

Cognitive Behavior Therapy

ENHANCED



faas
psychologie



Cognitive Behavior Therapy

ENHANCED

Wat is cognitive behavior therapy – enhanced?

Cognitive behavior therapy – enhanced (CBT-E) is een vorm van cognitieve gedragstherapie (CGT) die zich specifiek richt op eetstoornissen. CGT is op dit moment de meest onderzochte en effectief gebleken behandelmethode voor volwassenen met een eetstoornis. De kans op verbetering is zeventig procent als de behandeling volledig wordt doorlopen.

Was is het doel?

Het doel van de behandeling is om op een normale manier met eten om te kunnen gaan en een gezonde relatie met eten te ontwikkelen.

Werkwijze

De behandeling bestaat uit twintig bijeenkomsten. Tijdens de eerste vier weken vinden afspraken tweemaal per week plaats, daarna vinden de afspraken wekelijks plaats en aan het einde van het traject vinden de afspraken eens per twee weken plaats. Na twintig weken wordt er een terugkomsessie gepland. Naast de individuele gesprekken met de therapeut zullen er ook afspraken worden ingepland waarbij je naasten mee zult nemen. Lichamelijk onderzoek door onze huisarts is ook onderdeel van het behandeltraject.

Tijdens de behandeling werk je samen met jouw therapeut om je eetprobleem te begrijpen en te leren waardoor deze in stand gehouden wordt. Na dit inzicht wordt tijdens de behandeling gewerkt aan het veranderen van de instandhoudende factoren. Aan het einde van de behandeling wordt er aandacht besteed aan hoe het geleerde blijvend kan worden toegepast en hoe terugval kan worden voorkomen.

Voor wie?

CBT-E is voor mensen die de hele dag aan eten denken en zich daarbij onrustig voelen. Als hoeveel je weegt, wat je gegeten hebt of hoe je er uit ziet, bepaalt hoe je over jezelf denkt. Als je telkens te veel eet, eetbuien hebt, dit achteraf probeert te compenseren, of als je juist te weinig eet en je jezelf telkens voorneemt om het anders te doen. Kortom, de behandeling is bedoeld voor mensen die een ongezonde relatie met eten hebben en hier last van hebben. De behandeling kan toegepast worden bij verschillende soorten eetstoornissen.

“De behandeling is bedoeld voor mensen die een ongezonde relatie met eten hebben en hier last van hebben.”

IK BEN GEÏNTERESSEERD. HOE NU VERDER?

Deelnemers kunnen zich met een verwijsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.



www.faaspsychologie.nl