JAARTRAJECT

DE ROUTE NAAR VERTROUWEN



Jaartraject voor ouders van een kind met een eetstoornis

‘Caring for myself is not self-indulgence, it is self-preservation.’

- *Audre Lorde, A Burst of Light (1988)*

Een jaar lang consistente momenten van tijd, ruimte, aandacht en begrip voor jou.

Als je kind een eetstoornis heeft, staat je wereld op zijn kop. Je bent bezorgd, alert en voortdurend bezig met je kind. Je zoekt, leest, regelt, probeert, stimuleert en houdt de boel bij elkaar. Misschien heb je inmiddels behoorlijk wat kennis en tools in handen om je kind te ondersteunen.

Maar waar blijf jij? Wie is er voor jouw proces? Wie heeft er aandacht voor wat er met jou gebeurt? Voor wat je voelt, denkt, nodig hebt en misschien al veel te lang opzij zet?

Ik gun het je dat je minstens zoveel aandacht hebt voor jouw eigen proces als voor dat van je kind. Omdat het belangrijk is en omdat jij belangrijk bent!

Een marathon met twee gebroken voeten

'The marathon is not really about the marathon, it's about the shared struggle. And it's not only the marathon but the training'

- *Bill Buffum*

Een eetstoornis heeft een enorme impact op het hele gezin. Niet alleen je kind gaat door een proces, jij als ouder komt in je eigen proces terecht.

Je rent een marathon, maar dat niet alleen: je rent hem als het ware met twee gebroken voeten. Je bent gewond, maar moet door, en al rennend is er geen tijd voor herstel.

Als je kind een eetstoornis heeft raak je als ouder emotioneel gewond. En net als in het geval van de gebroken voeten, is er tijdens deze marathon vaak te weinig ruimte en aandacht voor je eigen emotionele herstel.

Misschien sta je vanaf het moment van ontdekking al volledig 'aan'. Je probeert grip te krijgen, regelt, controleert en zoekt voortdurend naar oplossingen.

Of je bent inmiddels zo lang onderweg dat je uitgeput bent. Je merkt dat je lontje korter wordt, dat je weinig energie over hebt en dat je eigen leven steeds kleiner wordt.

Of misschien gaat het juist beter met je kind en merk je dat er ruimte ontstaat voor je eigen verdriet, rouw en verlies. Alsof je pas nu toekomt aan wat er allemaal is gebeurd.

Waar je ook staat in dit proces: je hebt aandacht, begrip en ondersteuning nodig.

Een oog in de orkaan

'No matter how strong the storm, how hard the rain and how vicious the wind there is always a gap in the clouds for the light to shine through.'

- *Ben Greenhalgh*

Het Jaartraject gaat niet over je kind en ook niet over de eetstoornis. Het is er voor jou.

Het Jaartraject is ontwikkeld als een plek waar je even op adem kunt komen. Waar je stopt met rennen. Een plek waar je niets hoeft op te lossen, waar je herkenning vindt en waar ruimte is voor jouw verhaal. Het Jaartraject is een oog in de orkaan.

Het is nadrukkelijk niet bedoeld als nóg iets erbij, juist niet!

Het is een plek waar je wordt gevoed met kennis, inspiratie, uitwisseling en nieuwe inzichten. Waar je kunt ontspannen, opladen en gaandeweg meer vertrouwen ontwikkelt.

We trekken een jaar lang samen op. In een kleine groep van maximaal 20 ouders, die allemaal op hun eigen plek in het proces staan. Je hoeft niets uit te leggen om begrepen te worden. Je ontmoet ouders die weten hoe het is. Je hebt aan één woord genoeg.

We volgen samen De route naar vertrouwen: een pad met acht afslagen. Bij iedere afslag staan we stil bij een aspect van jouw proces. Soms wat langer, soms wat korter.

Onderweg werken we aan meer rust, verbinding met jezelf, acceptatie, veerkracht en vertrouwen. In jezelf, in het proces en uiteindelijk ook in je kind.

We planten zaadjes, geven ze water, we zien wat er groeit en we oogsten!

Wat kan het je brengen?

'Be patient toward all that is unsolved in your heart and try to love the questions themselves.'

- *Rainer Maria Rilke, Letters to a Young Poet*

Je hebt geen controle over het herstelproces van je kind. Je kunt de eetstoornis niet wegdenken, wegpraten of wegregelen. Maar je kunt wel leren hoe je zelf in dit proces wilt staan.

