



HumanConcern®

ERVARINGSPROFESSIONALS IN EETSTOORNISSEN

*Iedereen zei dat het onmogelijk was,
totdat er iemand langs kwam die dat niet wist*





Een omarming met jeZelf

Ik en jij in mij
Ik ben groot en jij bent klein
Ik wil voor jou zorgen
Je beste vriend zijn
Lief voor je zijn

Je troosten als je verdrietig bent
En aanmoedigen als je angstig bent
Je begeleiden als je iets nieuws probeert
En bij je blijven als je fouten maakt

Je waarderen als je aardig bent
En accepteren als je vervelend bent
Je met rust laten als je stil wilt staan
En stimuleren als je wilt groeien

Ik en jij zijn één
Groot én klein
Ik zorg voor mezelf
Ben mijn beste vriend
Hou van mezelf

*Carmen Netten
Oprichtster en directeur
Stichting Human Concern*



*Als je een muur opricht,
denk dan aan wat er buiten blijft*

INHOUDSOPGAVE

- 07 Welkom
- 08 De (ware) aard van de eetstoornis
- 11 Over Stichting Human Concern –
Centrum voor eetstoornissen
- 13 Het bijzondere ontstaan van Stichting
Human Concern
- 20 Wat is herstel?
- 23 Onze Ervaringsprofessionals®
- 25 De behandeling
- 29 Ouders, partners, vrienden, collega's
en familie tellen mee
- 30 Zichtbaar onderzoek
- 33 Aanmelden
- 34 Locaties
- 35 Podium HC (Hoog Creatief)
- 36 Online ontmoetingsplek ikookvanmij.nl
- 37 Het geheel is meer dan de som der
delen: collega's, doorverwijzers,
verzekeraars
- 38 Tot slot



*Veel mislukkingen zijn het gevolg van het feit
dat je niet beseft hoe dicht je bij
het succes was toen je opgaf*

WELKOM!

Wist je dat het mogelijk is om duurzaam van een eetstoornis te herstellen? Welke vorm je ook hebt en hoe lang deze je leven al beheerst? Door inzicht te krijgen in het hoe en waarom van de eetstoornis, kun je gaan leven vanuit wie jij werkelijk bent: met al je kwetsbaarheden, unieke en mooie eigenschappen.

Stichting Human Concern – Centrum voor eetstoornissen gelooft dat blijvend herstel mogelijk is als de oorzaken en niet alleen de symptomen van de eetstoornis aangepakt worden. Onze Ervaringsprofessionals® en oud-cliënten zijn hier het levende voorbeeld van. Het werken aan zelfvertrouwen, het oefenen van sociale vaardigheden, het omgaan met emoties en het positief leren denken over lichaam, voeding en jezelf lopen als rode draad door het behandelproces.

En echt, ook jij bent in staat te herstellen... want je kunt veel meer dan je denkt!

DE (WARE) AARD VAN DE EETSTOORNIS

HERKEN JIJ...

- Dat je bijna altijd met eten of niet-eten bezig bent?
- Dat je eetbuien hebt of juist niet durft te eten?
- Dat je niet meer kunt genieten van eten?
- Dat de weegschaal bepaalt hoe je je voelt?
- Dat je walgt van je lichaam en weinig zelfvertrouwen hebt?
- Dat je eigenlijk niet weet wie je zelf bent en wat je wilt?
- Dat je het gevoel hebt dat niemand je echt begrijpt?
- Dat je wanhopig bent, omdat tot nu toe geen enkele therapie heeft geholpen?

Dan heb je waarschijnlijk wat aan deze brochure!

HEB JIJ...

Anorexia nervosa, boulimia nervosa, eetbuistoornis (of ook wel BED|Binge Eating Disorder genoemd) of de zogenoemde eetstoornis NAO (Niet Anderszins Omschreven)?

Het maakt ons niet uit welke naam je eraan geeft, want uiteindelijk gaan ze allemaal over hetzelfde. Over eten en niet eten. Over angst om dik te worden. Over braken, lijnen, laxeren of overmatig bewegen. Over niet willen aankomen of willen afvallen...

Het heeft alles te maken met een verstoorde, dwangmatige en obsessieve manier van omgaan met eten die je leven beheerst.



Een eetstoornis gaat over jou, niet over (niet-)eten

Maar als je verder kijkt, heeft de eetstoornis ook weer niets te maken met eten, dun of dik zijn. Het zegt iets over de manier waarop je omgaat met jezelf, anderen en de wereld om je heen. Het heeft te maken met een negatief zelfbeeld en een negatief lichaamsbeeld. Met angst om te leven, zichtbaar te zijn, verantwoording te nemen en eigen keuzes te maken. Met te weinig zelfvertrouwen of te weinig eigenwaarde. Met niet zeggen wat je denkt en niet doen wat je wilt. Of misschien niet eens weten wat je vindt, voelt en wilt. Het heeft allemaal te maken met gevoelens van onzekerheid, angst, schaamte, schuld en eenzaamheid. Je stelt hoge eisen aan jezelf en anderen en hebt behoefte aan houvast en controle.

Als je dit herkent, dan wil je er vast diep in je hart dolgraag van af. Misschien durf je niet, of weet je niet hoe. Óf is het je ondanks je inzet en professionele hulp tot nu toe niet gelukt... Maar stel dat je al die krachtige en positieve eigenschappen die je nu gebruikt om de eetstoornis vast te houden, inzet voor herstel? Eigenschappen als doorzettingsvermogen, discipline, motivatie, kracht en vechtlust: dan is alles mogelijk!



Als je vertrouwen hebt, hoef je niet de gehele trap te zien om de eerste stap te zetten

OVER STICHTING HUMAN CONCERN – CENTRUM VOOR EETSTOORNISSEN

Stichting Human Concern is door Carmen Netten opgericht in 2003 en is gespecialiseerd in de behandeling van alle varianten van een eetstoornis. Of je nu dik bent of dun, man of vrouw: wij staan klaar voor jou en voor je naastbetrokkenen. Het concept, de visie en de aanpak zijn anders dan bij traditionele behandelingen. De eetstoornis wordt in de kern aangepakt. Het effect van de behandeling is doeltreffend en duurzaam, ondanks, of juist omdat deze niet primair gefocust is op eten en gewicht.

