

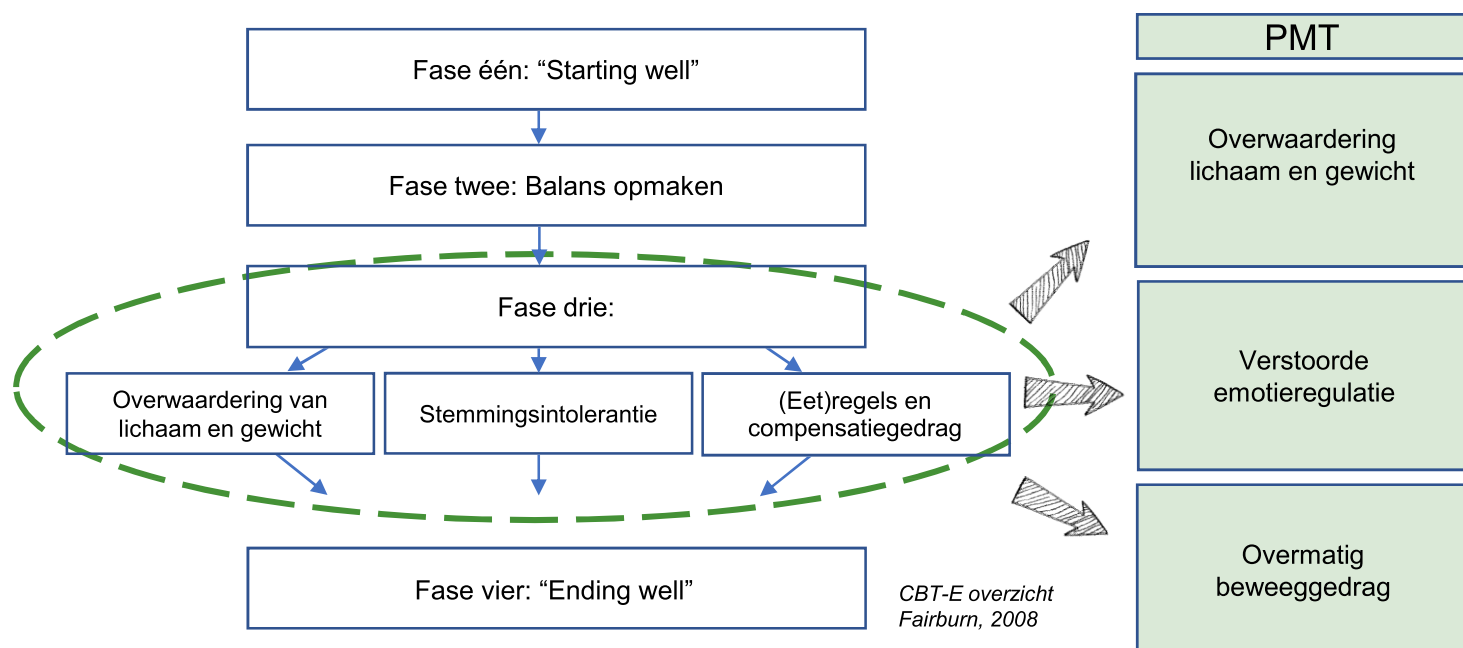


PMT en CBT-E



Cognitive Behavioural Therapy Enhanced

Cognitive behavioural therapy enhanced (CBT-E) wordt binnen de zorgstandaard eetstoornissen beschreven als de voorkeursbehandeling voor mensen met boulimia nervosa en lichte vormen van anorexia nervosa. Psychomotorische therapie (PMT) kan worden ingezet in fase drie bij overwaardering van lichaam en gewicht, stemmingsintolerantie, (eet)regels en compensatiegedrag zoals overmatig bewegen.

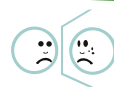


Deze factsheet is tot stand gekomen door een samenwerking tussen de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie, Marjon Voskamp; Amarum expertise centrum eetstoornissen, Aurélie Nieuwenhuijse; Emergis eetstoornis experts en Hanneke van der Heijden; Hoogspecialistisch Centrum voor Eetstoornissen GGZ Oost-Brabant.

Scan de QR-code voor het volledige artikel: "CBT-E en Psychomotorische therapie, wij doen mee!" in het tijdschrift voor vaktherapie, 2, 2020.



Overwaardering van lichaam en gewicht



	Doel CBT-E	PMT interventies
Identificeren van de over-evaluatie	(H)erkennen van de invloed van gedachten over lichaamsvormen en gewicht op zelfwaardering.	Symbolische vertaling van de cirkel van zelfwaardering (Jenkins, Hoste, Meyer & Blisset, 2011) en de associatieoefening (Rekkers & Van Gulik, 2018).
Body checken, vergelijken met anderen en vermijding	Stoppen met body checken, vergelijken met anderen en vermijding doorbreken.	Uitdagen van body checken en vergelijken met PMT-gedragsexperimenten. Vermijding doorbreken middels lichaamsexposure (Rekkers & Van Gulik, 2018).
Dik voelen	Gevoel van dik voelen herkennen, uitdagen en leren loskoppelen van lichaamsbeeld, eten en compensatiegedrag.	Touwtjesoefening (Rekkers & Van Gulik, 2018; Sherman & Thompson, 2001), de hoepeltraining (Keizer et al., 2018) en lichaamstekeningen.
Oorsprong van overwaardering van lichaam en gewicht	Oorsprong onderzoeken om zicht te krijgen op overwaardering in het hier en nu.	Symbolische levenslijn maken met materiaal, een grafiek maken van het verloop van de lichaamsbeleving gedurende het leven, een anamnese afnemen gericht op lichaamsbeleving of een patiënt een fotoboek laten maken over het eigen leven (Rekkers & Schoemaker, 2002; Rekkers & Van Gulik, 2018).
Versterken andere domeinen van zelfevaluatie	De overwaardering van lichaam en gewicht verkleinen door andere domeinen van zelfevaluatie te vergroten.	Verbreden van lichaamsbeleving (Rekkers & Van Gulik, 2018). Positieve lichaamservaringen aanbieden zoals het beleven van plezier, kracht en/of ontspanning tijdens sport-, spel- en dansvormen.

Verstoorde emotieregulatie



	Doel CBT-E	PMT interventies
Verstoorde emotieregulatie	Herkennen en leren verdragen van emoties en dit loskoppelen van eetgedrag. Het opmerken van (lichaams)signalen van spanning en emoties. Vervolgens gezonde (fysieke) coping vaardigheden ontwikkelen.	Controlled approach, mindfulness, balans en adem oefeningen voor het herkennen van emoties. Boks-, stoei- en stemoefeningen, sport- en spelvormen en ontspanningsoefeningen voor het ontwikkelen van coping vaardigheden (Rekkers, Boerhout, Nieuwenhuijse & Bonekamp, 2019).

Overmatig beweeggedrag



	Doel CBT-E	PMT interventies
Overmatig beweeggedrag	Overmatig beweeggedrag omzetten in gezond beweeggedrag. Het compenserend bewegen registreren en aanmoedigen van een gezonde leefstijl. Bij niet compenserend bewegen, routine of disfunctionele emotieregulatie doorbreken.	Sporten in verschillende 'versnellingen'. Oefeningen gericht op plezier ervaren in het bewegen in plaats van de focus hebben op calorieën verbranden. Kennismaken en experimenteren met sociaal sporten in plaats van solitair sporten, balans vinden in bewegen en ontspanning. Gebruik hierbij het vier fasen model (Rekkers & Boerhout, 2018).