

Wat ga je leren?

- Waarom jouw rol als ouder waardevol is in het proces van je kind.
- Hoe je je focus kunt verleggen van je kind naar jezelf, en waarom dat helpt.
- Hoe je patronen en communicatie in je gezin kunt herkennen en doorbreken.
- Hoe angst een rol speelt in vastgelopen situaties, en wat je daaraan kunt doen.

Wat levert deze ochtenden je op?

- Inzicht in jouw rol als ouder.
- Praktische handvatten om patronen te doorbreken en de verbinding met je kind te versterken.
- Meer rust en vertrouwen in het proces van herstel.
- Nieuwe tools om effectiever te communiceren, met je kind en in het gezin.

Data en tijdstip

- vrijdag 30 oktober 2026 - 9.30 - 11.30 uur
- vrijdag 13 november 2026 - 9.30 - 11.30 uur
- vrijdag 27 november 2026 - 9.30 - 11.30 uur

Locatie

meRecovery inloophuis
Utrechtseweg 92, Zeist

Kosten

- € 97 wanneer je alleen komt
- € 147 wanneer je met partner komt

Aanmelden

Meld je aan via
stilstaanisvooruitgaan.nl/training of stuur
een bericht naar chantal@kwetsbaarmooi.nl.

Vragen?

Chantal Dijkstra-Bijvank
06 - 10016380
chantal@kwetsbaarmooi.nl



Chris Hartman
06-81999948
vraag@chrisdecoach.nl



De kracht van ouderschap bij eetstoornissen

Drie ochtenden die jouw rol als
ouder verdiepen en bijdragen
aan het herstel van je kind.

Stilstaan is Vooruitgaan

ontwikkeld door Kwetsbaar Mooi

Wie zijn wij?

Wij zijn ervaringsdeskundigen met een gedeelde missie: ouders in hun kracht zetten. Chantal is zelf hersteld van een eetstoornis, en Chris is een ervaringsdeskundige ouder. Samen brengen we professionele en persoonlijke ervaring om ouders écht verder te helpen.

Met onze achtergrond in het eetstoornis-werkveld en de inzet van NLP bieden we een unieke en effectieve aanpak. Wij weten hoe het voelt, begrijpen de uitdagingen en laten je zien dat verandering mogelijk is.

Samen op weg naar herstel

Het is een reis die moed vraagt, maar je hoeft het niet alleen te doen. Ontdek hoe je een krachtige en ondersteunende ouder kunt zijn, en zet vandaag de eerste stap.

Wij kijken uit naar je komst!

Stilstaan is Vooruitgaan, ontwikkeld door Kwetsbaar Mooi

Inhoud van de drie ochtenden

Ochtend 1: Inzicht in de cirkel van angst

Uitdaging: Je voelt je machteloos en gevangen in een vicieuze cirkel.

Resultaat: Begrijpen hoe angst werkt en welke rol jij hierin speelt. Je leert hoe je jezelf kunt bevrijden en een krachtiger ouder kunt zijn.

Ochtend 2: Communicatie die verbindt

Uitdaging: Gesprekken eindigen vaak in frustratie, conflicten of stilte.

Resultaat: Ontdekken hoe je op een manier kunt communiceren die rust en begrip brengt. Dit versterkt de band tussen jou en je kind.

Ochtend 3: Patronen doorbreken

Uitdaging: Je ziet steeds dezelfde negatieve patronen terugkeren.

Resultaat: Je leert deze patronen te herkennen én te doorbreken. Dit brengt nieuwe energie en mogelijkheden in je gezin.

Doorbreek de cirkel:

ontdek jouw rol als ouder

Als ouder wil je niets liever dan dat je kind herstelt van een eetstoornis. Maar ondanks je inspanningen voelt het soms alsof je vastloopt. Wat als jouw rol als ouder een krachtige bijdrage kan leveren aan herstel?

Tijdens deze drie ochtenden ontdek je hoe angst, communicatie en patronen binnen het gezin samenhangen én hoe jij deze cirkel kunt doorbreken.

De cirkel van angst

Angst houdt je gevangen in controle, spanning of afstand. Ontdek hoe je deze cirkel kunt doorbreken en ruimte maakt voor herstel.

Communicatie die verbindt

Gesprekken die uitmonden in frustratie of stilte? Leer hoe je kunt communiceren met rust en begrip, en de band met je kind versterkt.

Patronen doorbreken

Zie je steeds dezelfde negatieve patronen terugkeren? Herken en verander ze, zodat je gezin weer in balans komt.

Zet de eerste stappen

Met NLP en onze ervaringsdeskundigheid helpen we jou als ouder om zelfverzekerd en krachtig bij te dragen aan het herstel van je kind. Durf jij de cirkel te doorbreken?