



faas
psychologie



Dieet Psychologie

Wat is Dieet Psychologie?

Ieder verantwoord dieet werkt, als je maar de juiste manier van denken hebt. Alleen het aanpassen van je eetgedrag is niet voldoende. Bij Faas Psychologie hebben we een training ontwikkeld gericht op gewichtsverlies en gewichtsbehoud. De training is geen dieet, maar een psychologisch programma.

Naast 'anders leren eten', moet je vooral 'anders leren denken'. Want alles wat we doen, wordt bepaald door wat we denken. Te veel eten wordt veroorzaakt door bepaalde gedachten, zoals 'ik voel me rot' of 'ik moet iets eten om me beter te voelen'. Om af te vallen en op gewicht te blijven is het van belang anders om te gaan met gedachten over eten, diëten, afvallen en jezelf.

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is de enige psychologische therapie die bewezen effectief is bij blijvend afvallen. Met behulp van deze training krijg je inzicht in de onderliggende psychologische mechanismen en leer je anders omgaan met gedachten over eten. Je leert negatieve en ondermijnende gedachten op te sporen en daar effectief op te reageren, zodat je vol zelfvertrouwen afvalt en op gewicht blijft.

"Naast anders leren eten, moet je vooral anders leren denken."

Wat is het doel?

Het doel van de behandeling is controle krijgen over het eetgedrag. In eerste instantie wordt een regelmatig eetpatroon geïntroduceerd. Vervolgens ligt de focus op het veranderen van disfunctionele gedachten. En, het loskomen van de zichzelf in standhoudende mentale gewoonten met als doel het aanleren van een alternatief eetpatroon en alternatieve coping strategieën.

Werkwijze

De behandeling bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten waarbij volgens een stappenplan de vaardigheden worden aangeleerd. Na de training wordt er een terugkomsessie georganiseerd om te evalueren hoe de periode na de training is gegaan en om de geleerde vaardigheden op peil te houden.

Voor wie?

De behandeling is geschikt voor iedereen die geen controle over het eetgedrag ervaart en moeite heeft om af te vallen en/of op gewicht te blijven.

Waarom groepstherapie?

Door nieuwe vaardigheden in een groep te leren wordt er ook geleerd van de ervaringen van andere deelnemers. Daarnaast is het belangrijk om te zien en te ervaren dat je niet de enige bent die last heeft van een gebrek aan controle over het eetgedrag. Deze therapievorm is ook individueel te volgen.

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.

