

Kom van die stoel af! Workshop Dietistendagen 2025



Sara van Grootel
Dietist, docent, eigenaar
Emotie-eten de baas sinds 2021





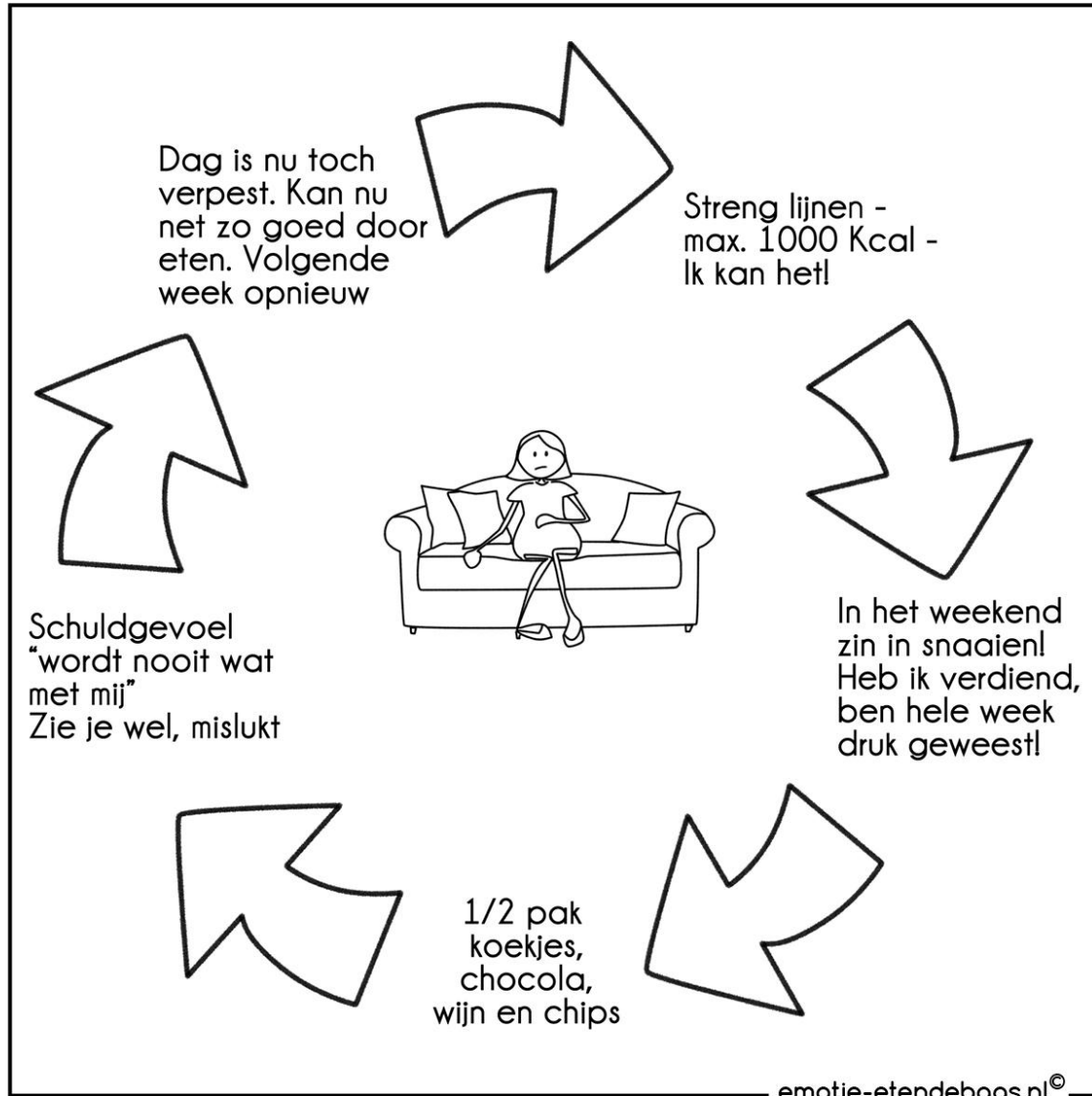
Wat willen wij
bereiken?

Emotie-eten de baas is voor iedereen die het patroon van emotie-eten wil onderzoeken en veranderen. Wij zijn er in heel Nederland om mensen individueel en in groepen te begeleiden met de methode “Emotie-eten de baas” en zijn expert op dit gebied.




Wat willen wij bereiken?