Binnen ons multidisciplinaire team van onder andere psychiaters, artsen, GZ-psychologen, systeemtherapeuten en diëtisten vervullen onze Ervaringsprofessionals® een heel belangrijke rol. Dit is uniek in Nederland en Europa. Ervaringsprofessionals® zijn GGZ-professionals, zoals psychologen, vaktherapeuten, orthopedagogen, agogen die zelf zijn hersteld van een eetstoornis. Ook werken we, echter in mindere mate, met professionals die een vergelijkbare moeilijke levenservaring hebben doorwerkt. Allen zetten zij deze ervaring samen met hun vakkennis in tijdens de behandeling. Hoe? Op een methodische, professionele en doelgerichte wijze, die begrip, vertrouwen en (hoop op) herstel bevordert. Zo bieden onze Ervaringsprofessionals® het beste uit twee werelden.



HET BIJZONDERE ONTSTAAN VAN STICHTING HUMAN CONCERN

Vanuit ervaring

De grondlegger van de specifieke visie en het concept van Stichting Human Concern is Carmen Netten (1967). Als geen ander weet zij hoezeer een eetstoornis ingrijpt in jouw leven en in dat van je naasten. De oprichting van de stichting in 2003 is ontstaan vanuit de behoefte om de opgedane kennis en ervaring, de visie, de methode en de unieke inzet van ervaringsprofessie breder uit te dragen om op deze manier een groter aantal cliënten echt te kunnen helpen. De vraag naar een andersoortige behandeling, die niet alleen het symptoom maar juist de oorzaak aanpakt, bleek en blijkt groot te zijn.

Het verhaal van Carmen Netten:

“Mijn eetstoorniservaring begon op mijn twaalfde met anorexia en ging later over in een vorm van boulimia. Tot ongeveer mijn 27ste werd mijn leven totaal beheerst door eten en niet-eten, aankomen en afvallen. Ik was mijzelf volledig kwijt en richtte me op mijn dieet, omdat ik op die manier nog een beetje het gevoel had dat ik iets goed kon. Bovendien bood het me de mogelijkheid om me ergens aan vast te houden. Ik vereenzaamde meer en meer, kwam in een isolement terecht en sloot mij op samen met mijn grootste vriend en vijand: het eten.”

“Aan de eisen en spelregels van het leven kon ik eenvoudigweg niet voldoen. Ik vond het te ingewikkeld, te beangstigend, te onwennig. Ik wist niet hoe. Wat was normaal? Wat wilde ik? Wat vonden anderen? Zoveel keuzes te maken. Zoveel stappen te zetten. Zoveel verplichtingen en verwachtingen. Ik begon er dus maar niet aan.

Voelde me ‘veilig’ in mijn holletje samen met mijn eetverslaving. Maar gaandeweg boette ook dat aan veiligheid in, want ook daar verloor ik steeds meer de controle. Net als in de rest van mijn leven. Het begon langzaam tot me door te dringen dat ik hulp nodig had.”

Zoektocht binnen hulpverlening

“En zo begon ik mijn zoektocht in de hulpverlening. Van huisarts naar psycholoog, naar psychiater, naar psychotherapeut, binnen instanties, buiten instanties, regulier, alternatief, opnames en ambulante behandelingen, in groepen en individueel, met of zonder hulp van medicijnen, gericht op de symptomen, gericht op de oorzaken, gericht op vroeger of juist op nu, te weinig aandacht voor het eten, te veel aandacht voor het eten... Maar niets hielp echt. Wel kleine beetjes, voor bepaalde stukjes van mijn probleem, of bepaalde periodes. Mijn wanhoop groeide en mijn lust om te vechten, mijn hoop op de toekomst, mijn vertrouwen in de hulpverlening verdween beetje bij beetje.”

“Maar ergens diep van binnen bleef het vlammetje van hoop branden: hoop op een toekomst, op een leven met meer vreugde, perspectief en verbondenheid. En na de zoveelste vruchteloze poging binnen de hulpverlening besloot ik om het nu maar eens zelf op te knappen. En zo vasthoudend als ik altijd was geweest om mezelf en het eetprobleem te beschermen, zo vasthoudend was ik ook om er vanaf te willen komen. Met alle kennis die ik had opgedaan over therapie en over mijn eetstoornis ging ik aan de slag. In een aantal jaren lukte het mij zelfstandig om volledig van mijn ‘chronische’ eetstoornis af te komen.”

Mijn eigen ervaring gaf de behandeling kracht

“Eenmaal genezen begon ik mij wederom intensief bezig te houden met dit onderwerp, maar nu op een geheel andere manier. Ik ging een opleiding doen binnen de GGZ, deed vrijwilligerswerk voor onder andere de patiëntenvereniging Weet (voorheen Stichting Anorexia en Boulimia Nervosa), begeleidde groepen en richtte mijn eigen praktijk op voor mensen met een eetstoornis. Nu kon ik eindelijk toetsen of mijn ideeën werkelijk zouden leiden tot het oplossen van ernstige eetproblemen en eetstoornissen, zoals het mijzelf ook geholpen had. Niet alleen, merkte ik, was het belangrijk om de juiste methode te vinden en de juiste grondhouding te gebruiken naar cliënten, maar wat dit alles extra kracht gaf, was mijn eigen ervaring. Ik koos er dan ook voor om deze professioneel en doelgericht in te zetten tijdens de behandelingen die ik gaf. Later zou deze combinatie ‘ervaringsprofessie’ gaan heten. De behandelaar als Ervaringsprofessional® was geboren.”

