

Registratie eetbuien en compensatiegedrag



Instructies

Tijdens je behandeling zal je gevraagd worden om te registreren wanneer je drang voelt om een eetbui te doen om compensatiegedrag te stellen. Deze registratie kan je ongemakkelijk doen voelen maar vormt een onderdeel van de behandeling. Het helpt je samen met je behandelaar om inzicht te krijgen in hoe de drang zich opbouwt en wat voor jou wel of niet helpend is bij het doorbreken van dit patroon.

Kolom 1

Tijdstip

Noteer het tijdstip waarop je iets gegeten of gedronken hebt.

Kolom 2

Uitlokker (bv. een vol gevoel, honger, 'eetregel' doorbroken, emotie,...)

Schrijf op wat je denkt dat de uitlokker is van de drang die je ervaart. Dat kan een gebeurtenis zijn, een lichamelijke sensatie, een gedachte, een gevoel,...

Kolom 3

Plan uitstel of afleiding

Noteer wat je deed om niet toe te geven aan de drang of om het gedrag uit te stellen.

Kolom 4

Evaluatie

Noteer in deze kolom wat je wel en niet gelukt is.