



# Eetstoornissen

Een ouderavond

Stichting  
*Kiem*



## **Praat erover**

De meeste mensen in Nederland met een eetstoornis zijn tussen de 15 en 19 jaar. Tieners dus, met klasgenoten, vrienden, broers, zussen en ouders. Een eetstoornis is vaak onzichtbaar. Maar soms zijn er signalen: superstreng lijnen bijvoorbeeld, of extreem veel sporten. Erover 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 avond voor ouders

Hoe weet je of je kind een eetstoornis heeft? Hoe begin je zo'n gesprek? Is je kind een lastige eter of is er meer aan de hand? Stichting Kiem organiseert samen met school informatieavonden waarop ouders leren om eetstoornissen te herkennen én te bespreken. Ouders krijgen informatie en praktische tips en tools.



## Een trainer die ervaringsdeskundige is

Tijdens de ouderavond is een trainer aan het woord 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. En geeft uitleg over eetstoornissen en de psychische problemen die erachter kunnen zitten.



## Op school of online

De ouderavond duurt ongeveer 60 minuten. Ouders krijgen tools om een eetstoornis te herkennen én te bespreken. En leren dat een eetstoornis niet alleen te maken heeft met eten, maar met perfectionisme, een trauma, angst of onzekerheid. De ouderavond kan op school, maar ook online worden gegeven.

# 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. Avond voor ouders**

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



## **2. Workshop voor leerlingen**

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



## **3. Training voor docenten/mentoren/zorgteam**

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

## **Advies op maat**

Met Stichting Kiem sta je er niet alleen voor. Je kunt bij ons terecht voor advies. Persoonlijke vragen kunnen gesteld worden aan ervaringsdeskundigen.

## **Zo bereik je ons**

Is deze ouderavond echt wat voor jullie school? Wil je meer informatie of een offerte aanvragen? Stuur ons een mail en je hoort snel van ons.

**[info@stichtingkiem.nl](mailto:info@stichtingkiem.nl)**