



Floor:
‘Stress is een van de belangrijkste redenen van mijn eetbuien’



Bernou:
‘Het contact was gelijk goed’

de hoofdthema's geweest. Het voelde voor mij alsof ik op zoveel vlakken mijn best moest doen, dat ik bij mijn eten zoiets had van: daar wil ik geen aandacht aan besteden, daar mag gewoon lekker alles en dan voel ik mij blij."

Een online behandeling volgen

Het was voor Floor nieuw om een online programma te volgen. Bij haar vorige therapie kreeg ze huiswerk, maar dat deed ze niet altijd zo braaf, zegt ze zelf. Bij het online programma moest ze wel. En het hielp: door er iedere dag intensief mee bezig te zijn groeide ze, en als ze ergens tegenaan liep of vragen had, kon ze terecht bij Bernou.

Floor: "Ik ging voor een half jaar fulltime stagelopen in februari. Ik was er eigenlijk al van uitgegaan dat ik face-to-face behandelingen zou krijgen. Dat had ik zelfs al besproken op mijn stageplek. Maar toen ik hoorde dat ik in aanmerking kwam voor de internetbehandeling, vond ik dat heel fijn. Zo kun je alles vanuit huis doen. Bernou is aangewezen als mijn behandelaar. Toen ze me belde, was het contact gelijk goed. Dat heb ik als prettig ervaren. Ik zat met best veel vragen. Wat mag ik eten als ik honger heb? Ik trok niet zelf de conclusie dat de honger kwam doordat ik niet regelmatig at. Bernou gaf mij iedere keer feedback en uitleg. Ik kon gewoon met alles bij haar terecht. Ik voelde me gesteund."

Bernou: "Wat ik heel leuk vond, was dat Floor meteen open was en heel eerlijk. Sommige mensen denken dat je een gezicht moet zien om open te kunnen zijn, maar dat is helemaal niet zo. Eigenlijk in het eerste behandelcontact, een telefonisch kennismakingsgesprek, werd de basis gelegd voor een goede behandelrelatie."

Bernou: "Het doel is eetbuivrij worden of in ieder geval het aantal eetbuien terugdringen. We geven de cliënt voldoende tools om zich ook na de behandeling te blijven ontwikkelen. Dat het leereffect doorgaat. Wij vinden dat het werkt en daar is Floor het levende bewijs van."

Floor: "Een: het is een investering die het absoluut waard is en twee: dit heeft voor mij gevoeld alsof het een week was. Het ging heel snel voorbij."

De oorzaak van de eetbuien

Floor heeft de module gedaan voor eetregels, omdat zij zichzelf bepaalde eetregels had opgelegd. Die eetregels kunnen erg verschillen van bijvoorbeeld geen koolhydraten, suikers of vet toestaan, zo min mogelijk eten, maaltijden overslaan of het eetmoment zo lang mogelijk uitstellen. Door het programma heeft ze kunnen ontdekken waar bij haar de oorzaken liggen voor haar eetbuien. Als Floor een keer een mindere periode heeft, kan ze nu de tools gebruiken die ze geleerd heeft van het programma en van Bernou.

Floor: "Ik heb gevonden waar voor mij de oorzaak van de eetbuien ligt. Als ik honger heb, kan ik nu denken: ik heb gewoon niet gegeten, dus dat verklaart het. Laatst woog ik me. 0,2 kilo aangekomen. Vroeger dacht ik dat ik dan inderdaad zoveel was aangekomen. Maar ik heb van Bernou geleerd dat dat onzin is. Pas als jij bijvoorbeeld vier weken lang een kilo zwaarder bent dan vier weken daarvoor, en dus stelstelmatig datzelfde op de weegschaal ziet verschijnen, kun je concluderen dat je aangekomen bent. Dit wist ik eigenlijk niet zo goed, dus dat heb ik zeker meegenomen. Daarnaast weet ik wat ik mag eten."

Bernou: "En ik denk het regelmatig eetpatroon: zes eetmomenten per dag."

Floor: "Jazeker. In die eetmomenten heb je drie categorieën: een gezonde keuze, voorkeurskeuze en een uitzonderingskeuze. Mijn laatste eetmoment is om half tien 's avonds en dat is voor mij een uitzonderingskeuze. Voor

mijn uitzonderingskeuze neem ik bijvoorbeeld een reuzemergpijp. Dan denk ik altijd: o, ik mag weer! En ook als ik geen honger heb, denk ik: het is half tien, ik mag nu wel een tussendoortje nemen. Dat kan ik mezelf nu permitteren. Het voelt nu fijner om die keuze te maken. Dat zijn gewoon allemaal dingen die de therapie mij heeft gebracht."