

## Voor wie?

VOOR JONGVOLWASSENEN  
TUSSEN 18 EN 23 JAAR MET  
EETSTOORNIS TYPE  
ANOREXIA/BOULIMIA NERVOSA

Wanneer eten geen evidentie  
meer is en je een moeilijke  
relatie hebt met je lichaam of  
jezelf, is het heel normaal (én  
helemaal ok) om je overweldigd  
en radeloos te voelen, om niet  
te weten hoe je hiermee moet  
omgaan, om hulp en steun  
nodig te hebben én te vragen...

Jij bent meer dan welkom!

## Wie zijn wij?

LIEN VERWIMP/  
KLINISCH PSYCHOLOOG



ELLA HOLLEVOET/  
DIËTIST-LICHAAMSGERICHT THERAPEUT



## Contactgegevens?

<http://eetstudio.be>  
[lien@eetstudio.be](mailto:lien@eetstudio.be)  
[ella@eetstudio.be](mailto:ella@eetstudio.be)

## GROEPSTRAINING JONGVOLWASSENEN MET EEN EETSTOORNIS 18-23 JAAR



samen groeien  
naar herstel



Eetstudio  
Groepspraktijk

Een eetstoornis  
gaat niet over eten

## Wat kan ik verwachten?

Elke sessie staan we stil bij een thema. Dit doen we a.d.h.v. psycho-educatie, oefeningen, onderling uitwisselen van ervaringen en tips & tricks.

Kortom, Ella en Lien gaan samen met jou en de groep op pad in jullie zoektocht naar verandering en evenwicht. Zo wordt er onder

andere stilgestaan bij vragen zoals:

- Ziekte-inzicht en motivatie tot verandering
- Welk effect heeft het op mijn leven, mijn lichaam, ...?
- Welke functie heeft het?
- Wat zou ik graag anders willen en hoe kan ik (samen met belangrijke anderen) tot verandering komen?
- Hoe omgaan met moeilijke eetmomenten en gedachten?
- ...

Dit alles doen we in een veilige groep van lotgenoten (max. 8 jongvolwassenen).

## Wanneer?

**dinsdagnamiddag**

**17u-18u30**

7 sessies :

11/03/2025

18/03/2025

01/04/2025

22/04/2025

29/04/2025

06/05/2025

13/05/2025

## Belangrijk!

Gezien elke sessie verder bouwt op de andere wordt, in geval van inschrijving, jouw aanwezigheid tijdens elke sessie verwacht.

## Waar?

Eetstudio groepspraktijk  
Welvaartstraat 23/1ste verdiep  
2000 Antwerpen

## Tarief?

Deze jongvolwassengroep wordt georganiseerd binnen de conventie voor psychologische zorg

Sessies zijn bijgevolg gratis!

## Hoe inschrijven?

Stuur mail naar [els@eetstudio.be](mailto:els@eetstudio.be)  
Wij plannen graag een intakegesprek met jullie in!

