

Welkom bij Stichting JIJ



voor mensen met een eetprobleem en hun naasten

Voorwoord

Het JIJ-huis van vrijwilligersorganisatie Stichting JIJ in Rotterdam is een plek waar iedereen zichzelf kan zijn. Het is een veilige plek, waar mensen met een eetprobleem of eetstoornis in eigen tempo en op eigen wijze kunnen werken aan hun herstel. Een plek om tot rust te komen, een gesprek te voeren, begrip, steun en advies te krijgen, creatief bezig te zijn, samen te koken en samen te eten, maar ook een plek om inspiratie op te doen en te werken aan je ontwikkeling en je toekomst.

Stichting JIJ bestaat uit zo'n 65 vrijwilligers, waarvan een groot deel zelf een eetstoornis heeft gehad. Zij helpen jaarlijks zo'n 2600 mensen via het informatie- en adviespunt en begeleiden daarnaast ruim 150 mensen per jaar in het JIJ-huis. Bij het overwinnen van je eetstoornis kun je zeker hulp en steun gebruiken. Niet alleen in de fase, waarin je je richt op het verkrijgen van een gezond eetpatroon, maar juist ook in de fase erna. Elk mens is uniek en elk mens is waardevol en mag er zijn. Daarom richten wij ons op thema's, zoals bijvoorbeeld: jezelf de moeite waard leren vinden, voor jezelf opkomen, het leren opbouwen en onderhouden van een sociaal netwerk, gezond actief zijn en je talenten kunnen en durven ontwikkelen. In het JIJ-huis wordt daarom een variëteit aan activiteiten aangeboden. Zo zijn er verschillende zelfhulpgroepen, wordt er individuele begeleiding geboden en worden er naast vrije inloopuren in het JIJ-huis ook veel activiteiten, workshops en trainingen georganiseerd door vrijwilligers.

Naast de grote inzet van onze vrijwilligers kunnen we niet zonder de steun van fondsen, gemeenten, donateurs en sponsors. Hier zijn wij erg dankbaar voor. Alles wat wij hebben kunnen betekenen voor mensen, is mede dankzij deze steun. Wij hopen dat we met elkaar ook in de toekomst Stichting JIJ kunnen laten voortbestaan!

Om iedereen een beeld te geven van Stichting JIJ en het JIJ-huis hebben wij foto's, enkele uitspraken van groepsdeelnemers en ervaringsverhalen gebundeld.

Wij hopen dat we nog lang onze liefde, kennis, ervaring en positiviteit mogen delen met iedereen die hier behoefte aan heeft.

Warme groet,

Team Stichting JIJ

“Dankzij Stichting JIJ heb ik er weer vertrouwen in dat ik dat wel kan!”

“Dankzij Stichting JIJ heb ik mezelf gevonden en accepteer ik mezelf.”

“Dankzij Stichting JIJ heb ik weer een toekomstbeeld en heb ik weer zin in het leven!”

J. D.



“IK KAN ER ELKE WEEK MIJN VERHAAL KWIJT EN IK BEN NIET ALLEEN.”



“EEN PLEK WAAR IK BEGREPEN WORD EN MIJ NIET HOEF TE SCHAMEN VOOR MIJN PROBLEMEN.”



“MEER ACCEPTATIE VAN MIJN SITUATIE. HET IS FIJN OM TIPS VAN GROEPSGENOTEN TE ONTVANGEN.”





“STICHTING JIJ DACHT MEE EN STICHTING JIJ STEUNDE ONVOORWAARDELIJK ZONDER OORDEEL. OP MIJN MANIER OP MIJN TEMPO EN HOE IK ZELF WIST DAT HET WERKEN ZOU.”





- Brigitta Breevaart-

Coördinator Activiteiten JIJ-huis

“Het ‘JIJ-gevoel’. Een gevoel dat mij ontzettend goed doet en waar ik mij enorm mee verbonden voel.”

Een ‘gevecht met eten’ loopt als een rode draad door mijn leven. Zeker 25 jaar heb ik ermee geworsteld en net zo lang gezocht naar de juiste hulp, want in mijn jonge jaren waren de termen BED en BN nog onbekend.

Rond mijn veertigste was ik er ‘klaar mee’ en ben ik met mijzelf aan de slag gegaan. Ik besloot om opnieuw te gaan studeren. De studie psychotherapie bracht mij nieuwe inzichten en het besloot mij te gaan richten tot mensen met een eetstoornis.

