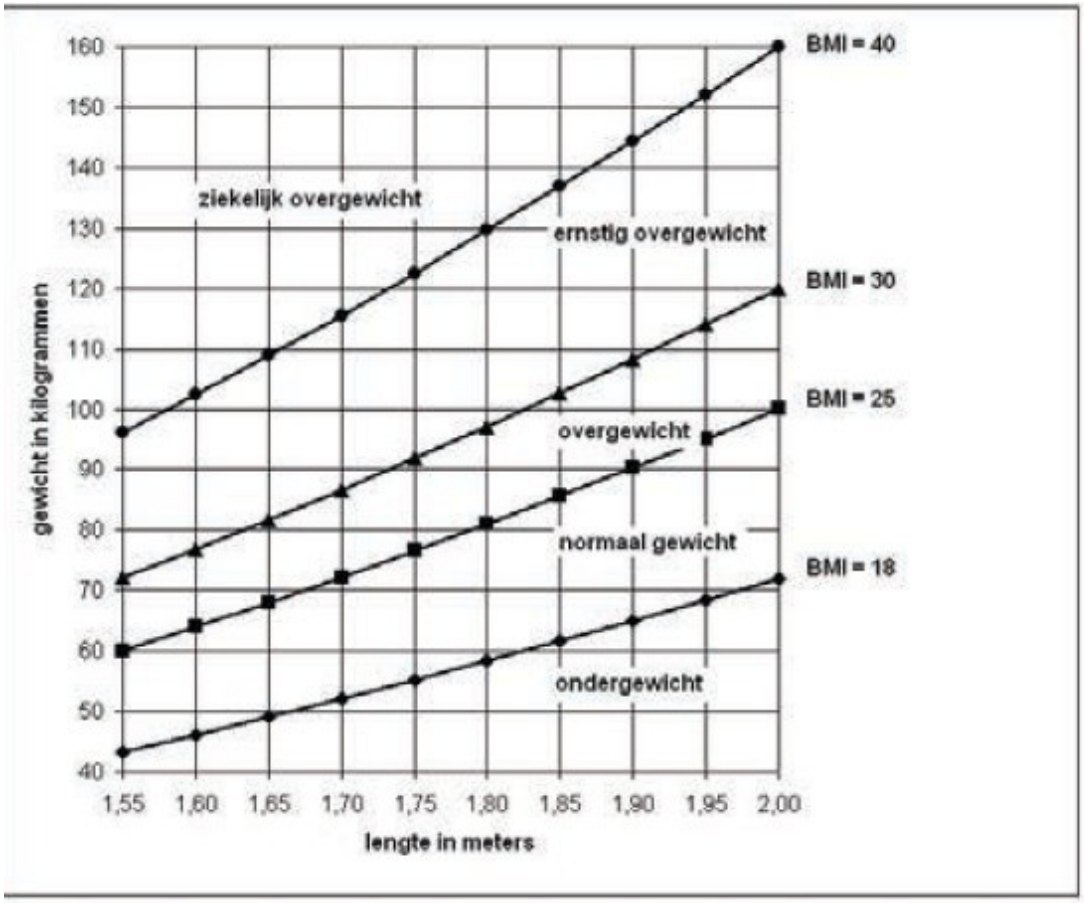
Hiervoor neemt u contact op met de administratie van de Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/424).

### Kosten en vergoeding

Heeft u vragen over de vergoeding van uw behandeling en een eventuele eigen bijdrage? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

## BMI: Body Mass Index

De mate van uw overgewicht bepalen we aan de Body Mass Index (BMI). We berekenen uw BMI door uw gewicht in kilo's te delen door het kwadraat van uw lengte (in meters). Als de uitkomst van deze rekensom hoger is dan 25, dan is er sprake van overgewicht (zie figuur 1).




## Maagoperaties

De afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie werkt nauw samen met de afdeling Chirurgie en de Nederlandse Obesitas Kliniek (NOK) die maagverkleinende operaties verzorgen (bijvoorbeeld een gastric bypass). Sommige deelnemers aan het behandelprogramma krijgen na afronding van de behandeling het advies om te kijken of een maagverkleinende operatie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4314) voor hen zinvol zou kunnen zijn. Het komt ook voor dat deelnemers zich al voor een maagoperatie hebben aangemeld, maar daarvoor eerst een behandeling van de eetstoornis nodig hebben.

### Zelfcontrolegroep

Naast het (intensieve) programma voor overeetstoornissen is er ook een andere mogelijkheid ter voorbereiding op een maagoperatie: een kortdurende zelfcontrolegroep. Hierbij krijgen deelnemers in 6 bijeenkomsten inzicht in de factoren die eetbuien uitlokken en krijgen zij meer controle over hun eetbuien door ander gedrag aan te leren. De bijeenkomsten vinden eens per 2 weken plaats op de dinsdag van 11.00 - 12.30 uur.

