

2017

Aan de slag met...



VOEDSEL VOOR DE ZIEL

Els Verheyen & Mara Reynders

Voedsel voor de Ziel

1-11-2017



Bij Voedsel voor de Ziel helpen we mensen met eetstoornissen en hun naasten om terug zin in het leven te krijgen

Voedsel voor de Ziel is een initiatief van Mara Reynders en Els Verheyen. Zij zetten zich in om mensen met een eetstoornis en hun naasten te begeleiden op weg naar herstel.

Het gaat niet over eten

Heel wat mensen denken dat eten en gewicht de belangrijkste problemen zijn bij een eetstoornis. We weten echter uit ondervinding en onderzoek dat deze thema's slechts het topje van de ijsberg vormen. Graag nemen we je mee om meer in de diepte te durven kijken, in een veilige context.

Een eetstoornis heeft één, en vaak zelfs meerdere functies. Samen gaan we hiernaar op zoek.

Een eetstoornis gaat over jezelf kwijt zijn en geen verbinding meer voelen met wat voor jou van wezenlijk belang is. Herstellen van een eetstoornis vraagt voor heel wat mensen ook om het helen van kwetsuren.

In deze bundel vind je alvast wat hulpmiddelen die je op weg kunnen zetten. Het kan een startpunt vormen om met jezelf aan de slag te gaan, om zicht te krijgen op een aantal thema's die belangrijk voor je zijn op op struikelblokken die in de weg zitten.

Wanneer je een begeleiding opstart bij Mara of Els kan je deze bundel ook meebrengen in de therapie, om dieper in te gaan op wat voor jou belangrijk is.

Een eetstoornis heb je nooit alleen

Wanneer iemand lijdt, lijdt de omgeving mee. Als een dierbare afziet roept dit je op om in actie te komen. Maar hoe kan je tot steun zijn? Op welke manier kan je een deel zijn van dat zo belangrijke steunende netwerk?

Met liefdevolle begrenzing geef je iemand de ruimte om te groeien en los te komen van de eetstoornis. Door het inzetten op verbinding met belangrijke steunfiguren kunnen mensen de rust vinden om aan een toekomst zonder eetstoornis te werken.

Samen kijken we naar de manieren waarop een eetstoornis relaties kan saboteren en wat je kan doen om jouw naaste te ondersteunen op weg naar herstel.

Voedsel voor de Ziel

Iedereen verdient het om zichzelf te leren kennen en naar waarde te schatten.

We willen mensen begeleiden in het zoeken naar antwoorden op vragen als: wie ben ik, wat wil ik en op welke manier kan ik mijn leven vormgeven om te leven zoals ik wil leven?

We geloven in de kracht van kwetsbaarheid. Je mag jezelf worden, met ruimte voor je kwetsbaarheid. Duurzaam herstel is mogelijk wanneer we tot de kern van de eetstoornis komen. We geloven dat ervaringsprofessionaliteit een meerwaarde is. Naast onze opleidingskennis zetten we onze ervaringsdeskundigheid doelbewust en gericht in om op een professionele manier een proces op gang te zetten.

Groeien lukt pas in een omgeving waar je je gedragen en veilig voelt, een omgeving waar je jezelf kan en durft te laten zien. Daarom werken we ook samen met belangrijke steunfiguren.





BALLAST IN JE HOOFD

Wat draag jij allemaal met je mee?

INSTRUCTIES: Wanneer de dingen zich maar blijven opstapelen kunnen het echte energievreters worden. Die mentale ballast kan ons heel erg neerhalen en heel onze mentale ruimte opvullen met dingen die er soms wel en soms niet toe doen.

Het is best mogelijk dat je er op dit moment nog geen verandering in wil aanbrengen, maar door dit soort dingen neer te schrijven word je alvast bewust van alle ballast die je met je meesleurt. Gewoon al door ze op te schrijven zal je merken dat je er aandacht aan besteedt en zal je beginnen zoeken naar manieren om ermee aan de slag te gaan.

Voorbeelden: Onafgewerkte taken of klusjes, frustraties tegenover personen of situaties, onopgeloste problemen, gedrag van anderen of gedragingen van jezelf, rommel, dingen die 'moeten' gebeuren, behoeften die niet vervuld zijn, grenzen die overschreden worden, rekeningen die nog betaald moeten worden, schuldgevoelens, slechte eet- of slaapgewoontes, teveel of te weinig beweging/sport, gedachten die je omlaag halen, onopgeruimde (bureau)ruimte, uitstelgedrag, niet kunnen beslissen, ...

