



Ben je tussen de 12 en 21 jaar? Zit je niet lekker in je vel en ervaar je hier problemen mee? Zou je wel wat meer voor jezelf willen OPkomen, heb je moeite met het leggen van contacten of voel je je vaak onzeker en/of somber?

Ervaar je daarnaast problemen OP het gebied van eten, uiterlijk en gewicht?

Dan is Praktijk OP misschien wel wat voor jou!

**Praktijk OP
helpt je er
bovenOP!**

Wij zijn:



Mieke Bruins
Orthopedagoog
06 543 181 74



Roos van Kesteren
Integratief Kindertherapeut
06 248 915 45

Praktijk OP

Vroegtijdig Behandelen van
Eetstoornissen en Bijkomende
Problematiek voor Jongeren
tussen de 12 en 21 Jaar.



Gezondheidscentrum Rusthofflaan
Rusthofflaan 50c | 2171 EX Sassenheim
info@praktijkop.nl | www.praktijkop.nl



www.praktijkop.nl

OPgewassen
OPbouwen
OPpeppen
OPbloeien
OPklimmen
OPeten
OPladen
OPfleuren
OPlossing

Voor wie is OP?

De behandeling is voor jongeren tussen de 12 en 21 jaar die problemen ervaren OP het gebied van zelfvertrouwen, laag zelfbeeld en assertiviteit wat zich daarnaast uit in problemen OP het gebied van eten.

Lukt het jou bijvoorbeeld niet meer om binnen een groep te eten, vind je jezelf te dik, wil je graag afvallen, ben je veel bezig met je gewicht en eten of durf je bijvoorbeeld niet voor jezelf OP te komen dan ben je bij ons OP het juiste adres!

Wat doet OP?

Iedereen is dagelijks met eten bezig. Logisch, eten is immers nodig om in leven te blijven. We eten ook voor de gezelligheid, om iets te vieren of om onszelf te troosten. Aan de andere kant is slank zijn ook vaak de norm. Voor sommige jongeren is voedsel een obsessie of probleem geworden. Je bent dan veel bezig met eten, calorieën en afvallen. Eten is dan vaak een bron van angst en spanning. Naast dat het eten soms moeilijk kan zijn, spelen er vaak ook andere problemen mee. OP richt zich ook hierop, niet alleen het eten maar ook de achterliggende gevoelens waar je last van kan hebben, worden in deze behandeling meegenomen. Wij willen op een laagdrempelige manier aansluiten bij de problemen die jij ervaart en je hierbij ondersteunen. Door onze ervaring met jongeren, ons enthousiasme en onze motivatie hiervoor zijn wij uitermate geschikt om je hierbij te helpen.

Hoe gaat OP te werk?

De behandeling bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur en wordt in groepsverband gegeven. De groep is 4 tot 6 jongeren groot en is bedoeld voor zowel jongens als meiden.

Verschillende thema's zullen aan bod komen zoals; sociale vaardigheden, het verbeteren van je zelfbeeld, het vergroten van je zelfvertrouwen, weer een gezond eetpatroon ontwikkelen maar ook hoe communiceer je (weer beter) met je ouders?

Een bijeenkomst samen met ouders wordt daarom eveneens ingepland. In de behandeling zal er naast de thema's ook genoeg tijd vrijgemaakt worden om ervaringen uit te wisselen, zodat jullie ook als groep een positieve uitwerking OP elkaar kunnen hebben. Tevens kunnen wij je naast de behandeling via de mail individueel coachen als er vragen zijn of problemen die je OP dat moment wil bespreken.

We hopen dat je na het lezen van deze folder OPTimistisch bent geworden en het als een OPTie ziet om samen met ons een samenwerking OP te starten waarbij wij de OPlossing kunnen zijn voor jongeren zoals jij, die het zelfstandig een (beginnend) (eet)probleem te lijf te gaan als een OPgave zien en die dus wel een OPpepper kunnen gebruiken!

