



In de vorige nieuwsbrief heeft u informatie kunnen lezen over Stichting Human Concern – Centrum voor eetstoornissen. Carolien den Brok, geestelijk gezondheidkundige en HC-therapeut in Zeewolde, zal de komende tijd vaker een stukje schrijven in de nieuwsbrief. Een eetprobleem is namelijk meer dan enkel verstoord eetgedrag. Naast voedingsdeskundige adviezen is het voor veel mensen daarom belangrijk zich tevens te richten op de onderliggende problematiek: factoren die hun eetprobleem veroorzaken en in stand houden, gedachten en gedrag rondom eten, en hun zelfbeeld.

Beste lezers,

Sinds juni begeleid ik vanuit een praktijk in Zeewolde mensen met een eetstoornis of eetprobleem, onder andere door middel van individuele therapie, ouder/ partnerbegeleiding en emailbegeleiding. Behandeling bij Human Concern kan plaatsvinden in aanvulling op een behandelaanbod van andere hulpverleners, zoals huisartsen, diëtisten en gewichtsconsulenten, waarmee een samenwerking wordt nagestreefd. Zodoende dat ik ook in contact kwam met 'jullie' gewichtsconsulente Astrid Strijbos. Het zal jullie niet verbazen toen ook ik door haar enthousiasme en daadkracht werd overweldigd en zie hier het resultaat: een stukje in haar nieuwsbrief.

Met mijn praktijk ben ik aangesloten bij het landelijk therapeutennetwerk van Stichting Human Concern. Ik heb mij intern door hen laten bijscholen omdat de unieke visie en aanpak van eetproblematiek mij enorm aansprak. Human Concern is er namelijk van overtuigd dat het opbouwen van eigenwaarde en het afbouwen van een eetprobleem hand in hand met elkaar gaan. Je kunt bijvoorbeeld niet van jezelf verwachten van de een op de andere dag 'zomaar' te kunnen stoppen met eetbuien. Je moet éérst leren op een andere manier om te gaan met jezelf en met de wereld om je heen! Bijvoorbeeld weer leren omgaan met bepaalde emoties. Jezelf weer leren waarderen in plaats van jezelf alsmaar negatief te beoordelen. Weer weten wat jij wilt in plaats van je steeds aan te passen aan anderen.

Zomaar een paar voorbeelden van draagvlak dat bij veel mensen eerst moet worden vergroot, voordat zij hun eetprobleem kunnen loslaten.

Net als de meeste andere aangesloten therapeuten heb ik zelf jarenlang geworsteld met eten, ervaringen die ik zo nodig inzet in de therapieën die ik geef. Een groot voordeel voor het opbouwen van een vertrouwensband en de voortgang van de therapie, heb ik de afgelopen tijd wel bemerkt. Je weet immers nooit zo goed hoe dingen zijn of voelen wanneer je het niet eerst zelf hebt meegemaakt. Toch ben ik als therapeut niet degene die 'precies weet hoe het moet voor een client'. Er liggen geen 'kant-en-klare-pakketjes-met-oplossingen' te wachten. Een cliënt weet zélf heel goed wat hem of haar wel of niet helpt en welk tempo aan te houden. Iedereen heeft dat namelijk al in zich! Ieder mens is in staat om zichzelf te adviseren, te steunen, te motiveren en te begeleiden. Als therapeut mag ik iemand in dit proces begeleiden – iets wat ik met heel veel plezier doe. Maar feit blijft: de beste hulpverlener ben jij zelf! Je hebt altijd een 'hulpverlener' in je buurt, waar jij je hele leven lang een beroep op kunt doen: JIJ ZELF!

Carolien den Brok,
HC-therapeut in Zeewolde.

Wie meer informatie wil over Stichting Human Concern kan bellen met telefoonnummer: **020 - 6671696** of een kijkje nemen op de website **www.humanconcern.nl**.