Ga op zoek naar wat je allemaal met je meedraagt! Schrijf zoveel mogelijk dingen op. Als je op een later moment nog extra dingen vindt, voeg ze dan toe aan deze lijst.

- | | |
|----------|----------|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |
| 5. | 6. |
| 7. | 8. |
| 9. | 10. |
| 11. | 12. |
| 13. | 14. |
| 15. | 16. |
| 17. | 18. |
| 19. | 20. |
| 21. | 22. |
| 23. | 24. |
| 25. | 26. |
| 27. | 28. |
| 29. | 30. |
| 31. | 32. |
| 33. | 34. |

Je hebt nu een hele berg ballast bij elkaar gevonden.
Kies nu tenslotte EEN actie uit die de berg wat kan verminderen.
Je gaat er nu meteen of in de loop van de komende week mee aan de slag.

ACTIE _____

TEGEN: ____/____/____

TIP

*Leg je lijst ergens op een zichtbare plaats,
zodat je er regelmatig iets aan kan wijzigen, toevoegen of verwijderen!*



Hulp nodig om je hoofd wat meer op orde te krijgen?

Om voeling te krijgen met wat er voor jou werkelijk toe doet?

Neem contact met ons op voor een kennismakingsgesprek.

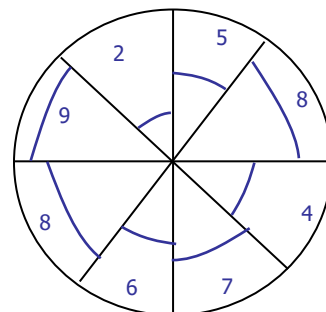




LEVENSWIEL

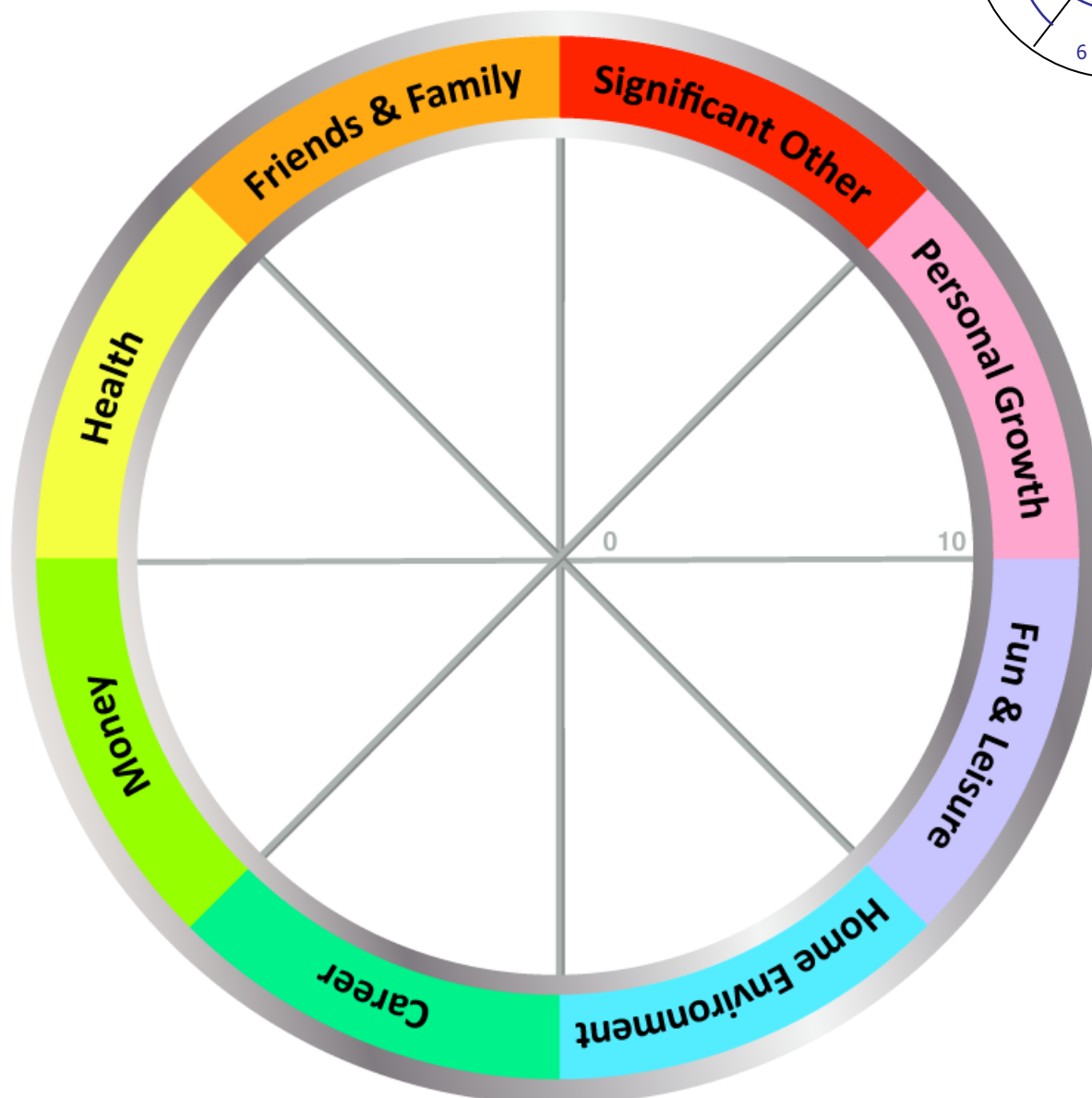


VOORBEELD



DATUM: _____

Partner/relatie Persoonlijke ontwikkeling Plezier en ontspanning Levensbeschouwing
Carrière/dagbesteding Geld Gezondheid Vrienden en familie



VUL HET WIEL IN:

1. **Bekijk de 8 domeinen** – hoe zou een gelukkig leven er voor jou uitzien op elk domein?
2. **Teken vervolgens een lijn die aangeeft hoe tevreden je nu bent met elk domein.**

- Het midden van het wiel is 0, de rand is 10.
- Kies een getal tussen 1 (uiterst ontevreden) en 10 (zeer tevreden)
- Teken nu de lijn en schrijf je score ernaast (zie voorbeeld bovenaan)

BELANGRIJK: Gebruik het eerste getal dat in je opkomt, niet wat je denkt dat het 'zou moeten' zijn.



Als je naar je levenswiel kijkt, ben je dan tevreden met het resultaat?

Toch wat verrast? Of heb je het gevoel dat er nog veel verandering nodig is om te komen tot wat een gelukkig leven voor je kan betekenen?

