

---

### Registratie instructie

Tijdens je behandeling is het belangrijk dat je alles wat je eet of drinkt registreert, plus wat er op dat moment gebeurt. Dit wordt ook wel “registratie” genoemd en heeft twee doelen. Ten eerste kom je er door het registreren precies achter hoe je eet, waardoor jij en je behandelaar je eetproblemen goed gaan snappen. Ten tweede word je je door het registreren bewust van wat je aan het doen bent dat moment. Dat helpt om je gedrag te veranderen, hier meer controle over te krijgen en minder automatisch dingen te doen. Goede registraties in real-time zijn superbelangrijk in de behandeling! Real-time betekent: op het moment zelf. Het zal je helpen je gedrag te veranderen.

In het begin zal het opschrijven van alles wat je eet en drinkt misschien vervelend en vreemd zijn, maar na een tijdje ga je merken dat je eraan went en dat het de moeite waard is om te doen. We hebben nog niemand ontmoet die echt niet in staat was om te registreren. Zie het als een uitdaging!

Kijk goed naar het voorbeeld formulier voor wat je gaat bijhouden. Elke dag gebruik je een nieuw formulier.

- De eerste kolom is om te noteren op welk tijdstip je iets eet of drinkt, en de tweede kolom is om op te schrijven wat en hoeveel je eet of drinkt. Calorieën hoeven niet te worden bijgehouden. Een simpele, korte omschrijving van wat je gegeten of gedronken hebt is prima. Zo snel mogelijk nadat je iets gegeten of gedronken hebt, schrijf je het op. Als je uren later nog opschrijft wat en hoeveel je gegeten of gedronken hebt, zal het je niet helpen om te leren je gedrag op dat moment te veranderen. Dit betekent natuurlijk dat je de registratieformulieren altijd bij je moet hebben. Het maakt niet uit of je registratieformulieren er rommelig uitzien, of dat je schrijven of spelling niet klopt. Het belangrijkste is dat je alles wat je eet of drinkt opschrijft, zo snel mogelijk nadat je het genomen hebt.
- Bij eetmomenten die je als een maaltijd ziet zet je er een samenvoeg-teken } achter. Bij tussendoortjes en andere eetmomenten hoeft dit niet
- In de derde kolom schrijf je op waar je gegeten of gedronken hebt. Als dit thuis is, noteer je in welke kamer dit was.
- Je zet een sterretje \* in de vierde kolom bij de momenten van eten en/of drinken waarvan je op dat moment het gevoel had dat het te veel was. Dit is jouw mening en het maakt niet uit wat iemand anders ervan zou denken. Het is heel belangrijk dat je al het eten opschrijft wat je eet tijdens zo’n “eetbui”.
- In de vijfde kolom vul je in of je gebraakt hebt (met een ‘B’), of je laxemiddelen hebt gebruikt (met een ‘L’), of overmatig hebt gesport/bewogen (met een ‘S’, en schrijf ook op wat je hebt gedaan en hoe lang).
- De laatste kolom zal op verschillende manieren gebruikt worden tijdens de behandeling. Voor nu kun je hem gebruiken als een dagboek om gebeurtenissen en gevoelens op te schrijven die je eetgedrag hebben beïnvloed. Bijvoorbeeld: als een ruzie leidde tot een eetbui, of tot niet eten, dan schrijf je dat op. Probeer elke keer nadat je gegeten hebt een korte opmerking neer te zetten in deze kolom, om bij te houden wat je gedachten en gevoelens zijn over wat je gegeten hebt. Daarnaast kun je andere belangrijke gebeurtenissen of omstandigheden in deze kolom noteren, ook als ze niet van invloed waren op je eetgedrag. Als toch thuis op de weegschaal hebt gestaan (ook al is dat eigenlijk niet de bedoeling), dan kun je de laatste kolom ook gebruiken om je gewicht (in kilo’s) op te schrijven iedere keer nadat je je gewogen hebt, en wat je gedachten en gevoelens daar over zijn.

Iedere afspraak van je behandeling zullen we je registratieformulieren van de afgelopen periode samen bespreken. Daarom is het belangrijk ze altijd mee te nemen naar de sessies!