




Een brief aan jezelf


Beste jij. De (eerste) zes weken in de daggroep zitten er al weer op. Tijd om samen terug te blikken! Tijdens dit groeigesprek luisteren we graag naar hoe jij de laatste weken ervaren hebt, hoe jij jezelf hebt zien groeien en hoe je kijkt naar je volgende periode hier bij ons. Hierna vertellen wij je graag hoe we jou hebben leren kennen en hoe we je hebben zien werken aan je herstel.

Om dit gesprek voor te bereiden schrijven we allemaal een brief. Het team schrijft een brief aan jou, je ouder(s) schrijven een brief aan jou, de groep schrijft een brief aan jou en jij schrijft een brief aan jezelf. De onderstaande vragen kunnen je op weg helpen. Maak er je eigen ding van, jij kent jezelf het beste. Er bestaat geen juist of fout. Dit is jouw brief, aan jezelf, over het verloop van jouw weg naar het herstellen van je eetstoornis.

- Met welk gevoel ben ik gestart/de zes weken ingegaan?
 - Hoe verliep de opstart voor mij?
 - Hoe verliep het opbouwen/het houden aan mijn eetschema? Welke gevoelens gingen hiermee gepaard?
 - Hoe voel ik me in de groep?
 - Op welke manier neem ik deel aan de therapie sessies?
 - Hoe verlopen de maaltijden in de daggroep?
 - Hoe verlopen de maaltijden thuis?
 - Wat waren mijn doelen de afgelopen weken?
 - Hoe heb ik concreet aan deze doelen gewerkt?
 - Hoe communiceer ik naar mijn ouder(s) over het dagverloop, mijn doelen, mijn gedachten?
 - Hoe ervaar ik de gezinsgesprekken? Op welke manier beïnvloeden ze mijn herstel?
- 



Een brief aan jezelf

- Aan welke onderdelen/regels van mijn eetstoornis heb ik geoefend om los te laten?
 - Op welke manier houdt mijn eetstoornis mij nog in de greep?
 - Waarin ben ik gegroeid? Waarin kan ik nog groeien?
 - Waar is ons gezin in gegroeid? Waarin kunnen we nog samen groeien?
 - Hoe zie ik de komende zes weken?
 - Aan welke doelen ga ik de komende tijd werken?
 - Uit wie bestaat mijn supportersteam?
 - Hoe kunnen mijn ouder(s) mij de komende weken helpen?
 - Hoe kan mijn bredere omgeving mij de komende weken helpen?
 - Hoe kan ik mezelf de komende weken helpen?
 - Hoe kan het team mij de komende weken helpen?
- 



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across most of the page's width.





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across most of the page's width, leaving margins on the left and right.