## Overzicht therapieën & tijden

Hieronder hebben we alle therapieën en tijden per behandelprogramma voor u op een rij gezet.

### Behandelprogramma BMI 40+

- **Behandelduur:** 1 jaar
- **Wanneer:** elke week op maandag

| Tijd | Activiteit |
|---|---|
| 9.30 - 10.30 uur | PMT - lichaamsgericht (eens in de 14 dagen) |
| 11.00 - 12.00 uur | PMT - bewegingsgericht |
| 12.15 - 12.45 uur | Lunch |
| 13.00 - 14.30 uur | Sociotherapie |
| 14.45 - 16.15 uur | Diëtetiek |

### EMO-programma

- **Behandelduur:** 1 jaar
- **Wanneer:** elke week op donderdag

| Tijd | Activiteit |
|---|---|
| 09.15 - 10.45 uur | Sociotherapie |
| 11.00 - 12.30 uur | Diëtetiek (even weken) 11.00 - 12.00 uur<br>PMT - bewegingsgericht (oneven weken) 11.00 - 12.30 uur |
| 12.30 - 13.00 uur | Lunch |
| 13.00 - 14.30 uur* | U kunt een van de volgende modules volgen:<br>• psychomotorische therapie PMT - lichaamsgericht<br>• interactietherapiegroep of<br>• cognitieve gedragstherapie<br>Lees meer hierover onder '*Modules*' |

### Stabilisatiegroep

Eens per twee weken op woensdag van 13.30 - 15.00 uur.

### Zelfcontrolegroep

Programma van 6 weken. Bijeenkomsten eens per twee weken op dinsdag van 11.00 - 12.30 uur.

## Aanbevolen literatuur

- **Afvallen op maat  Een methode met blijvend resultaat**
  Tatjana van Strien, 2007, ISBN 9085064597
- **Uit de ban van emotie-eten (+cd)**
  Joanna Kortink & Greta Noordenbos, 2010, ISBN 9021549166
- **Vet Belangrijk, Feiten en fabels over voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers**
  Mariëtte Boon/Liesbeth van Rossum, 2019, ISBN: 9789026346538
- **Tegenwicht: Feiten en fabels over overgewicht**
  Jaap Seidell & Jutka Halberstadt, 2011, ISBN  9035135776
- **Beck's dieetoplossing: Train je brein, denk je slank**
  Judith S. Beck, 2008, ISBN 9057122634
- **Beetje bij beetje: meditaties voor hongerige zielen**
  Donald Altman, 2006 , ISBN 906963709X
- **Negatief zelfbeeld**
  Manja de Neef, ISBN 9085069645
- **Houd me vast: zeven gesprekken voor een hechte(re)  en veilige relatie**
  Sue Johnson, 2011 , ISBN 902153598X

## Het resultaat: behandeluitkomsten

Deze infographic (https://www.antoniusziekenhuis.nl/media/1578) geeft u een indruk wat u van de behandeling in ons ziekenhuis kunt verwachten.

## Ervaringen van deelnemers

**Deelnemers BMI 40+-programma**

*Vrouw, 39 jaar*

"Ik sluit de behandeling af met een opgeheven hoofd. Met veel leerzame momenten. Ik heb geleerd weer mijn structuur te vinden die ik al jaren kwijt was….. Sterker dan aan het begin van de behandeling. Met plezier. Dat ik lieve mensen heb leren kennen waar ik echt nog wel contact mee blijf houden. Spannend…Hoe het straks gaat zonder mijn wekellijkse bijeenkomst. Maar een ding telt: laat het maar komen, want ik kan het aan."

*Vrouw, 41 jaar*

"Ik heb heel veel aan de behandeling gehad. Vooral het verband tussen lichaam en geest was een eyeopener voor mij. Hiervoor had ik het nonsens gevonden, maar het heeft mij veel handvatten gegeven. Niet alles letterlijk in te

vreten, maar juist erover te praten en te verwerken, het los te laten. Voldoende tijd voor mezelf te nemen in plaats van doorrennen en alles zelf oplossen. En ook hulp vragen als het nodig is en niet altijd de sterke, onverwoestbare te zijn maar ook kwetsbaar. Mijn plannen voor na de therapie: qua eten gewoon doorgaan met dit leefpatroon, qua bewegen ga ik extra zwemmen en wandelen/fietsen."

*Vrouw, 50 jaar*

"Ik sluit de behandeling af met een goed gevoel en vol vertrouwen en met genoeg munitie om verder te gaan."

*Man, 41 jaar*

"In de diëtetiek-bijeenkomsten leerde ik regelmatig eten, en veel gezonder dan eerder. Het was voor mij goed vol te houden en ik herpakte mij telkens als het eens minder goed ging. Het eetdagboek hielp mij hierbij. Ook een mildere houding naar mijzelf als iets niet lukte, in tegenstelling tot vroeger toen ik constant boos op mezelf was. In de sociotherapie ontdekte ik de patronen en functie van eten; overeten gebeurde met name wanneer ik mij alleen voelde of verveelde."