Psychotherapie kan je helpen om uit te zoeken waar jouw noden en behoeften liggen en wat je dan nodig hebt om daaraan tegemoet te komen.

Wat heb jij nodig om jezelf te voeden?
Op lichamelijk, psychologisch, sociaal en/of spiritueel gebied?





Levenstevredenheid

Datum: _____

Naam: _____

Misschien weet je nog niet goed of je wel therapie nodig hebt? Sta eens even stil bij hoe tevreden je bent met je leven op dit moment.

1. Als je een score op 10 zou moeten geven, hoe TEVREDEN ben je dan in het algemeen met je leven?

_____ / 10

2. Welke score zou je geven voor hoeveel PLEZIER je hebt in het leven?

_____ / 10

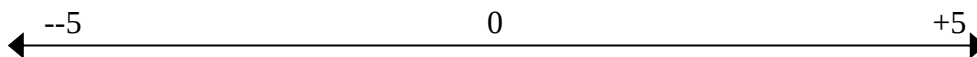
3. Welke score zou je geven voor hoe GELUKKIG je je voelt in jouw huidige (school- of werk-) CARRIERE?

_____ / 10

4. Hoe zou je scoren op 10 hoe overprikkeld, DRUK of rommelig je je nu voelt?

_____ / 10

5. Ik hou van mezelf: (Duid met een X op de lijn aan hoe graag je jezelf hebt, op een schaal van -5 to +5)



6. Wat is momenteel jouw FAVORIETE ding in het leven? (wat heb je het liefst?)

7. Wat kan zeker VERBETERD worden aan je leven? (wat heb je 't minst graag?)

8. Ik ben op zoek naar: *(duid aub alles aan wat van toepassing is)*

- ☐ Meer betekenis of zingeving in het leven
- ☐ Meer geluk of het gevoel dat ik iets bereik in het leven
- ☐ Meer eenvoud of balans in het leven
- ☐ Meer vrijheid en innerlijke rust
- ☐ Betekenisvolle vriendschappen, mensen waar ik me goed bij voel
- ☐ Verandering of verbetering in mijn (studie- of werk-) carrière
- ☐ Doelen die ik gemakkelijker of beter kan behalen
- ☐ Meer vertrouwen in mezelf en meer mezelf durven zijn (en daar tevreden mee zijn)
- ☐ **ANDERE** *(Als er iets is dat je nog niet hebt vermeld, wat zou dat zijn?)* _____

9. Ik voel me er klaar voor om ACTIE te ondernemen en aan de slag te gaan om mezelf beter te leren kennen en veranderingen aan te brengen in mijn omgeving, leven en gewoonten.

