

Eetstoornis-specifieke situaties	MALADAPTIEVE STRATEGIEËN	ADAPTIEVE STRATEGIEËN
Zorgen over toegenomen gewicht	Diëten/ Negatief denken/ Hyperactief gedrag, zoals overvloedig poetsen/Voortdurend eten/ Ruzie maken met familieleden.	Coping Strategieën/ Positief Denken/ Dagplanning/ Routines/ Plezierige activiteiten / Virtueel en echt social contact (familie, vrienden), Matige fysieke inspanning.
Zorgen over voortdurend eten/overeten.	Diëten/ Purgeren/ Negatief denken/ Ruzie maken met familieleden/ Jezelf straffen	Maaltijden plannen/ Koken met familie, speciale gerechten maken (elk familielid kan een verschillend gerecht kiezen)/ Coping Strategieën/ Positief Denken.
Gebrek aan regelmatig sporten/activiteiten.	Diëten/ Negatief denken/ Hyperactief gedrag zoals overvloedig poetsen/ Ruzie maken met familieleden.	Coping Strategieën/ Positief Denken/Dagplanning/Matige fysieke inspanning op muziek / Dans/ Relaxatie oefeningen/ Yoga
Gebrek aan over-controle.	Herhalende, terugkerende obsessieve gedachten over dingen die we meestal trachten te controleren/ Checken/ Rituelen/ Over-controle over details/ Hypervigilantie t.o.v. de dingen waarover we ons zorgen maken/ Spierspanning/ Fysieke stijfheid/ Vermijdingsgedrag.	Positief denken/ Coping strategieën/ Belonende activiteiten zoeken/ Anders denken / Relaxatie oefeningen/ Middenrifademhaling/ Meditatie/ Mindfulness.

Niet-eetstoornis-specifieke situaties	MALADAPTIEVE STRATEGIEËN	ADAPTIEVE STRATEGIEËN
Zorgen over onzekerheden (leven/werk/toekomst).	Negatief denken, Voortdurend eten.	Coping Strategieën / Positief denken/ Virtuele sociale contacten/ Jezelf belonen/ Belonende activiteiten uitvoeren/ Een positief dagboek bijhouden gedurende de quarantaine periode (fijne momenten met familie, gesprekken met familie en vrienden waar we anders geen tijd voor hadden)/ Spelletjes spelen met familieleden.
Gevoelens van verveling	Negatief denken, Slapen, Rondhangen.	Maak een planning van de dag/ Ontwikkel plezierige en aangename activiteiten voor elke dag/ Denk aan datgene dat je graag doet en zet dat om in actie (rekening houdend met de beperkingen van de quarantaine)/ Gebruik je verbeelding/ Maak van de gelegenheid gebruik om iets te leren waarvoor je nooit tijd had/ Blijf in contact met mensen die belangrijk zijn voor jou
Gevoelens van eenzaamheid.	Negatief denken/ Slapen/ Rondhangen.	Zoek sociale contacten/ Plan activiteiten met vrienden en organiseer ze virtueel/ Zoek activiteiten op het internet en voer ze uit

		<p>(boekenclub, spelletjes, muziek, één of andere vorm van kunst, etc.)/ Ga na wat je talenten zijn en bied ze – via sociale media – aan, aan personen die ze nodig hebben (virtuele wiskunde lessen, talen, literatuur, schilderen, ambachten, muziek, etc.)/ Leg ook momenten vast om alleen door te brengen.</p>
--	--	---