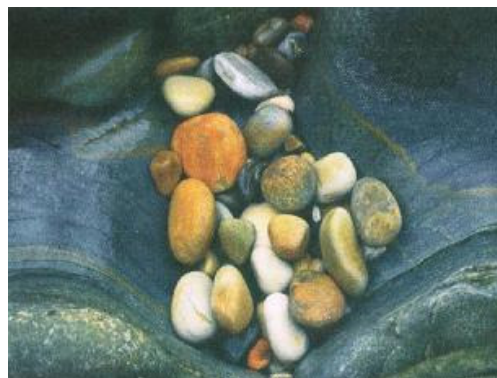


Het afvallen is niet het doel van de gespreksgroep; er wordt juist aandacht besteed aan het verkrijgen van inzicht in het eigen voedingspatroon



Diëtist

Sylvia van Daalen

026-4434722

s.vandaalen@hetnet.nl

www.dietistenpraktijksylviavandaalen.nl

Psychotherapeut

Jacqueline van Driel

026-4459413

jacquelinevandriel@tiscali.nl

www.jacquelinevandriel.nl

Cursusgroep Eetproblemen

Kennis en vaardigheden voor mensen met eetproblemen

Een gecombineerde aanpak door diëtist en therapeut in de vorm van een 10 weekse cursus.

In november 2010 start een groep voor Eetproblemen. Dat is een groep van ongeveer 8 vrouwen die 1x in de week bij elkaar komen en stil staan bij de problemen die het eten met zich mee kan brengen. Bijvoorbeeld:

- de hele dag aan eten denken en niet mogen eten
- altijd op dieet zijn
- eten uit frustratie, eenzaamheid of verdriet
- het gevoel te dik te zijn
- schaamte voor je lichaam
- overgeven en/ of laxemiddelen gebruiken
- anorexia, boulimia of obesitas hebben of een binge-eater zijn

Doelstelling:

Een eetgroep helpt vrouwen met hun eetproblemen aan de slag te gaan. In deze groep ontmoeten ze ook andere vrouwen die eetproblemen hebben. Zo'n probleem delen en herkennen kan een hele opluchting zijn.

- bewustwording van het eetpatroon. Hoe en waarom eet je
- acceptatie van het lichaam en zich beter voelen in hun lichaam
- en dus...acceptatie van zichzelf

en zo hun leven meer in eigen hand nemen en er verantwoordelijkheid voor gaan dragen

Werkwijze:

Naast praten en veel aanvullende praktische informatie over het eten, gebruiken we ook de mogelijkheden van het lichaam: bewegen, ontspanning, inspannen waardoor je meer contact krijgt met het eigen lichaam en zo de achtergehouden emoties gaat voelen zoals pijn, verdriet, boosheid. Door erover te praten ontstaat inzicht en bewustzijn. Zo krijg je voeling met je eetprobleem en het gevoel dat je het eten zelf kunt bepalen

Wanneer: 17 november 2010 tot
16 februari 2011

van 19.30 uur -22.00 uur

Lokatie: Oremusplein 87, Arnhem,
026-4459413

Kosten: Vergoed door de zorgverzekeraar,
afhankelijk van de soort
verzekering

Door: Sylvia van Daalen
Jacqueline van Driel

