

### **Individuele aanpak emotie-eten**

Dat je deze informatie leest, betekent waarschijnlijk al dat je bij jezelf erkent dat je last hebt van emotie-eten. Dat is alvast stap 1, een heel belangrijke stap! Gedragsverandering begint tenslotte bij bewustwording. Toch kan het zijn dat je vastloopt en graag hulp wilt. Dat kan. Om nog beter bij jezelf te begrijpen waarom je in sommige situaties of op bepaalde momenten naar eten grijpt en hoe je daar mee om kunt gaan, kun je een afspraak maken. Tijdens dit intakegesprek vertel jij wat je wilt bereiken. We bespreken jouw knelpunten en mijn werkwijze. Daarna beslis jij of je hiermee verder wilt.

Om grip te krijgen op emotie eten maak ik gebruik van verschillende methoden en communicatietechnieken, zoals de Emotie-eten de Baas aanpak van Fenna Janssen, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

De consulten hebben daarom geen standaard inhoud, maar worden op jou afgestemd. Hierbij kun je denken aan bijvoorbeeld het stellen van realistische doelen, het bijhouden van een eetdagboek, het vasthouden van motivatie, de invloed van gevoelens en gedachten op je eetgedrag. Daarnaast kun je praktische tips en informatie krijgen rond gezonde dagmenu's, broodbeleg, tussendoortjes et cetera.

De gesprekken worden indien gewenst afgewisseld met e-mailcontact. Dat gebeurt in overleg. Mijn ervaring is dat het opschrijven van wat er bij jou speelt, jou nog beter helpt om grip te krijgen op jouw valkuilen.

Het is ook mogelijk om de gesprekken (en het eventuele e-mailcontact), aan te vullen met het boek 'Liefde in plaats van chocola' van Fenna Janssen (dit boek kost 18 euro).

Indien je een afspraak wilt maken voor een intake gesprek, kan je contact opnemen met de praktijk! Je bent van harte welkom!