In 2004 startte ik mijn eigen praktijk en bleef ik bijleren. Het was een mooie periode waarin ik veel met mijn eigen ervaringen kon doen. Totdat het zorgsysteem het mensen steeds moeilijker maakte om hun sessies vergoed te krijgen. Ik kon er niet meer mee omgaan en besloot mijn leven opnieuw een wending te geven.

Mijn hele leven heeft in het teken van creativiteit gestaan. Dat heeft mij ook door mijn eigen moeilijke jaren geholpen. Van niets iets maken was telkens weer een uitdaging en ik ontdekte rond mijn 50ste dat ik een talent had: Airbrush painting. Ik besloot in 2014 dat dit mijn nieuwe uitdaging zou worden. Mijn praktijk bouwde ik om tot atelier en ik kon heerlijk mijn gang gaan. Ik startte met het geven van lessen en maak daarnaast schilderijen in opdracht.

In 2015 ontmoette ik iemand die, na het horen van mijn verhaal, mij in aanraking bracht met Stichting JIJ. Zoveel jaar had ik mensen begeleid en nog nooit had ik van deze organisatie gehoord. Ik kwam terecht in een warm bad, hoefde niet na te denken om direct als vrijwilliger aan de slag te gaan. Ik ben gestart als inloopbegeleider en kort daarna ben ik ook groepen en mensen individueel gaan begeleiden. Een maal per week kook ik samen met leden en vrijwilligers een heerlijke maaltijd in het kader van de kook-activiteit.

Toen ik dit jaar de vacature voor activiteiten-coördinator voorbij zag komen wist ik direct dat dit iets voor mij zou zijn. Ik heb gesolliciteerd en werd aangenomen. Wederom een nieuwe uitdaging in mijn leven. Ik vind het heerlijk om voor onze leden leuke, lekkere, bijzondere en interessante dingen te organiseren en ze het fijne en bijzondere gevoel van JIJ mee te geven.

Want dat is wat ik zelf heb ervaren en nog altijd ervaar. Het ‘JIJ-gevoel’. Een gevoel dat mij ontzettend goed doet en waar ik mij enorm mee verbonden voel.



“DE BEGELEIDSTER SPELT HEEL GOED IN OP DE BEHOEFTE VAN DE GROEP, WAARBIJ ZE OOK INDIVIDUEEL ZEER GOED WEET AAN TE VOELEN WAT DIE GENE OP DAT MOMENT NODIG HEEFT.”





Randa Elabeidi –

“Ik ben getrouwd en trotse moeder van drie prachtige mooie meiden.”

“Nu doe ik sinds kort vrijwilligerswerk bij Stichting JIJ. Ik bewonder de inzet van iedereen enorm om zoveel mogelijk mensen met eetproblematiek te helpen. “

Vanaf mijn puberteit kreeg ik te kampen met behoorlijk wat moeilijkheden in mijn leven. Ik had een zeer negatief en laag zelfbeeld, hierdoor voelde ik mij erg eenzaam. Dit heeft te maken met de manier waarop ik ben opgevoed.

Mijn ouders zijn beiden van Arabische afkomst. Ze gingen al snel scheiden en beiden waren ze lang depressief. Het opgroeien tussen twee culturen heeft bij mij voor een enorme identiteitscrisis gezorgd en daarnaast ben ik ook nog erg streng opgevoed. Ik mocht weinig, moest veel in het huishouden doen en zorgen voor mijn drie broertjes. Ik ben dus eigenlijk nooit echt kind geweest, maar droeg al heel snel veel verantwoordelijkheid. Dit zorgde ervoor dat ik in mijn puberteit in een flinke depressie raakte.

En zo kwamen ook de eetproblemen om de hoek kijken.

Het begon met een 1000-calorieën-dieet en resulteerde in anorexia. Die sloeg op een gegeven moment om in boulimia. Naast het feit dat ik al midden in een moeilijke periode zat, hebben de eetproblemen het nog moeilijker voor mij gemaakt. Ik stond op met de gedachte aan eten en ging ermee naar bed. Ik was alleen nog maar met afvallen en eten bezig. Dit vermoeide mij enorm en ik had niemand om erover te praten.

Ik kon thuis nooit terecht met mijn problemen en naar een psycholoog mocht ik niet van mijn moeder. De huisarts had al vele malen laten weten dat ik hulp nodig had, maar mijn moeder wilde daar niet aan. Zij wist overigens niets van mijn eetproblemen af. Zelfs niet toen ik zo afgevallen was. Gelukkig ben ik krachtig genoeg geweest deze problematiek te overwinnen samen met de huisarts en een diëtiste buiten mijn moeder om.

Nu doe ik sinds kort vrijwilligerswerk bij Stichting JIJ. Ik bewonder de inzet van iedereen om zoveel mogelijk mensen met eetproblematiek te helpen enorm.

