



Eetstoornissen

Een programma voor Topsport Talentscholen



Stichting
Kiem



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. Speciaal voor Topsport Talentscholen hebben Stichting Kiem en (W)EET WAT JE DOET een programma ontwikkeld dat bestaat uit: een workshop voor leerlingen, een training voor docenten en een ouderavond. Zeker voor sporters is het zoeken naar de balans tussen eten en sporten aan de orde. Want wanneer sport je te veel of eet je te weinig? Wanneer slaat het door? 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 workshop voor leerlingen

Leg je ook vaak een grote druk op jezelf? Zit je niet lekker in je vel? Hoe praat je daarover zonder je te schamen? Hoe weet je of je een eetstoornis hebt? En wat doe je als je denkt dat iemand anders een eetstoornis heeft? Daar hebben we een interactieve workshop voor gemaakt. Een workshop duurt 60 tot 90 minuten. We zorgen voor een veilige sfeer. Leerlingen 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, een vervelende thuissituatie, angst of onzekerheid.



Een training voor docenten en een ouderavond

Hoe weet je of één van je leerlingen of je kind een eetstoornis heeft? Wat doe je bij vermoedens? We hebben een training gemaakt om eetstoornissen te herkennen én bespreekbaar te maken. Met praktische tips en tools, speciaal voor docenten, decanen, mentoren, vertrouwenspersonen en andere mensen uit het zorgteam. Ouders krijgen tijdens een ouderavond informatie en praktische tips en tools.



Een trainer die ervaringsdeskundige is

De sessies staan onder leiding van een trainer die zelf een eetstoornis heeft gehad en een sportachtergrond heeft 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.

Stichting Kiem en (W)EET WAT JE DOET

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. (W)EET WAT JE DOET is een collectief dat trainingen geeft over hoe topsporters en talenten op een gezonde manier het maximale uit zichzelf kunnen halen. Gezamenlijk proberen we eetstoornissen zichtbaar en bespreekbaar te maken in de topsport.



1. Workshop voor leerlingen (gratis)

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. Ouderavond 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 de gratis workshop echt iets voor jouw school? Of wil je een offerte aanvragen voor een training of ouderavond? Stuur ons een mail en je hoort snel van ons.

info@stichtingkiem.nl



www.stichtingkiem.nl
www.weetwatjedoet.nl

Stichting
Kiem

