**TRAINING:  
Cognitieve gedragstherapie bij kinderen en jongeren**

**met obesitas en hun ouders**

**Doel**

Doel van de training is behandelaren op alle locaties van Accare te bekwamen in de theoretische achtergronden en interventies in de cognitieve therapeutische behandeling van kinderen en jongeren met obesitas en hun ouders.

**Opzet**

De training bestaat uit twee dagen van 6 uur (9.30-16.30 met een uur pauze).

De eerste dag richt zich op de theoretische achtergronden, visie en attitude in behandeling.

De tweede dag bestaat uit het leren toepassen van cognitief gedragstherapeutische technieken in de behandeling van deze doelgroep.

**Visie**

De behandeling van kinderen en jongeren met obesitas en hun ouders richt zich op het verkrijgen van een duurzaam gezonde leefstijl voor het hele gezin.   
De theoretische achtergrond van de behandelde interventies in deze training is de CGT. Daarbij wordt in de behandelattitude met name gewerkt vanuit de positieve psychologie.

Een evidence based behandeling van obesitas bestaat uit drie elementen:

- Gezonde en regelmatige voeding.

* Regelmatig, intensief sporten.
* Psychologische interventie gericht op gedragsverandering.

De medische en diëtistische kennis worden in de training kort behandeld door de verpleegkundige en dietiste, verbonden aan het Centrum voor Eetstoornissen.

**Theoretische achtergronden**

In de eerste dag van de training komt aan de orde:

* Obesitas: eetbuistoornis of chronisch overeten.
* Ontstaan en in standhoudende factoren van obesitas.
* Gezinsfactoren en opvoeding.
* Diagnostiek.
* Indicatiestelling.
* Ketenzorg en samenwerkingspartners.
* Attitude in de behandeling.

**Behandelinterventies**

Als behandelinterventies worden in de tweede trainingsdag de volgende technieken besproken en geoefend:

* Motivatie.
* Psycho-educatie: voeding, beweging.
* Registratie voeding en beweging.
* Gedragsverandering eten, drinken en bewegen.
* Probleem oplossen.
* Opvoedingsvaardigheden: bekrachtigen en begrenzen.
* Cognitieve therapie gericht op leefstijl en zelfwaardering.
* Stimuluscontrole.
* Zelfcontrole: zelfinstructie en cue-exposure met responspreventie.
* Exposure.
* Interventies op zelfbeeld.
* Assertiviteit: Nee zeggen.
* Terugvalpreventie.

**Werwijze**

In de training wordt gewerkt met kennisoverdracht door middel van een presentatie. Hierbij worden technieken geoefend in rollenspellen.

**Literatuur**

* Braet, C. (2010). *Kinderen met overgewicht.* Hogrefe Uitgevers, Amsterdam.
* Bögels, S.M. en Oppen van, P. (2011). *Cognitieve therapie: theorie en praktijk.* Bohn Stafleu van Loghum, Houten.
* Braet, C., Joossen, L., Moens, E., Mels, S. & Tange, A. (2007a.).

*Kinderen en jongeren met overgewicht. Handleiding voor begeleiders*

*en werkboek voor ouders, kinderen en adolesenten (vierdelig).* Antwerpen-Apeldoorn: Garant.

Leonie van Ginkel,

Maart 2014.