

## Praktische Informatie

### Kennismakingsgesprek

Als je je aanmeldt voor de cursus krijg je een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek krijg je meer informatie over de cursus en wordt er samen met jou bekeken of deze cursus een geschikt aanbod is.

### Bijeenkomsten

De cursus bestaat uit zeven wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf tot twee uur. Het minimale aantal cursisten is zes en het maximaal aantal cursisten per groep is twaalf.

### Waar en Wanneer

De cursus wordt aangeboden in het gebouw van Lucertis en zal worden gegeven door twee medewerkers. Het adres is Vliet 2 te Hellevoetsluis. De cursus zal in principe twee keer per jaar in maart/april en september/oktober van start gaan, mits er voldoende aanmeldingen zijn. Tijdens eventuele vakanties zijn er geen cursusavonden. De precieze data volgen na de aanmelding. Je kunt jezelf tot ongeveer een maand voor aanvang van de cursus aanmelden. In de loop van die maand zullen de kennismakingsgesprekken plaatsvinden. De cursus zal wekelijks op dinsdagavond van 19.00 uur tot circa 20.30 uur gaan plaatsvinden. Als je je wilt aanmelden kun je telefonisch contact opnemen met het secretariaat van Lucertis via 0181 39 11 11

### Informatie

Voor algemene vragen over Lucertis Kinder- en Jeugdpsychiatrie is onze afdeling Informatieservice van maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur bereikbaar via 088 358 88 88.

[www.lucertis.nl](http://www.lucertis.nl)

## Cursus Eetstoornissen

Een cursus voor meisjes en vrouwen met eetproblemen



### Als eten een probleem is

- Je denkt de hele dag aan eten en aan calorieën.
- Je probeert op alle mogelijke manieren om slank te worden en zo weinig mogelijk te eten.
- Slank zijn of worden is je grootste wens. Je denkt dat alles beter zal gaan als je slank bent.
- Als je afvalt, heb je het gevoel dat je sterk bent en dat je controle over lichaam hebt.
- Als je aankomt, raak je in paniek. Je hebt het gevoel dat je de controle over jezelf verliest.
- Je eetgedrag is je houvast in het leven geworden: het betekent voor je dat je sterk bent en jezelf onder controle hebt.
- Je hebt vaak enorme vreetbuien en verliest dan alle controle over jezelf.
- Na een vreetbui ben je doodsbang om dik te worden. Je gaat vasten, lijnen, braken of laxeermiddelen slikken.
- Je schaamt je voor je eetgedrag en verbergt het voor anderen. Tijdens de maaltijd met anderen, eet je zo gewoon mogelijk.
- Wat de mensen uit je omgeving ook zeggen, je blijft jezelf te dik vinden. Je bent geobsedeerd door je gewicht en doodsbang er de controle over te verliezen.

Als je jezelf in het merendeel van de bovenstaande dingen herkent, heb je waarschijnlijk een eetstoornis.

### Eetstoornissen

Een eetstoornis betekent dat je niet meer 'gewoon' met eten kunt omgaan. Je ziet eten dan als een vijand die je de baas moet zijn en je hebt een hekel aan jezelf als je teveel gegeten hebt. Mensen met een eetstoornis hebben een verstoord eetgedrag. Ze eten bijvoorbeeld niet als ze honger hebben, leggen zichzelf strenge diëten op die schadelijk zijn voor hun lichaam of schrokken juist in een impuls grote hoeveelheden voedsel naar binnen. Voorop staat dat mensen met een eetstoornis geobsedeerd zijn door eten, gewicht en hun uiterlijk. De drie meest voorkomende eetstoornissen zijn anorexia nervosa, boulimia nervosa en de eetbuistoornis. Een eetstoornis veroorzaakt veel problemen.

Allereerst kan een eetstoornis ernstige gevolgen voor je gezondheid hebben; het is zelfs gevaarlijk voor je lichaam. Daarnaast loop je een grote kans allerlei depressieve klachten te ontwikkelen, zoals bijvoorbeeld moeite met leren, verminderen van concentratie, moeite met denken, een bijna voortdurende sombere stemming, slaapproblemen, vermoeidheid, geïrriteerdheid, schuld- en schaamtevoelens, eenzaam voelen, jezelf waardeloos voelen. Je doet je best je eetprobleem zo veel mogelijk te verbergen voor anderen. Dit veroorzaakt grote spanning en heeft vaak tot gevolg dat je je heel eenzaam gaat voelen.

### De Cursus Eetstoornissen

Lucertis Kinder- en Jeugdpsychiatrie (Team Hellevoetsluis/ Middelharnis/ Oud-Beijerland) organiseert voor meisjes en vrouwen met een verstoord eetgedrag een cursus eetstoornissen. In deze cursus wordt vooral informatie gegeven over eetstoornissen.

### Onderwerpen

- Wat zijn eetstoornissen
- Lichamelijke en psychische gevolgen van eetstoornissen
- Eten als probleemoplossing
- Lichaamsbeleving
- Waardoor ontstaat een eetstoornis
- Wat houdt een eetstoornis in stand
- Informatie over behandelmogelijkheden

### Voor wie is de cursus bedoeld?

Deze cursus is bedoeld voor meisjes en vrouwen vanaf 13 jaar die een eetstoornis hebben, of zich zorgen maken over hun eetgedrag. Er bestaat voor de cursus geen leeftijdslimiet.

### Doel

In de cursus krijg je informatie over eetstoornissen, over de oorzaken en de lichamelijke en psychische gevolgen van een eetstoornis. Tevens worden de mogelijkheden besproken om er iets aan te doen.