



Leontienhuis EigenKracht Programma

#altijdvoorjou



Leontienhuis EigenKracht Programma

Het Leontienhuis EigenKracht Programma is een zorgvuldig opgebouwd herstelprogramma om mensen met een eetstoornis te coachen naar herstel. Het programma is geïnspireerd op de succesvolle methode van Positieve Gezondheid. Samen met een Leontienhuis-coach werk je actief aan je herstel, met doelen en stappen die jij zelf bepaalt.

Een zware, maar haalbare strijd

Leven met een eetstoornis is als leven in een gevangenis met een streng regime. Iemand met een eetstoornis lijdt aan een psychische stoornis die haar of hem strenge regels en richtlijnen oplegt. In het Leontienhuis snappen we hoe hardnekkig een eetstoornis kan zijn en hoe het je leven beïnvloedt, op veel gebieden. Tegelijkertijd weten we ook dat herstel mogelijk is. Herstellen van een eetstoornis is zwaar. De juiste begeleiding en steun is daarom een absolute must. Het is een gevecht, maar het is de investering dubbel en dwars waard, zo weten onze ervaringsdeskundigen.



Inhoud van het programma

Met het Leontienhuis EigenKracht Programma focussen we niet alleen op de eetstoornis-problematiek, maar kijken we naar verschillende levensgebieden. De eetstoornis heeft immers impact op (bijna) alles in je leven. En daar ben je (terecht!) klaar mee, daarom wil je herstellen. Door op verschillende levensgebieden verbeteringen aan te brengen, kun je de motivatie vinden en vasthouden om de eetstoornis los te laten. Wij coachen je om dit stap voor stap te doen, maar je hebt zelf de regie. Jij bepaalt waar je aan werkt en hoe.

Ons programma is geïnspireerd op de succesvolle methode van Positieve Gezondheid, met zes pijlers die allemaal bijdragen aan een betekenisvol leven. Een leven zonder eetstoornis.

1 Dagelijks leven: “Ik kan goed voor mezelf zorgen”

2 Lichaamsfuncties: “Ik voel me gezond en fit”

3 Mentaal welbevinden: “Ik voel me goed en tevreden over mezelf”

4 Zingeving: “Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst”

5 Kwaliteit van leven: “Ik geniet van mijn leven”

6 Meedoen: “Ik heb goed contact met andere mensen”

De steun van een Leontienhuis-coach en JIM

Tijdens de intakeprocedure onderzoekt onze programmaleider met jou waar jij aan wilt werken. Daarna krijg je een Leontienhuis-coach toegewezen, want je hoeft niet alleen te vechten. Deze coach weet uit eigen ervaring hoe geniepig een eetstoornis is en hoe moeilijk het is om de eetstoornis los te laten. Inmiddels weet jouw coach gelukkig ook dat herstel mogelijk is en hoe fijn een leven zonder eetstoornis is! Dat gunnen we jou ook. Daarom helpen we je om de kwaliteit van jouw leven te verbeteren, stap voor stap.

Naast de Leontienhuis-coach kies je zelf een eigen JIM (door Jou Ingebrachte Mentor) die je steunt in je herstel. Dit kan bijvoorbeeld een familielid zijn (oom, tante, opa of oma, neef of nicht) of een goede collega of vriend(in). Het is in ieder geval een stabiele persoon in je omgeving waar je goed mee kunt praten, die een positieve invloed op je heeft en lange tijd beschikbaar wil en kan zijn. De JIM helpt jou om de veranderingen in jouw dagelijks leven en eigen omgeving door te voeren, zodat de kwaliteit van jouw leven blijvend verandert.

#altijdvoorjou

