



UNIVERSITEIT
GENT

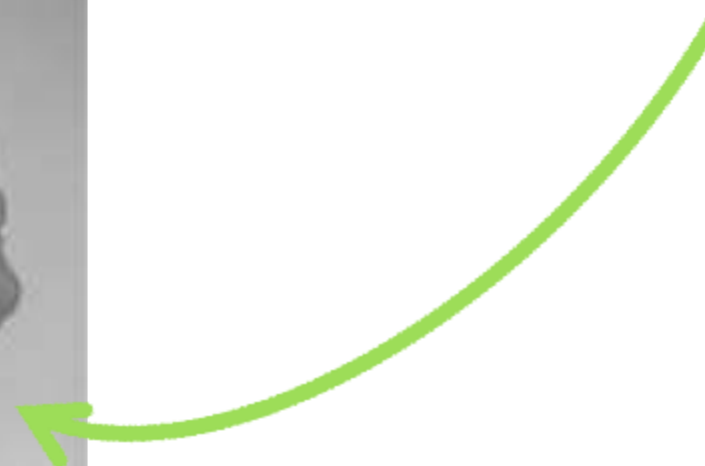
Zee
preventorium^{U.Z.M.}
samen gezond opgroeien

HAALBAARHEID EN EFFECTIVITEIT VAN ZELFREGULATIE TRAINING

Sandra Verbeken & Caroline Braet - Zeepreventorium - Ronde Tafel 2017

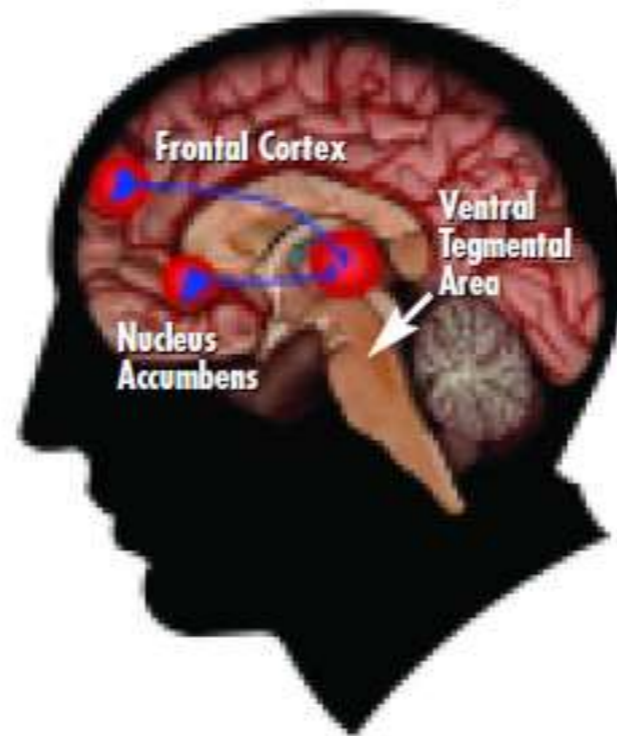
WAAROM?

DE VOEDSELOMGEVING VAN ONZE KINDEREN: OBESOGENE OMGEVING



BELONINGSPROCESSEN

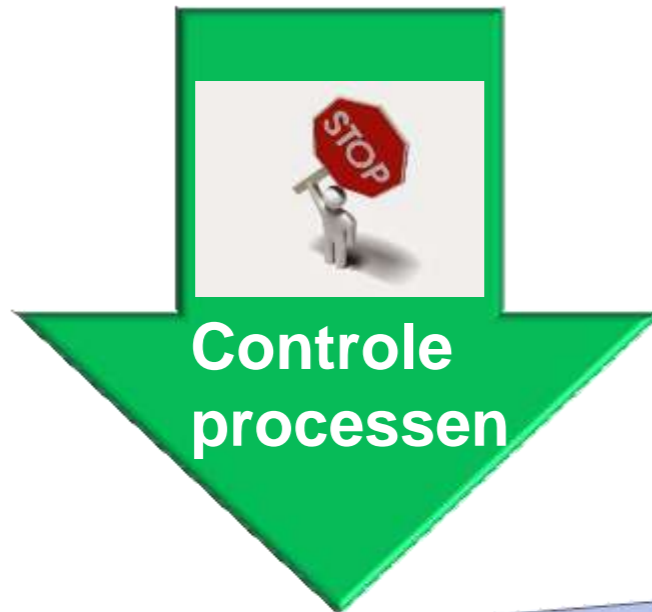
automatisch toenaderingsgedrag - aandachtsbias



