



Leontienhuis

Het Leontienhuis coacht mensen met een eetstoornis en hun naasten naar herstel. Onze ervaringsdeskundigen zijn het springlevende bewijs dat herstellen écht kan. Zij staan voor je klaar. **#altijdvoorjou**



# 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**

## Persoonlijke doelen en stappen

De voortgang in het Leontienhuis EigenKracht Programma leg je zelf digitaal vast in je eigen dossier. Ook de Leontienhuis-coach kan dit dossier inzien. Je bepaalt zelf aan welke doelen je wilt werken. Dat gaat niet vanzelf, daar is aandacht voor nodig. Aandacht om iets dagelijks te doen, zodat je oude negatieve patronen vervangt door positieve. Vaak helpt het om een stappenplan te maken, met subdoelen en een tijdlijn. Zo maak je jouw ontwikkeling en herstel zichtbaar. En heb je vaker een reden om iets te vieren als je een subdoel hebt behaald. Ieder kwartaal evalueer je jouw traject samen met jouw Leontienhuis-coach, JIM en de programmaleider. Wanneer je een doel hebt behaald, dan kun je daar een nieuw doel voor in de plaats kiezen.

## Het effect en resultaat

Werken met het Leontienhuis EigenKracht Programma zal het één en ander teweegbrengen. Veranderingen roepen gevoelens op. Dat is niet raar of slecht. Zo werkt het bij ons allemaal. Het helpt om je ervaringen, gedachten en gevoelens bespreekbaar te maken. Daar heb je een Leontienhuis-coach en JIM voor. Zo kun je onderzoeken wat deze gevoelens betekenen en hoe je ermee wilt omgaan zonder de eetstoornis in te zetten.

Het ultieme doel van het Leontienhuis EigenKracht Programma is jouw herstel: een leven zonder eetstoornis. En dat kan. Kijk naar onze ervaringsdeskundigen.

## Tarief en aanmelden

Deelnemen aan het Leontienhuis EigenKracht Programma kost € 75 per maand. Dit is een bijdrage in de totale kosten, zodat we het programma voor zo veel mogelijk mensen beschikbaar kunnen stellen. Deze bijdrage is inclusief:

- ✓ Een intakegesprek met een programmaleider.
- ✓ Wekelijks contact (live of online) met jouw Leontienhuis-coach.
- ✓ Gratis deelname aan het inloopprogramma, via aanmelding.

Wil je een vrijblijvend intakegesprek? Stuur een e-mail naar [info@leontienhuis.nl](mailto:info@leontienhuis.nl) om een afspraak te maken.



**Leontienhuis**

hetleontienhuis.nl