“Al tijdens het kennismakingsgesprek ontstond er een vertrouwensband. Cliënten waren direct open en eerlijk: ik was immers zelf ook open. Daarnaast kon ik de hoop op verbetering en de kans om volledig beter te worden meteen overdragen, omdat ik daar een levend voorbeeld van ben. Motivatie, die bij veel cliënten tot het nulpunt was gedaald na verschillende pogingen binnen de traditionele hulpverlening, steeg als vanzelf. Het enige dat ik hoefde te doen, was mijn eigen ervaring te laten spreken binnen de rol die ik

had als hulpverlener. Om mij vervolgens te uiten in begrip, liefde, betrokkenheid, alertheid en herkenning. Dit was de rotsvaste basis waarop de behandeling kon steunen en waarop het contact met en het herstel van de cliënt kon groeien. Een bijzonder vruchtbare grond, bleek keer op keer.”

Mijn wens: een bijdrage leveren aan de behandeling van eetstoornissen

“In 2003 kreeg dit alles een bredere opzet, doordat ik met gelijkgestemde ervaringsdeskundige professionals in contact kwam. Dit resulteerde uiteindelijk in de huidige vorm van Stichting Human Concern. Het is mijn wens en tevens doelstelling om mijn ideeën over de behandeling van eetstoornissen verder te ontwikkelen en uit te dragen. Met als belangrijke aanvulling het concreet vormgeven aan de professionalisering van ervaringsdeskundigheid om zo een waardevolle bijdrage te leveren aan de behandeling en genezing van diegenen die lijden aan een eetstoornis.”

Carmen Netten - Oprichtster en directeur Stichting Human Concern



ONZE MISSIE

- Zoveel mogelijk cliënten met een eetstoornis begeleiden naar duurzaam herstel en een persoonlijke ontwikkeling voorbij de eetstoornis. Ons motto is dan ook dat we ‘ons-zelf overbodig willen maken’;
- Zowel mensen die lijden aan een eetstoornis als hun omgeving behandelen, steunen, begeleiden en adviseren richting blijvend herstel;
- De GGZ binnen en buiten Nederland inspireren met onze visie op de behandeling van eetstoornissen en onze visie op de toegevoegde waarde van de Ervaringsprofessional® en diens professionele nabijheid.

UITGANGSPUNTEN

- Geloof dat een eetstoornis te genezen is, streef naar duurzaam herstel;
- Gebruik de kracht van Ervaringsprofessionals;
- Pak de eetstoornis in de kern aan voor blijvend resultaat;
- Voorkom symptoombestrijding;
- Verhoog de interne motivatie in plaats van dwang en straf;
- Volg het tempo en de grenzen van de cliënt;
- Behandel de individuele hulpvraag zo lang of kort als nodig is;
- Benader een cliënt met respect en vanuit gelijkwaardigheid;
- Ga uit van het gezonde deel van een cliënt;
- Erken en benut de eigenwijsheid van de cliënt;
- Gebruik de eetstoornis als bron van kennis;
- Geef de tijd en aandacht die nodig is;
- Besteed tijdens de gehele behandeling aandacht aan terugval, deze hoort erbij;
- Bied nazorg als vast onderdeel van de behandeling.

ONZE VISIE VANUIT DE KERN VAN DE EETSTOORNIS ZELF



BASIS VAN DE VISIE

De denk en werkwijze van Stichting Human Concern is voor een belangrijk deel ontstaan vanuit ervaringsdeskundigheid.

TIEN BASISOVERTUIGINGEN:

1. Geloof dat een eetstoornis te genezen is. Streef naar duurzaam herstel

Dat een eetstoornis ongeneeslijk zou zijn, is een hardnekkige fabel. Dit bewijzen onze Ervaringsprofessionals® en vele oud-cliënten als geen ander. Stuk voor stuk zijn zij genezen en brengen zij deze hoop over op cliënten. Dit blijkt ook uit langlopend onderzoek onder cliënten van Human Concern. Zij laten een significante verbetering in het herstel zien op belangrijke herstelcriteria, zoals eetgedrag, lichaamsbeleving, lichamelijke gesteldheid, psychische gesteldheid (zelfvertrouwen), emotieregulatie en sociale relaties. Vergelijken met andere studies is de afwezigheid van terugval opvallend te noemen.

2. Gebruik de kracht van Ervaringsprofessionals®

Onze Ervaringsprofessionals® zijn allen ervaringsdeskundig en zetten deze deskundigheid methodisch, zorgvuldig en doelgericht in. Wij weten uit ervaring dat deze aanpak zeer krachtig en effectief is, omdat deze vertrouwen en (hoop op) herstel bevordert.

3. Pak de eetstoornis in de kern aan voor een blijvend resultaat

Een eetstoornis draait niet om eten en gewicht. Dit zijn symptomen van een veel dieper liggend probleem. Vandaar dat wij hierop ook niet de primaire focus leggen. Verstoorde eetgedrag en/of een ongezond gewicht zijn namelijk de symptomen en niet de oorzaken van de eetstoornis. Wij zijn van mening dat je een eetstoornis niet in de kern oplost als je de oorzaken niet gelijktijdig grondig aanpakt.

4. Verhoog de interne motivatie in plaats van dwang en straf

Het is onze overtuiging en ervaring dat straffen niet werkt bij de aanpak van een eetstoornis. De motivatie om van de eetstoornis te willen genezen, dient vanuit jezelf te komen. Wij steken daarom veel energie in het vergroten van de interne motivatie.

5. Benader een cliënt met respect en vanuit gelijkwaardigheid

Als cliënt wil je je thuis en veilig voelen bij de organisatie en de behandelaar. Onze therapeuten geven je een gevoel van (h)erkenning en begrepen worden. Je kunt eindelijk je verhaal vertellen. Niets is gek.