Misschien / Ja / Nee *(Duid aan wat bij je past)*



Waar gaat je hart sneller van slaan?

INSTRUCTIES

- Je waarden staan voor wat jij belangrijk vindt in het leven. Kennis van je waarden helpt je begrijpen wat je motiveert, waar je van geniet, wat je inspireert en waar je meer van zou willen.
- Door een leven op te bouwen op basis van die waarden zal je leven meer deugddoend en zinvol voor je worden.
- BELANGRIJK: Waarden veranderen over tijd en zullen zich ook verdiepen naarmate je jezelf beter begrijpt. Je waarden kunnen ook situatiegebonden zijn. Wat waardevol is op het werk hoeft dat niet te zijn in je thuissituatie.
- Tenslotte is deze lijst met waarden bedoeld om je ideeën te geven. Aangezien we allemaal uniek zijn, zullen er wellicht ook woorden ontbreken in deze lijst, of kunnen er andere woorden bestaan die jouw waarden beter omschrijven. Voel je dus vrij om woorden aan te passen of toe te voegen aan deze lijst!

1. Prestatiegerichtheid
2. Nauwkeurigheid
3. Erkenning krijgen

34. Focus
35. Vergevingsgezindheid
36. Vrijheid

67. Presentie
68. Productiviteit
69. Erkenning geven



Misschien schrik je van een aantal resultaten?

Dat kan op een positieve manier zijn, dat je eigenlijk toch wel best tevreden bent. Maar het kan ook zijn dat je merkt dat je toch wel iets zou willen veranderen, dat het toch minder goed met je gaat dan je eigenlijk doorgaans voelt. Dat is op zich heel begrijpelijk, want we leven nu eenmaal dag per dag.

Voor ons is het ook moeilijk geweest om zelf te kunnen aanvoelen wanneer het moment er nu eigenlijk was dat we echt hulp nodig hadden. Misschien is je omgeving bezorgd en vind je het zelf nog wel meevallen. Of misschien voel je zelf ook hoe zwaar het leven (met een eetstoornis en met de bijhorende klachten) je valt. Hoe dan ook, blijf er niet alleen mee zitten. Je hoeft niet alles altijd alleen te doen...

Misschien zorg jij voor een persoon met een eetstoornis en merk je hoeveel machteloosheid dat met zich brengt, hoe het ook confronteert met eigen zorgen en pijn, met angst om een dierbare te verliezen enz.

Je staat er niet alleen voor.

“Wacht niet langer om je zorgen te delen. Samen sta je sterker, samen draag je meer.”



- | | | |
|----------------------|-----------------------|---------------------|
| 4. Avontuur | 37. Vriendschap | 70. Respect |
| 5. Authenticiteit | 38. Plezier | 71. Vindingrijkheid |
| 6. Balans | 39. Vrijgevigheid | 72. Romantiek |
| 7. Schoonheid | 40. Zachtheid | 73. Veiligheid |
| 8. Vrijmoedigheid | 41. Groei | 74. Zelfwaardering |
| 9. Kalmte | 42. Geluk | 75. Dienstbaarheid |
| 10. Uitdaging | 43. Harmonie | 76. Eenvoud |
| 11. Samenwerking | 44. Gezondheid | 77. Ruimte |
| 12. Gemeenschap | 45. Behulpzaamheid | 78. Spiritualiteit |
| 13. Compassie | 46. Eerlijkheid | 79. Spontaneïteit |
| 14. Kameraadschap | 47. Eer | 80. Stertke |
| 15. Vertrouwen | 48. Humor | 81. Tact |
| 16. Verbondenheid | 49. Idealisme | 82. Dankbaarheid |
| 17. Tevredenheid | 50. Onafhankelijkheid | 83. Tolerantie |
| 18. Bijdragen | 51. Innovatie | 84. Traditie |
| 19. Teamwerk | 52. Integriteit | 85. Vertrouwen |
| 20. Moed | 53. Intuïtie | 86. Begrip |
| 21. Creativiteit | 54. Vrolijkheid | 87. Eenheid |
| 22. Nieuwsgierigheid | 55. Aardig zijn | 88. Vitaliteit |
| 23. Vastberadenheid | 56. Leren | 89. Wijsheid |
| 24. Directheid | 57. Luisteren | 90. _____ |
| 25. Ontdekken | 58. Liefde | 91. _____ |
| 26. Gemak | 59. Loyaliteit | 92. _____ |
| 27. Moeiteloosheid | 60. Optimisme | 93. _____ |
| 28. Empowerment | 61. Ordelijkheid | 94. _____ |
| 29. Enthousiasme | 62. Participatie | 95. _____ |
| 30. Milieu | 63. Partnerschap | 96. _____ |
| 31. Uitmuntendheid | 64. Passie | 97. _____ |
| 32. Eerlijkheid | 65. Geduld | 98. _____ |
| 33. Flexibiliteit | 66. Vreedzaamheid | 99. _____ |