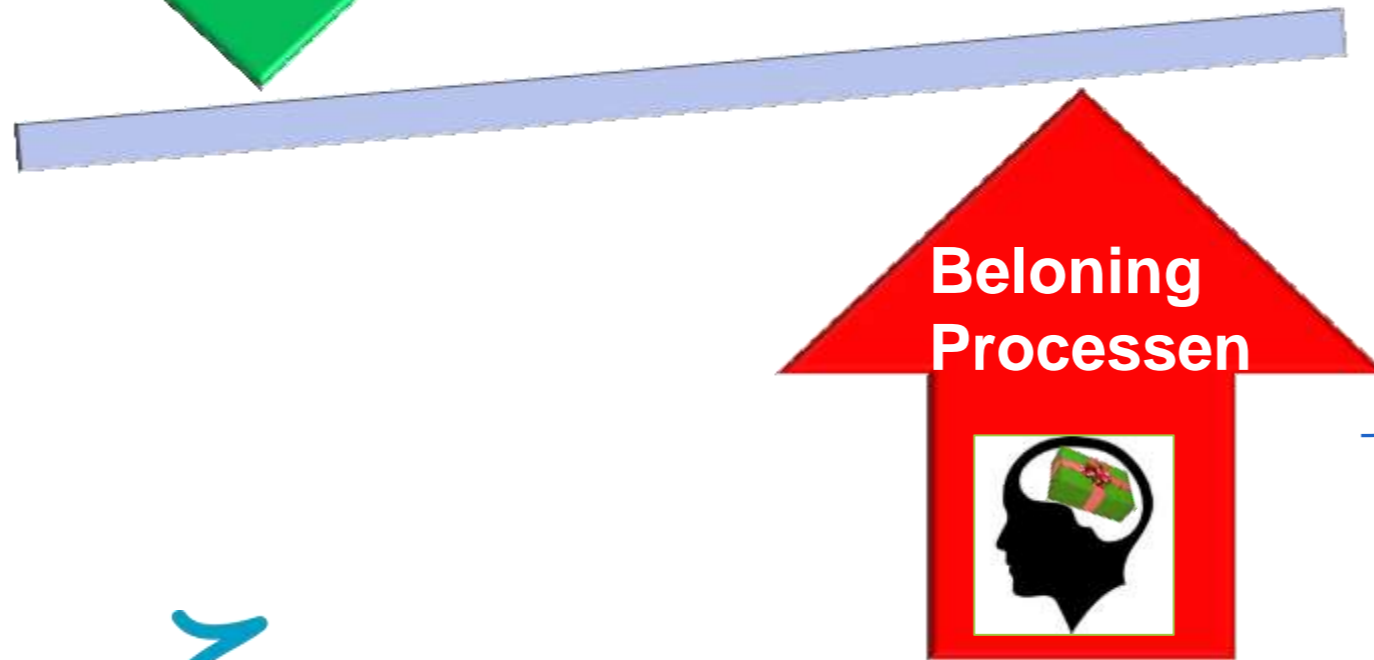
ZELFREGULATIE



Lange termijn doel



Controle
processen

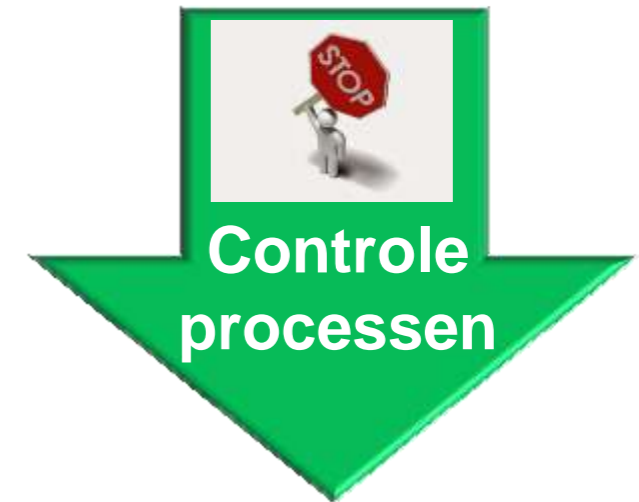


Beloning
Processen



Onmiddellijke
beloning

De **vaardigheden** die zelfregulatie mogelijk maken worden aangestuurd door de **executieve functies** (EF)



INHIBITIE

- Doelgericht kunnen stoppen van gedrag

WERKGEHEUGEN

- Redeneren, plannen en doelgericht gedrag uitvoeren

COGNITIEVE FLEXIBILITEIT

- Niet gewenst gedrag onderdrukken en overschakelen op meer passend gedrag

ZELFREGULATIE

Het reguleren/sturen van eigen gedrag en emoties
= één van de belangrijkste ontwikkelingstaken!

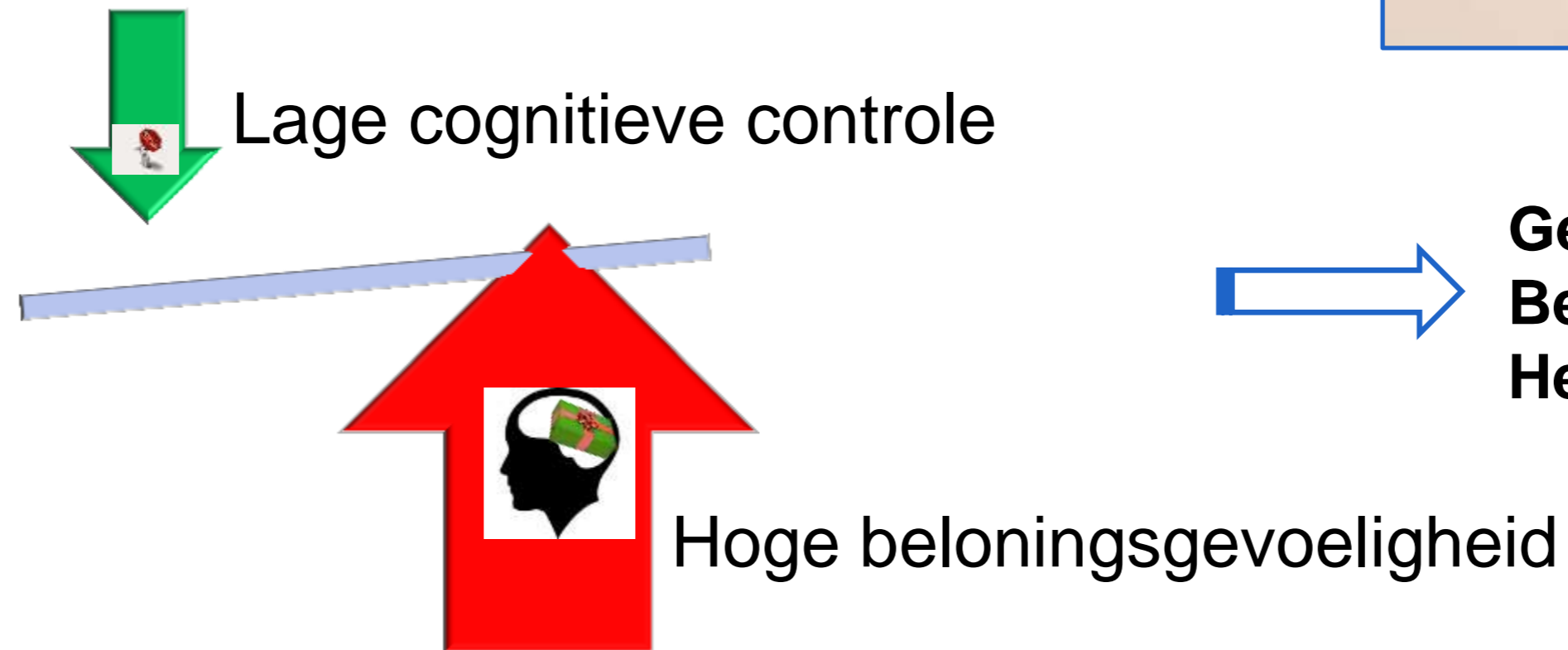


zelfregulatie

Afleidingen weerstaan Directe beloningen uitstellen voor een beloning op een later tijdstip
Vooruit denken en doelgericht bezig blijven
Lange tijd concentreren

Gunstige ontwikkeling

OVERGEWICHT EN OBESITAS



Gewichtscontrole is moeilijk
Beperkt gewichtverlies
Herval is prevalent

DOEL TRAINING?

