

Informatiefolder Keuzemodule Zelfzorg: CGT-D

Wat?

CGT-D staat voor Cognitieve Gedragstherapie bij Diëtetiek en richt zich binnen Senz GGZ op het herstellen van gezond en evenwichtig eetgedrag. Voeding speelt daarbij een belangrijke rol, maar herstel vraagt vaak meer dan alleen aandacht voor wat iemand eet. In deze module wordt gewerkt aan zowel lichamelijke als psychologische aspecten van eetgedrag.

Opzet van de behandeling

Tijdens deze behandeling werk je persoonlijk en doelgericht op basis van methoden uit (onder andere) de cognitieve gedragstherapie.

Hierbij kan gewerkt aan een of meerdere van de volgende doelen:

- Lichamelijke doelen:
 - o Optimaliseren van de inname van energie en voedingsstoffen.
 - o Bevorderen van geleidelijk gewichtsverlies bij overgewicht.
 - o Optimaliseren van de darmgezondheid.
- Eetpatroon- en gedragsdoelen:
 - o Herstellen van een regelmatig en gebalanceerd eetpatroon.
 - o Stapsgewijs herintroduceren van vermeden voedingsmiddelen.
 - o Verminderen van frequentie en intensiteit van eetbuien.
 - o Creëren van een voorspelbare structuur in maaltijden en tussendoortjes.
- Educatieve doelen:
 - o Vergroten van kennis ter bevordering van inzicht en gedragsverandering.

- Psychologische en cognitieve doelen
 - o Herkennen en bijstellen van niet-helpende gedachten rondom voeding, gewicht en lichaam.
 - o Verbeteren van lichaamsbewustzijn en leren vertrouwen op interne signalen van honger en verzadiging.
 - o Bevorderen van bewust, gevarieerd en intuïtief eetgedrag met aandacht voor lichamelijke en emotionele signalen.
- Preventieve en herstelgerichte doelen:
 - o Voorkomen van terugval (bij eetstoornissen)

Voor wie?

Voor iedereen die al langer merkt dat wanneer emoties toenemen, het moeilijker wordt om een gezond en evenwichtig eetpatroon aan te houden.

Praktische informatie

Deze module bestaat standaard uit zes gesprekken:

- 1 uur intakegesprek
- 4 x 45 minuten sessie
- 30 minuten afronding en evaluatie

In het intakegesprek verzamelt de diëtist belangrijke informatie. Ook staan we stil bij je hulpvraag. Aan het eind van het gesprek worden jouw persoonlijke doelen opgesteld.