

Registratie instructie

Tijdens je behandeling is het belangrijk dat je alles wat je eet of drinkt registreert, plus wat er op dat moment in je omgaat. Dit heeft twee doelen. Ten eerste geeft het registreren een gedetailleerde weergave van wat je eet, wat je denkt en voelt tijdens het eten en wat je na het eten doet, waardoor je je eetproblemen beter gaat begrijpen. Ten tweede, door je meer bewust te worden van wat je aan het doen bent op het moment dát je het aan het doen bent, word je je meer bewust van automatisch gedrag en dat geeft ruimte om andere keuzes te maken. Deze “in het moment” registraties spelen een belangrijke rol in de behandeling. Het zal helpen in het gezamenlijk beter leren begrijpen hoe je eetproblemen samenhangen en stappen te zetten die je kunnen helpen de patronen waar je last van hebt te doorbreken.

In het begin zal het opschrijven van alles wat je eet en drinkt misschien moeilijk en ongemakkelijk zijn, maar na een tijdje zul je merken dat het makkelijker wordt en dat het de moeite waard is om te doen. We hebben nog niemand ontmoet die door zijn levensstijl/activiteiten echt niet in staat was om te registreren. Zie het als een uitdaging!

Kijk goed naar het voorbeeld van een registratieformulier om te leren wat je bij moet houden. Elke dag gebruik je een nieuw registratieformulier(en).

- 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 probeert uren later nog op te schrijven wat en hoeveel je gegeten of gedronken hebt, zal het je niet helpen om te leren je gedrag op dat moment te veranderen. Het in het moment registreren betekent 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 goed is. Het belangrijkste is dat je alles wat je eet of drinkt opschrijft, zo snel mogelijk nadat je het genomen hebt.
- Eetmomenten die je als een maaltijd ziet, moeten met een samenvoeg-teken } worden aangegeven. Tussendoortjes en andere eetmomenten hoeven niet met een samenvoeg-teken te worden aangegeven.
- In de derde kolom geef je aan waar je gegeten of gedronken hebt. Als dit thuis is, geef je aan in welke kamer dit was.
- Je zet een sterretje * in de vierde kolom bij de momenten van eten en/of drinken die door jou (op dat moment) als overmatig of ‘te veel’ ervaren werden. Het gaat dan om jouw mening, het maakt niet uit wat iemand anders ervan zou denken. Het is essentieel dat je al het eten opschrijft wat je eet tijdens zo’n “eetbui”.
- In de vijfde kolom vul je in of je gebruikt hebt (geef dat aan met een ‘B’), of laxeremiddelen hebt gebruikt (aan te geven met een ‘L’ en het aantal), of overmatig hebt gesport/bewogen (geef dat aan met een ‘S’, en schrijf ook op wat je hebt gedaan en hoe lang).
- De laatste kolom zal op diverse 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 vasten, 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. Mocht je ondanks de afspraak om alléén in behandelsessies te wegen toch thuis op de weegschaal hebben gestaan, dan kun je de laatste kolom ook gebruiken om je gewicht (in kilo's) op te schrijven nadat je je gewogen hebt, en wat je gedachten en gevoelens daarover zijn.

Iedere sessie van je behandeling zullen we in detail stilstaan bij je registratieformulieren van de afgelopen periode. Daarom is het belangrijk ze altijd mee te brengen naar de sessies!

Tabel 5.2 uit Fairburn CG, Cognitive Behavior Therapy en Eating disorders, Guilford Press, New York, 2008.