6. Ga uit van het gezonde deel van een cliënt. Erken en benut de eigenwijsheid van de cliënt

Ons uitgangspunt én eindpunt is: 'terugvinden en mogen zijn wie je in essentie bent'. Je hoeft niet te veranderen om te herstellen, omdat je alles al in huis hebt om dit doel te bereiken. Het ontdekken, herwaarderen, accepteren en mobiliseren van jezelf is ons voornaamste doel. Wij werken vanuit jouw gezonde en 'eigenwijze' deel en niet vanuit de ziekte. Wij gaan uit van jouw kracht, kennis, kwaliteiten en mogelijkheden en sturen van daaruit de behandeling.

7. Bied snel perspectief en bied laagdrempelige zorg

Als jij je (eindelijk) hebt aangemeld voor een behandeling, dien je efficiënt geholpen worden. De stap naar hulp is bij ons relatief klein.

8. Behandel de individuele hulpvraag zo lang of kort als nodig is

Als cliënt is het belangrijk dat je een behandeling krijgt die bij je past, iedereen is immers verschillend. Dus niet: 'de cliënt past niet in de behandeling en heeft pech', maar de behandeling wordt passend gemaakt aan de cliënt. Een behandeling bij Human Concern duurt daarom zo lang of kort als nodig is.

9. Bied een behandeling zo dicht mogelijk bij huis

Wij zijn ervan overtuigd dat hulp in en rond de eigen omgeving het beste werkt. Als het even kan, geen langdurige opnames in een kliniek. Zo hoef je school, werk, gezin, vrienden en hobby's niet (te lang) te missen. Vaak is dit nog de enige motivatie om het vol te houden. Bovendien heeft dit als voordeel dat je het geleerde direct kunt oefenen in je thuissituatie, daar waar het echte leven zich afspeelt. Jouw naastbetrokkenen worden altijd, maar wel in overleg met jou, in de behandeling meegenomen.

10. Zie een terugval als onderdeel van het herstel; bied nazorg als vast onderdeel van de behandeling.

Een eetstoornis komt niet zomaar in je leven en is er ook niet zomaar weer uit. Hiervoor is tijd nodig en structurele begeleiding. Terugvallen is een onderdeel van het genezingsproces! Hiermee leren omgaan, is de uitdaging waar we tijdens de gehele behandeling veel aandacht aan besteden.

*In de kern van moeilijkheden,
schuilen mogelijkheden*



Het meervoud van lef is leven!



Herstellen van een eetstoornis betekent meer dan de juiste BMI bereiken

WAT IS HERSTEL?

Een eetstoornis is meer dan herstel van eetgedrag en gewicht. Het is een complex geheel van samenhangende factoren en vergt daarom een totaalaanpak. De eetstoornis is het gevolg van problemen op meerdere levensgebieden tegelijk. Als deze onderliggende problemen niet in evenwicht met elkaar aanpakt worden, dan is de kans groot dat de eetstoornis na verloop van tijd terugkomt of een andere verschijningsvorm aanneemt.

Daarom werken we bij Human Concern aan herstel van eten en gewicht, maar daarnaast aan zaken als: hoe ga je om met emoties, bijvoorbeeld met tegenslag of met succes? Hoe vul je je dagen in: ken je structuur en heb je zinvolle dingen te doen? Hoe ben je benemst, met andere woorden: heb je familie en vrienden om je heen? Hoe is het gesteld met je eigenwaarde en zelfvertrouwen en met je lichaamsbeleving? Of zijn er misschien nog andere problemen die een rol spelen en die aandacht nodig hebben, zoals een depressie of dwang- of angstklachten? En zo zijn er nog meer zaken die van belang zijn bij het positief kunnen beleven van jezelf, anderen en je leven als geheel.

HET GAAT OM EEN NIEUWE KIJK...

...op het 'probleem'

Een eetstoornis krijg je niet 'zomaar'. Op de een of andere manier helpt deze je of heeft deze je geholpen in een periode dat je dit nodig had. Ze heeft voor jou een belangrijke functie waardoor je haar niet 'zomaar' kunt loslaten. Zo kan de eetstoornis jou bijvoorbeeld een gevoel van trots, controle of houvast geven. Of kun je haar gebruiken als uitlaatklep. Misschien is ze een tijdlang je beschermer, identiteit, raadgever, kracht en je troost geweest.

...op de 'voordelen'

Zo bekeken is het eigenlijk een nuttige stoornis. Maar... een eetstoornis gaat op den duur een eigen leven leiden. In plaats van jou te helpen, belemmert ze je nu om vrij te zijn en je verder te ontwikkelen. Je eetstoornis krijgt controle over jou, in plaats van andersom. Je wordt zelfs ziek. Psychisch én lichamelijk. Ze bijt zich als het ware vast in jouw persoonlijkheid, waardoor het steeds moeilijker wordt om ervan los te komen.



...op de behandeling

Bij Human Concern zien we jouw eetstoornis als een belangrijke informatiebron, want ze vertelt je veel over wie jij bent. Wat je kracht en je zwakte zijn. Waar je behoeftes liggen en wat je mist. Wat je moeilijk vindt en wat je nog mag leren. We zijn er daarom ook niet op uit om jouw eetstoornis zo snel mogelijk van je af te nemen. Je eetstoornis heeft immers een functie, je hebt haar nog nodig.

...op de oplossing

Sterker nog, je kunt je eetstoornis pas loslaten, als je weet waarom jij problemen met eten hebt gekregen en wat het nut ervan is. Als je geleerd hebt om anders met jezelf en de wereld om je heen om te gaan. Als je accepteert dat je net als ieder ander een mens bent met goede en minder goede eigenschappen. Als je aan beide bestaansrecht geeft en zo de ruimte krijgt om gewoon te zijn wie je bent... Pas als jij stappen hebt gezet in het opbouwen van eigenwaarde en zelfvertrouwen, kun jij je eten beetje bij beetje loslaten – en niet andersom.

