

#altijdvoorjou

## Stilstaan bij je eigen emoties



Deze **bijeenkomst voor ouders en naasten** gaat over het omgaan met emoties. Welke emoties heeft iemand met een eetstoornis? Wat komt er allemaal los tijdens een behandeling? Welke emoties heb jij, als ouder of naaste? En hoe ga je daarmee om? Een eetstoornis roept veel op en brengt ook verandering in contact en in relaties.

Tijdens een behandeling van een eetstoornis wordt de omgeving soms naar de achtergrond geschoven. Net als de eigen behoeftes van ouders en naasten. Het is helpend om wel stil te staan bij jouw eigen emoties en het niet steeds over eten te hebben. Tijdens deze leerzame avond worden ook oefeningen gedeeld.

- Aanmelden is verplicht, per e-mail: [info@leontienhuis.nl](mailto:info@leontienhuis.nl)
- Deelname € 12,50 per persoon of € 25 per gezin (max 4 personen)
- We hanteren de geldende coronamaatregelen

### Door Maartje Zeldenrust

Maartje Zeldenrust werkt bij **Rivierduinen Centrum Eetstoornissen Ursula** en heeft een eigen praktijk Zeldenrust Creative Coaching. Ze is dramatherapeut en heeft veel ervaring met mensen met een eetstoornis. Ook werkt ze met **Emotie Regulatie Training** met ouders van jongeren met een eetstoornis.