Onze cliënten zitten vast in een patroon van Emotie-eten en kunnen daarbij ook vastzitten in een alles-of-niets patroon. Deze is vaak niet werkend voor de lange termijn. Dit kan je bespreken met client OF de vicieuze cirkel tekene OF *de client uitnodigen te komen staan om een oefening te doen. Met het doel dat de oefening inzicht geeft in dit niet-werkende patroon, en de opties die client ook heeft.*



Welke valkuilen zien we hier?



Hoe zet je
clients open om
het anders te
gaan doen?

ERVAREN!

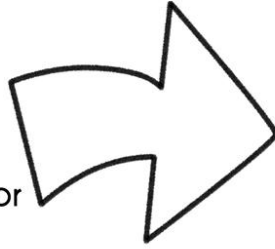
Live voorbeeld

Hoe dan wel?

Uit de emotie komen: hoe is dit rationeel gezien?
Terugval is begrijpelijk en hoort bij het proces.
Kijk naar wat je al bereikt hebt



Dag is nu toch verpest. Kan nu net zo goed door eten. Volgende week opnieuw



Streng lijnen - max. 1000 Kcal - Ik kan het!

Eventueel plan bijstellen



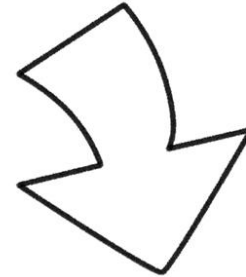
Realistisch plan maken



Kijk milder naar jezelf

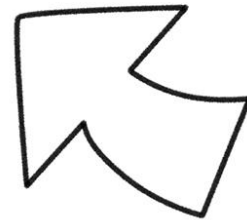


Schuldgevoel "wordt nooit wat met mij"
Zie je wel, mislukt

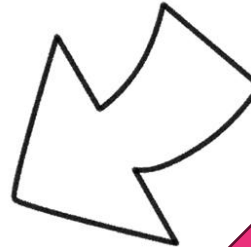


In het weekend zin in snoaien!
Heb ik verdiend, ben hele week druk geweest!

Bij oprechte lekkere trek: mindful genieten



1/2 pak koekjes, chocola, wijn en chips



Bij behoefte om door te snoaien: wat heb ik echt nodig nu?



emotie-etendebaas.nl[©]

The road to success

Success



what people think
it looks like

Success



what it really
looks like



Wat willen wij
bereiken?

Onze cliënten zitten vast in een patroon van Emotie-eten en kunnen daarbij ook vastzitten in slachtoffergedrag.

Het OVK model is een model uit de transactionele analyse die je kan inzetten om dit bespreekbaar te maken.



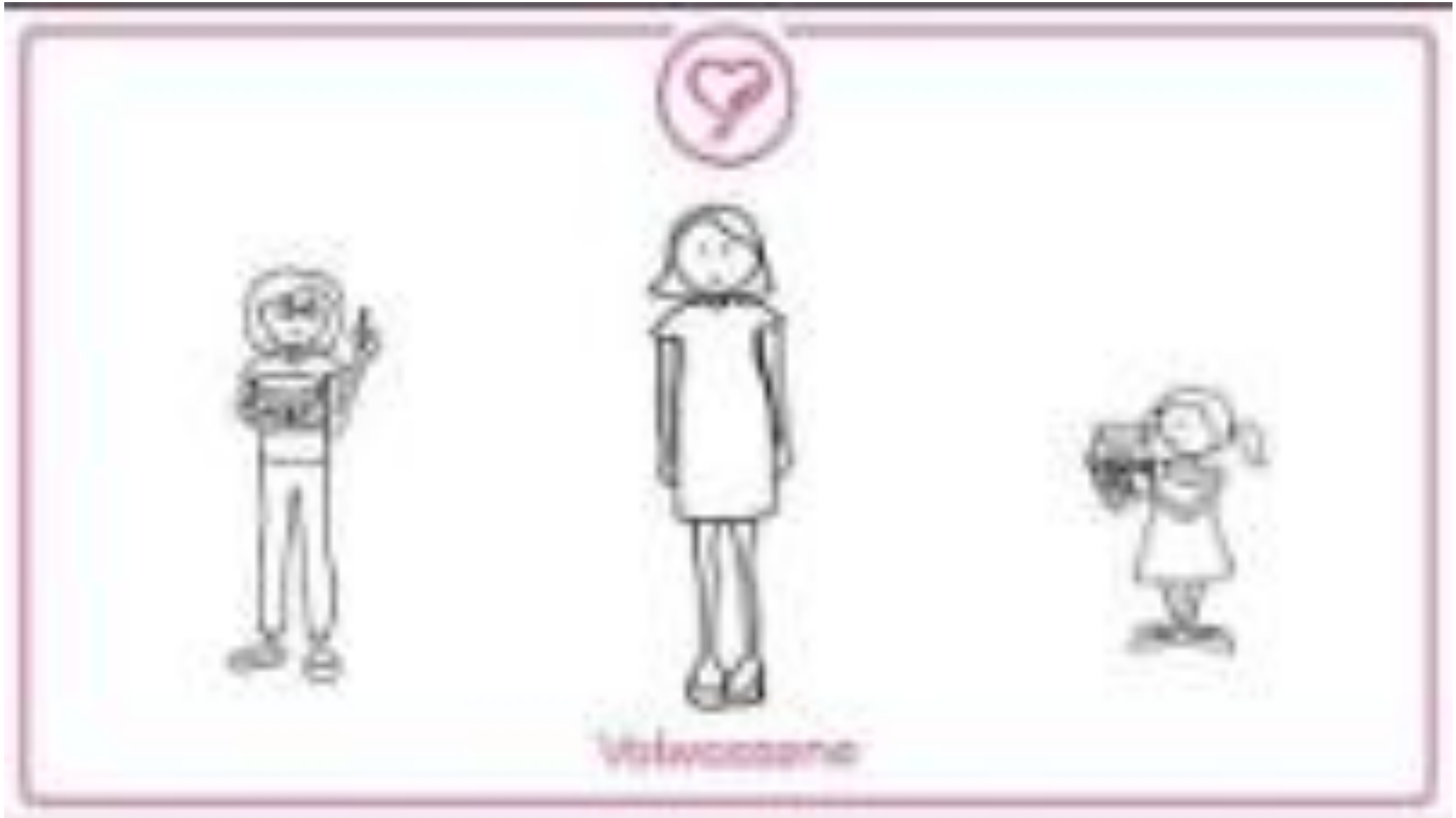
Andere optie om
inzicht te geven
met matjes