Training executieve
functies
Training automatische
beloningsprocessen

Procedures
gericht op
grotere
zelfregulatie

DOEL:
Leren sturen
van gedrag

Eetgedrag
Fysieke activiteit
Gewichtscontrole

TRAINEN VAN AUTOMATISCHE BELONINGSPROCESSEN COGNITIVE BIAS MODIFICATION (CBM)

Doel: veranderen van automatisch toenaderingsgedrag ten opzichte van voedsel
Evidentie transfereffecten bij volwassenen en kinderen



Einde residentiele behandeling zeepreventorium: mei – juni 2013

N = 40

Trainingsgroep: Approach-avoidance training met calorierijk en caloriearm voedselstimuli

10 sessies

Actieve controle groep: Tetris

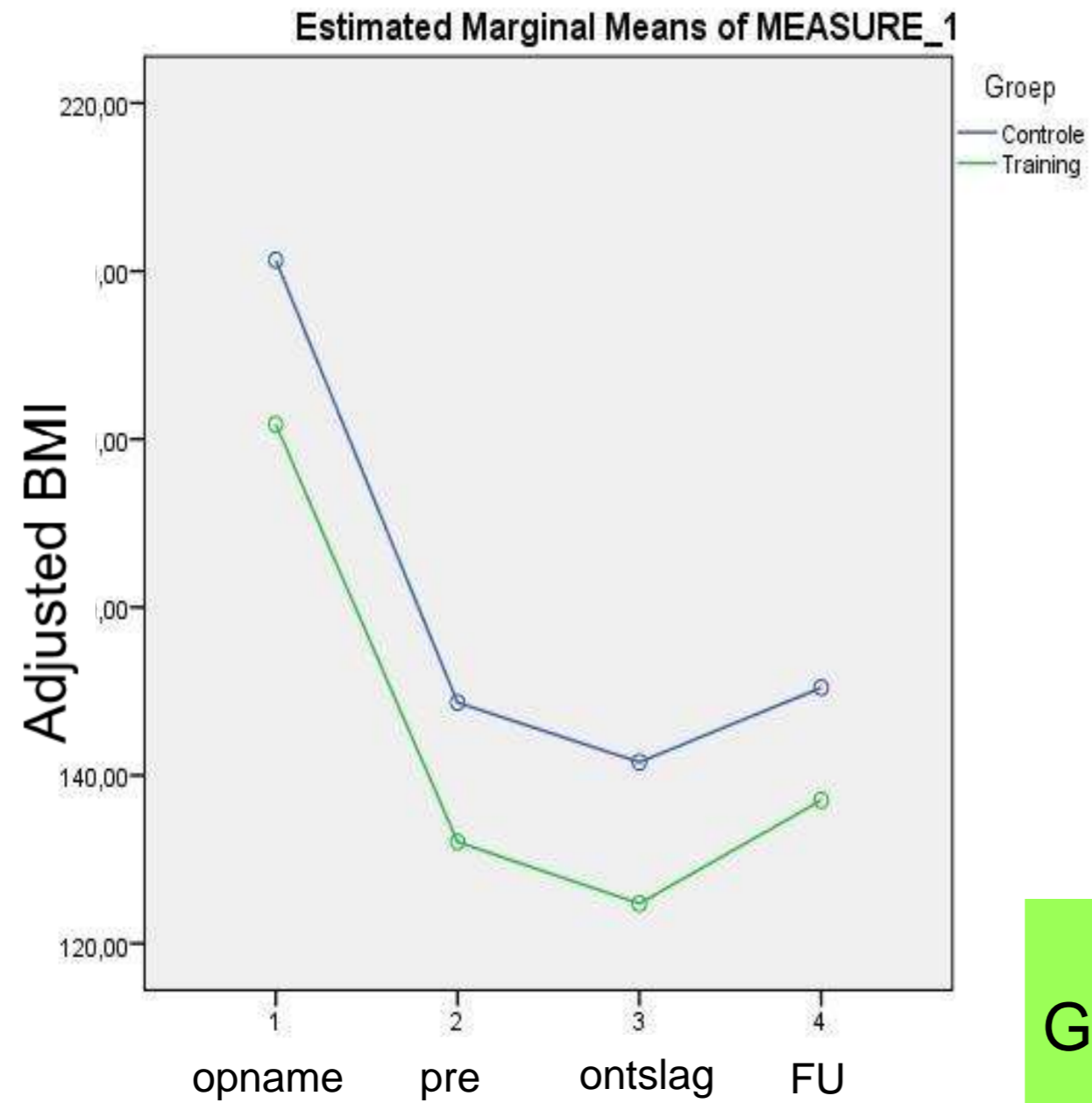
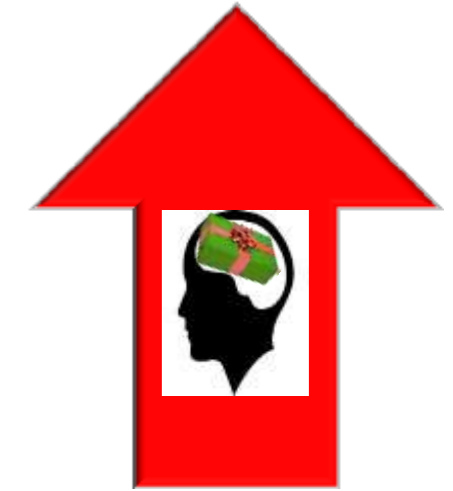




