



Eetstoornissen

Een workshop voor leerlingen



Praat erover

De meeste mensen in Nederland met een eetstoornis zijn tussen de 15 en 19 jaar. Tieners dus, bij jou in de klas. Een eetstoornis is vaak onzichtbaar. Maar soms zijn er signalen: superstreng lijnen bijvoorbeeld, of extreem veel sporten. Er over praten doe je niet snel. Iemand erop aanspreken ook niet. En dat is jammer. Want een eetstoornis gaat niet vanzelf over. Als je het er wél over hebt, is er sneller hulp én is de kans groter dat iemand beter wordt.



Een workshop voor leerlingen

Hoe weet je of je een eetstoornis hebt? Hoe begin je zo'n gesprek? Hoe praat je daarover zonder je te schamen? En wat doe je als je denkt dat iemand anders een eetstoornis heeft? Daar hebben we bij Stichting Kiem een interactieve workshop voor gemaakt. Speciaal voor leerlingen, gratis voor scholen.



Een trainer die ervaringsdeskundige is

De workshop duurt 60 tot 90 minuten. Geen hoorcollege, maar een interactieve sessie onder leiding van een trainer die zelf een eetstoornis heeft gehad en daardoor precies weet hoe de vork in de steel zit. De trainer vertelt zijn of haar eigen verhaal. Geeft uitleg over eetstoornissen en over de psychische problemen die erachter kunnen zitten.



Tools die iedereen verder helpen

Tijdens de workshop wordt er gelachen én gehuild. We zorgen voor een veilige sfeer. Leerlingen krijgen tools om een eetstoornis te herkennen én te bespreken. Zij leren dat een eetstoornis niet alleen te maken heeft met eten, maar met perfectionisme, een trauma, een vervelende thuissituatie, angst of onzekerheid.

Stichting Kiem

Een eetstoornis beheerst je leven. En dat van de mensen om je heen. Stichting Kiem heeft als doel om de impact van een eetstoornis zo klein mogelijk te maken. We organiseren bijeenkomsten, geven handleidingen uit voor ouders, broers en zussen, en we trainen professionals. We geven adviezen, aan groepen en op maat. Via onze Helpfinder vinden mensen de juiste hulp. Voor scholen hebben we een programma dat uit drie onderdelen bestaat.



1. Workshop voor leerlingen

Een interactieve sessie met een ervaringsdeskundige trainer waarin leerlingen eetstoornissen leren herkennen én bespreken.



2. Training voor docenten/mentoren/zorgteam

Wat kun je doen als je denkt dat één van je leerlingen een eetstoornis heeft?



3. Avond voor ouders

Hoe herken je een eetstoornis? Hoe praat je daarover? En wat kun je doen als je denkt dat je kind een eetstoornis heeft?

Zo bereik je ons

Is deze workshop echt wat voor jouw klas? Of wil je meer informatie? Stuur ons een mail en je hoort snel van ons.

info@stichtingkiem.nl