



## 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 Enschede 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 psychomotorische therapie bestaat uit bewegen en anders naar je lichaam leren kijken.

Omdat niet alleen jij, maar ook jouw familie te maken heeft met jouw kijk op eten, betrekken we ook je familie. Er zijn regelmatig gesprekken waar jij en jouw gezin samen in gesprek gaan over hoe om te gaan met de eetproblemen.

### Hoe ziet het programma op de dinsdag eruit?

12:00 – 12.45 uur Lunch  
12.45 – 14.00 uur Cognitieve gedragstherapie  
14:00 - 15:00 uur Psychomotorische therapie  
15:00 – 15.30 uur Tussendoortje en afsluiten

### Wie begeleiden de groep?

Noortje Schaeffer (psychomotorisch therapeut), Harmien Koopmans (GZ-psycholoog en behandelcoördinator), Kim Weghorst (sociotherapeut en cognitief gedragstherapeutisch werker), Midly Stein (sociotherapeut en gezinsbehandelaar) en Karin Dijkman (systeemtherapeut).

### Wie kunnen er aan de groep deelnemen?

- Je bent tussen de 12 en 18 jaar
- Je hebt een diagnose Anorexia Nervosa, Bulimia 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 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 drie maanden met jou en jouw ouders geëvalueerd.

### Waar is de eetstoornisengroep?

Karakter Enschede  
Roessingsbleekweg 39  
7522 AH Enschede.  
Telefoon 088-6545444

### Waar kan ik meer informatie krijgen?

Via Harmien Koopmans, GZ-psycholoog,  
[h.koopmans@karakter.com](mailto:h.koopmans@karakter.com) of via 088-6545444.