“DOOR HET JIJ-HUIS HEB IK MINDER ANGST OM IETS PERSOONLIJKS TE ZEGGEN.”



“DOOR TE LEREN DAT KLEINE STAPPEN NEMEN GOED GENOEG IS, GA IK HARDER VOORUIT DAT OOIT.”



“ONDERSTEUNING EN GROEPSGENOTEN DIE MIJ HET GEVOEL GEVEN DAT IK JUUST NIET RAAR OF GEK BEN EN GOED BEZIG BEN IN MIJN EIGEN TEMPO.”



- Angela Kranendonk –

Diëtist en vrijwilliger

“Ik wil mijn steentje bijdragen, mijn kennis delen en mensen die een eetprobleem hebben helpen.”

“Bij JIJ ben je niet je eetprobleem maar ben je jezelf.”

Mijn naam is Angela Kranendonk, ik ben 25 jaar oud en fulltime werkzaam als diëtist bij Voedingsadviesbureau de Winter. Inmiddels ben ik alweer 1,5 jaar vrijwilliger bij Stichting JIJ. Ik ben vrijwilliger geworden bij Stichting JIJ omdat ik het belangrijk vind om mijn steentje bij te dragen, mijn kennis te delen en hopelijk mensen die een eetprobleem hebben te helpen.

Daarnaast wilde ik zelf graag meer ervaring opdoen op het gebied van eetproblemen binnen mijn vakgebied. Binnen Stichting JIJ verzorg ik de individuele voedingsadviezen en sluit ik één keer tijdens het traject aan bij de groepen om voedingskwesties te bespreken. Ik merk dat veel leden bij Stichting JIJ of mensen die kampen met een eetprobleem veel negatieve ervaringen hebben met diëtisten. Ze zijn vaak erg gefocust op voeding, terwijl een eetprobleem negen van de tien keer niet over voeding gaat.

Dat herken ik zelf ook en vind ik jammer. Ik vind het een uitdaging om dit imago van de diëtist te veranderen, maar ik vind het nog belangrijker om voor hen juist een luisterend oor te zijn, een helpende hand te bieden en ze te coachen waar zij het nodig hebben. Soms gaat dat over eten. Want soms is eten, wat normaal is, zo verwarrend geworden dat hierin richtlijnen geven en het bespreken al helpend kan zijn. Ook een tissue aanreiken wanneer het moeilijk gaat, ze motiveren en stimuleren als het goed gaat, hoort daar juist bij.

Een goede voeding is voor iedereen belangrijk. Met een goede voeding bedoel ik een gezonde basis maar ook ruimte voor lekkers, dat bewust gegeten wordt zodat ervan genoten kan worden. Soms is dat voor mensen met een eetprobleem lastig want eten voelt als een struggle, waarbij voeding zich soms heeft geworteld als ongezonde relatie of juist als vijand gezien wordt. Echter heb je voeding nodig om goed in je lijf te zitten, want zorg je niet goed voor jezelf, dan merk je dat aan je lijf maar ook op andere vlakken. Lichaam en geest blijven tenslotte met elkaar in verband staan. Uiteindelijk kan iedereen hele kleine stapjes vooruit maken, waardoor het leven net voor diegene wat prettiger en rooskleuriger kan worden. Daar doe ik het voor!

Stichting JIJ biedt mensen een plek waar ze zichzelf kunnen zijn, zonder oordelen met een gerust gevoel. Er zijn al genoeg stigma's en vooroordelen over eetproblemen. Bij JIJ ben je niet je eetprobleem, maar ben je jezelf en kun je in kleine comfortabele stapjes werken aan het pad dat je voor jezelf in gedachte hebt. Dat vind ik het mooie aan Stichting JIJ en met die reden zal ik mij ook blijven inzetten voor JIJ.



**“HERKENNING, STEUN, GEVOEL ER NIET ALLEEN VOOR TE STAAN,
HANDVATEN VOOR HET OMGAAN MET PROBLEMEN.”**



- Marian Keijzer –

Vrijwilliger en penningmeester

“Zonder Stichting JIJ zou ik weer eenzaam zijn met mijn eetstoornis, omdat veel mensen het niet begrijpen.”

“Ik werk nu meer dan 5 jaar bij Stichting JIJ en hoop dat nog lang te kunnen doen.”



Mijn naam is Marian Keijzer. Sinds mijn jeugd kamp ik al met een eetstoornis. Ik ben twee keer opgenomen geweest in een kliniek voor de behandeling van eetstoornissen.

