

## Door Dik & Dun; je staat er niet alleen voor

---

Eten is iets wat we allemaal moeten en bijna iedereen doet het ook graag. Maar wat als eten een obsessie wordt? Veel mensen zijn te zwaar of voelen zich te zwaar.

Reclames en artikelen in weekbladen stimuleren mensen wat aan hun gewicht te doen. Slink zijn is het opgelegde ideaal. Veel mensen zijn dan ook dag in dag uit bezig met hun gewicht. Zij eten als reactie op problemen in het dagelijkse leven. Op deze manier komen zij terecht in de vicieuze cirkel van het dik voelen en het lijnen. Een diëtist van de afdeling VoedingsVoorlichting en Dieet-Advisering van Verian en een vaktherapeut van Tactus geven de groep Door Dik & Dun. Dit is een groep voor vrouwen met eetproblemen en/of overgewicht. Afvallen is niet het doel van de groep. Er wordt aandacht besteed aan het krijgen van inzicht in het eigen eetgedrag en de achterliggende oorzaken van de eetproblemen.

Vervolgens kan een aanzet worden gemaakt om, stapsgewijs, het verstoorde eetgedrag te veranderen. Bewustwording van relatie tussen eten en emoties, beïnvloeding van het eetgedrag, het heft weer in eigen handen nemen, zelf-acceptatie / zelfbeeld zijn thema's die behandeld worden in de groep. Met behulp van oefeningen en huiswerkopdrachten leert u hoe u zich weerbaarder kunt opstellen ten opzichte van uw omgeving en werkt u aan het vergroten van uw zelfvertrouwen.

### Voor wie is de groep?

De groep is bedoeld voor vrouwen met kleine en grotere eetproblemen, met of zonder overgewicht. Bent u ontevreden met uw eetgewoonten en/of uw gewicht? En bent u bereid om u te verdiepen in de achterliggende problematiek? Dan is de groep wellicht wel wat voor u.

### Wat wordt er van u verwacht?

- Dat u bereid bent je ervaringen uit te wisselen in de groep
- Dat u bereid bent om het hoe en waarom te onderzoeken van uw eetgedrag.
- Dat u een aanzet geeft tot verandering van uw eetgedrag.
- Dat u bereid bent om alle cursusavonden aanwezig te zijn.
- Dat wat binnen de groep besproken wordt, ook binnen de groep blijft.

### Waar?

Verian hoofdkantoor aan het Jean Monnet Park 4 te Apeldoorn

### Wanneer?

De groep wordt 1x in het voorjaar en 1x in het najaar gegeven op dinsdagavond van 19.30 uur tot 21.30 uur. (12 avonden en 1 follow up avond). De groep bestaat uit maximaal 8 vrouwen. >>

### Door wie?

De groep wordt gegeven door Riet van Poll, vaktherapeut bij Tactus en Evelien Punt diëtist en 'Uit de ban van eetbuien' coach bij Verian.

### Aanmelden?

Meer informatie is op te vragen via [dietisteneetproblematiek@verian.nl](mailto:dietisteneetproblematiek@verian.nl)

Als u belangstelling heeft kunt u zich aanmelden voor een intakegesprek. Er wordt dan, samen met u, gekeken of de groep je wat te bieden heeft. In verband met de samenwerking en de financiering, verloopt de aanmelding via Tactus. U kunt zich aanmelden voor een oriënterend intakegesprek via 055 529 55 30.

### Kosten?

De kosten worden vergoed vanuit het basispakket van uw zorgverzekeraar.

---

### Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn

Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)

E-mail: [info@verian.nl](mailto:info@verian.nl)

[www.verian.nl](http://www.verian.nl)

---