

Registratieopdracht: eetdagboek

Aan de hand van eenvoudige registratieopdrachten door de cliënt probeert men een zicht te krijgen op het eet- en bewegingspatroon in het dagelijkse leven.

Een voorbeeld van een registratieopdracht is het eetdagboek, waarbij de cliënt systematisch registreert: tijdstip, situatie, soort en hoeveelheid van eten; eventueel braken, laxeren of extra bewegen; gevoelens en gedachten vooraf en achteraf, eventueel alternatieve copinggedragingen.

Het correct invullen van zo'n eetdagboek is vaak al een (tussen)doelstelling op zich en moet door de cliënt ervaren worden als een hulpmiddel voor zichzelf en geen controlemiddel voor de hulpverlener. Uiteraard moet er al voldoende probleembesef zijn voor men dergelijke opdracht geeft.

Tabel . Voorbeeld van een eetdagboek

Tijdstip en plaats	Voedsel en drank	Eetbui	Braken / laxeren	Plaats en omstandigheden	Gedachten en gevoelens		Alternatieve gedragingen geprobeerd ?
					Vooraf	Nadien	

Mogelijke problemen bij het gebruik van een eetdagboek als registratiemethode. (Als oefening kan men als hulpverlener het eetdagboek één week in te vullen.)

- Niet invullen/gebreekt invullen
- Niet eerlijk invullen
- “ik weet niet wat ik denk”, “ik denk niks”:

- Anders formuleren: hardop denken, hoe gaat dat dan in je hoofd, welke pop-ups komen er dan, wat zegt je verstand dan, werken met voorbeelden.
- Eventueel eens oefening doen rond observeren van gedachten dmv ademhalingsoefening/eetoefening,...

Héél belangrijk: bekrachtig iedere inspanning van de patiënt, hoe klein ook ivm zelfregistratie.

Zie invullen niet als iets dat “vanzelfsprekend” is, toets de motivatie hiervoor af en kijk hoe je die kan bevorderen. Niet-invullen als “normaal” beschouwen en motiveren als uitdaging voor jou als therapeut zien!