Herinnering: Er zijn geen juiste of foute waarden, enkel waarden die meer of minder bij ons passen!

"You just decide what your values are in life and what you are going to do, and then you feel like you count, and that makes life worth living. It makes my life meaningful."

Annie Lennox



Op zoek naar wat voor jou werkelijk belangrijk is?

Vind je het moeilijk om daarmee in contact te komen?

Heel wat mensen vinden dat behoorlijk lastig. We weten niet meer wie we zijn, waar we voor staan, wat we eigenlijk willen en belangrijk vinden.

Als je dat niet meer goed weet, is het ook moeilijk om te kiezen voor herstel. Want, waar zou je het dan voor doen?

Mara en Els zoeken samen met jou een weg naar wat er voor jou toe doet!



Psychotherapie bij Voedsel voor de Ziel

Mara en Els weten beiden hoeveel moed het vraagt om de stap naar een psychotherapeut te zetten. Om je te helpen geven we je op voorhand graag nog wat extra informatie mee. Uit ondervinding weten we dat als je voorbereid bent op wat er mogelijks staat te gebeuren, dat soms al wat angst kan wegnemen.

Wie kan er bij Voedsel voor de Ziel terecht?

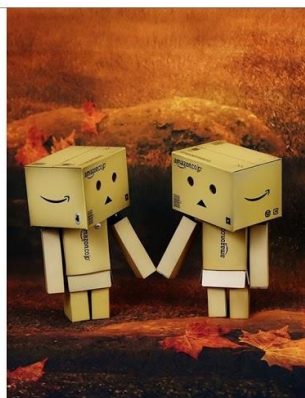
We begeleiden personen (met een eetstoornis) die zich herkennen in volgende thema's:

- Voedsel en lichamelijkheid: te weinig eten, te veel eten, niet gevarieerd durven eten, angst voor voedsel of voor de spiegel, je niet thuis voelen in je lijf, angst om de controle te verliezen, ...
- Identiteit: wie ben ik eigenlijk, wie was ik vroeger en hoe kan ik mezelf terugvinden, hoe maak ik contact met wie ik werkelijk ben, ...
- Angst: hoe kan ik losbreken, hoe kom ik uit isolatie en uit mijn veilige comfortzone, waar vind ik de moed om te veranderen wat me belemmert, ...
- Verdriet, pijn, verlies: hoe geef ik een plaats aan wat nooit (meer) zal zijn of nooit heeft kunnen zijn, hoe ga ik om met kwetsuren, hoe draag ik mijn verhaal mee zonder dat het me voor de rest van mijn leven tekent en belemmert, ...
- Existentiële vragen: (mezelf) zijn of niet zijn, wat is voor mij zinvol, wat geeft me energie, waar wil ik voor gaan, hoe maak ik keuzes die er toe doen, ...?

Ouders, partners, of andere steunfiguren kunnen bij ons terecht met zorgen over volgende thema's:

- Help! Mijn kind of partner heeft een eetstoornis! Hoe kan ik steunend aanwezig zijn?
- Balanceren op een slappe koord: blijven zorgen voor jezelf als je zorg draagt voor een ander

WIE MAG ER
NAAST JE STAAN
ALS JE HET
MOEILIK HEBT?



