

Samen meer rust rond eten & lichaam

Type

Groepsaanbod

Startdatum

17/11/2026 - 15/12/2026

Locatie

Leiestraat 30, 8500 Kortrijk, Belgium (Bibliotheek Kortrijk)

Door

Thea Vander Vennet

Emma Goemaere (Externe partner)

Praktische info

Datums

17 november 2026 - 18:30 - 20:00

24 november 2026 - 18:30 - 20:00

01 december 2026 - 18:30 - 20:00

08 december 2026 - 18:30 - 20:00

15 december 2026 - 18:30 - 20:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Deze groepsreeks is bedoeld voor volwassenen bij wie een eetstoornis (AN, BN) werd vastgesteld en die zich herkennen in één of meerdere van deze situaties:

- Je bent vaak bezig met eten, niet eten, gewicht of lichaamsvorm.

- Je ervaart veel schuldgevoelens, schaamte of onzekerheid rond eten of je lichaam.
- Je hebt het gevoel vast te zitten in terugkerende patronen die moeilijk te doorbreken zijn.
- Je merkt dat de eetstoornis invloed heeft op je relaties, werk, studie of vrije tijd.
- Je verlangt naar meer rust in je hoofd en een vrijere relatie met eten en jezelf.
- Je wil beter begrijpen wat de eetstoornis voor jou betekent en welke behoeften eronder schuilgaan.
- Je hebt nood aan herkenning, steun en verbinding met anderen die gelijkaardige uitdagingen ervaren.

De reeks is bedoeld voor mensen die op zoek zijn naar inzicht, ondersteuning en herstelgerichte handvaten in groep. Deze reeks vervangt geen individuele therapie, we raden sterk aan om de individuele begeleiding verder te zetten naast de groepsreeks.

Hulp bij

Eetproblemen

Inhoud

Voel je je vaak overweldigd door gedachten over eten, gewicht of je lichaam? Heb je het gevoel dat de eetstoornis steeds meer ruimte inneemt in je leven? Verlang je naar meer rust, vrijheid en verbinding met jezelf?
In deze groepsreeks voor volwassenen met een eetstoornis gaan we samen op zoek naar wat er achter de eetstoornis schuilgaat. We creëren een veilige en respectvolle omgeving waarin er ruimte is voor herkenning, uitwisseling en groei. Stap voor stap verkennen we hoe je opnieuw contact kunt maken met je eigen behoeften, gevoelens en krachten, los van de regels en patronen van de eetstoornis.

Contact en inschrijven

E-mailadres

thea.vandervennet@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/samen-meer-rust-rond-eten-lichaam