

## Groepsbegeleiding voor mensen met een eetbuistoornis.

Deze behandeling is bedoeld voor mannen en vrouwen met eetbuien, vaak in combinatie met overgewicht. Eetbuien worden gedefinieerd als het regelmatig, vaak zonder echt hongergevoel, eten van grote hoeveelheden voedsel totdat men zich volgepropt voelt. Ook een patroon van dagelijks langdurig dooreten en voortdurend snoepen kan hieronder vallen. Tijdens de eetbuien verliest men de controle over het eetgedrag en nadien voelt men zich vaak schuldig, depressief of beschaamd. Braken, vasten, overmatige lichaamsbeweging of andere middelen om gewicht te verliezen, zijn meestal afwezig.



### Wat mag je verwachten

Eenzijds werken we intensief aan het herstel van een evenwichtig en vooral regelmatig eetpatroon en het verminderen van de eetbuien in intensiteit én frequentie. Een belangrijke doelstelling is inzicht verwerven in de uitlokkers en het zoeken naar gepaste alternatieven voor eetbuien. Anderzijds is er aandacht voor een aantal achterliggende psychologische thema's, zoals zelfvertrouwen, omgaan met moeilijke gedachten of pijnlijke emoties, perfectionisme... Je werkt samen met je groepsgenoten, elk aan eigen individuele, concrete doelen. De sessies worden begeleid door een diëtiste, Annelies Van Driessche en een psychologe, An Adriaens.



### Waar en Wanneer

Dinsdagavond 18.00u tot 20.00u  
CEETO, Diestsesteenweg 129, 3010 Kessel-Lo.

### Kostprijs

35 euro per sessie van 2 uur.

Je schrijft telkens in voor 6 sessies en betaalt dus vooraf 210 euro. Na deze periode van 6 weken evalueren we telkens samen je vorderingen en kan je, in overleg, al dan niet intekenen voor een volgende reeks.



### Aanmelding

Via rechtstreekse doorverwijzing door Annelies Van Driessche, of via kennismakingsgesprek bij An Adriaens ([an.adriaens@ceeto.be](mailto:an.adriaens@ceeto.be)).

Dit kennismakingsgesprek kost 55 euro.