...op jezelf

Als je een eetstoornis hebt, betekent dat tegelijkertijd dat je over behoorlijk wat krachtige en positieve eigenschappen beschikt: doorzettingsvermogen, discipline, motivatie, kracht en vechtlust. Bovendien zijn de meeste mensen met een eetstoornis intelligent, gevoelig en creatief. Allemaal waardevolle eigenschappen die je nu eindelijk eens in je voordeel kunt gaan gebruiken. Als het je lukt om je eetstoornis vast te houden, dan lukt het je óók om er vanaf te komen.



*Kan het niet zoals het 'moet',
dan doen we het zoals het kan*

ONZE ERVARINGSPROFESSIONALS®

We zijn wat we doen:

(Opr)écht

Betrokken

Gelijkwaardig

Deskundig

Binnen ons multidisciplinaire team van onder andere psychiaters, artsen, GZ-psychologen, systeemtherapeuten en diëtisten vervullen onze Ervaringsprofessionals® een heel belangrijke rol. Hun eigen ervaring met (herstel van) een eetstoornis of andere moeilijke levensgebeurtenis zetten zij in tijdens de behandeling. Onze Ervaringsprofessionals® worden intern getraind in de specifieke behandelvisie en methodiek van Human Concern. Hierbij wordt bijzondere aandacht besteed aan het adequaat inzetten van de eigen ervaring. Kwaliteitswaarborging geschiedt door nauwe samenwerking en deskundigheidsbevordering. We streven naar een prettige en inspirerende werkomgeving, waarin vertrouwen, openheid en zelfstandigheid kernbegrippen zijn en waar we bovendien graag van elkaar leren door intervisie, supervisie en bij- en nascholing.

De prettige combinatie van ervaring en professionaliteit

Onderzoek onder cliënten en therapeuten van Human Concern naar de invloed van Ervaringsprofessionaliteit op de behandeling, verricht door Human Concern in samenwerking met de Universiteit Leiden, laat zien dat zowel cliënten als therapeuten veel voordelen zien in de combinatie van ervaring en professionaliteit. Zo ervaren cliënten eerder een vertrouwensband en is er direct meer begrip en (h)erkenning voor de eetstoornis. Dit maakt dat zij zich richting therapeut minder schamen of schuldgevoelens hebben en zich niet zo 'vreemd' of 'anders' voelen. Cliënten blijken er veel baat bij te hebben wanneer zij ervaren dat de therapeut hun eetstoornis in essentie begrijpt en zij niet theoretisch of klinisch benaderd worden. Hierdoor hoeft je je energie niet langer te stoppen in het ontwijken en vermijden en ontstaat er meer openheid en eerlijkheid in het gesprek. En bovenal: je krijgt weer hoop. Want onze therapeuten zijn het levende bewijs dat je van een eetstoornis kunt herstellen. Helemaal!



DE BEHANDELING

Welke behandeling* past bij jou?

Aan welke behandeling jij het meeste zult hebben, is afhankelijk van de ernst van je eetstoornis, je behoeften, de mogelijkheden en het advies van Human Concern. In de uitgebreide diagnosefase, tijdens de intake, kijken we hier gezamenlijk zorgvuldig naar.

Jouw vrije wil en eigen motivatie om te worden behandeld, staan bij Human Concern centraal. Bovendien richt de behandeling zich niet primair op het gewicht of het verstoorde eetgedrag (symptomen), maar pakt ze de eetstoornis in de kern aan door deze van vijf kanten te benaderen.

De vijf kanten aanpak:

- Functies, gevolgen en in standhoudende factoren van de eetstoornis worden geanalyseerd;
- Werken aan onderliggende problematiek;
- Ik-versterking door middel van het opbouwen en vergroten van autonomie, eigenwaarde en zelfvertrouwen;
- Corrigeren van gedrag en cognities rondom eten en lichaamsbeeld;
- Het systeem. We betrekken bij de behandeling altijd in overleg de naastbetrokkenen van de cliënt.

Deze vijf elementen dienen volgens de visie van Human Concern in balans met elkaar te worden opgebouwd. Zij gaan hand in hand en stap voor stap. Groei op het persoonlijke vlak betekent meer draagkracht. Het één vormt het fundament voor het ander. Het is onze ervaring dat het op deze manier opgebouwde herstel blijvend is en veel minder kans op terugval geeft.

Aandachtspunten binnen de behandeling

In de behandeling besteden we veel aandacht aan motivatie, inzicht, eigenwaarde en goed voor jezelf zorgen. Ook andere vaste of wisselende thema's passeren de revue, afhankelijk van jouw behoefte en de soort problematiek. Voorbeelden hiervan zijn:

- Intrinsieke motivatie
- Inzicht krijgen in mechanismen en patronen
- Eigenwaarde | autonomie
- Zelfbeeld, lichaamsbeeld

- Eten, gewicht, eetschema, eetdagboek
- Werken met doelen en stappen, dus oefenen in de praktijk
- Doorwerken persoonlijke thema's
- Verwerking van trauma's en verlies
- Persoonlijke en professionele ontwikkeling
- Emotieregulatie: omgaan met gevoelens
- Ouder-/partnergesprekken
- Sociale vaardigheden en assertiviteit
- Dagelijkse structuur en bezigheden
- Psycho-educatie
- Rituelen
- Zingeving
- Terugvalbegeleiding
- Nazorg

Behandeling op maat

Alle therapeuten van Human Concern zijn 'eclectisch' opgeleid. Dat wil zeggen dat zij methoden en technieken toepassen die aansluiten bij wat jij als cliënt nodig hebt. Wat voor de ene persoon werkt, werkt niet vanzelfsprekend bij de andere persoon. Iedereen is immers uniek. De aanpak en benadering zijn daarom bij iedereen anders.

* Kijk voor meer informatie over onze behandelingen op onze website onder het kopje Behandelingen.