INDIVIDUELE PSYCHOTHERAPIE

Eerste kennismaking

We starten de therapie met één of meerdere **kennismakingsgesprekken**. Deze dienen om wederzijds kennis te maken, jouw hulpvraag te onderzoeken en om zicht te krijgen op jouw doelstellingen en verwachtingen.



Verloop verdere sessies individuele psychotherapie

Een **sessie** duurt 60 minuten. In elk gesprek bepaal jij in principe de agenda. Je vertelt over de ervaringen die op dat moment het meest dringend of belangrijk voor je zijn: gevoelens, herinneringen, gebeurtenissen die je hebben geraakt, dingen waar je je zorgen om maakt, hoe je je bij onze gesprekken voelt, enzovoort.

Samen kijken we naar de mogelijke **betekenissen** van de ervaringen waarover je vertelt. Ik probeer je te helpen jezelf (je klachten, gevoelens of gedrag patronen) beter te begrijpen. Indien nodig probeer ik je te helpen de gevoelens of gedragingen van anderen beter te begrijpen. Dat kan belangrijk zijn als de relaties met belangrijke mensen verstoord zijn (geweest) of vast zitten. Ik kan je vragen om thuis dingen te registreren of uit te proberen. Ik kan je eventueel ook voorstellen om een persoon die belangrijk is in je leven mee te brengen voor een kennismaking.

Een psychotherapeutisch **proces** kost inspanning, tijd en soms ook frustratie. Tijdens of door de gesprekken kan je je bewust worden van emotionele pijn of gekwetstheid. Er kunnen herinneringen boven komen die verdriet, pijn, boosheid en/of somberheid oproepen. Deze gevoelens zijn meestal voorbijgaand of worden minder belemmerend als we er in onze gesprekken aandacht en zorg aan besteden.

Elke persoon heeft in sommige situaties '**blinde vlekken**'. Het effect van je gedrag kan anders zijn dan wat je bedoeling eigenlijk was. Als je bewust wordt van de mogelijke effecten van je gedrag, kan je jouw gedrag meer gaan afstemmen op wat je wilt, nodig hebt of bedoelt. Ik zal je daarom af en toe wijzen op de effecten van jouw gedrag op mij.

Ook elke therapeut heeft blinde vlekken. Door jouw **feedback** kan je mij als therapeut helpen om zo goed mogelijk aan te sluiten bij jouw behoeftes en grenzen. Ik zal je daarom af en toe uitnodigen om feedback te geven over hoe je mijn doen en laten als therapeut ervaart. Het kan zijn dat ik je teleurstel, kwets of niet begrijp, zonder mij daarvan bewust te zijn en zonder dat het mijn bedoeling is. Ik nodig je nadrukkelijk uit om dit soort dingen te bespreken.

Er worden regelmatig **evaluatiemomenten** ingelast waarin we het verloop van de therapie bespreken en indien nodig bijsturen.

Afronding therapie

Van tevoren valt niet te zeggen hoeveel tijd nodig is om jouw therapiedoelen te behalen. Dat hangt van verschillende factoren af: hoe lang de klachten al bestaan, hoe vroeg en hoe ernstig je gekwetst bent geweest of tekort hebt ervaren, je huidige leefomstandigheden, enzovoort.

Je kan op elk moment de therapie **beëindigen**. Dit gebeurt in overleg en vraagt meestal één of enkele afrondingssessies, zodat gevoelens in verband met afscheid ook hun plaats kunnen krijgen.

Andere afspraken

Wij bewaken onze professionele kwaliteit door regelmatig **overleg** met een vaste groep collega's en/of supervisor, waarbij uiteraard het beroepsgeheim nageleefd wordt. Om dit mogelijk te maken, kunnen we je toestemming vragen om het gesprek op band op te nemen.

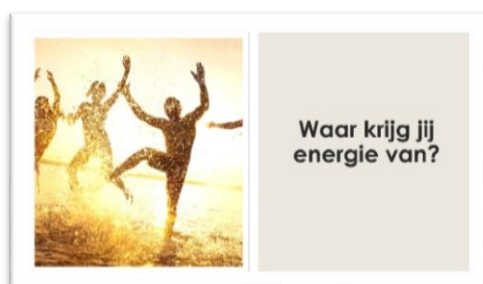
Soms kan het nodig zijn dat wij, na jouw uitdrukkelijke toestemming, je **huisarts** contacteren, bijvoorbeeld om de effecten van medicatie, gewicht of bloedwaarden op het therapieproces in te schatten.