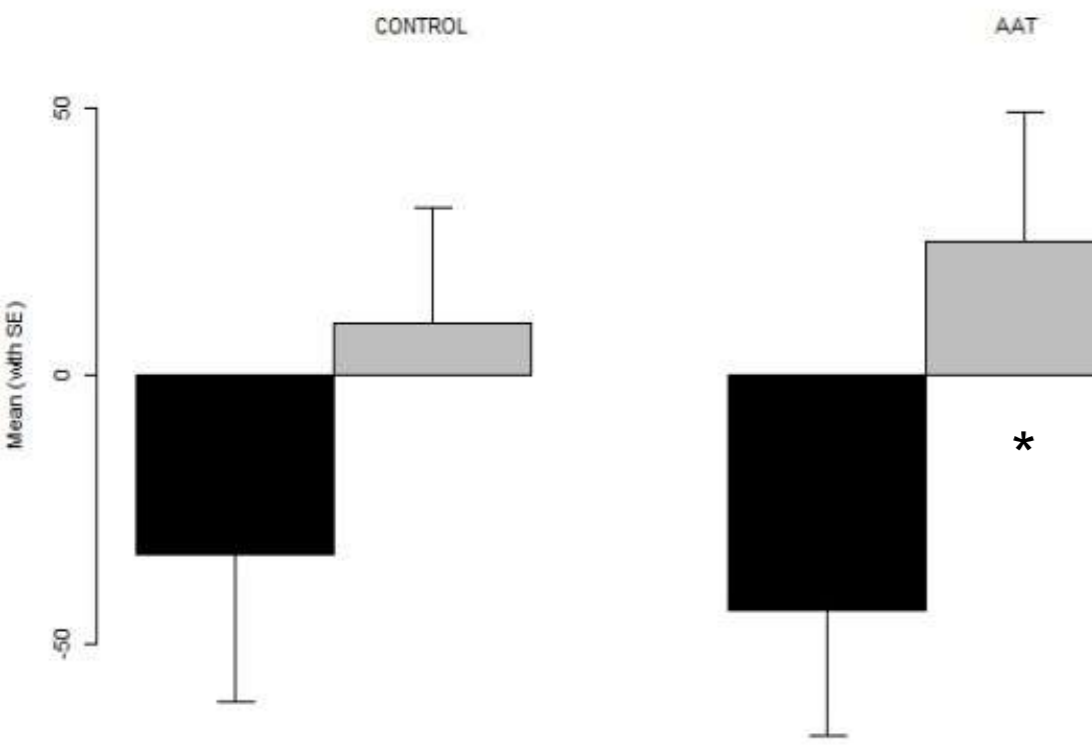




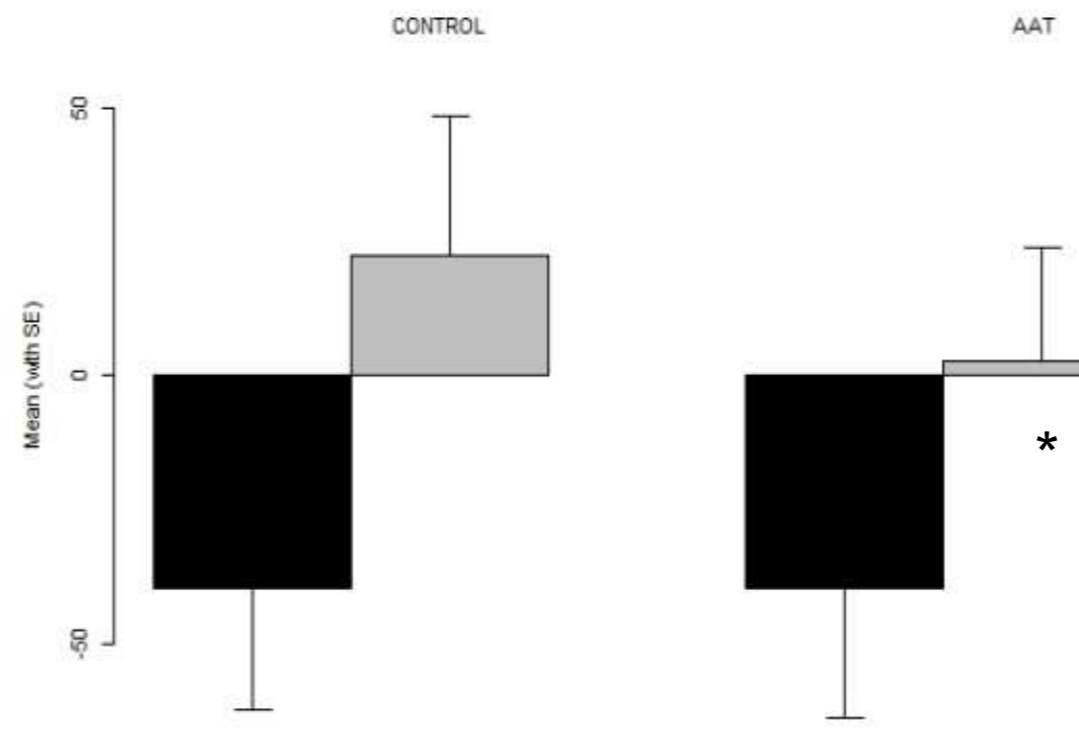
RESULTATEN



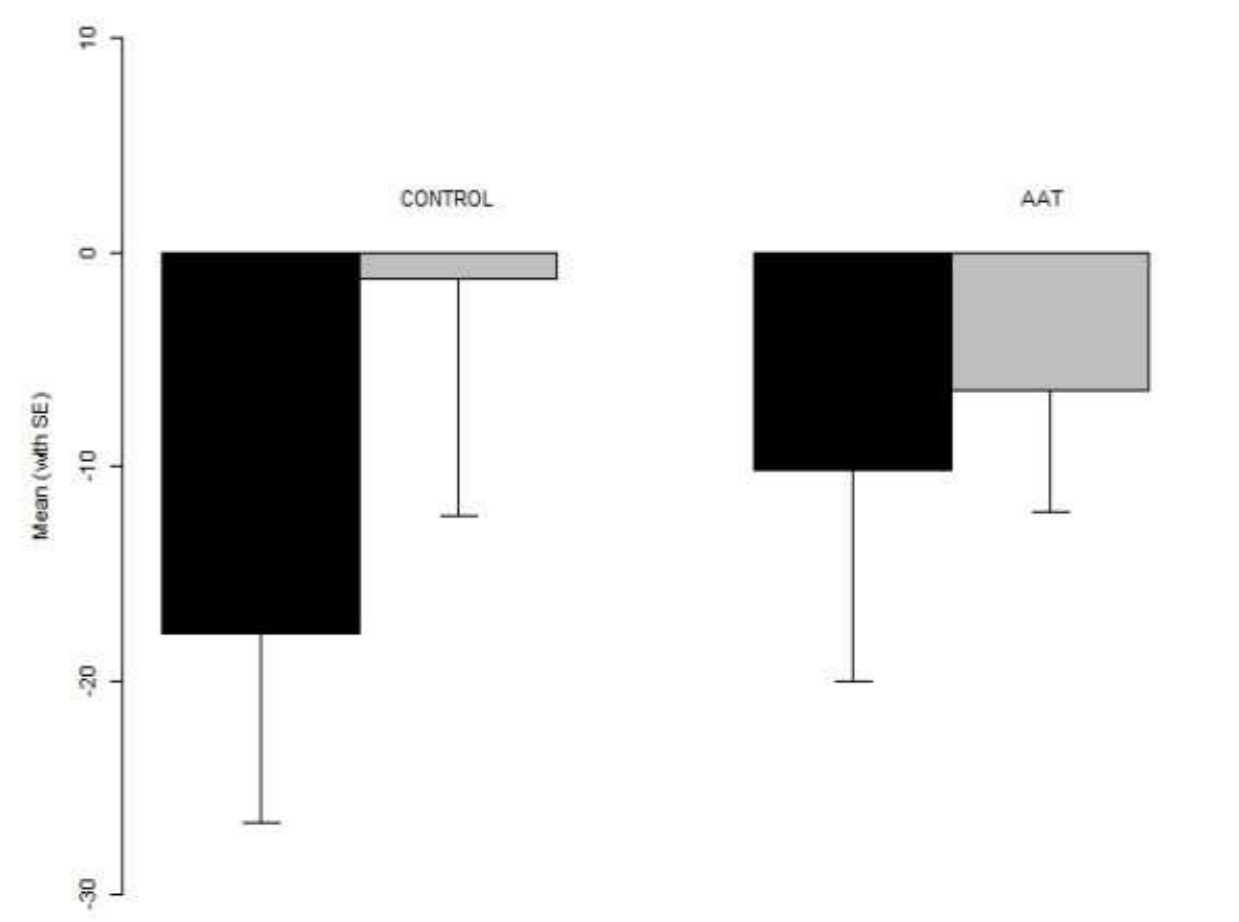
Geen significant effect op gewichtscontrole