*Behandeling van een
eetstoornis betekent
meer dan de juiste
BMI bereiken*

Voedingsbegeleiding: onze houding omtrent eten en (onder/over)gewicht

Onze primaire focus mag dan liggen op het aanpakken van oorzaken, dit betekent echter niet dat we binnen de behandeling bij Human Concern geen aandacht besteden aan de symptomen. Sterker nog, wij vinden dat het normaliseren van eetgedrag en gewicht een wezenlijk onderdeel is van duurzaam herstel. Want verstoord eetgedrag kan de eetstoornis in stand houden, ook al heb je aan de oorzaak gewerkt. Oorzaak en gevolg worden daarom hand in hand aangepakt. Hierin legt Human Concern meer de nadruk en prioriteit op inzicht en behandeling van de achterliggende problematiek, maar wordt het praktisch werken aan eten en gewicht zeker niet vermeden.

Samenwerking

Ondanks het feit dat wij niet werken met streefgewichten (BMI's), is het soms toch noodzakelijk om voorafgaand aan of tijdens onze behandeling fysiek aan te sterken. In dat geval werken wij samen

met een aantal ziekenhuizen, eetstoornisklinieken of maken we binnen de behandeling gerichte afspraken. Bij complexe eetstoornissen, waarbij soms sprake is van meerdere stoornissen tegelijk, kan het nodig zijn om aanvullende specialistische hulp te zoeken. Daarom werken wij samen met andere GGZ-instellingen.

Nazorg

Nazorg is bij Human Concern standaard onderdeel van je behandeling. Dit kan individueel of in groepsverband plaatsvinden. De frequentie van de nazorggesprekken hangt af van je behoefte. Zo kan het zijn dan je in bepaalde periodes meer of minder begeleiding nodig hebt. Blijvend herstel gaat nu eenmaal gepaard met steeds kleiner wordende terugvallen, die we samen met jou opvangen en begeleiden. Net zo lang tot je zelf in staat bent deze tijdig te signaleren, te corrigeren en je eigen leven op de rit te houden.

NAAR EEN STERKERE IK

Mogen bestaan
Stáán op je plek

Houden van jezelf
Van je laten houden

Ontdekken wie je bent
Zijn wie je al was

Loslaten van het verleden
Stilstaan bij het nu

Veranderen wat niet te accepteren is
Accepteren wat niet te veranderen is

Carmen Netten
Oprichtster en directeur
Stichting Human Concern



Zoek hulp als je een eetstoornis hebt of als je naaste een eetstoornis heeft. Dit zou ik wel van de daken willen schreeuwen. Als partner kun je bovendien echt bijdragen aan het herstel als je hierin goed begeleid wordt

Paul, partner van een oud-cliënte

OUDERS, PARTNERS, VRIENDEN, COLLEGA'S EN FAMILIE TELLEN MEE

Een eetstoornis heeft niet alleen een ingrijpende invloed op jouw leven. Ook de impact op je naastbetrokkenen is enorm. Zij worstelen vaak met vragen, twijfels en gevoelens van machteloosheid, frustratie, verdriet en bezorgdheid. De eetstoornis beïnvloedt bovendien het contact en de onderlinge verhoudingen. Bij Human Concern betrekken en ondersteunen we daarom altijd actief het systeem, oftewel de naastbetrokkenen door middel van systeemtherapie. Ouders, partners of andere voor jou belangrijke mensen nodigen we (in overleg met jou) uit om gedurende de behandeling een aantal keren bij gesprekken aanwezig te zijn. Hierdoor kunnen ze jouw ontwikkeling volgen en begrijpen. Zo kan niet alleen je therapeut je steun bieden, maar ook je omgeving.

Het begrip dat ontstaat door het betrekken van de omgeving bij de behandeling is heel belangrijk in onze ervaring. Van je omgeving voor jouw proces, maar ook andersom. Op deze manier snijdt het mes aan twee kanten, want steun en begrip helpen enorm op weg naar herstel. Daarom spelen jouw naastbetrokkenen een onmisbare rol in de behandeling!

Betrokkenenbegeleiding

Ouders, partners, broers en/of zussen of andere omstanders die voor zichzelf extra steun of hulp zoeken, zijn welkom in een betrokkenengroep. Hierin kunnen ervaringen gedeeld worden en geven therapeuten uitleg over de eetstoornis, het verloop van de behandeling, de visie van Human Concern en hoe betrokkenen goed voor zichzelf kunnen blijven zorgen.

