ZELFHULP NETWERK
Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Wat EDA niet doet

In EDA richten we ons op de oplossing, niet op het probleem. We zijn geen '' dieet en calorieënclub ''. EDA onderschrijft degelijke voeding en ontmoedigt elke vorm van eetgestoord gedrag. Voedsel is voeding voor lichaam, geest en ziel.

Tijdens de bijeenkomsten bespreken we ons verstoorde denken, zodat we ook kunnen bespreken hoe we een oplossing kunnen vinden. Diëten en gewichtsmanagement-technieken lossen ons denkprobleem niet op. Vanwege onze competitieve aard praten we niet over cijfers (gewicht, calorieën, tijd besteed aan sporten, enz.) en benoemen we geen producten bij naam.

Waar zijn wij te vinden

Iedere donderdagavond van 19:30u tot 21:00u op de:

Pastoriestraat 147
5612 EK Eindhoven

Deelname is gratis
Voor koffie en thee wordt een kleine vergoeding gevraagd.

Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt niet op prijs gesteld.

ZELFHULP NETWERK
Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Meer informatie of aanmelden?

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant
Pastoriestraat 147
5612 EK Eindhoven
T : 040 - 211 83 28
E : info@zelfhulpnetwerk.nl

Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in onderstaande gemeenten:

Eindhoven	Veldhoven
Helmond	Laarbeek
Geldrop-Mierlo	Asten
Best	Someren
Deurne	

In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op locatie mogelijk.

ZELFHULP NETWERK
Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Eating Disorder Anonymous

Balans
(en geen onthouding van)
is ons doel

Zelfhulpgroep voor mensen met een eetstoornis

Kun je je hierin herkennen?

1. Ben je soms niet in staat om te stoppen (of te beginnen) met eten, zelfs wanneer je het echt wilt?
2. Voel je je schuldig over eten?
3. Ben je op sommige momenten bang om te eten?
4. Heb je het gevoel dat mensen je bekijken als je aan het eten bent?
5. Eet je wel eens stiekem of hamster je, zodat mensen niet zien hoeveel of hoe weinig je eigenlijk eet?
6. Ben je reëel met eten?
7. Heb je een obsessie met eten of gewicht?
8. Ben je teveel bezig met wanneer, waar en hoe je het volgende eetmoment gaat hebben?
9. Maak je constant goede voornemens wat betreft eten, maar kun je deze niet doorzetten?
10. Voel je vaak paniek over je gewicht, je lichaam of het eten?
11. Voel je je regelmatig nutteloos, walgelijk of machteloos over de manier waarop je eet?
12. Eet je wel eens zo veel of zo weinig dat het je plannen voor vandaag beïnvloedt?
13. ‘’ontdoe’’ je je van teveel eten door te braken, laxeermiddelen te gebruiken, overmatig te trainen, insuline te misbruiken of andere methoden?
14. Heeft de juiste ‘’eet’’ keuzes maken je leven overgenomen?
15. Denk je dat je een probleem hebt met eten en/of gewichtsbeheersing die hierboven niet vermeld staat?
16. Breng je te veel tijd door met trainen in een poging om op het ‘’juiste’’ gewicht te blijven?

Als je eerlijke antwoord op deze vragen '' ja '' is, heb je mogelijk een probleem. Je hebt mogelijk zelfs een eetstoornis

Wat is EDA?

Eating Disorder Anonymous (EDA) is een gemeenschap van individuen die ervaring, kracht en hoop delen met elkaar vanwege dezelfde problemen, zodat zij samen kunnen herstellen van een eetstoornis. Mensen kunnen en hebben al laten zien dat het mogelijk is om volledig te herstellen van een eetstoornis. In EDA helpen we elkaar om herkenning te vinden en werken samen aan het behalen van mijlpalen in herstel.

Wat nu?

Als je een eetstoornis hebt, kun je er zeker van zijn dat je niet alleen bent. Je kunt herstellen. Dat hebben wij ook gedaan Het is belangrijk om te erkennen dat je geen eetstoornis van de ene dag op de andere hebt ontwikkeld; het zal dan ook niet in één nacht weggaan. We moedigen je aan om ondersteuning te vinden voor je herstel. Er zijn veel bronnen van ondersteuning en we raden ten zeerste aan om advies in te winnen bij een gekwalificeerde medisch professional. Als je een eetstoornis hebt, kan een groep zoals Eating Disorders Anonymous (EDA) je helpen om inzicht en inspiratie te vinden.

Is er een voedselplan?

Er zijn geen voedselplannen in EDA. EDA onderschrijft goede voeding en ontmoedigt elke vorm van strengheid rond voedsel. Voedsel is voeding voor geest, ziel en lichaam. Balans - geen onthouding - is ons doel. Indien nodig moedigen we iedereen die specifiek op zoek is naar een voedingsplan aan om te werken met betrouwbare middelen die beschikbaar zijn, zoals een geregistreerde diëtist die is opgeleid in het aanpakken van de speciale zorgen van mensen met eetstoornissen.

Hoe herstellen mensen?

Wij geloven dat een eetstoornis een mechanisme is om met stress om te gaan. We bingen, geven over en / of verhongeren onszelf om ons beter te voelen over onze schaamte, woede, angst, eenzaamheid, vermoeidheid en andere menselijke behoeften. Terwijl we leren stress door andere mechanismen aan te pakken, verdwijnen de symptomen van de eetstoornis. Het is een proces, geen evenement. In EDA delen we onze ervaring, kracht en hoop om elkaar te helpen samen te werken en onze manier van leven te veranderen. Hier zijn enkele hulpmiddelen die we hebben gebruikt om te herstellen.

- **Stappenwerk;** de twaalf stappen van het EDA-herstelprogramma is de '' belangrijkste tool '' om te herstellen van een eetstoornis
- **Sponsorschap;** Een sponsor kan jou de juiste inzichten en inspiratie geven die nodig zijn om succesvol te kunnen werken aan de twaalf stappen van het EDA-herstelprogramma.
- **Meetings;** Ga er naar toe! Ze werken echt!
- **Service;** Naarmate we herstellen en blijven werken aan het herstel, blijven we meer perspectief, vrede en kracht opbouwen en ontwikkelen om onze eigen levensuitdagingen aan te pakken. Als een resultaat van die inspanningen proberen we diegenen te helpen die nog steeds lijden zoals wij ooit geleden hebben.
- **Lees literatuur;** lees het EDA Big Book, inclusief te levensverhalen. In het boek of op www.4eda.org/EDABigBook.
- **Schrijven;** Het uitschrijven van emoties helpt ons om wat afstand te creëren, perspectief en duidelijkheid te krijgen.
- **Telefoon;** Mensen bellen helpt ons om relaties op te bouwen en verantwoordelijk te blijven voor ons herstel.