Nu ik Stichting JIJ ken gaat het een stuk beter met mij. Hier kan en mag ik zijn wie ik ben. Ik zit in de Contactgroep LES voor mensen met een langdurig eetprobleem. Daar leer ik voor mij zelf op te komen en dat ik er mag zijn. We wisselen onze ervaringen uit, zoals de dagelijkse dingen waar we tegen aanlopen. We gaan ook wel eens gewoon wandelen en buiten even ontspannen.

In het JIJ-huis kun je creatief bezig zijn met elkaar of gewoon even niets doen. We lunchen vaak samen en eens in de week kun je 's avonds mee doen met de kookactiviteit en dus ook mee eten. Er zijn workshops waaraan je kan deelnemen. Zonder Stichting JIJ zou ik weer eenzaam zijn met mijn eetstoornis, omdat veel mensen in mijn omgeving het niet begrijpen. Ik werk nu meer dan 5 jaar bij Stichting JIJ en hoop dat nog lang te kunnen doen.



Ik ben nu al bijna twee jaar heel blij dat het JIJ-huis bestaat. Ik kwam hier voor het eerst in 2014 en ben vanaf het begin warm ontvangen. Dat is ook een typerend woord voor mijn beleving van het JIJ-huis: **warm**, en dat komt vooral door de vrijwilligers (en medewerkers) die mij een veilige plek bieden binnen het JIJ-huis. **Veilig**, dat is ook zo'n woord dat het JIJ-huis typeert, ik kan hier mezelf zijn en weet daarbij dat iedereen dat prima vindt. De angst voor afwijzing is in het JIJ-huis niet afwezig, want dat is nog even niet haalbaar, maar wel een heel stuk minder. Een ander woord dat bij mij opkwam is **vrolijk**, ik vind het fijn om in het JIJ-huis binnen te komen en de voor mij vertrouwde, of soms nieuwe (ook heel leuk!), gezichten te zien.

De sfeer is ongedwongen, er wordt gelachen en er worden heel veel kopjes thee leeg gedronken. Maar er is ook ruimte voor **een serieus gesprek**, op tafel leggen waar je tegen aanloopt, waar je vandaag flink van baalde of omdat die eetstoornis nog altijd zo hardnekkig is. Dan wordt er meegedacht, als je wilt in oplossingen, maar dat hoeft niet. Gek genoeg heb ik nu het woord eetstoornis nog maar een keer genoemd, Stichting JIJ gaat in mijn beleving ook niet alleen over eten en eetstoornissen, er is veel aandacht voor de mens achter de eetstoornis. Maar aan de andere kant wordt de eetstoornis natuurlijk niet over het hoofd gezien, een eetstoornis is hier geen taboe maar iets dat (in mijn beleving) vaak gemakkelijk over tafel rolt. Er wordt gewoon over gepraat, dingen roepen herkenning op, er wordt meegeleefd. Dit was vooral mijn beleving van de algemene sfeer in het JIJ-huis en bij de inloop, bij de groep en andere vormen van begeleiding; voor mij ook de individuele begeleiding, waar dieper ingegaan werd op de eetstoornis. Ik heb de groep ervaren als een steunende en motiverende omgeving rondom herstel.

Vooral de ervaringsdeskundigheid van de begeleiders (ook nu bij de individuele begeleiding) was voor mij heel fijn. Er zijn minder woorden nodig om te begrijpen wat ik precies bedoel en er worden eigen ervaringen aangedragen die mij zouden kunnen helpen. Dit zijn mensen die het al een keer hebben uitgevonden hoe het nou eigenlijk moet (kan) zonder eetstoornis. Daar kan ik van leren en tegelijkertijd geeft het mij hoop en motivatie: "als het voor hen kon, dan kan het misschien voor mij ook." Naast de vormen van begeleiding zijn er ook nog de activiteiten, workshops en trainingen, ik woon er regelmatig een bij. De activiteiten waar ik graag aan meedoe zijn de creatieve activiteiten, maar ook trainingen over een stukje psychologie vind ik interessant, of de yoga-workshops (inspanning en ontspanning tegelijkertijd). Ik hoop nog lang bij het JIJ-huis te blijven komen, voorlopig als lid, en in de toekomst stiekem graag ook als vrijwilliger.

R. van der Rijt

Clïënt



Creatief

ontspannend



Aanmoedigend en stimulerend



Gezellig

Toen ik wist dat ik last van mijn eetbuien kreeg ging ik op zoek naar hulp. Via internet ben ik terecht gekomen bij Stichting JIJ. Ik begon bij de startgroep. Dit was voor mij een geweldige ervaring.

