

## Inloophuis voor mensen met een eetstoornis en hun naasten in de regio Utrecht (Zeist e.o.)

### Beleidsplan (samenvatting)

#### I. Aanleiding: waarom dit inloophuis?

- Een eetstoornis ontwricht je leven, dat van degene die het treft en dat van de naasten, de mensen om die persoon heen.
- Eetstoornissen behoren tot de meest dodelijke van alle psychische aandoeningen: 5-10% overlijdt (vergeleken met vroeggesignaleerde borstkanker: overlijdingskans is 5%). Als we spreken over eetstoornissen hebben het over anorexia nervosa, boulimia nervosa, eetbui-stoornis en Arfid (selectief/restrictief eetgedrag).
- Ondanks het stijgende aantal mensen dat kampt met een eetstoornis – sinds corona is een verdubbeling van het aantal jongeren geconstateerd - blijft het aantal plaatsen voor behandeling in een gespecialiseerde ggz-instelling ver achter. De toch al lange wachttijden lopen zover op dat zij leiden tot complicaties en onnodig lijden.
- Niet alleen de wachttijden voor een behandeling groeien, ook de wachttijden voor nazorg worden langer. De kans op een snel herstel wordt daardoor steeds kleiner, met als gevolg een toenemende druk op de ziekenhuizen, huisartsen en andere zorgverlening. Om maar niet te spreken over de kwaliteit van leven van de patiënt zelf en diens omgeving.
- In Nederland bestaan op dit moment vijf inloophuizen voor mensen met een eetstoornis en hun naasten: Leontienhuis in Zevenhuizen nabij Rotterdam, Jij-huis gevestigd te Rotterdam, Dalisay Recovery in Medemblik, Realcovery in Weerselo en Inspiration in Benneboek. In de regio Utrecht ontbrak nog een dergelijke plek.

Met een inloophuis in de regio Utrecht kunnen we een waardevolle bijdrage leveren aan het proces van ziekte en herstel die een eetstoornis patiënt en zijn/haar/hun omgeving doormaken.

#### II. Wat bieden wij?

De missie van ME recovery is **mensen met een eetstoornis - én hun naasten - bijstaan op hun weg naar herstel, in iedere fase van het proces**. We doen dit door een laagdrempelige en stimulerende plek te bieden waar de kernwaarden erkenning, gelijkwaardigheid, autonomie, gezamenlijkheid en creativiteit voorop staan. We werken op basis van ervaringsdeskundigheid en vrijwilligheid.

Door onze eigen ervaringen bieden we vooral **erkenning** en **begrip**, en een plek waar je niet alleen bent met je eetstoornis (of die van je kind of broer/zus). We zien de mens achter de eetstoornis en moedigen aan om met **zelfvertrouwen** het leven aan te gaan. Middels gesprekken met ervaringsdeskundigen en een aanbod van ontspannende en kunstzinnige activiteiten bouwen we mee aan een **positief zelfbeeld** en vertrouwen in de toekomst. Daarnaast wijzen we de weg in het zorgaanbod zodat de juiste hulp sneller wordt gevonden.

Wij bieden géén zorg en zijn daarmee niet concurrerend met het zorgveld en zorginstanties zoals een eetstoorniskliniek, diëtist of psycholoog, maar beogen juist aanvullend te zijn.

ME recovery is een vrijwilligersorganisatie die werkt op basis van ervarings- deskundigheid. Wel wijzen wij de weg naar (professionele) hulpverlening, waarmee wij in contact staan, en ook kunnen wij zorgverleners en welzijnswerkers in de omgeving informeren over eetstoornissen.

De focus in de startfase van ME recovery ligt op de groep jongeren van 10-18 jaar, in de eerste fase van hun ziekteproces (prediagnose/diagnose), uit de regio Utrecht/Amersfoort. Daarbij richten wij ons nadrukkelijk ook op hun naasten (vooral ouders). Het is in deze fase van de behandeling belangrijk dat de eetstoornis zo snel mogelijk wordt gesignaleerd. Daarom zetten wij ons in om zorgverleners zoals huisartsen, sociale teams, schoolorganisaties, psychologen en andere zorgverleners en welzijnswerkers van informatie en advies te voorzien over eetstoornissen.

### III. Activiteiten

We ontplooiën hiervoor de volgende activiteiten.

#### **Voor de jongeren met een eetstoornis:**

- Informatie- en adviespunt voor jongeren die vermoeden dat ze een eetstoornis hebben.
- We eten samen. Er is een dagstructuur ten aanzien van de eetmomenten, die gezamenlijk worden genuttigd.
- Workshops op het gebied van lichaamswerk en kunst. We zijn overtuigd van de positieve kracht van kunst en cultuur op het mentale welzijn en op het opbouwen van zelfkennis, zelfvertrouwen en zingeving. Kunstzinnige activiteiten zijn daarom belangrijke activiteiten in ons aanbod, naast yoga, ademhalingsoefeningen, mindfulness etcetera.

#### **Voor ouders en andere naasten:**

- Informatie- en adviespunt, ouderbijeenkomsten, 1-op-1 gesprekken en trainingen. Een eetstoornis heb je nooit alleen, het trekt een zware wissel op het hele gezin, familie en vrienden.

#### **Voor zorgprofessionals en welzijnswerkers:**

- We zijn een informatie- en adviespunt voor de regio. We werken samen met andere partners en organisaties in zowel het sociale als culturele domein.

### IV. Organisatie en financiering

ME recovery is een stichting en ingeschreven in de Kamer van Koophandel: 9043573. RSIN: 865314020.

#### **Bestuur**

Henriette Davelaar (ervaringsdeskundige ouder, voorzitter), Jessica Holtzer (ervaringsdeskundige ouder, secretaris), Nicole Blom (algemeen lid) en Martijn Swinkels (penningmeester).

#### **Raad van Advies**

Annemarie van Elburg (jeugdpsychiater, hoogleraar, auteur en autoriteit op het gebied van eetstoornissen).



### **Financiering**

De kosten worden gedekt uit inkomsten uit subsidies (gemeenten Zeist, De Bilt, Utrechtse Heuvelrug, Bunnik en Wijk bij Duurstede), donaties en fondsen.

We willen dat iedereen moet kunnen meedoen die daar behoefte aan heeft. Daarom zullen de inkomsten uit bijdragen van de deelnemers beperkt blijven.

### **Borging kwaliteit**

We hebben het geluk dat een aantal grote, professionele organisaties achter ons staan met hulp en advies, zoals K-EET regiowerkgroep Utrecht/Flevoland (netwerk van zorgprofessionals en ervaringsdeskundigen), de andere inloophuizen zoals Het Leontienhuis en Stichting JIJ, Stichting MIND, Stichting Kiem, Jayda CC (zorgorganisatie ambulante hulp) en KunstenHuis Idea (cultuurcentrum).

## **V. Contactgegevens**

Adres: Utrechtseweg 92, 3702 AD, Zeist

Website: [www.me-recovery.nl](http://www.me-recovery.nl)

Mail: [info@me-recovery.nl](mailto:info@me-recovery.nl)

Telefoon: 06-52888768