Gaandeweg kun je merken dat:

- Je minder voortdurend 'aan' staat en meer rust ervaart.
- Je beter herkent wat er bij jou gebeurt en wat je nodig hebt.
- Je minder wordt meegesleept door de emoties en gebeurtenissen rondom de eetstoornis.
- Je meer ruimte ervaart voor je eigen leven, je werk, je relaties en de dingen waar je blij van wordt.
- Je beter kunt omgaan met onzekerheid, verdriet en machteloosheid.
- Je patronen herkent die je veel energie kosten en ontdekt dat je ook andere keuzes kunt maken.

- Je steviger op jezelf leert vertrouwen, ook wanneer je niet weet hoe het verder zal gaan.

Je leert om ook in moeilijke omstandigheden goed voor jezelf te zorgen.

En dat maakt verschil. Voor jou én voor je gezin.

De route naar vertrouwen

'None of us knows what might happen even the next minute, yet still we go forward. Because we trust. Because we have faith.'

- *Paulo Coelho*

De route bestaat uit acht afslagen. Samen leiden ze tot een proces waarin je steeds meer verbinding krijgt met jezelf en je eigen mogelijkheden.

1. Vertellen – Ik luister naar mijn eigen verhaal

Je maakt ruimte voor jouw verhaal. Wat is er gebeurd? Wat heeft deze periode met je gedaan? En wat heb je misschien nog niet eerder kunnen vertellen?

2. Verlangen – Ik maak contact met wat ik nodig heb

Wat heb jij nodig? Waar verlang je naar? We onderzoeken wat voor jou belangrijk is en hoe je daar weer contact mee kunt maken.

3. Vertragen – Ik kom uit de overleefstand

Van voortdurend 'aan' staan naar meer rust en ruimte. Leren vertragen, zodat je niet alleen maar reageert op wat er om je heen gebeurt.

4. Verbinden – Ik kan voelen wat ik voel

Je leert verbinding maken met je lichaam, je gevoelens en je behoeften. Je maakt ruimte voor alles wat er is, ook als dat ingewikkeld of tegenstrijdig voelt.

5. Verdragen – Ik kan er zijn voor mezelf als het zwaar is

Niet alles is op te lossen of te veranderen. Hoe kun je er voor jezelf zijn als het moeilijk is? Hoe houd je jezelf overeind zonder voortdurend te hoeven vechten of in te storten?

6. Verdiepen – Ik onderzoek mijn patronen

Welke patronen spelen een rol in jouw manier van omgaan met deze situatie? Wat helpt je en wat kost je misschien juist veel energie? Meer inzicht geeft ruimte voor andere keuzes.

7. Verwerken – Ik herschrijf mijn verhaal

Ruimte geven aan wat je hebt meegemaakt. Erkennen wat je bent verloren, stilstaan bij verdriet en ontdekken hoe je jouw verhaal een nieuwe plek kunt geven.

8. Vertrouwen – Ik voel me veilig in mezelf

Steviger staan in jezelf. Vertrouwen op je eigen mogelijkheden, op het proces en op je kind. Je leert omgaan met onzekerheid.

Praktisch

Hoe werk ik?

Het Jaartraject is zorgvuldig opgebouwd. Iedere bijeenkomst heeft een vaste structuur waarin ontspanning, uitwisseling, kennis en ervaring een plek hebben.

Ik combineer:

Psychologische kennis
Je krijgt inzicht in wat er psychologisch en lichamelijk met je gebeurt als je langdurig onder druk staat. We kijken naar stress, emoties, gedrag, patronen en de manier waarop je zenuwstelsel reageert.

Reflectie en oefeningen
Je krijgt ruimte om stil te staan bij jezelf. Met gerichte oefeningen, vragen en inzichten onderzoek je wat er bij jou speelt en wat je verder kan helpen. Sommige oefeningen doe je zelf en sommige oefeningen in een groepje van 2 of 3 mede-ouders. Ontspanningsoefeningen zijn ook een vast onderdeel van de avond.

Ervaringskennis
Ik deel mijn kennis en ervaring als psycholoog én als moeder van een dochter die hersteld is van een eetstoornis. Ik deel wat ik zelf heb meegemaakt en wat mij heeft geholpen, en ik deel wat ik in mijn werk met vele ouders heb geleerd.