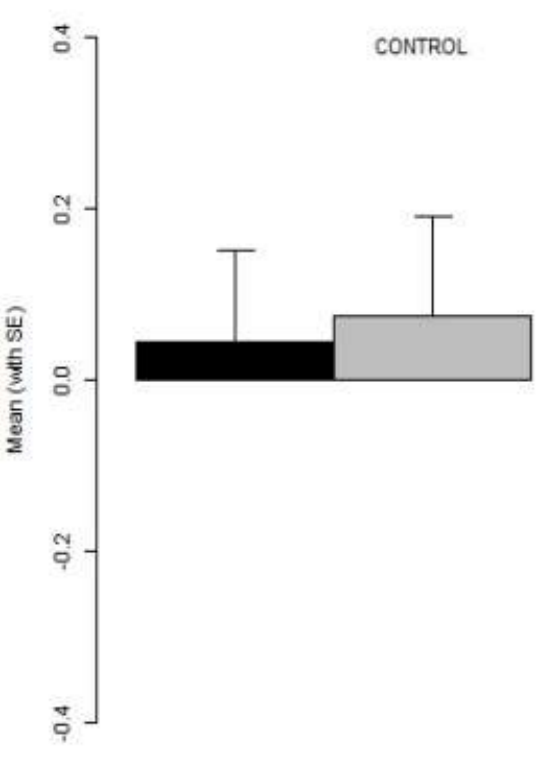
Toenadering tav ongezond voedsel



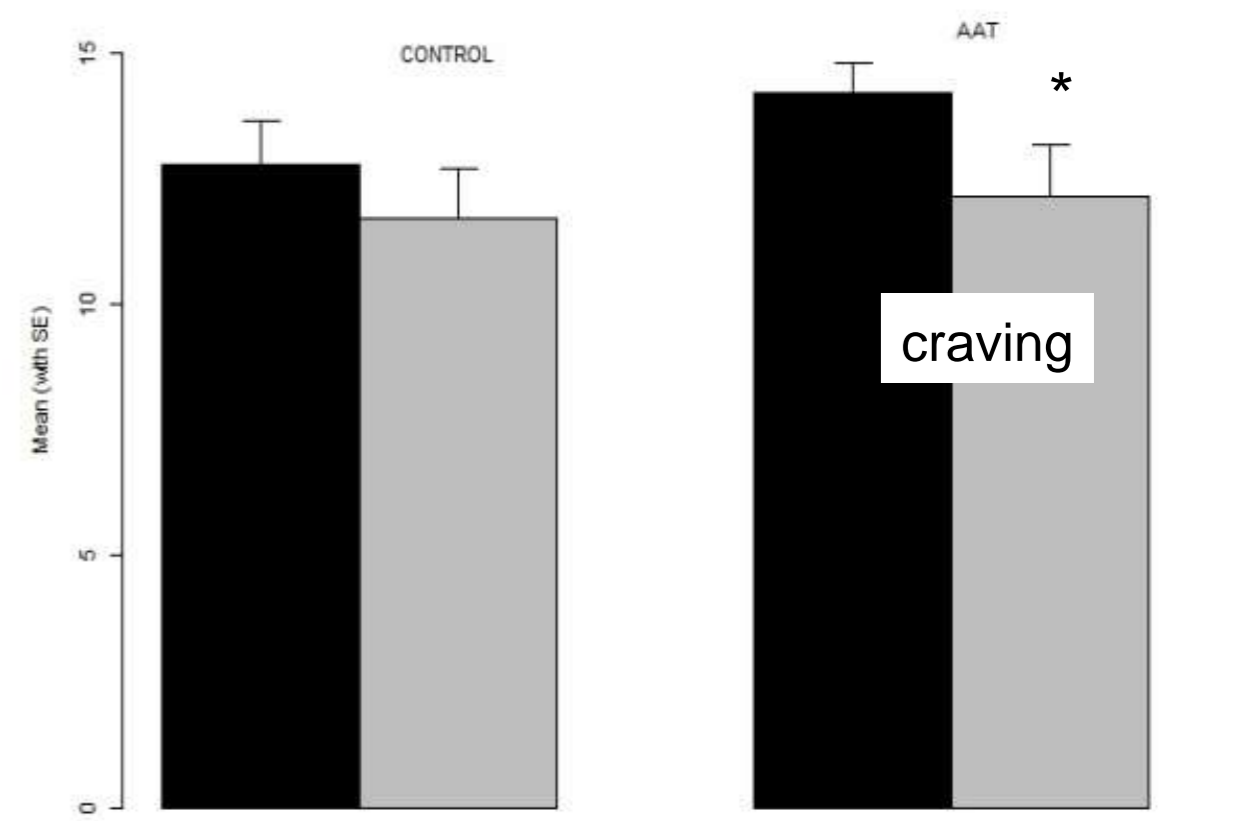
