

Als de weegschaal je vijand wordt

Voor wie is deze cursus?

De cursus is bedoeld voor jongeren van 15 tot 21 jaar die last hebben van een verstoord eetgedrag. Het gaat om jongeren die veel bezig zijn met eten, lijnen, lichaam en uiterlijk. Als het denken over lijnen, eten en je lichaam je leven gaat beheersen, dan is deze cursus iets voor jou.

Doel

In deze cursus kun je meer te weten komen over eetproblemen. Je krijgt informatie over de kenmerken en gevolgen van eetproblemen op de lange termijn en hoe je op een andere manier kunt omgaan met je lijf, met jezelf en met eventuele problemen.



Maria: 'Door de cursus ben ik veel aan de weet gekomen over mijn eetproblemen. Vooral de informatie over de gevolgen van mijn eetpatroon op lange termijn maakte dat ik ook daadwerkelijk hulp ben gaan zoeken.'

Jochem: 'Eerst vond ik het nogal eng in zo'n groep. Maar, ik heb heel veel verhalen van anderen gehoord waardoor ik merkte dat ik niet de enige was die zat te tobben.'

Ellen: 'In het begin was ik heel stilletjes aanwezig, dat mocht ook. Maar later, toen ik hoorde dat iedereen met dezelfde problemen kampte, ben ik veel actiever geworden. Ik heb kunnen oefenen met andere manieren van problemen oplossen. Nu grijp ik niet meer zo snel naar eten als oplossing voor mijn probleem.'

Inhoud van de cursus

Zeven bijeenkomsten van ieder twee uur voor maximaal negen deelnemers. Door in de cursus met anderen te praten over waar je tegenaan loopt, kun je makkelijker herkennen wat er aan de hand is. Je kunt jezelf leren helpen en daardoor ernstige eetstoornissen voorkomen. Iedere week komt een ander thema aan bod. Door middel van informatie, opdrachten en gesprekken krijg je meer inzicht in jouw specifieke situatie. Het accent ligt op het hier en nu: je krijgt een aantal handvatten aangeboden hoe je je eigen situatie zou kunnen ombuigen naar een gezondere manier van leven.

Praktische informatie

Na aanmelding ontvang je enkele weken voor het begin van de cursus een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. Je kunt dan kennismaken met de begeleiders en zij geven informatie over de cursus. Ook kun je dan uitleggen hoe jouw eetproblemen eruit zien en wat je graag zou willen van de cursus.

Cursusdata en tijd: Meerdere keren per jaar, bij voldoende aanmeldingen
Plaats: Een locatie in Den Haag
Begeleiding: De cursus wordt begeleid door twee ervaren groepsbegeleiders

Deelnemers kunnen zich direct aanmelden. Je hebt geen verwijzing nodig.

Informatie en aanmelding

Voor informatie en aanmelding kun je contact opnemen met:

De Jutters, afdeling GGZ-Jeugdpreventie, Saskia de Gijssel, telefoon: 070 850 75 05, e-mail: preventie@dejutters.com.

Er worden geen kosten voor deelname in rekening gebracht. Voor sommige groepen geldt dat er een verwijzing door de huisarts of een indicatie door Bureau Jeugdzorg nodig is. Tijdens het kennismakingsgesprek krijgt u hierover meer informatie.