

Wat ga je leren?

- Waarom jouw rol als ouder cruciaal is in het herstelproces.
- Hoe je je focus kunt verleggen van je kind naar jezelf, en waarom dat van belang is.
- Hoe je patronen en communicatie in je gezin kunt doorbreken.
- Hoe angst een rol speelt in het vastzetten van eetstoornissen en wat je daaraan kunt doen.

Wat levert deze cursus je op?

- Inzicht in jouw kracht als ouder en de invloed die je hebt op herstel.
- Praktische handvatten om patronen te doorbreken en de verbinding met je kind te versterken.
- Meer rust en vertrouwen in het proces van herstel.
- Nieuwe tools om positiever en effectiever te communiceren, zowel met je kind als in het gezin.

Data en tijdstip

- donderdag 6 maart - 19.30 - 21.30 uur
- donderdag 13 maart - 19.30 - 21.30 uur
- donderdag 20 maart - 19.30 - 21.30 uur

Locatie

meRecovery inloophuis
Utrechtseweg 92, Zeist

Kosten

- Prijs voor 3 avonden: € 97
- Prijs per avond: € 37

Aanmelden

Klik op het mailadres hieronder of
stuur een bericht naar
chantal@kwetsbaarmooi.nl.

Vragen?

Chantal Dijkstra-Bijvank
06 - 10016380
chantal@kwetsbaarmooi.nl



Chris Hartman
06-81999948
vraag@chrisdecoach.nl



De kracht van ouderschap bij eetstoornissen

Drie avonden die jouw rol als
ouder verdiepen en bijdragen
aan het herstel van je kind.

Wie zijn wij?

Wij zijn ervaringsdeskundigen met een gedeelde missie: ouders in hun kracht zetten. Chantal is zelf hersteld van een eetstoornis, en Chris is een ervaringsdeskundige ouder. Samen brengen we professionele en persoonlijke ervaring om ouders écht verder te helpen.

Met onze achtergrond in het eetstoornis-werkveld en de inzet van NLP bieden we een unieke en effectieve aanpak. Wij weten hoe het voelt, begrijpen de uitdagingen en laten je zien dat verandering mogelijk is.



Samen op weg naar herstel

Het is een reis die moed vraagt, maar je hoeft het niet alleen te doen. Ontdek hoe je een krachtige en ondersteunende ouder kunt zijn, en zet vandaag de eerste stap.

Wij kijken uit naar je komst!



Inhoud van de drie avonden

Avond 1: Inzicht in de Cirkel van Angst

Uitdaging: Je voelt je machteloos en gevangen in een vicieuze cirkel.

Resultaat: Begrijpen hoe angst werkt en welke rol jij hierin speelt. Je leert hoe je jezelf kunt bevrijden en een krachtiger ouder kunt zijn.

Avond 2: Communicatie die Verbindt

Uitdaging: Gesprekken eindigen vaak in frustratie, conflicten of stilte.

Resultaat: Ontdekken hoe je op een manier kunt communiceren die rust en begrip brengt. Dit versterkt de band tussen jou en je kind.

Avond 3: Patronen Doorbreken

Uitdaging: Je ziet steeds dezelfde negatieve patronen terugkeren.

Resultaat: Je leert deze patronen te herkennen én te doorbreken. Dit brengt nieuwe energie en mogelijkheden in je gezin.

Doorbreek de cirkel: ontdek jouw rol als ouder

Als ouder wil je niets liever dan dat je kind herstelt van een eetstoornis. Maar ondanks je inspanningen voelt het soms alsof je vastloopt. Wat als jouw rol als ouder een krachtige bijdrage kan leveren aan herstel? Tijdens deze drie avonden ontdek je hoe angst, communicatie en patronen binnen het gezin samenhangen én hoe jij deze cirkel kunt doorbreken.

De Cirkel van Angst

Angst houdt je gevangen in controle, spanning of afstand. Ontdek hoe je deze cirkel kunt doorbreken en ruimte maakt voor herstel.

Communicatie die verbindt

Gesprekken die uitmonden in frustratie of stilte? Leer hoe je kunt communiceren met rust en begrip, en de band met je kind versterkt.

Patronen doorbreken

Zie je steeds dezelfde negatieve patronen terugkeren? Herken en verander ze, zodat je gezin weer in balans komt.

Zet de eerste stappen

Met NLP en onze ervaringsdeskundigheid helpen we jou als ouder om zelfverzekerd en krachtig bij te dragen aan het herstel van je kind.

Durf jij de cirkel te doorbreken?