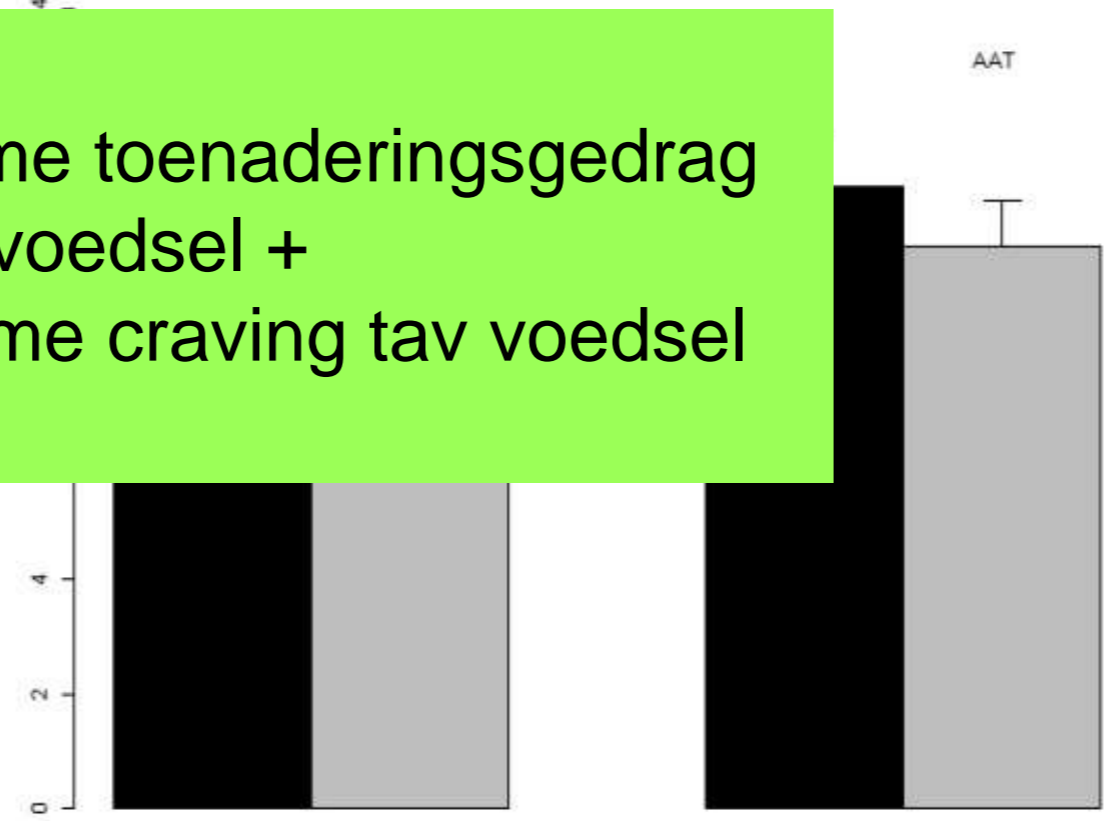
Toenadering tav gezond voedsel



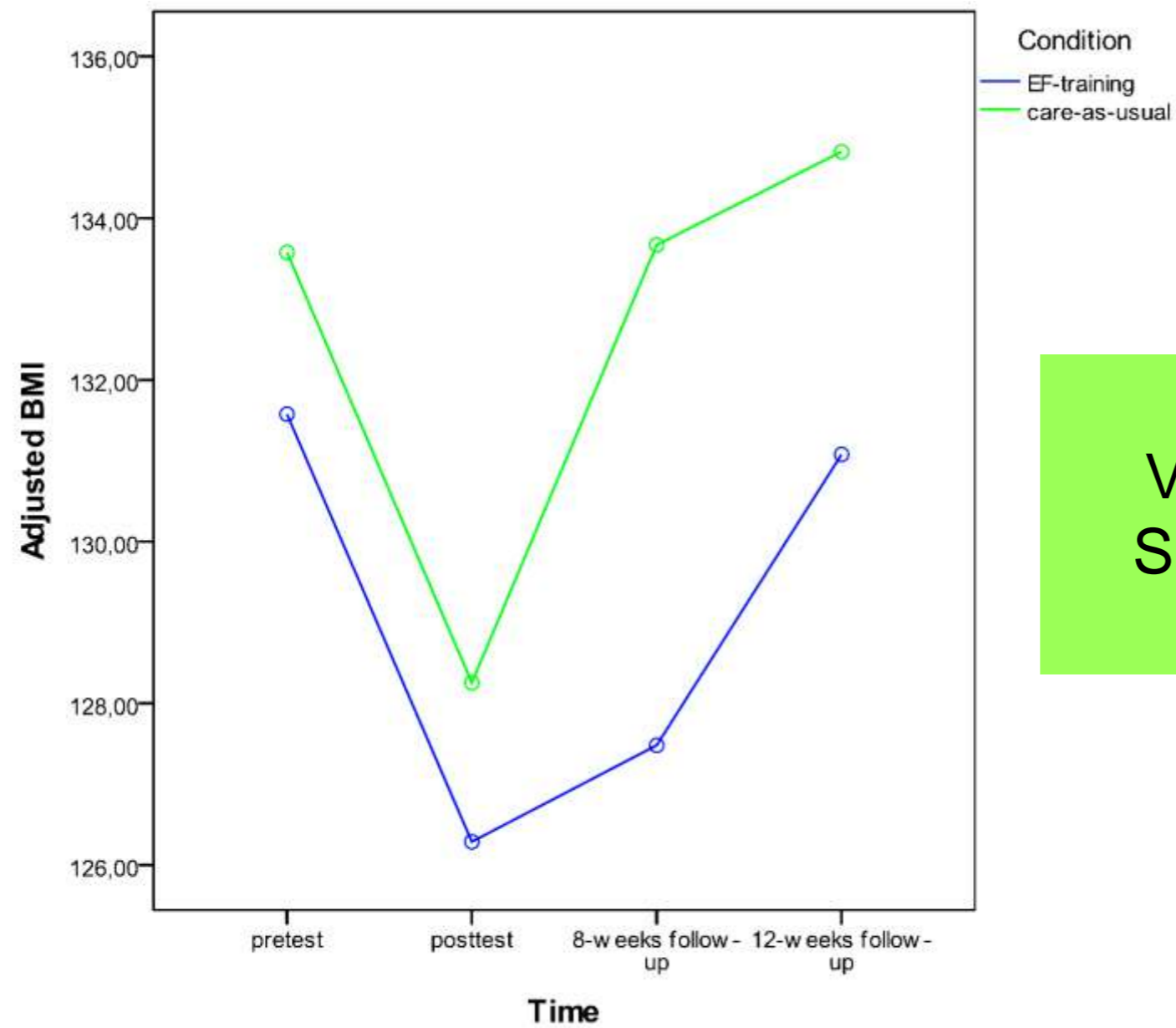
VPT Bias Pre (black) and Post (grey)



