



OUTWARD BOUND  
BELGIUM™

# GROEITRAJECT VOOR JONGEREN MET EEN COMPLEXE BAND MET ETEN

Georganiseerd door Saltare Vzw, ANBN & Outward Bound België™

5-daagse + terugkomdag

en - met subsidies van JEZ! - uitgebreid met: integratieweekend + contextweekend (mét ouder(s) of volwassen steunfigu(u)ren) - Anhée | start augustus 2024

+ Infomomenten: 7/05: 19u30-20u30 - online

13/05: 19u30-21u - Inloophuis Leuven - Blijde Inkomststraat 113

Dit groeitraject kan de ontbrekende schakel zijn om uit de spiraal van eten en/of vasten en/of overeten en/of compenseren te stappen. Na 13 jaar groeicursus en –trajecten merken we bij deelnemers verandering op vlak van zelfwaardering, zelfvertrouwen, een dieper inzicht, motivatie, de rol van bewegen, grenzen respecteren, concentratie en emoties, die je leven elke dag kleuren.

“A MIND THAT IS STRETCHED BY A NEW EXPERIENCE  
CAN NEVER GO BACK TO ITS OLD DIMENSIONS”

## WAT?

Het groeitraject bestaat uit

- een intensief vijfdaags programma op ons cursusdomein in Anhée

De focus van dit programma ligt op het verkennen van de ervaring tijdens avontuurlijke activiteiten en het samenleven, incl. de gezamenlijke eetmomenten. We gaan uit van een algemeen erkend principe voor de behandeling van eetproblematieken, namelijk 'eetgedrag als een symptoom van een onderliggende problematiek'. Door op een actieve manier in te werken op de dieperliggende processen, kan er ook aan de oppervlakte 'iets' veranderen.

Iedere deelnemer bepaalt zijn/haar/hun eigen grenzen. Bij elke activiteit wordt de groep en de deelnemer voor de keuze gesteld of zij de uitdaging willen aangaan. Je kan op ieder moment STOP zeggen. Er zal ook voldoende aandacht geschonken worden aan de eetmomenten die begeleid worden door een diëtiste. Het aantal deelnemers wordt beperkt tot twaalf per groep, zodat iedereen tijd en aandacht kan krijgen. Op het einde van de vijfdaagse kijken we vooruit: op basis van je ervaringen, wat wil jij in jouw dagelijkse leven aanpakken?

Hierop komen we terug en werken we door tijdens de terugkomdag en vervolgens het integratieweekend.

- een periode waarin deelnemers thuis aan de slag gaan met de doorleefde inzichten en ervaringen

- een terugkomdag in Leuven

Belangrijk!!! We gaan ervan uit dat dit traject dit jaar uitgebreid wordt met onderstaande opvolgweekends dankzij de subsidies\* die we voor dit traject verzamelen via JEZ! .

\* Duidelijkheid over deze subsidies is er tegen begin april '24, zodat wie zich inschrijft, zich kan engageren voor het hele traject en zijn/haar/hun context ook.

- een integratieweekend op ons cursusdomein in Anhée

- Een contextweekend op ons cursusdomein in Anhée

waaraan naast de jongeren ook (een) ouder(s) of belangrijke volwassen steunfigu(u)ren deelnemen.

Jongeren en ouders worden in aparte groepen begeleid. De oudergroep wil ouders ondersteunen in hun rol als verzorger van de jongeren. Tijdens het programma zijn er gezamenlijke momenten waarin perspectieven uitgewisseld worden tussen ouders en jongeren.

## VOOR WIE?

Jongeren tussen 15 en 18 jaar, die beweging willen brengen in hun moeilijke relatie met eten en wat die band 'voedt'. Je hoeft voor dit programma geen topatleet te zijn: een basisconditie waarbij je makkelijk 5 km kan en mag wandelen is voldoende.

+ voor het contextweekend: (een) ouder(s) of belangrijke volwassen steunfigu(u)ren van deze jongere



## PRAKTISCH

### WAAR?

Voor de 5-daagse en de 2 weekends (ook voor de ouders):  
Outward Bound Cursusdomein, Rue de la Molinee 104, 5537 Anhée  
De terugkomdag gaat door in Leuven

### WANNEER?

Groeicursus zomer vijfdaagse ma 12 – vrij 16 augustus '24  
Terugkomdag zo 29 september '24  
Integratieweekend za 9 - zo 10 november '24  
Context- en afsluitweekend za 4 - zo 5 januari '25

### BEGELEIDING

De groeicursus wordt begeleid door een ervaren & multidisciplinair team: Saskia Nauwelaerts (Outward Bound begeleider, psychotherapeute en klinisch orthopedagoge), een therapeut gespecialiseerd in eetproblematieken en Ella Hollevoet, diëtiste en lichaamsgericht therapeut.

Het contextweekend wordt begeleid door een ervaren team: Ilse Smets (Outward Bound begeleider en psychotherapeute) en Bert Vandenbussche (Outward Bound begeleider, met jarenlange ervaring in het begeleiden van de groeitrajecten voor volwassenen).

### KOSTPRIJS

€890 is de kostprijs van het traject. Omdat het financiële geen struikelblok mag zijn, gebeurt de betaling volgens financiële mogelijkheden: €890, €690 of €490. Wat voor jou mogelijk is, wordt besproken in het intakegesprek. Eind maart zal duidelijk zijn of de extra subsidies het mogelijk maken om voor dezelfde kostprijs het traject uit te breiden met de opvolgweekends.

*Hierin zijn inbegrepen: begeleiding, verblijven (5 dagen, 4 nachten en nadien telkens 2 dagen en 1 nacht) op het Outward Bound cursusdomein in Anhée in gedeelde kamers van het kasteelgebouw, alle maaltijden, alle didactisch en technisch materiaal, toegang tot de actieterreinen, en een individuele ongevallenverzekering + de terugkomdag in september.*

Verschillende ziekenfondsen betalen een deel van het inschrijvingsgeld terug (tot maximaal 300€). Bij het intakegesprek wordt alle informatie meegegeven.

Omdat het financiële geen struikelblok mag zijn, houden we zoveel als mogelijk rekening met de financiële mogelijkheden. Opties, zoals bv. gespreide betaling, worden besproken in het intakegesprek.

° Het intakegesprek vooraf is apart te betalen: gesprekstarief 60€.

### INTERESSE?

Stuur even een mailtje naar: [ella@eetstudio.be](mailto:ella@eetstudio.be)

of schrijf je in op één van de Infomomenten met een mailtje naar [els@saltarevzw.be](mailto:els@saltarevzw.be):

7/05: 19u30-20u30 - online OF 13/05: 19u30-21u - Inloophuis Leuven - Blijde Inkomststraat 113

### INSCHRIJVEN

Aan de inschrijving gaat een intakegesprek vooraf: medische, fysieke en psychische screening zijn noodzakelijk (met bijzondere aandacht voor de band met eten). Dit gebeurt in een vertrouwelijke sfeer.

De inschrijving is pas definitief na invullen van het aanmeldingsformulier, het intakegesprek, de bevestiging na het intakegesprek én de storting van het voorschot van 200€.



**OUTWARD BOUND™**  
**BELGIUM**