

Test: Emotie-eten



Kruis de uitspraken aan waarin jij jezelf herkent.

	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.
	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.