Significante afname toenaderingsgedrag
 tav voedsel +
 Significante afname craving tav voedsel



TRAINEN VAN COGNITIEVE CONTROLE (IC EN WM)



Verbetering executief functioneren +
Significant effect op gewichtscontrole



TRAINEN VAN AUTOMATISCHE BELONINGSPROCESSEN EN INHIBITIECONTROLE

Doel: veranderen van toenaderingsgedrag en aandachtsbias én het versterken van inhibitiecontrole ten aanzien van calorierijk voedsel

Evidentie transfereffecten bij volwassenen en kinderen

Einde residentiele behandeling zeepreventorium: mei – juni 2014

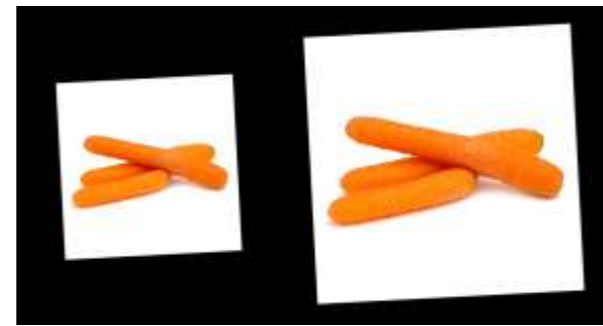
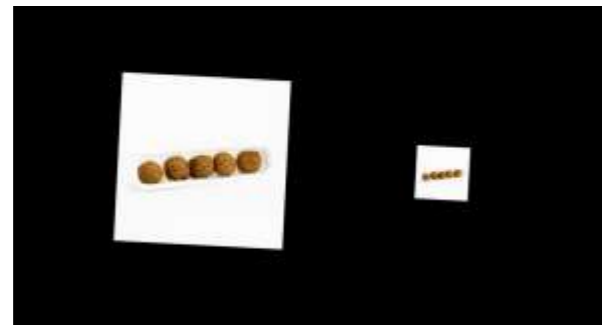
N = 40 - 6 sessies gedurende 5 weken

