

## Waar honger ik naar?

---

Vérian en Tactus hebben hun deskundigheid gebundeld bij de behandeling van eetproblemen en bieden samen een behandeling aan.

### Herkent u dit?

Piekert u ook regelmatig over wat u eet, uw lijf en uw gewicht? Heeft u ook geregeld het gevoel niet te kunnen stoppen met eten? Lukt het niet goed om controle te houden over wat u eet? Het kan zijn dat u buien heeft waarin u teveel eet of dat u gedurende de dag of nacht steeds door eet. Wellicht eet u als reactie op problemen in het dagelijks leven of naar aanleiding van emoties. Of misschien heeft u overgewicht en heeft u het idee dat een dieet alleen niet helpt. Op deze manier komt u in de vicieuze cirkel van het dik voelen en lijnen. Herkent u één of meerdere van deze zaken? Dan is onze behandeling iets voor u.

### Binnen de behandeling 'Waar honger ik naar?' hebben we de volgende trajecten: Individuele behandeling

Deze behandeling is gebaseerd op cognitieve gedragstherapeutische principes. Dat betekent dat er gekeken wordt naar uw gedachten, gevoelens en (eet)gedrag. Er komen, naar behoefte, verschillende thema's aan bod. Aan de hand van verschillende oefeningen wordt datgene wat besproken is in de praktijk gebracht. In het begin zal er frequent contact zijn. Elke sessie duurt ongeveer 45 minuten.

### Groepsbehandeling Gevangen in Gewicht

De groep is voor vrouwen met kleine en grotere eetproblemen en/of overgewicht. Afvallen is niet het doel van de groep. Er wordt aandacht besteed aan het krijgen van inzicht in het eigen (eet)

gedrag en de achterliggende oorzaken van de eetproblemen. Vervolgens kan er een aanzet worden gemaakt om, stapsgewijs, het verstoorde eetgedrag te veranderen. Met behulp van oefeningen leert u hoe u zich weerbaarder kunt opstellen ten opzichte van uw omgeving en werkt u aan het vergroten van uw zelfvertrouwen. Binnen de groep is vertrouwen heel belangrijk. Daarom blijft datgene wat binnen de groep is besproken ook binnen de groep. Hierdoor creëren we een veilige omgeving om uw ervaringen te delen. Uiteindelijk zal er daardoor veel herkenning en steun zijn door het lotgenotencontact. Gevangen in Gewicht bestaat uit twaalf bijeenkomsten en één follow-up avond. De groep wordt zowel in het voor- als in het najaar gegeven.

### Aanmelden

Dagelijks kunt u tussen 8.30 en 17.00 uur bellen met onze locatie aan de Stationsstraat 47a in Apeldoorn, T 055 529 55 30. Ook is uw telefoontje welkom wanneer u twijfelt over behandeling of als u niet zeker weet of u een eetprobleem heeft. Voor de intake heeft u een verwijsbrief van uw huisarts of huidige behandelaar nodig. Met uw vragen kunt u ook terecht bij Vérian via [dietisteneetproblematiek@verian.nl](mailto:dietisteneetproblematiek@verian.nl)

### Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn  
Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)  
E-mail: [info@verian.nl](mailto:info@verian.nl)  
[www.verian.nl](http://www.verian.nl)

---