



Train-de-trainer oudertraining

Inhoud

▪ Reflecties vooraf	3
▪ Sessie 1. Wat is een eetstoornis?	5
▪ Sessie 2. Reacties van ouders	12
▪ Sessie 3. Verandering begrijpen	18
▪ Sessie 4. Emotiecoaching en communicatie	22
▪ Sessie 5. Maaltijdcoaching	27
▪ Sessie 6. Ouders onder druk	30
▪ Ondersteunend filmmateriaal	40
▪ Referenties	42

Reflecties vooraf

Algemeen

Dit draaiboek is bedoeld als inspiratiebundel voor een oudertraining op het moment dat er bij de jongere een eetstoornis wordt vermoed of reeds is vastgesteld. We beschrijven 6 sessies die als doel hebben het verhogen van de kennis over eetstoornissen en het begrijpen van hun kind, en het verbeteren van vaardigheden om hun kind op moeilijke momenten emotioneel te ondersteunen en om met de eetstoornis om te gaan in de thuissituatie. Uiteraard is het maar een leidraad en kan je ervoor kiezen om de sessies helemaal over te nemen of om er stukjes uit te gebruiken, ook kan je kiezen voor een andere volgorde of om bepaalde sessies eruit te laten of eraan toe te voegen. Het kan bv. ook zinvol zijn om te werken met een zevende terugkomsessie na enkele weken of maanden.

Referenties

Dit draaiboek is deels gebaseerd op Nicholls & Yi (2015), Treasure, Smith & Crane (2021) en op Langley, Todd, & Treasure (2019). We kregen van de betrokken auteurs een akkoord om oefeningen en stukjes uit deze training te integreren in deze Vlaamse versie.

Format

Het programma kan zowel aangeboden worden in een gesloten als in een open groep. Een gesloten groep heeft als groot voordeel dat er snel een sterke onderlinge verbondenheid (cohesie) ontstaat. Dit is één van de factoren waarvan we weten dat het gelinkt is met de effectiviteit van een groepsaanbod. Een open groep betekent dat mensen bij iedere sessie kunnen instromen en heeft dus als voordeel dat ouders snel na diagnose kunnen instappen. Maar bij open sessies moet er meer aandacht geschonken worden aan de onderlinge veiligheid.

Structuur

Gestructureerde sessies: half didactisch en half ondersteunend. De therapeut introduceert een thema en de ouders reflecteren nadien wat herkenbaar is en wat niet, en concretiseren aan de hand van opdrachten naar de eigen situaties. Ouders kunnen eventueel nota's maken. Onderlinge interactie wordt zoveel mogelijk aangemoedigd.

Duur en frequentie

De duur van de sessies is voorzien voor 1,5 of 2 uur afhankelijk van de voorkeur van de therapeut en groeps grootte. Een frequentie van tweewekelijks wordt aanbevolen. Op die manier is er tijd voor de therapeuten om na te bespreken en voor te bereiden maar is er ook een langere looptijd voor het gezin en voldoende tijd en ruimte om indrukken en leermomenten te laten bezinken.

Pauze

Voorzie eventueel een korte koffiepauze (tijdens of nadien). Dit creëert kleine momentjes waar ouders op een informele laagdrempelige manier met andere ouders in contact kunnen komen of contacten kunnen uitwisselen.

Groepssamenstelling

Het aantal deelnemers kan in principe variëren van vier tot acht ouderkoppels en hangt af van de voorkeur van de therapeuten en de mogelijkheden van de setting. Ook over de samenstelling denk je best vooraf even na. Je kan hierbij rekening houden met ziekteduur (bv. is er al een langer behandeltraject aan vooraf gegaan of kreeg men eerder recent de diagnose), de leeftijd van de jongere (14 – 20) en eventueel type eetstoornis (AN, BN). Qua eetstoornis kan het een voordeel zijn om zowel AN en BN op te nemen in de groep juist omdat we vaak zien dat mensen een overslag maken van restrictief naar purgerend type en dat eetstoornissen vaak net een mix van kenmerken omvat.

Begeleiding

Bij voorkeur geleid door twee therapeuten. Dit kan opnieuw een mix zijn van een therapeut (psycholoog) en een voedingsdeskundige maar ook van meer en minder ervaring. Je kan ook werken met gasttherapeut(en) (bv. een voedingsdeskundige bij sessie 5, een ervaringsdeskundige ouder bij sessie 2).

Informatiepakket

Bij de uitwerking van de oudertraining hoort ook een informatiepakket met belangrijke informatie over eetstoornissen. Je kan deze educatie in zijn geheel bezorgen aan de ouders vooraf of in deeltjes. Je kan er ook gebruik van maken tijdens de sessies.

Oefeningen

Doorheen het draaiboek vind je een aantal oefeningen. Probeer de sessies telkens zelf af te stemmen op de noden van de groep waardoor sommige oefeningen bruikbaar zullen zijn en andere niet. Je kan dynamiek brengen in de groep door de ouders regelmatig in kleine groepjes of per 2 aan het werk te zetten.

Evaluatieformulieren

In de bijlage vind je een zelfevaluatie instrument dat bestaat uit 2 delen. De bedoeling is om de deelnemende ouders bij de start van de oudersessie (bv. bij het begin van de eerste sessie, of bij de inschrijving) te vragen om een kort vragenlijstje (deel 1: voormeting) in te vullen dat peilt naar hun kennis en competentiegevoel in het hanteren van de eetstoornis in de thuissituatie. Het tweede vragenlijstje (deel 2: nameting) dient ingevuld te worden na afronding van de laatste sessie. Bij het tweede vragenlijstje wordt enerzijds gepolst of er groei is in kennis en competentiegevoel en naar wat ze als helpende factoren hebben ervaren in het groepsaanbod.

Interesse?

Om het volledige document te bekijken, schrijf je gratis in voor het zelfstudiepakket oudertraining.
<https://eetexpert.be/workshop-oudertraining/>



Webinar workshop oudertraining eetstoornissen

Webinar workshop oudertraining eetstoornissen Hier kan je inschrijven voor de opname van de workshop oudertraining eetstoornissen. Vervolgens zal je via mail logingegevens ontvangen voor onze online...

 Eetexpert / Aug 28