Geen adviezen meer geven maar
Proces bespreken met de cliënt

Model van Transactionele Analyse:
Ouder – Volwassene – Kind

Ian Stewart & Vann Jones (Ned
vertaling)

Handboek Transactionele Analyse



Het OVK-model

Ouder

Volwassene

Kind



Ouder

Ouderpositie:

boodschappen van vroeger van je ouders

Kritische ouder: geboden, verboden, waarschuwingen. Ik moet flink zijn, doorzetten.

Verzorgende ouder: neem maar, je verdient het.

Volwassene

Volwassen positie: gezond verstand

Nadenken in het hier en nu. Wat gebeurt er nu? Wat heb ik nodig?

Kind

Kindpositie: gevoel als kind. Ik wil nu aandacht, spelen, ik ben nu boos, verdrietig!

Rebels kind: Ik doe lekker wat ik zelf wil

Aangepast kind: zorg dat ik niet opval en niemand moppert..

Checklist OVK-model

Als client lastige situatie vertelt:

- Wilt u meelopen voor een oefening?
- Vertel, wat gebeurde er? (naast K laten staan)
- Wat voelde u? (op K zetten)
- Wat zei u toen tegen u zelf? (op O zetten)
- En hoe voelde je je daarna? (op K zetten)
- Zo heen en weer laten lopen
- Kom eens in het midden staan (op V). Dit is de helicopterview. Kijk eens naar links en rechts. Wat vindt je hiervan? (evt. wat heb je nodig? Wat wil je anders volgende keer? Wat is je eerste stap?)



Effecten van coachend begeleiden

- Client komt zelf met oplossingen (jij hoeft ze niet meer te bedenken).
- Client komt in actie.
- Meer effect van je begeleiding.
- Je houdt zelf meer energie over, je hoeft minder te doen.
- Diepgang in je gesprekken, ongemak niet uit de weg gaan.



Wat bieden wij?

- Meer energie na je spreekuur. Je gaat weer met plezier en passie aan het werk.
- Specialiseren, die cliënten begeleiden die je ook het leukst vindt om te begeleiden.
- Diepgang in je gesprekken.
- Het boek en de podcast Liefde in plaats van chocola.



Wat bieden we aan emotie-eters?

- Eindelijk voor altijd af te kunnen rekenen met het patroon van emotie-eten door middel van ervarings- en resultaatgerichte begeleiding.



Wil je meer?

Heb je de workshop gevolgd, smaakt dit naar meer, en wil je meedoen met de nascholing Coachend begeleiden in 2026?

Geef je op via <https://mijn.emotie-etendebaas.nl/product/nascholing-professionals-coachend-begeleiden/>

Gebruik de **waardeboncode DD2025!**
En **ontvang 10% korting**
(niet te combineren met andere acties)



Vragen?