In geval van **crisis** staan wij, in de mate van het mogelijke, kort telefonisch ter beschikking en kunnen extra sessies ingelast worden om de crisis tijdelijk op te vangen. Indien blijkt dat de ambulante therapie onvoldoende ondersteuning biedt, zullen wij contact opnemen met jouw huisarts of behandelend psychiater om extra ondersteuning te bespreken.

In geval van **suïcidedreiging** of ander destructief gedrag, vragen wij je om dit aan ons te melden en in geval van crisis ook contact op te nemen met de huisarts. Hou in gedachten dat er een aantal crisisdiensten bestaan, zoals Tele-Onthaal (106) of de Zelfmoordlijn (1813).

Betalingsmodaliteiten

De **prijs** per sessie bedraagt 50 euro en wordt verrekend na elke sessie. Een prijsverhoging is mogelijk, maar wordt steeds op voorhand aangekondigd. Neem contact op met je ziekteverzekering (mutualiteit) om te informeren over terugbetaling van de sessies. Sommige mutualiteiten komen (ten dele) tussen, andere (nog) niet.



GROEPSTHERAPIE EETSTOORNISSEN

Heb je een eetstoornis en ben je op zoek naar een gespreksgroep waar er ruimte is om jezelf te leren kennen en om te zoeken naar wat jou kan helpen groeien, om los te komen van de eetstoornis?

Deze groepstherapie bestaat uit tweewekelijkse bijeenkomsten op donderdagavonden. Tijdens de gesprekken bespreken we thema's die bij jullie leven en persoonlijke aandachtspunten. De kracht van groepstherapie is de herkenbaarheid, de steun en de inzichten die je van elkaar kan ontvangen. Voor heel wat mensen is het een krachtige en steunende ervaring om deel te kunnen zijn van een groep lotgenoten, die therapeutisch begeleid wordt. Elke persoon werkt aan de eigen problemen, maar leert ook uit de ervaringen van de anderen. De ene keer zal jij wat meer aan het woord komen, een volgende keer een andere deelnemer.

Wanneer je deelneemt aan de gesprekstherapie verwachten we een engagement van minstens drie maanden. Om de drie maanden evalueren we samen jouw persoonlijke doelen of uitdagingen, om te bekijken hoe je proces verloopt. Per drie maanden is er ook een instapmoment voor nieuwe deelnemers. Daardoor kunnen we de groep veiligheid bieden en tegelijk ook zorgen voor vernieuwing.

Heb je interesse voor dit aanbod?

Een kennismakingsgesprek waarin we jouw persoonlijke vragen, moeilijkheden en uitdagingen bevragen is vanaf nu mogelijk. De kostprijs voor dit aanbod bedraagt 50€ per maand (per maand over te schrijven op het rekeningnummer van Voedsel voor de Ziel).

De groep start op wanneer er minstens vier deelnemers zijn en zal uit maximum acht deelnemers bestaan.

GROEPSTHERAPIE NAASTEN

Ben je ouder, partner, vriend(in),... kortom, nauw betrokken bij een persoon met een eetstoornis? Je komt in deze reeks van 6 sessies te weten wat een eetstoornis is, wat de impact op jou kan zijn en hoe hiermee om te gaan.

Sessie 1: Kennismaking – wat verbindt ons?

Sessie 2: Leer de eetstoornis kennen

Sessie 3: Wat houdt een eetstoornis in stand?

Sessie 4: Hoe kan ik steunen op moeilijke momenten?

Sessie 5: Hoe kan ik zorgen voor de ander en voor mezelf?

Sessie 6: Terugkomsessie

De kostprijs voor deze reeks bedraagt 150€. (Indien beide ouders deelnemen: 275€)

START HIER!

Heb je interesse om een traject bij ons op te starten?

Maak dan een afspraak voor een kennismakingsgesprek via mail (info@voedselvoordeziel.be) of telefoon (Mara staat je te woord op: 0485 32 55 14, Els via: 0479 94 89 90).

Kostprijs

Groepsaanbod voor belangrijke steunfiguren (6 sessies): 150€

Indien beide ouders deelnemen: 275€

Groepstherapie voor personen met een eetstoornis: 50€ per maand (2 of 3 sessies)

Individueel aanbod: 50€/uur

De bijdragen kunnen gestort worden op het rekeningnummer van Voedsel voor de Ziel:
BE59 0689 3113 2026.