*Man, 40 jaar*

"Ik leerde in de sociotherapie bewuster keuzes te maken en realiseerde dat ik eten nogal eens nam uit troost, en niet omdat ik honger had. Ik vond herkenning bij groepsgenoten en kon mijn verhaal kwijt. Ik heb nu een regelmatig eetpatroon en ben niet al te streng voor mezelf, gun mezelf ook wat lekkers, waardoor ik het beter vol kan houden."

**Deelnemers van het EMO-programma:**

*Vrouw, 19 jaar*

"Ik sluit af met een goed gevoel. Ik heb veel bereikt dit jaar, wellicht meer dan ik van tevoren had kunnen bedenken. Om dit door te kunnen zetten zal ik contact houden met mijn groepsgenoten en zal ik mijn vader en moeder vragen om mij te blijven helpen."

*Vrouw, 58 jaar*

"Het maakt mij sterker en ik kan de situaties die mij moeite kosten, aankijken. Door deze nieuwe manier van reageren hoef ik niet meer te eten. Natuurlijk krijg ik in situaties wel een hongergevoel, maar ik kan op mijn reactie vertrouwen en ik kan het gevoel dragen. Ik hoef niet te eten. Ik ben weer gelukkig. Ik heb veel handvatten waarmee ik mezelf op de rit kan houden."

*Vrouw, 47 jaar*

"Ik sluit de behandeling met vertrouwen af. Ik vind dat ik qua mindset een enorme switch heb gemaakt. Eerst geloofde ik dat het nodig is om van buiten mooi te zijn, als compensatie omdat ik mijzelf van binnen niet mooi voel. Nu weet ik dat je beter kunt werken aan de binnenkant, dan wordt de buitenkant vanzelf ook mooi"

*Vrouw, 53 jaar*

"Het was een leerzaam jaar, met een lach en een traan. Heb er een positief gevoel bij. Ik heb veel inzichten gekregen. Ik heb ook veel van medepatiënten geleerd."

*Vrouw, 31 jaar*

“Toen ik startte met de behandeling had ik last van eetbuien. Ik probeerde al jaren lang af te vallen en dacht dat ik het probleem zelf wel onder controle kon krijgen. Ik isoleerde mij, omdat ik dacht dat anderen mij om mijn gewicht zouden veroordelen. Ik heb goede maatregelen genomen; zo haal ik minder lekkers in huis en ik ben gestopt met mij dagelijks te wegen. Mijn gewicht is nu stabiel, ik heb het meer geaccepteerd en vertrouw weer op mogelijkheden in de toekomst.”

*Een patiënt over psychomotorische therapie:*

“Vanuit voelen kwam ik weer bij behoeftes zoals veilig voelen, liefde tonen en toelaten, geven en ontvangen, maar ook boosheid en verdriet (om het daarna los te laten). Ik voel mijn kracht en mijn zijn.”

**Deelnemer van de zelfcontrolegroep:**

*Man, 24 jaar*

“Hoewel ik een groepsbehandeling vooraf spannend vond, haalde ik juist motivatie uit de herkenning bij anderen. Ik ga weer naar het zwembad en naar de sportschool, terwijl ik dit eerder vermeed uit schaamte. Ik denk de laatste tijd positiever. Ik ben in oplossingen gaan denken in plaats van problemen.”

## Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

## Expertise en ervaring

De afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie (P&MP) van het St. Antonius Ziekenhuis heeft veel ervaring met het behandelen van depressieve stoornissen, overeetstoornissen, onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten en met moeder- en kindzorg.

Met onze behandelprogramma’s en therapieën kunnen we iedere patiënt zorg op maat bieden. Behandeling is zowel poliklinisch als met opname mogelijk voor patiënten vanaf 18 jaar.

Wij werken met multidisciplinaire teams. Psychiaters, medisch psychologen, psychotherapeuten, sociotherapeuten, verpleegkundigen en creatieve en psychomotorische therapeuten kunnen een bijdrage

leveren aan de behandeling. Ook is er afstemming met medisch specialisten van het St. Antonius over lichamelijke ziekten die van invloed kunnen zijn op een psychische aandoening, of andersom.

## Meer informatie

Bekijk onze video over overeetstoornissen en de behandeling (https://www.youtube.com/watch?v=W6IZll4g_2A) ervan.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/overeetstoornissen-behandelprogrammas#media-12582)

## Gerelateerde informatie

### Aandoeningen

- Obesitas (ernstig overgewicht) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/obesitas-ernstig-overgewicht)

### Specialismen

- Obesitascentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/obesitascentrum)
- Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie)

**Contact Psychiatrie & Medische Psychologie** **T 088 320 44 00**