



## INLEIDING

Eten is voor veel mensen een levensnoodzakelijke activiteit waaruit we onze energie halen, waarvan we kunnen genieten en waardoor we ook in verbinding kunnen staan met anderen. Samen eten kan voor mensen een belangrijke meerwaarde zijn. We kunnen bewust eten, we kunnen al eens genieten van wat we eten zonder de drang om er veel over na te denken.

Voor sommige mensen is dit niet vanzelfsprekend. Eten wordt niet evident en wordt eerder een middel om bijvoorbeeld om te gaan met stress of negatieve emoties, om het lage zelfbeeld te compenseren, om controle te krijgen over je leven...

Eetstoornissen zijn psychische problematieken die worden gekenmerkt door een verstoord eetgedrag. Een eetstoornis zoals anorexia kan zichtbaar zijn, andere eetstoornissen zoals boulimie en de eetbuistoornis zijn vaak verborgen. Mensen lijden dan in stilte.

Het is vaak niet makkelijk om erover te praten , om hulp te zoeken en te vinden voor jouw eetstoornis. Eetstoornissen vroeg behandelen is nochtans voorspellend voor een betere kans op herstel.

## VOOR WIE IS HET BEGELEIDINGSAANBOD BEDOELD?

Het begeleidingsaanbod (eerstelijns hulp/gespecialiseerde hulp) is bedoeld voor gemotiveerde personen vanaf 12 jaar, met een licht tot matig ernstige eetproblematiek of eetstoornis.

- Heb jij veel angst om dik te worden?
- Heb jij een verstoord lichaamsbeeld, weinig zelfvertrouwen?
- Ben jij steeds meer bezig met afvallen?
- Heb jij soms/vaak eetbuien?
- Gebruik je laxeermiddelen, geef je over om je gewicht te beheersen? Of heb jij vaak eetbuien en daardoor gewichtstoename?
- Eet je liever niet met anderen?
- Voel je je depressief, angstig, prikkelbaar,... ?  
Bepaalt eten/je gewicht je humeur, je welbevinden ?
- Ben je daardoor moe, lusteloos, ...?

Herken jij je in deze symptomen en ben je zelf gemotiveerd om je te laten begeleiden om eten niet meer je leven te laten beheersen? Dan kom je in aanmerking voor de individuele psychologische begeleiding voor jouw eetprobleem.

Volgende eetstoornissen komen in aanmerking voor begeleiding:

- Anorexia
- Boulimie
- Binge-eating en eetbuistoornissen:  
eetbuien zonder overgeven, extreem sporten,..
- Andere: steeds na een intake-gesprek

Het begeleidingsaanbod is **niet bedoeld voor**

- mensen met zeer ernstige eetproblemen waardoor hun algehele conditie ernstig verzwakt is
- mensen bij wie de eetstoornis lichamelijke oorzaken heeft.

## **WAT HOUDT HET PROGRAMMA IN?**

Het begeleidingsaanbod in AZ-Sint Blasius van eetstoornissen bestaat uit een laagdrempelig wetenschappelijk onderbouwd programma.

De voornaamste pijlers van het begeleidingsplan zijn:

1. Screening van de symptomen van de eetstoornis: impact op jouw lichamelijk, psychologisch en sociaal functioneren.
2. Kennis/inzichten verwerven over de oorzaken van jouw eetproblematiek. Wat zijn oorzakelijke factoren en wat zijn de factoren in jouw leven die de eetstoornis in stand houden?
3. Zelfbeeld en lichaamsbeeld
4. Opbouwen en aanhouden van beschermende en versterkende factoren die je draagkracht vergroten en die positief bijdragen om de eetstoornis onder controle te houden.

Vanuit de psychologische begeleiding wordt samengewerkt met een internist, diëtist, je huisarts, ...

## **CONCREET:**

Het begeleidingsaanbod voor mensen met eetstoornissen omvat

1. Eerstelijnspsychologische hulp. Dit omvat 8 therapeutische sessies van korte duur, lagere intensiteit van de bestaande eetproblematiek.
2. Gespecialiseerde psychologische zorg. Dit omvat 8 therapeutische sessies psychodiagnostiek en behandeling gericht op onderliggende problemen

Deze sessies kunnen we dankzij een tussenkomst (een conventie) aanbieden aan een verlaagd tarief, via de derdebetalersregeling.

Meer info op [www.psy-ovl.be](http://www.psy-ovl.be).

Jouw persoonlijk aandeel bedraagt 11 euro per sessie. De eerste sessie (intake) is gratis. Een sessie duurt 45 minuten.

Wanneer je in aanmerking komt voor een verhoogde tegemoetkoming ,  
bedraagt je persoonlijke aandeel 4 euro per sessie

## **HOE KAN JE DEELNEMEN?**

Neem contact op met Kristien Stallaert  
geconventioneerd klinisch psycholoog  
dienst patiëntenbegeleiding AZ Sint Blasius

via mail: [Kristien.Stallaert@azintblasius.be](mailto:Kristien.Stallaert@azintblasius.be)

of via het afsprakenbureau: 052 25 21 16

### ***Belangrijk: vermijd annulatiekosten***

Kan je niet naar een afspraak komen, annuleer dan minstens 24 uur  
vooraf om annulatiekosten te vermijden. Andere patiënten kunnen zo  
ook (sneller) geholpen worden.