**Werkblad voedings- en eetstoornissen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mogelijke uitingen van mijn psychische problematiek** | **Word ik hierdoor belemmerd bij het volgen van mijn opleiding?** | | **Toelichting (Wat? Wie? Waar? Wanneer?**  **Hoe ga je ermee om?)** |
| **Ja** | **Nee** |
| Ik beleef geen plezier meer aan het contact met medestudenten/vrienden en vermijd het contact met hen |  |  |  |
| Ik heb moeite met slapen en raak steeds vermoeider, waardoor het moeite kost om het de hele dag vol te houden op school |  |  |  |
| Ik heb moeite met het uitvoeren van schooltaken, omdat ik veel bezig ben met het (denken aan) eten |  |  |  |
| Ik zie succes en mislukking als echte tegenstellingen: alles wat geen volledig succes is, is voor mij een mislukking. Ik stel zulke hoge eisen aan de schoolprestaties dat ik er niet aan kan voldoen |  |  |  |
| Ik kan slecht tegen kritiek van de docent of van medestudenten; ik reageer geïrriteerd of ben dagen van slag |  |  |  |
| Ik heb steeds meer last van allerlei depressieve klachten |  |  |  |
| Ik heb moeite met veranderingen in het lesrooster |  |  |  |
| Ik doe mijn best om de eetproblemen zo veel mogelijk te verbergen voor anderen. Dit leidt tot grote spanningen en heeft vaak tot gevolg dat ik mij heel eenzaam voel |  |  |  |
| Ik vermijd uitstapjes en excursies van de opleiding om maar niet in een groep te hoeven eten |  |  |  |