Trainingsgroep: 3 actieve trainingstaken

Actieve controle groep: 3 passieve taken



ZELFREGULATIE TRAINING



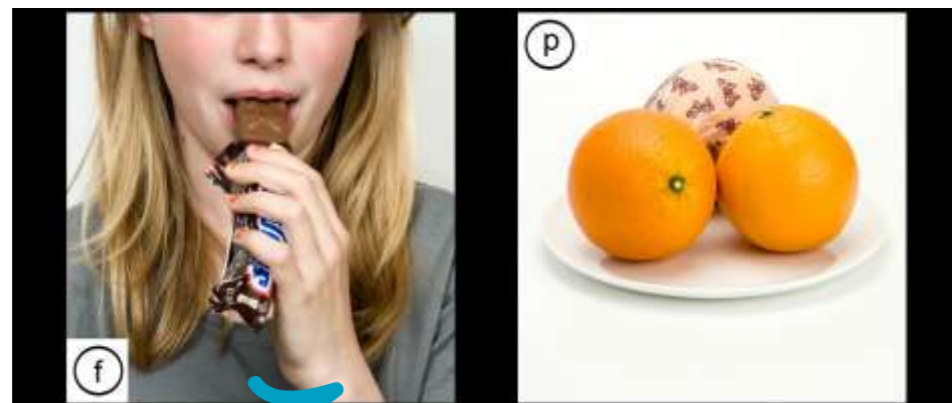
Trainen toenadering/vermijdingsgedrag

+

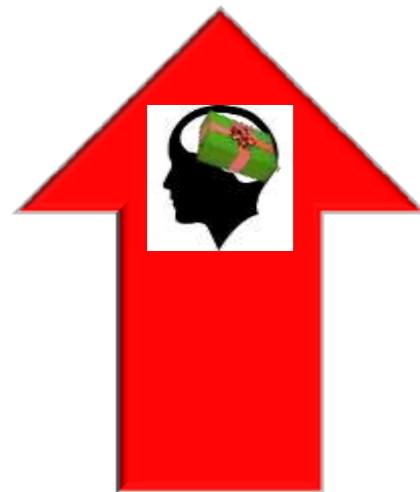


Trainen aandachtsbias

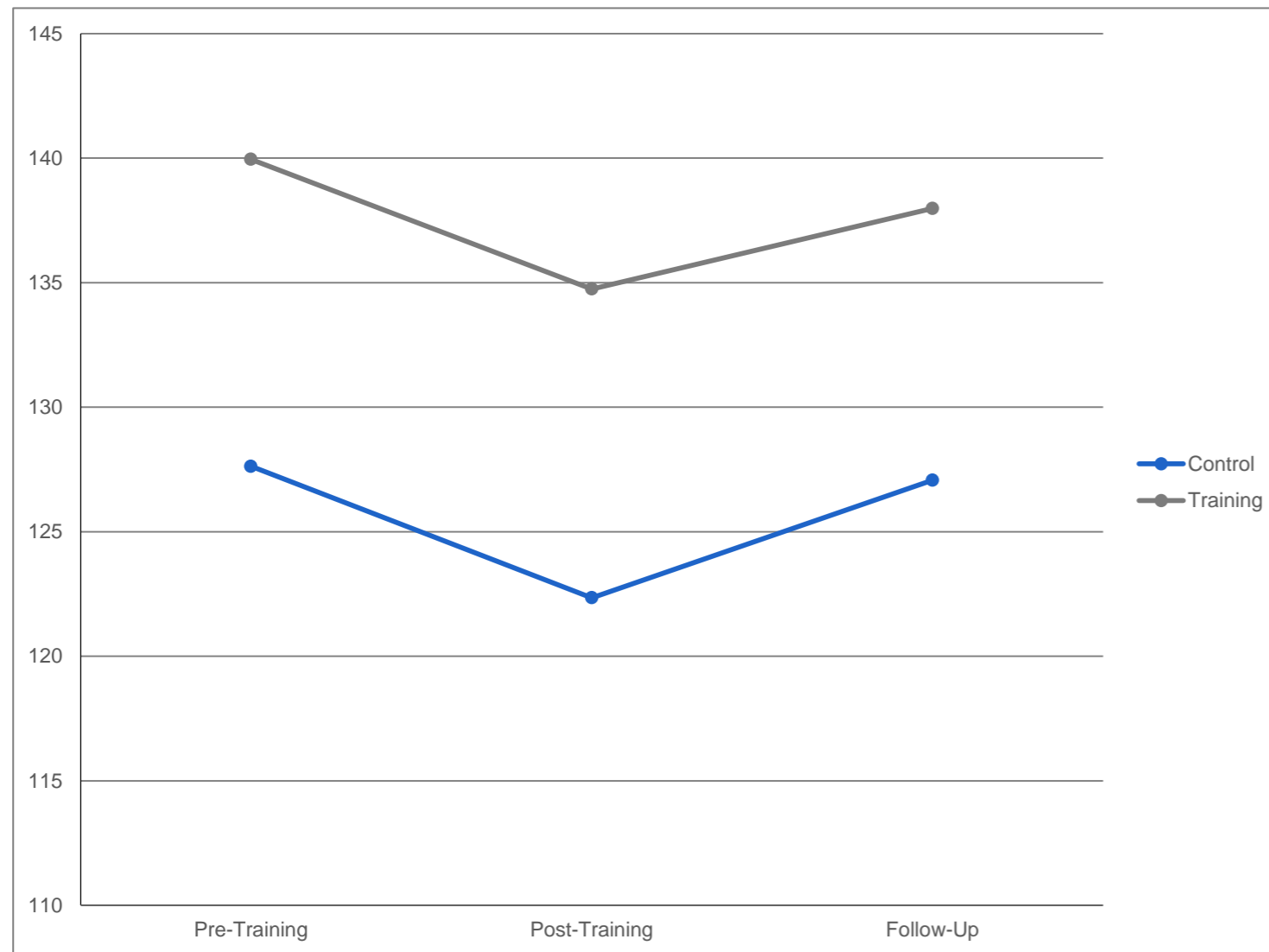
+



Trainen inhibitiecontrole



RESULTATEN



Geen significant effect op gewichtscontrole

INTERPRETATIE EN IMPLICATIES

INTERPRETATIE

- Haalbaarheid: redelijk (30% leuk, 50% neutraal)
- Gemengde bevindingen

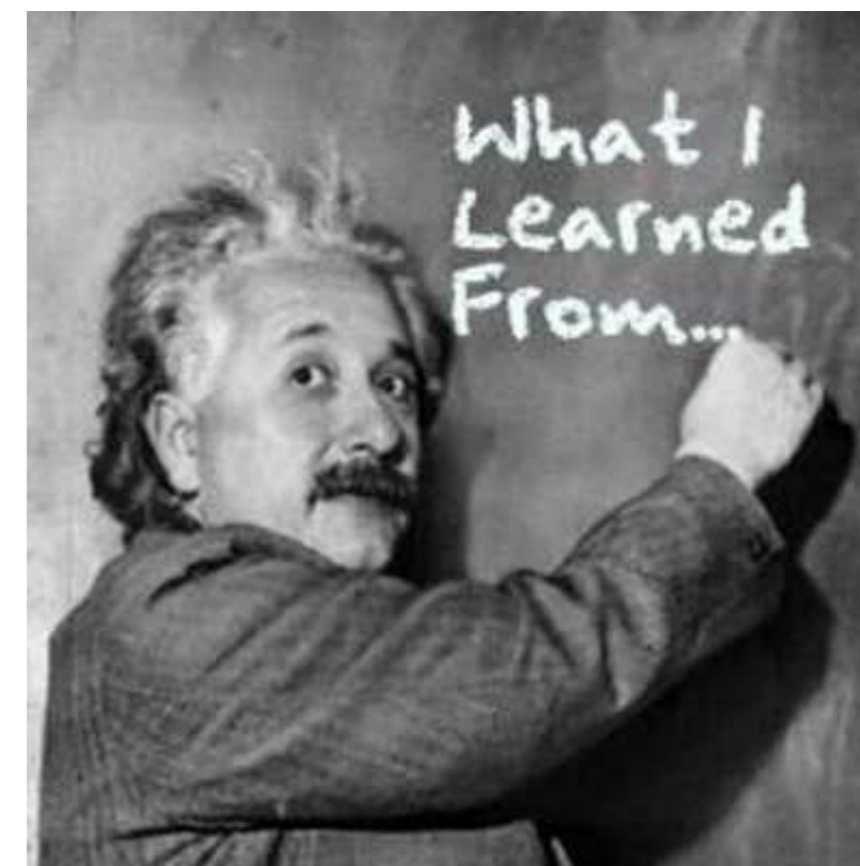
Mogelijke verklaringen:

- Kleine proefgroepen
- Kinderen. Evidentie vnl bij volwassenen.
- Motivatie: Lage schoolkinderen in vrije tijd, middelbare schoolkinderen tijdens lesuren
- Stimuli: gezond voedsel versus ongezond voedsel
- Trainingsomgeving: samen met meerdere deelnemers in ruimte → veel afleiding
- Voedselomgeving in het zeepreventorium: automatische processen en craving laag



IMPLICATIES

- Goede nieuws:
 - Effectief trainbaar! Oefenen zoals fitness. Transfereffecten.
 - Grotere proefgroepen
 - Kinderen:
 - langer trainen
 - Motivationale aspecten – werken aan intrinsieke motivatie!
 - Stimuli: voedsel – niet voedsel
 - Trainingsomgeving: minimale afleiding, individueel
 - Inclusief onderhoudstraining online, te gebruiken in aanwezigheid van verleiding en hoge craving (nazorg).



Sandra Verbeken

C. BRAET,
VAKGROEP ONTWIKKELINGS-,
PERSOONLIJKHEIDS- EN SOCIALE
PSYCHOLOGIE

E Sandra.Verbeken@ugent.be
T +32 9 264 64 12

www.ugent.be

 Ghent University
 @ugent
 Ghent University