Uitwisseling en herkenning
Je ontmoet andere ouders die begrijpen wat je doormaakt. Je kunt ervaringen delen, luisteren, vragen stellen en ontdekken dat je niet de enige bent.

Er is ruimte om te delen, maar niets moet. Je mag luisteren, meedoen of gewoon even aanwezig zijn.

De bijeenkomsten zijn inspirerend en voedend. Geen zware avonden waarop je nog meer moet verwerken, maar momenten waarop je jezelf terugvindt en oplaadt.

Voor wie?

Voor ouders van een kind met een eetstoornis, in welke fase van het proces dan ook. Iedereen is welkom.

- Voor ouders die net ontdekt hebben dat hun kind een eetstoornis heeft en merken dat ze volledig 'aan' staan. Als je vastzit in regelen, fixen en controleren, of merkt dat je zelf overspannen raakt.
- Voor ouders die al een tijdje onderweg zijn en uitgeput beginnen te raken. Als je het gevoel hebt dat je niet meer kunt, of verschijnselen ervaart die passen bij overbelasting of burn-out.
- Voor ouders van wie het kind aan het herstellen is en die juist in de ruimte die ontstaat zichzelf tegenkomen. Als je verdriet, rouw en verlies ervaart of nog aan het verwerken bent wat er allemaal is gebeurd.

Je hoeft niet op een bepaalde plek in het proces te staan. Je hoeft ook niet precies te weten wat je nodig hebt.

Alle ouders zijn welkom. Moeders én vaders.

Het Jaartraject kan prima gevolgd worden naast systeemtherapie, MGDB of andere gezinsbehandelingen. Het is geen vervanging van de behandeling van je kind, maar een aanvulling die juist ruimte en ontspanning kan geven waardoor je de behandelingen beter kunt dragen.

Door wie?

Ik ben Monique Crooij. Als psycholoog ben ik gespecialiseerd in chronische stress en ontwrichtende levensgebeurtenissen. Ik ben ook ervaringsdeskundige als moeder van een dochter die hersteld is van een eetstoornis.

Ik put uit beide bronnen. De professionele kant, met de kennis en ervaring die ik als psycholoog heb opgedaan, én de persoonlijke kant van het moeder zijn van een kind met een eetstoornis.

Ik weet hoe het is om voortdurend bezig te zijn met je kind en om jezelf daarin te verliezen. Om te blijven zoeken naar oplossingen, om grip te willen krijgen en om je steeds meer aan te passen.

De afgelopen jaren heb ik veel kennis en ervaring verzameld over wat ouders doormaken en wat hen kan helpen. Die kennis en ervaring wil ik graag met je delen.

De route naar vertrouwen vormt ook de basis van het boek dat ik voor ouders aan het schrijven ben.

Ik kijk ernaar uit om samen op reis te gaan!

Data, tijd en prijs

Start: 13 januari 2027

Tijd: 19.30 – 21.30 uur

Locatie: Online via Zoom

Groepsgrootte: Maximaal 20 ouders

Aantal bijeenkomsten: 22

Data 2027

13 januari, 27 januari, 10 februari, 24 februari, 10 maart, 24 maart, 7 april, 21 april, 5 mei, 19 mei, 2 juni, 16 juni, 30 juni, 14 juli, 8 september, 22 september, 6 oktober, 20 oktober, 3 november, 17 november, 1 december en 15 december.

Voor aanvang ontvang je een mail met alle praktische informatie en de Zoomlink.

Pilotprijs: € 550,- inclusief 21% btw *(Inschrijven vóór 1 januari 2027)*

Reguliere particuliere prijs: € 665,50 inclusief 21% btw.

Voor zzp'ers en werkgevers zijn de tarieven exclusief 21% btw.

Je kunt je werkgever vragen het Jaartraject te vergoeden. Het traject draagt bij aan jouw belastbaarheid, veerkracht en duurzame inzetbaarheid.

Gun jezelf deze reis

'Self-care is giving the world the best of you, instead of what's left of you.'

- *Katie Reed*

Het Jaartraject is voor jou gemaakt als je voelt dat investeren in jezelf en in jouw eigen proces essentieel is. En als je het jezelf gunt om deze periode niet alleen te overleven, maar ook een fundament te leggen om gezond te blijven, te genieten en te waarderen wat er wél is.

Je hoeft het niet alleen te doen.

Ik ontmoet je graag op de route!

Monique Crooij
Psycholoog | Voor Moeders Van

Aanmelden: www.voormoedersvan.nl

