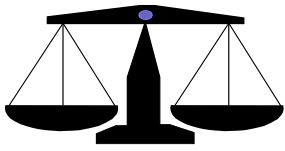


Astrid Strijbos



Gewichtsconsulente

Peseta 45  
8253 ER Dronten  
Telefoon: 0321-339751

(W)EETJE !

## De Nieuwsbrief van Astrid Strijbos

Nieuwsbrief 8: november 2005

Hallo allemaal,

Hierbij de Nieuwsbrief van november. Of dit de laatste is dit jaar ligt helemaal aan jullie input. Het lijkt mij leuk de Nieuwsbrief van december vol te stoppen met lekker recepten. Voor de feestdagen of daarna. Dat maakt niet uit als het maar lekker en gezond is.

Ik zal deze dan verwerken in een extra editie!

Veel leesplezier!

**Nieuw!**

**BGN= Beroepsvereniging voor Gewichtconsulenten**



Zoals al in de nieuwsbrief van september jl. vermeld weten jullie dat in juli 2005 de Beroepsvereniging is opgericht voor Gewichtconsulenten (BGN). Alle gediplomeerde Gewichtconsulenten die werken volgens vaststaande protocollen (dus niet werken met supplementen zoals Herbalife) kunnen zich aansluiten bij deze vereniging. De Beroepsvereniging is druk aan het onderhandelen met de zorgverzekeraars voor een mogelijke vergoeding van de consulten van Gewichtconsulenten. Zodra ik meer weet laat ik dit uiteraard weten. Op de pagina van de Beroepsvereniging [www.gewichtsconsulenten.nl](http://www.gewichtsconsulenten.nl) kunnen jullie meer informatie vinden over de Beroepsvereniging. Deze site is in 'aanbouw' en wordt momenteel regelmatig vernieuwd.



**In deze rubriek een opsomming van relevante en minder relevante zaken.**

- Ook in de winterperiode loopt BiBoB (Buiten In Beweging Onder Begeleiding) door. BiBoB start iedere maandagmiddag om 13.30 uur vanaf camping 't Wisentbos. Om 14.30 uur zijn we weer terug. Kosten € 5,00 per deelname. Er is nog plek om deel te nemen!
- Ik wordt nog vaak geconfronteerd met het afzeggen en/of verzetten van afspraken op het laatste moment. Hou hier alstublieft rekening mee.

### **Ingezonden brief**



Hallo!

En zo is het alweer wintertijd! Wordt het weer eerder donker en komt er straks misschien wel weer sneeuw. Wordt het weer lekker koud in mijn schilderskelder..... Tijd voor mijn dikke schilderstrui en misschien de straalkachel binnenkort? Maar ik heb het gevoel dat de zomer nog maar net voorbij is! Zoveel mooie vlinders gezien! Vooral die witte koolwitjes die ik overal zag en nog steeds zie fladderen. Dat wit op dat groen. Dat wilde ik schilderen! Van het één kwam het ander en zo wilde ik ook andere mooie vlinders schilderen. Boomblauwtje, koning- en koninginpages en heideblauwtjes. Ik vind ze allemaal erg mooi! Vooral als je er van onderaf tegenaan kijkt. Dat maakt ze menselijker vind ik, minder insectachtig en daardoor misschien wel volwaardiger en bijna knuffelbaar. Door hun antennes moet ik altijd erg denken aan (intuïtieve) communicatie.

Op één april afgelopen jaar was ik gestopt met roken. Dat is nu acht maanden geleden. Ik vind het niet meer echt moeilijk niet te roken. Nu merk ik alleen dat ik té dik wordt. Dat gaat op en neer en loopt vaak gelijk aan het al dan niet roken bij mij. Laatst zag ik op televisie een programma over vrouwelijke evolutie en lichaamsvormen. We worden breder in de taille en dat komt ook door depressie! Meer schilderen dus maar, meer blijven kijken naar de mooie dingen van het leven en minder stressen, meer genieten én meer water drinken. Dat wil ik nu maar eens gaan doen. Want al die kilo's zo rond de veertigste, ze gaan er straks zo ontzettend moeilijk af. Ik ga de strijd maar weer eens aan! Jullie ook véél succes daarmee! Een schilderij hierover komt binnenkort te hangen in de gang bij Astrid.

Groetjes van Conny Hagen

Mijn website verander ik steeds. Ik werk aan een mooiere professionelere maar vooralsnog kan je nog steeds terecht op de oude: <http://www.connyhagen.startbewijs.nl/>



n.b.: Wie nog meer werk van Conny wil bewonderen moet eens een kijkje nemen in het nieuwe Gezondheidscentrum Goed, waar ook een aantal van haar schilderkunsten hangen.

## lekkere recepten

Met de winter weer voor de deur eten we vaak stamppot. Eén van de stamppotten die in deze categorie thuis hoort is uiteraard zuurkool stamppot.

