



Eetstoornisengroep

Beheerst denken over eten en niet-eten je leven? Kun je niet meer stoppen met eten of lijnen? Kom dan naar onze eetstoornisengroep, 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 Almelo hebben we een eetstoornisengroep waar iedere woensdag 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 eetstoornisengroep 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:
- Er wordt samen geluncht 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 het programma wordt gezamenlijk afgesloten en worden leerdoelen voor de komende week besproken

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. Het betrekken van het gezin bij de behandeling is een belangrijk deel van deze therapie. Ook zijn er regelmatig gesprekken waar jij en jouw gezin samen in gesprek gaan over hoe om te gaan met de eetproblemen.

Hoe ziet het programme op de woensdag eruit?

- 09:30 - 10:45 uur Psycho-educatie en cognitieve gedragstherapie
- 10:45 - 11:00 uur Drinkpauze met tussendoortje
- 11:00 - 12:00 uur Psychomotore therapie
- 12:00 - 13:00 uur Lunch
- 13:00 - 13:30 uur Bespreken van leerdoelen

Wie begeleiden de groep?

Rianne Zwierts (Sociaal psychiatisch verpleegkundige), Rolf Nijboer (psychomotorisch therapeut) en Susanne Spenkelink (psycholoog). De oudergroep wordt begeleid door Debby Linskens (systeemtherapeut) en Susanne Spenkelink.

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

- Je wordt wekelijks verwacht in de groep.
- Naast het programma op de woensdag zijn er gesprekken met het gezin (systeemtherapie) en één keer per drie weken 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 eetstoornisengroep?

Karakter Almelo
Vriezenveenseweg 213
7602 PT Almelo.
Telefoon 088-6545444

Waar kan ik meer informatie krijgen?

Via Susanne Spenkelink, s.spenkelink@karakter.com of via 088-6545444.