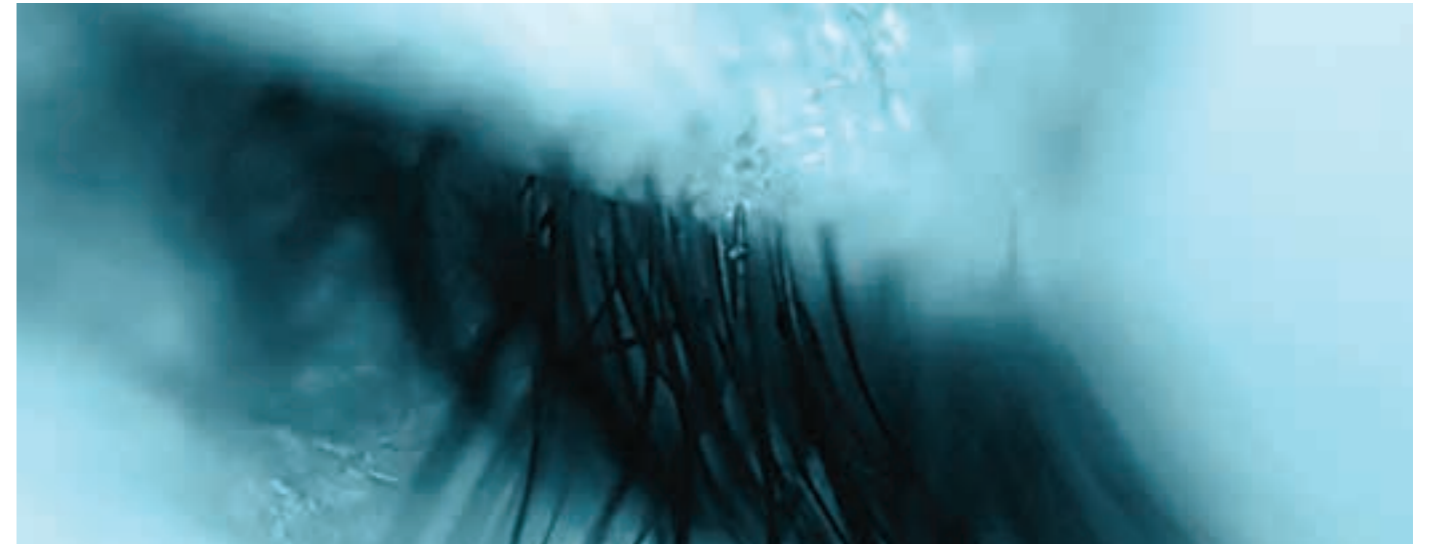
ZICHTBAAR ONDERZOEK

Human Concern vindt het belangrijk om de kwaliteit van haar behandeling te toetsen. Dit doen wij door zelf innovatief wetenschappelijk onderzoek te verrichten, maar ook door nationaal en internationaal wetenschappelijk onderzoek nauwgezet te volgen. Zo zorgen wij ervoor dat de behandeling en de visie zich continu blijven ontwikkelen en worden geoptimaliseerd. Samen met verschillende nationale en internationale partners, zoals de Universiteit Leiden, de Universiteit Twente en de Academy for Eating Disorders, Special Interest Group Professionals & Recovery doen we wetenschappelijk onderzoek naar herstel. Hierbij richten we ons op twee hoofdthema's:

- Wat is duurzame genezing van een eetstoornis;
- Hoe bevorderen we duurzame genezing van een eetstoornis.

Behandeluitkomsten (ROM) & zorgpad analyse

In 2013 is ROM geïmplementeerd bij Human Concern. ROM staat voor Routine Outcome Measurement. Dit is het herhaald meten van de klachten, het functioneren en het welbevinden van cliënten om zo de behandelvoortgang inzichtelijk te maken en waar nodig bij te sturen. De ROM-uitkomsten worden op verschillende manieren ingezet ter verbetering van de behandeling. Ten eerste worden ROM-uitkomsten in het primaire proces tussen cliënt en therapeut gebruikt. Samen kijken zij regelmatig naar de voortgang van de behandeling door de ROM-gegevens te analyseren en interpreteren. De uitkomsten daarvan worden weer meegenomen in het multidisciplinair overleg. Op deze manier kan een stagnerende behandeling snel bijgesteld worden. De therapeuten die bij Human Concern werken, zijn getraind in het gebruiken van ROM. Gegevens van ROM worden ook op anonieme wijze gebruikt om de zorgpaden (zoals ambulante behandeling of klinische opname) te evalueren op kwaliteit. Door deze resultaten mee te nemen in de evaluaties zijn de afgelopen jaren verschillende verbeterlagen doorgevoerd in de organisatie.



Onderzoeksresultaten

De resultaten van de behandeling zijn zeer goed, als gekeken wordt naar het verschil tussen de meetmomenten aan het begin en aan het eind van de behandeling op alle belangrijke herstelcriteria. Dit geldt zowel voor cliënten met een ernstige als een minder ernstige eetstoornis. Bovendien zijn de follow-up resultaten uitstekend, waarbij aantoonbaar is dat het herstel verder doorzet in de eerste twee jaar na afloop van de behandeling.

Cliënttevredenheidsonderzoek

Het cliënttevredenheidsonderzoek neemt een belangrijke plaats in bij Human Concern, omdat we graag horen wat er goed gaat of juist beter kan. Het laat ons zien hoe tevreden onze cliënten zijn over de kwaliteit van onze visie, de HC-therapeuten, helderheid in informatie, bereikbaarheid en gastvrijheid. Gemiddeld waarderen zij hun behandeling met een 8,3! Door stelselmatig de cliënttevredenheid te meten, zetten wij ons in om de kwaliteit van de behandeling hoog te houden.

Meer lezen over onze onderzoeken?

Alle recente onderzoeksresultaten zijn te vinden op onze website www.humanconcern.nl.



AANMELDEN

Wil jij onze hulp op weg naar herstel? Meld je dan aan via het aanmeldformulier op de website humanconcern.nl. De intake is uitgebreid en het kan zijn dat er een wachttijd is, houd daar rekening mee.

Meer informatie over de aanmelding is te vinden op humanconcern.nl/behandelingen/hoe-kan-ik-me-aanmelden. Hier staat de aanmeldprocedure uitgebreid beschreven.

VERGOEDING

Stichting Human Concern is een gespecialiseerde GGZ-instelling, wat maakt dat de behandeling wordt vergoed door zorgverzekeraars. Het percentage van de vergoeding is afhankelijk van de zorgpolis die je hebt gekozen. Meer informatie over vergoedingen en jouw verzekering vind je op de website onder humanconcern.nl/behandelingen/vergoede-zorg-bij-human-concern. Je kunt ook bellen of mailen als je specifieke vragen hebt.

Mocht je na het lezen van deze brochure meer informatie willen ontvangen, bezoek dan onze website humanconcern.nl. Bellen of mailen mag natuurlijk ook op 020-610 62 24. Onze (ervarings) deskundige medewerkers helpen je graag verder.

Tijdens de intake bij Human Concern luisterde ik eerst naar het verhaal van de therapeute over haar eetstoornis en vertelde ik daarna het mijne. “Ik begrijp hoe je je voelt”, reageerde ze na afloop. Het was alsof ik thuiskwam. Voor het eerst van mijn leven voelde ik me begrepen in plaats van veroordeeld

Maike

Had ik destijds maar de hulp gekregen die Human Concern biedt. Dit had mij een hoop tijd en ellende bespaard. Ik voelde mij zo alleen en niet begrepen. Een Ervaringsprofessional[®] als hulpverlener was in staat geweest mij meteen de hoop en het vertrouwen te geven dat het ook mij zou lukken om beter te worden

Marly van der Velden, ambassadrice Stichting Human Concern



*“Volg de weg van je hart en laat je hoofd los.
Let intelligence have fun!!”*

Carmen

LOCATIES

Human Concern heeft verschillende locaties in Nederland en één in Portugal, waar het klinische gedeelte van de boostbehandeling Be-LeeF! plaatsvindt. Kijk voor de adressen op onze website.

