



novarum

CBT-O Deeltijdbehandeling Eetstoornis bij morbide obesitas

~PMT in de hoofdrol~

**Elisabeth Erhard (PMT) & Mignon van Bruggen (CGW/STW)
Novarum, centrum voor eetstoornissen**

Programma deeltijddag

09:30-13:30

- Gebaseerd op CBT-E van Fairburn (CBT-O)
- Novarum is pionier in eetstoornisbehandeling bij morbide obesitas
- Maandag op locatie/ dinsdag online
- Duur: 20 weken, wekelijkse bijeenkomsten
 - ❑ CGT Individueel gesprek
 - ❑ Ochtendtussendoortje groep
 - ❑ Psychomotorische therapie groep
 - ❑ Therapielunch groep

Formulering Eetstoornis bij morbide obesitas

- Vermijdingsgedrag
- Checkgedrag
- Verlies interesse activiteiten
- Dik voelen



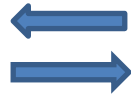
Verstoorde
lichaamsbeleving



Verstoord eetpatroon



Eetbuien/overeten



Emoties en lastige
situaties



Aankomen in
gewicht



Behandeldoelen

- Normaliseren van het eetpatroon
- Inzicht in de instandhoudende factoren
- Verbeteren van lichaamsbeleving en lichaamsbewustzijn (*brief aan en van het lichaam*)
- Leren omgaan met emoties en lastige situaties
- Aanleren van zelfcontrole over het eten
- Uitbreiden beweging

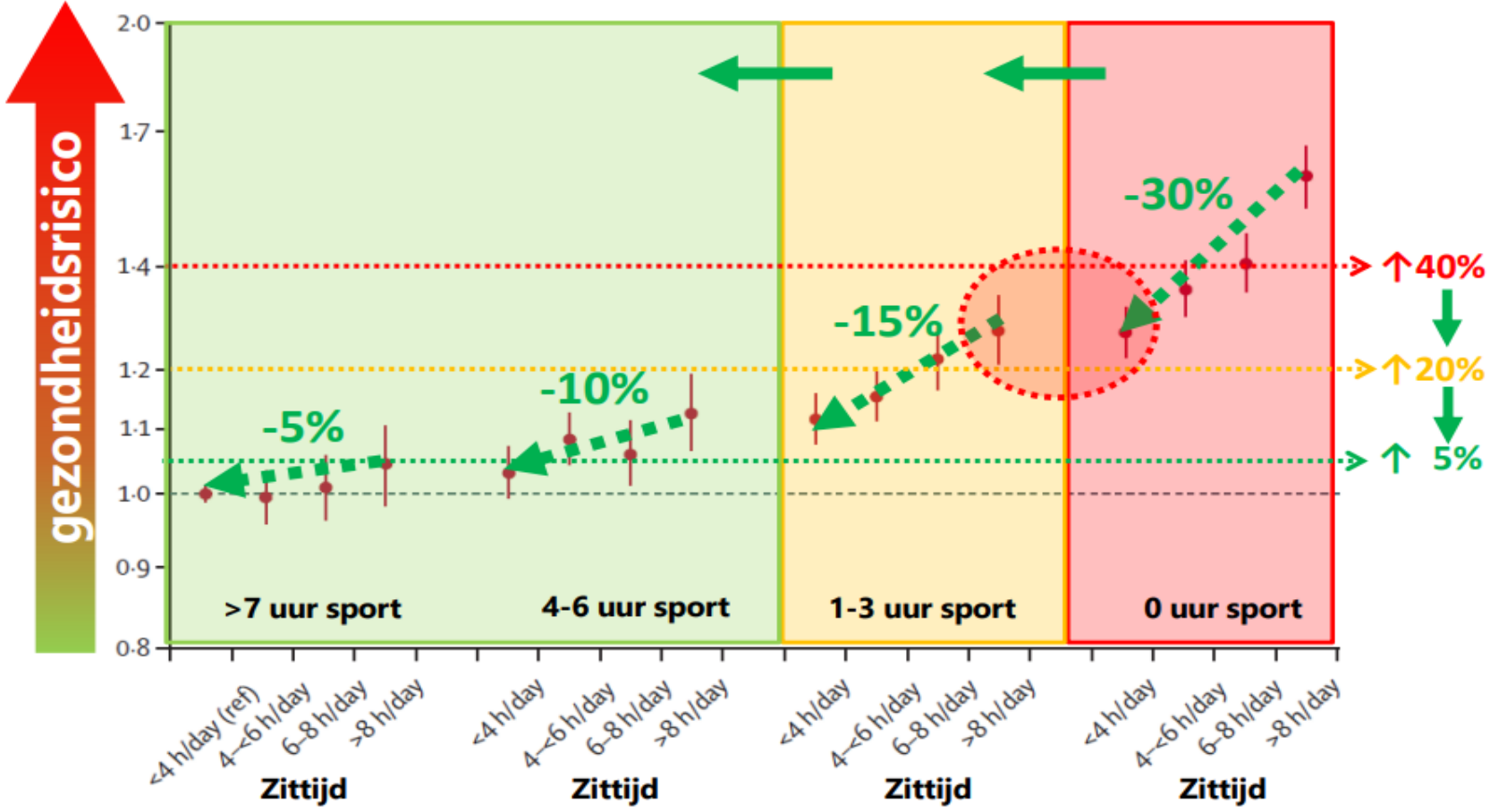
Beweegplanner

Beweegplanner

Graag wekelijks uw bewegeregistratie bijhouden. Dit wordt in het begin van de PMT sessie besproken.

Week:	Wat ga ik deze week doen?	Met wie, waar en hoe lang ga ik dat doen?	Wat heb ik gedaan?	Lage intensiteit 1 bolletje = 10 minuten	Matige intensiteit 1 bolletje = 10 minuten	Hoge intensiteit 1 bolletje = 10 minuten
Maandag				000 000 000 000	000 000 000	000 000
Dinsdag				000 000 000 000	000 000 000	000 000
Woensdag				000 000 000 000	000 000 000	000 000
Donderdag				000 000 000 000	000 000 000	000 000
Vrijdag				000 000 000 000	000 000 000	000 000
Zaterdag				000 000 000 000	000 000 000	000 000
Zondag				000 000 000 000	000 000 000	000 000
			Totaal bolletjes:			

Meer bewegen + minder zitten



Psychomotorische therapie

Lichaamsbewustzijn (10 wkn)

Omgaan met emoties en lastige
situaties (10 wkn)

Rondje hoe zit/sta ik er bij?

Beweegplanner bespreken in tweetallen, al wandelend

Follow the leader

Adem- en ontspanningsoefeningen

Looppatroon

Inschattingscircuit

Leren omgaan met grenzen

Controlled approach

Sport/spel aangepast aan de module

Specifiek per module:

Functioneel spiegelen (loskoppelen beeld en emotie)

Spanningsbarometer

Lichaamsvermijding doorbreken

Emotiebus

Lichaamsdelen neutraal en positief leren waarderen

'Wacht niet met leven tot je slank bent'

