

Test – Ben ik een emotie-eter? Spelen gevoelens een rol in jouw eetgedrag?

Beantwoord de vragen in deze test en je komt erachter.

Geef in onderstaande lijst bij alle uitspraken aan in hoeverre ze voor jou gelden.

1= nooit 2= nauwelijks 3= soms 4= regelmatig 5= vaak 6 = heel vaak

- ☐ vaak heb ik gevoelens van onbehagen zonder precies te weten wat ik voel.
- ☐ vaak kan ik niet de juiste woorden vinden om mijn gevoelens te beschrijven.
- ☐ ik vind het vaak moeilijk om mijn gevoelens onder woorden te brengen.
- ☐ ik eet vaak om negatieve emoties niet te hoeven voelen.
- ☐ ik vind het moeilijk om aan te geven wanneer mijn maag leeg is en ik honger voel in mijn maag.
- ☐ als ik me naar voel heb ik heel sterk de behoefte om te gaan eten.
- ☐ als ik eet dan heb ik even geen last van negatieve gevoelens.
- ☐ als ik eet geeft dat een gevoel van tijdelijke troost en voldoening.
- ☐ nadat ik gegeten heb komen na verloop van tijd die negatieve gevoelens weer terug.
- ☐ p ik eet gedurende de dag vaak kleine hoeveelheden, maar bij elkaar is dat meer dan wat anderen eten.
- ☐ als ik alleen ben of me verveel ga ik vaak eten.
- ☐ ik eet vaak gedachteloos.
- ☐ ik heb vaak een hevig verlangen naar eten.
- ☐ ik vind het moeilijk om aan te geven wanneer mijn maag vol zit.
- ☐ ik schaam me vaak over mijn eetgedrag.
- ☐ ik denk vaak negatief over mijn lichaam.
- ☐ ik denk vaak negatief over mezelf.
- ☐ mijn gewicht is behoorlijk toegenomen.
- ☐ mijn gewicht is hoger dan wat normaal is voor mijn lengte en leeftijd.
- ☐ mijn gewicht schommelt nogal.

#### Uitslag

Score lager dan 30: Jij hebt niet of nauwelijks last van emotie-eten. Je bent in staat om je gevoelens te herkennen en die ook onder woorden te brengen. Je gaat bij negatieve emoties niet meer eten. Ook heb je geen last van de lichamelijke gevolgen van emotie-eten.

Score tussen 31 en 60: Jij hebt slechts een enkele keer moeite met het herkennen en verwoorden van emoties, maar dat is geen standaard patroon. Meestal eet je alleen als je een lichamenlijk behoefte hebt aan eten. Je gebruikt eten zelden als troost. Ze hebt een vrij positief zelfgevoel.

Score tussen 61 en 90: Je hebt regelmatig moeite met het herkennen en uiten van emoties en gaat daarbij meer eten dan de bedoeling was. Bij negatieve gevoelens krijg je de neiging om te gaan eten. Je gewicht kan daardoor toegenomen zijn en misschien ben je ontevreden over jezelf.

Score tussen 91 en 120: Jij bent een echte emotie –eter, je hebt veel moeite met het herkennen en uiten van je gevoelens. Negatieve emoties probeer je te onderdrukken of weg te werken door veel te eten. Hierdoor kan je gewicht zijn toegenomen. Je ervaart vaak ontevredenheid over jezelf en je gewicht.

Copyright: Mijn opleidster: Joanna Kortink: “Uit de ban van Emotie-eten”

Sensitieve mensen hebben extra moeite met goed emotie-beheer. Kruis hieronder aan wat je hierin kent.

Geef in onderstaande lijst bij alle uitspraken aan in hoeverre ze voor jou gelden.

1= nooit 2= nauwelijks 3= soms 4= regelmatig 5= vaak 6 = heel vaak

- Mijn gevoelens fluctueren nogal: het ene moment voel ik met goed, het andere moment waardeloos
- Ik weet niet goed het verschil tussen gevoelens & emoties
- Ik voel stemming, gevoelens, emoties van anderen heel goed op & weet die niet te scheiden van mijne: vaak voelt het net alsof ik het zelf voel
- Ik heb de neiging andermans negativiteit te absorberen
- Ik heb heel veel gedachten, denk heel veel over dingen na, pieker of situaties en/of mensen: ik zit veel in mijn hoofd
- Ik voel me vaak erg verantwoordelijk voor mensen, situaties.
- Ik wil graag dat iedereen zich goed voelt
- Ik ben perfectionistisch, en heb neiging tot zwart-wit denken, grijstinten vind ik moeilijk
- Ik ben makkelijk uit balans
- Ik voel me vaak overspoeld, overweldigd
- Ik voel me vaak gestrest
- Ik voel me niet vaak vredig, rustig, solide
- Ik gebruik eten om mij (onbewust) te beschermen tegen allerlei prikkels
- Ik gebruiken eten om met gevoelens, stress en mijn (over)gevoeligheid om te gaan
- ik zorg altijd voor anderen, en vind het lastig om voor mezelf te zorgen
- ik ben gevoelig voor goedkeuring van de buitenwereld & daarom vind ik het moeilijk om mezelf op de 1<sup>e</sup> plaats te zetten
- ik weet nog geen anderen manieren om mezelf te beschermen, te gronden, tegen stress en emoties van anderen

Deze punten kun je bij je score optellen. Hoe hoger de score, hoe meer je sensitiviteit een rol speelt in je eetproblemen, en hoe belangrijker het is om goed emotie beheer te leren. Sensitiviteit is een geweldige kwaliteit, maar je moet er wel goed mee omgaan.

Test: gemaakt door Joan Bieger – [www.praktijkbieger.nl](http://www.praktijkbieger.nl)

Wil je goed leren omgaan met je gevoelens & je eetgedrag, dan nodig ik je van harte uit voor een gratis intakegesprek. Die kan je via [www.praktijkbieger.nl](http://www.praktijkbieger.nl) boeken.