### **Zuurkool**

Zuurkool kent een eeuwenoude geschiedenis. De Grieken en Romeinen aten de groente al. Het was de perfecte vitamine C-bron tijdens lange zeereizen. Zuurkool is lang houdbaar, zonder dat er een conserveringsmiddel aan te pas komt. De fijngesneden witte kool wordt ingemaakt met zout en kruiden (waaronder jeneverbessen). Daardoor ontstaat de zachtzure smaak waaraan dit gerecht haar naam dankt.

Zuurkool is heel licht verteerbaar en levert maar 20 calorieën per 100 gram. Het is bovendien rijk aan vitamine C, kalk, fosfor, ijzer en mineralen - dus heel gezond - en makkelijk in het gebruik. Je kunt zuurkool rauw eten als salade, of koken. Reken op een kooktijd van maximaal 20 minuten. Zuurkool is het hele jaar door verkrijgbaar, vacuüm verpakt of los uit het vat. De prijs is laag. Voor 4 personen heb je ongeveer 500 gram zuurkool nodig. Eet je de zuurkool als salade, reken dan op circa 75 gram per persoon.

## Zuurkoolschotel uit de oven



### **Ingrediënten voor vier personen:**

1 kilo kruimige aardappelen  
2 handappels  
250 g casselerrib, in dikke plakken  
100 g gedroogde of gewelde pruimen  
1 zakje kruidenzuurkool  
1 el mosterd  
2 el boter  
1 el paneermeel

### **Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappelen en snij ze in gelijke stukken. Kook ze in weinig water in ca. 25 min. gaar. Schil intussen de appels en snij ze in stukjes. Snij de casselerrib in blokjes. Schep de appel en casselerrib met de pruimen door de zuurkool. Vet een hoge vuurvaste schaal in met boter. Schep het zuurkoolmengsel erin, zet het geheel afgedekt in de oven. Giet de aardappelen af en vang het kookvocht op. Stamp de aardappelen met de mosterd, en 1 el boter en wat van het kookvocht tot een smeûige puree. Breng de puree op smaak met wat zout en peper. Neem de zuurkool uit de oven, schep de puree erop en strijk het glad. Strooi het paneermeel erover en verdeel de rest van de boter er in klontjes over. Zet de schotel in de oven en bak deze in circa 25 min. bruin.

## **Ingezonden brief**



### **Als de blaadjes vallen . . .**

Het is weer zover; de zomer (of hoe je het deze keer zou willen noemen) is voorbij. De streepjes blote buik en de korte rokjes zijn verdwenen. Die pronte, halfblote frontpartij is netjes ingepakt. Geen verwoede pogingen meer om de hele santemekraam in die krappe bikini te proppen. Gewoon ademen, heren, en laat die buik maar weer zakken. Knoop het hemd



## **Als je rondloopt met een eetprobleem...**

Een eetstoornis of eetprobleem heeft te maken met een verstoorde manier van omgaan met eten. Maar in essentie heeft het met name te maken met de manier waarop iemand omgaat met zichzelf, anderen en de wereld om zich heen. Het heeft meestal te maken met een negatief zelfbeeld en lichaamsbeeld. Met te weinig zelfvertrouwen en te weinig eigenwaarde. Met gevoelens van onzekerheid, angst, schaamte, schuld en eenzaamheid. Met angst om te leven, zichtbaar te zijn, verantwoording te nemen. Het stellen van hoge eisen aan zichzelf en anderen en behoefte hebben aan houvast en controle.

De meeste behandelingen zijn er op gericht personen met een eetstoornis van de symptomen (het eetgedrag) af te helpen, maar de factoren die het eetprobleem veroorzaken en in stand houden blijven vaak ongemoeid. En meestal is er geen begeleiding na de behandeling, waardoor er grote kans op terugval is. Veel mensen lukt het daarom -ondanks hun inzet en het ondergaan van behandelingen- niet om van hun eetprobleem af te komen. Vaak gehoorde opmerkingen na mislukte pogingen zijn dan ook: "Ik zal er mee moeten leren leven. Ik wil blijkbaar niet echt van mijn probleem af. Ze zeggen dat ik ongemotiveerd en onbehandelbaar ben."

**Stichting Human Concern - Centrum voor eetstoornissen, biedt landelijk ambulante begeleiding aan mensen (en hun omgeving) die worstelen met een eetstoornis of eetprobleem.** De gespecialiseerde therapeuten die zijn aangesloten (onder andere in Zeewolde) zijn geschoold, intern getraind én ervaringsdeskundig. Zij hebben naast hun eigen psychotherapeutische opleiding een intensieve opleiding bij Human Concern gevolgd. Het therapeutennetwerk biedt structurele ondersteuning aan cliënten en hun omgeving, huisartsen en specialisten.

