

Plaats en datum

Zwolle,

Kenmerk

Onderwerp

Eetstoornisgroep Zwolle

Beste jongere,

Beheerst denken over eten en niet-eten je leven? Kun je niet meer stoppen met eten of lijnen? Kom dan naar onze eetstoornisgroep, waar je samen met jongeren met dezelfde problemen werkt aan inzicht in jezelf en oplossingen die bij jou passen.

“Ik vind het fijn om te praten over mijn eetstoornis met jongeren die mij *echt* begrijpen.”



In Zwolle hebben we een eetstoornisgroep waar iedere donderdagmiddag maximaal 6 jongeren bij elkaar komen. Het is een open groep. Dat betekent dat jongeren in verschillende stadia van hun eetstoornis bij elkaar zitten, zodat zij steun en herkenning bij elkaar kunnen vinden. Eén keer per maand kunnen jongeren in- en uitstromen.

Voorafgaand aan de eetstoornisgroep zijn er een aantal individuele gesprekken met je therapeut om te snappen waardoor jij een eetstoornis hebt ontwikkeld.



Wat doen we tijdens de groep?

In de groep volg je verschillende therapieën:

- Samen lunchen we om te oefenen met eten en drinken volgens de eetlijst.
- Tijdens de cognitieve gedragstherapie krijg je informatie over wat een eetstoornis is en hoe het komt dat je een eetstoornis krijgt. Ook leer je je gedachten over eten veranderen, waarmee je ook je eetgedrag kunt gaan veranderen. Daarnaast leer je positiever over jezelf te denken, waardoor je meer zelfvertrouwen krijgt.
- De psychomotore therapie bestaat uit bewegen en anders naar je lichaam leren kijken.
- Aan het einde van de middag sluiten we gezamenlijk af en bespreken we de leerdoelen voor de komende week.

Omdat niet alleen jij, maar ook jouw familie te maken heeft met jouw kijk op eten, betrekken we ook jouw familie. Zo komen ook alle ouders in een oudergroep bij elkaar. Ook zijn er regelmatig gesprekken waar jij en jouw familie samen in gesprek gaan over hoe om te gaan met de eetproblemen. Dit noemen we systeemgesprekken.

Hoe ziet een middag eruit?

12.45-13.00 Inloop
13.00-13.45 Lunch
13.45-15.00 Psycho-educatie en cognitieve gedragstherapie
15.00-15.15 Drinkpauze met tussendoortje
15.15-16.15 Psychomotorische therapie
16.15-16.45 Bespreken van leerdoelen



Wie begeleiden de groep?

Doenja van Leeuwaarden (GZ-psycholoog en cognitief gedragstherapeut), Rolf Nijboer (psychomotorisch therapeut) en Gerdien Veldink (sociotherapeut).

Wie kunnen er aan de groep deelnemen?

- Je bent tussen de 12 en 18 jaar
- Je hebt een diagnose Anorexia nervosa, Boulimia Nervosa of een eetstoornis NAO
- Je hebt geen Autisme Spectrum Stoornis, licht verstandelijke beperking, psychotisch functioneren of suïcidaal gedrag.

Andere belangrijke informatie

- We verwachten je wekelijks in de groep.
- Naast de donderdagmiddag zijn er gesprekken met het gezin (systeemtherapie) en één of twee keer per maand de oudergroep.
- Naast deze behandeling is er ook een kinderarts en een diëtist betrokken, zodat je zowel aan gezonde gedachten als een gezond lichaam werkt.
- Je krijgt huiswerkopdrachten mee, zodat je ook thuis kan oefenen.
- De duur van de behandeling is afhankelijk van de voortgang en wordt elke zes maanden met jou en jouw ouders geëvalueerd.



Waar is de eetstoornisgroep?

Karakter Zwolle
Dr. Eefinck Schattenkerkweg 1
Telefoon 038 456 11 00

Waar kan ik meer informatie krijgen?

Via Gerdien Veldink, g.veldink@karakter.com of via 038 456 11 00.