PODIUM HC (HOOG CREATIEF)

We hebben ontdekt dat er veel cliënten met creatief talent bij Human Concern in behandeling zijn en willen deze creativiteit bij onze (ex)cliënten (of zelfs medewerkers) meer naar boven halen en zelfs uitdragen. Creativiteit is immers de krachtbron van het kind in ons en is helend en helpend als het om herstel gaat en jezelf leren kennen. Het is de weg naar het hart en de taal van de ziel. We geven deze creativiteit een vorm geven met Podium HC. Samen zijn, zonder prestatie, alleen maar plezier en genieten. Verbinden en creëren. Delen met anderen. Podium HC is er voor alle cliënten.



ik ook van mij

HET EETSTOORNIS FORUM

ONLINE ONTMOETINGSPLEK [IKOOKVANMIJ.NL](http://www.ikookvanmij.nl)

Ons forum biedt een online ontmoetingsplek voor alle mensen met een eetstoornis en hun naastbetrokkenen: jong-oud, man-vrouw, dik-dun. Kijk eens rond op www.ikookvanmij.nl en praat met lotgenoten, oud-cliënten of Ervaringsprofessionals®. Lees verhalen waarin je herkenning zult vinden en discussieer mee met onze tweewekelijkse themachat. Stel je vragen direct aan een diëtist, een ervaringsdeskundige, een oud-cliënt of een van de Ervaringsprofessionals®.

Wie weet kom je zelfs onze ambassadrices Marly van der Velden uit GTST of zangeres Michelle Courtens tegen...

HET GEHEEL IS MEER DAN DE SOM DER DELEN

Niet alleen staan we klaar voor cliënten en hun naastbetrokkenen met steun, informatie, advies en begeleiding, ook werken we graag samen met andere GGZ-instellingen, doorverwijzers, patiëntenverenigingen en verzekeraars. Want het geheel is meer dan de som der delen.

Voor externe collega's

Wij kiezen voor een transparante omgang, waarin inspiratie en innovatie de brug vormen en het welzijn van de cliënt leidend is. Leren van elkaars successen, maar ook van elkaars fouten.

Voor doorverwijzers

De mensen die problemen signaleren en anderen motiveren om hulp te zoeken, zijn een niet te onderschatten schakel in het geheel. Hoe eerder (h)erkenning plaatsvindt, hoe groter en sneller de kans op herstel. We informeren verwijzers graag en leren hen eetstoornissen te herkennen.

Voor zorgverzekeraars

Voor hen willen we de zogenoemde 'schadelast' beperken door te laten zien dat een eetstoornis wel degelijk blijvend te genezen is, waardoor cliënten geen 'draaideur'-cliënten worden, zie de onderzoekspagina's op onze website.

En tenslotte voor de samenleving

Wij willen het taboe doorbreken en de beeldvorming realistischer maken door inzichten en resultaten te publiceren, maar ook door media te bewegen een meerzijdig beeld te schetsen. Want rond deze ernstige, complexe, maar ook bijzondere stoornis valt nog zoveel meer te vertellen en te begrijpen.



TOT SLOT

Natuurlijk is het niet zo dat je op een morgen opstaat en zegt: "Zo, en nú ga ik het eens even helemaal anders doen!" Zo simpel ligt het niet. Het overwinnen van een eetstoornis is over het algemeen een intensief proces. Maar je hoeft het niet helemaal alleen te doen. Wij staan achter je en begeleiden je daarbij in de vorm van individuele behandeling en/of groepsbehandeling. Ook krijg je oefeningen mee naar huis waarmee je direct aan de slag kunt. Zo leer je anders

omgaan met jezelf, met anderen en met het leven. Je vervangt stap voor stap de eetstoornis met gezond gedrag, gezonde gedachten, gezonde strategieën. In de loop van de behandeling merk je dat je eetstoornis steeds meer in kracht afneemt en dat je haar uiteindelijk niet langer nodig hebt.

Ook na je behandeling zal het werken aan herstel doorgaan. Vergeet dan niet dat je altijd een hulpverlener in je buurt hebt. Eén waarop jij je hele leven lang een beroep kunt doen: namelijk JIJZELF.

COLOFON

Dit is een uitgave van Stichting Human Concern

Tekst: Carmen Netten, Human Concern
Grafische verzorging: Vandenberg, Maarn

© Copyright: Stichting Human Concern
(Teksten uit de brochure mogen alleen gebruikt worden met bronvermelding)

HOOFDLOCATIE

Stichting Human Concern
Baden Powellweg 305-M
1069 LH Amsterdam

Voor overige locaties:

www.humanconcern.nl
www.eetstoornissen.org

T 020 610 62 24
F 084 836 27 59
E info@humanconcern.nl



SOCIAL

facebook.com/humanconcernnl
twitter.com/NLhumanconcern
instagram.com/humanconcern
youtube.com/NLhumanconcern

Online ontmoetingsplek:
www.ikookvanmij.nl



HumanConcern®
ERVARINGSPROFESSIONALS IN EETSTOORNISSEN

AMSTERDAM - BILTHOVEN - DEN HAAG - ZWOLLE - TILBURG - LOULÉ (PORTUGAL)

HOOFDLOCATIE

Stichting Human Concern
Baden Powellweg 305-M
1069 LH Amsterdam

T 020 610 62 24
F 084 836 27 59
E info@humanconcern.nl

Voor overige vestigingen:
www.humanconcern.nl
www.eetstoornissen.org

Online ontmoetingsplek:
www.ikookvanmij.nl
www.eetstoornisforum.nl