

# Stichting Human Concern

## Centrum voor Eetstoornissen

### Werkt vanuit een andere visie en met een andere aanpak

Anorexia Nervosa, Boulimia Nervosa en Binge Eating Disorder (BED) zijn de officiële namen voor eetstoornissen zoals wij die kennen. Ze gaan over eten en niet eten, over niet aan willen komen of willen afvallen. De een eet niet of te weinig. De ander eet wel maar kan geen maat houden. Ze gaan over braken, lijnen, laxeren, overmatig bewegen en dergelijke. De een heeft grote eetbuien, de ander niet maar beleeft het wel zo. Het heeft allemaal te maken met een verstoorde manier van omgaan met eten.

Maar eigenlijk heeft het allemaal te maken met de manier waarop iemand omgaat met zichzelf, anderen en de wereld om zich heen. Het heeft te maken met een negatief zelfbeeld en lichaamsbeeld. Met angst om te leven, zichtbaar te zijn, verantwoording te nemen. Met te weinig zelfvertrouwen, te weinig eigenwaarde. Niet zeggen wat je denkt en niet doen wat je wilt. Of misschien niet eens weten wat je vindt en wat je voelt. Het heeft allemaal te maken met gevoelens van onzekerheid, angst, schaamte, schuld en eenzaamheid. Het stellen van hoge eisen aan zichzelf en anderen en behoefte hebben aan houvast en controle.

In Nederland bestaat een serieus tekort aan gespecialiseerde professionele hulp voor mensen met een eetstoornis. Er zijn lange wachtlijsten terwijl personen met een eetstoornis het nodig hebben om direct geholpen te worden. De reguliere hulpverlening en haar behandelprogramma zijn over het algemeen star en spelen niet flexibel in op individuele behoeften. 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. Veel 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."

Deze zorgwekkende constatering was voor Stichting Human Concern, Centrum voor Eetstoornissen, aanleiding om een uniek eetstoornisprogramma te ontwikkelen. Stichting Human Concern biedt ambulante begeleiding aan mensen (en hun omgeving) die lijden aan een eetprobleem of eetstoornis. In de vorm van individuele therapie, groepstherapie of emailtherapie. Human Concern werkt met een andere visie en een andere aanpak dan de reguliere behandelprogramma's.

#### **Wat doet Human Concern anders?**

De therapeuten die zich hebben aangesloten bij Human Concern zijn bijna allemaal ervaringsdeskundig. Het voordeel daarvan is dat zij uit eigen ervaring weten hoe ingrijpend een eetprobleem iemands leven verandert en bepaalt en hoe moeilijk het is om er vanaf te komen. Door de herkenning en erkenning wordt er sneller een vertrouwensband opgebouwd en voelt een cliënt zich eerder veilig en begrepen. Tijdens de therapie wordt het probleem benadert via drie kanten: 1) het verkrijgen van inzicht in de oorzaak, functies en gevolgen van het eetprobleem, 2) het herstel van gedachtepatronen en gedrag rondom eten, en 3) het werken aan het zelfbeeld. Het werken aan het zelfbeeld (autonomie en eigenwaarde), speelt als rode draad een zéér belangrijke rol binnen de therapie! De behandeling wordt afgestemd op de individuele behoefte van de cliënt (de behandeling volgt de cliënt en niet andersom!). De therapeut begeleidt de cliënt intensief op meerdere gebieden en in verschillende fasen, zonder opname in een kliniek. Het voordeel hiervan is dat de cliënt in de eigen vertrouwde omgeving blijft, zodat de in de behandeling verkregen inzichten en vaardigheden direct in de praktijk geoefend en getoetst kunnen worden. De focus van de behandeling is in eerste instantie niet gericht op het aankomen of afvallen, dus er is geen sprake van gedwongen gewichtsveranderingen. Volgens de visie van Human Concern moet het opbouwen van eigenwaarde (zelfvertrouwen, autonomie, motivatie) en het afbouwen van het eetprobleem met elkaar in evenwicht zijn! Hierdoor wordt de kans op terugval op langere termijn aanzienlijk verkleind. Op de behandeling volgt automatisch een nazorgtraject. Het overwinnen van een eetstoornis beslaat immers een lange periode met verschillende fasen. Maar iemand kan helemaal en voor altijd van zijn of haar eetprobleem afkomen!

Vanaf heden is er ook een therapeut in Zeewolde werkzaam. Voor meer informatie en/ of aanmelding: [www.humanconcern.nl](http://www.humanconcern.nl) of bel 020-6671696. Wanneer een cliënt zich aanmeldt, wordt hij of zij uitgenodigd voor een uitgebreid (vrijblijvend) adviesgesprek.