Human Concern biedt begeleiding in de vorm van therapie: individuele therapie, e-mailbegeleiding of groepstherapie. Daarnaast biedt Human Concern preventie, voorlichting en ondersteuning in de vorm van: ouder/partnerbegeleiding, gastlessen op scholen en voorlichtingsbijeenkomsten (voor cliënt en omgeving). De therapie is bedoeld voor volwassenen en jongeren met een eetstoornis of eetprobleem, in de ruimste zin van het woord. Anorexia Nervosa, Boulimia Nervosa, Eetbuienstoornis (BED), Obesitas en alles wat daar tussen ligt.

Human Concern is een jonge organisatie en werkt vanuit een unieke visie en met een andere aanpak. De behandelvorm wijkt af van de reguliere zorg op cruciale punten, als basishouding, insteek, prioriteiten en volgorde van de behandeling. Het eetprobleem wordt benaderd via drie ingangen: het verkrijgen van inzicht in de oorzaak en functies van het eetprobleem, de gedachtenpatronen en het gedrag rondom eten, en natuurlijk het zelfbeeld van de cliënt. Want daar zit tenslotte vaak de engel. De focus van de behandeling ligt niet allereerst op gewichtsverandering maar op het vergroten van het draagvlak van de cliënt. De eetstoornis kan dan op een natuurlijke manier, in kleinere stappen en met minder angst worden losgelaten. Hierdoor bekliven veranderingen en wordt de genezing duurzaam. Eigenwaarde opbouwen (zelfvertrouwen, autonomie, motivatie), en het eetprobleem afbouwen, moeten dus met elkaar in evenwicht zijn!



Human Concern gaat er van uit dat mensen die aan een eetstoornis lijden, vaak zelf als beste weten wat er met hen aan de hand is. Ze kunnen zichzelf veel beter adviseren, steunen of motiveren dan men geneigd is te denken. Human Concern gelooft er in dat cliënten onder deskundige begeleiding zelf prima het tempo en het niveau van de therapie kunnen bepalen. De aangesloten therapeuten werken dan ook niet met een 'straf- en beloningssysteem' en zullen nooit iemand dwingen stappen te zetten waar hij of zij nog niet aan toe is. Er wordt uitgegaan van de kracht en het gezonde deel van de cliënt in plaats van de tekortkomingen of de ziekte.

Behandeling bij Human Concern kan plaatsvinden in aanvulling op een behandelaanbod van andere hulpverleners, zoals huisartsen, psychiaters, diëtisten en **Gewichtsconsulenten**, waarmee een samenwerking wordt nagestreefd. Te denken valt aan cliënten die - naast dat zij met hulp van een van deze hulpverleners werken aan hun afwijkende eetgedrag - ook willen werken aan onderliggende oorzaken en functies van het eetprobleem.

Wie meer informatie wil over Stichting Human Concern kan bellen met tel. 020 - 667 16 96 of een kijkje nemen op de website [www.humanconcern.nl](http://www.humanconcern.nl). In de volgende Nieuwsbrief zal Carolien den Brok zichzelf voorstellen.



**Een dag uit het leven van.....**

Vandaag wil ik jullie een geheim verklappen over het extra gaan eten als je gefrustreerd bent, oftewel het "frusti-eten".

Hoe vaak zijn we allemaal al in een situatie beland waarin alles fout gaat om welke reden dan ook en je dan vindt dat je je zelf maar eens moet verwennen met wat lekkers. Klinkt bekend nietwaar? Ik had een paar weken geleden allemaal lekkere (en voor mij verboden) dingen in huis gehaald omdat ik hele dierbare vrienden op bezoek zou krijgen.

Oké, Astrid zou nu reageren dat het geen "verboden" lekkernijen zijn, maar zij heeft lekker niks over dit stukje van de Nieuwsbrief te zeggen. Maar ik dwaal af. De dingen die ik had gehaald waren: lekkere oude kaas en crackertjes en een roomkaasje en nootjes en wat lekkers voor bij de koffie. Kortom, het water loopt me nog in de mond bij de gedachte alleen al en waarschijnlijk ook bij jullie. Toen de visite op het allerlaatste moment afbelde met een hele lullige reden, was ik zo gefrustreerd dat ik besloot om aardig voor mezelf te zijn en ik heb toen het lekkers voor de koffie zelf opgegeten. 's-Avonds ook nog wat oude kaas en een crackertje met roomkaas, en nog een en nog een.....

Kortom duidelijk een gevalletje van "frusti-eten". Nu hoopte ik dat ik me daarna beter zou voelen, maar er veranderde helemaal niets!!!!

Ik voelde me geen ietsiepietsie beter, dus wat ik hiermee wil duidelijk maken is het volgende: trap er niet in. Gooi alles in de vuilnisbak, want dan kom je niet in de verleiding, want je krijgt er echt geen beter gevoel van. Dit geheim wilde ik nu met jullie delen.

En verder gaat het alles goed hoor, de strijd met de pondjes is nog niet gestreden, maar met z'n allen gaan we er toch voor?

Ik wens iedereen veel succes met lijnen, vooral nu de pepernoten onderweg zijn.