



## **VIV-nascholing 19 november 2021 - Een eetstoornis gaat niet om eten**

Wanneer is eten, snaaien of diëten nog normaal, gezond gedrag en wanneer wordt het een eetstoornis? Wanneer gaat het bij sporten en bewegen nog om fit worden en wanneer wordt het een obsessie. En gaat het bij een eetstoornis wel om eten en gewicht of is er meer aan de hand?

Op dit moment heeft meer dan 50% van de volwassen Nederlanders overgewicht, waarvan 15% obesitas. Ongeveer een half miljoen mensen heeft last van eetbuien en maar liefst 200.000 mensen hebben een eetstoornis als de eetbuistoornis, boulimia, anorexia of andere varianten. Om over de fitboy en fitgirl rage (orthorexia) die gevoed wordt door bloggers, vloggers en instagrammers maar niet te spreken. Grote kans dus dat ook jij in je praktijk mensen begeleidt die mogelijk met een eetprobleem of eetstoornis kampen.

Mijn droom is dat iedereen met een eetstoornis zich hiervan weet te bevrijden. De wachtlijsten voor mensen met een eetstoornis zijn echter lang terwijl een groot deel van de mensen met een eetstoornis niet eens hulp zoekt vanuit schaamte en schuldgevoel. Als complementair therapeuten kunnen we helpen om de drempel voor hulp te verlagen door meer te weten over wat er schuilgaat onder eetstoornissen en het gesprek aan te gaan met de mensen die we begeleiden.

### **Inhoud van de workshop**

In deze workshop leer je meer over eetstoornissen en wat de verschillen en overeenkomsten zijn. Het gaat ook over persoonskenmerken die mensen met eetstoornissen gemeen hebben en over hoe ons driedelige brein ons in de weg kan zitten bij een gezonde omgang met eten.

Een eetstoornis staat nooit op zich. Er is vaak een grote overlap (co-morbiditeit) met andere stoornissen (o.a. autisme, angst, dwang, depressie) en verslavingen. Goed om over te hebben en te weten zodat je ook de juiste zorg kunt bieden of kunt doorverwijzen.

Daarnaast komt in de workshop aan de orde waar een effectieve behandeling uit bestaat. Want natuurlijk is het nodig dat iemand weer goed voor zichzelf gaat zorgen op voedingsgebied, maar minstens zo belangrijk is het om de diepte in te gaan en te ontdekken waarom de eetstoornis is ontstaan. Welke overleefpatronen en/of trauma's gaan schuil onder de eetstoornis en waardoor zijn deze ontstaan? Tot slot ontdek je de bouwstenen voor herstel.

In deze interactieve workshop komen verschillende stromingen bij elkaar (o.a. neuropsychologie, lichaams- en traumawerk, NLP, voedingskennis, ervaringsdeskundigheid). Na deze workshop kun je als complementair therapeut nog eerder herkennen welke cliënten mogelijk een eetstoornis hebben én hoe jij hier vanuit jouw vakgebied een bijdrage aan kan leveren.



**Charlie Paludanus** is oprichter van [Vrij van Eetstoornis](#), ontwikkelaar en eigenaar van de LEVEN-methode en bijbehorende programma's én auteur van het boek [Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia](#).

Als therapeut, opleider, blogger, spreker en (ervarings)deskundige op het gebied van eetstoornissen, eetbuien en boulimia draagt zij bij aan het doorbreken van het taboe op eetstoornissen en motiveert zij mensen om hulp te zoeken.

Charlie staat bekend om haar verfrissende, positieve aanpak van eetstoornissen. Met de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van eten en gewicht. En een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en het verandervermogen van de mens.