Het heeft mij vele inzichten gegeven. Ik heb er onder andere geleerd om milder voor mijzelf te zijn. Ik heb ook ontdekt waar mijn eetprobleem vandaan kwam. Wat mij vooral heeft geholpen is de herkenning bij de andere deelnemers. De begeleiding was ook helemaal geweldig. Er werd totaal geen druk op mij gelegd. Het verliep zeer professioneel en de begeleidster wist precies waar je mee te maken had. Je krijgt begeleiding van een ervaringsdeskundige en dit merk je gelijk. Je had al heel snel door dat ze je begreep. De begeleidster wist waar zij het over had en was zeer behulpzaam.

Tijdens de bijeenkomsten werden er vooraf de agendapunten besproken. Maar de deelnemers waren eigenlijk altijd vrij om een onderwerp te kiezen. Het bepalen van het onderwerp verliep democratisch, waardoor er wekelijks nieuwe onderwerpen aan bod kwamen. In de groepen hadden we het vaak over alles wat ons bezighoudt. Alle deelnemers kregen de gelegenheid om verhalen te delen. Onze behoeftes kwamen altijd op de eerste plaats.

Daarnaast werd er ook door de begeleidster inspirerende en leerzame informatie gegeven. Over hoe je bijvoorbeeld positief kan denken. We hadden het ook over onze dromen en we gingen zelfs mediteren. Ook kregen wij huiswerk. Wederom werd er geen druk op je gelegd. Wilde jij je huiswerk niet bespreken, dan was het geen probleem. Ieder op zijn eigen tempo. De vervolggroep heb ik ook positief ervaren. Ik ben zeer tevreden over de goede begeleiding. Zij doen niet onder voor psychologen. Een psycholoog is namelijk niet altijd een ervaringsdeskundige. De zelfhulpgroepen hebben mijn ogen geopend. Alles gaat er eerlijk en open aan toe. Ik heb er echt veel aan gehad. Ik draag Stichting JIJ een warm hart toe.

Esther V.

Cliënt



Crea met pompoenen in het JJ-huis



- Marije Brink -

Ex-cliënt en vrijwilliger

“Toen ik voor het eerst het JIJ-huis binnen liep, toen nog aan de Jaffa, was ik onwijs zenuwachtig.”

“Stichting JIJ heeft voor mij veel veranderd en daar hoop ik nu anderen bij te helpen.”

Toen ik voor het eerst het JIJ-huis binnen liep, toen nog aan de Jaffa, was ik onwijs zenuwachtig. Je weet gewoon niet zo goed wat je moet verwachten als je voor het eerst komt. “Hoi, ik ben Marije en ik heb een eetprobleem.”

Ik zag een soort AA-meeting voor me. Tegelijkertijd kon ik me helemaal niet voorstellen dat ik echt mensen zou aantreffen met hetzelfde probleem als ik. Ik dacht dat ik de enige was.

Stichting JIJ werkt met zelfhulpgroepen. Een soort groepstherapie zonder dat het de naam therapie mag hebben. Voor mij werkte het in ieder geval heel therapeutisch. Ik kwam in een leuke groep terecht met (tegen mijn verwachting in) heel normale mensen. Normale mensen met een eetprobleem. Drie ervaringsdeskundigen leidden de bijeenkomsten zonder ons het gevoel te geven dat ze ‘beter’ waren. Het waren vrouwen die hun eetprobleem al hadden overwonnen en die het ons gunden om dit ook te bereiken. Er werd gepraat over dingen waar ik al jaren mee liep, maar waar ik nog nooit met iemand over had gesproken. Waar ik vandaan kom gaan alle problemen namelijk in de spreekwoordelijke doofpot.

Naar bijna iedere bijeenkomst ging ik met een ander gevoel weg. Je hoort ergens bij waar je eigenlijk helemaal niet bij wilt horen. Aan de ene kant is er een gevoel van opluchting dat er mensen zijn waarbij jij je ei kwijt kan, maar aan de andere kant is er ook weerstand omdat je geen hulp nodig wilt hebben. Iedere bijeenkomst is anders en iedere keer leer je vooral veel over jezelf. Niet alleen over je eetprobleem.

Zonder eetprobleem zei ik mijn lidmaatschap uiteindelijk op. Ik denk dat ik nu authentieker ben dan ik ooit ben geweest, omdat ik heb geleerd dat ik eigenlijk best een leuk persoon ben. Sinds kort ben ik vrijwilliger bij de stichting en help ik anderen vanuit mijn eigen ervaringen. Als je zoiets hebt meegemaakt gun je dat niemand. Stichting JIJ heeft voor mij veel veranderd en daar hoop ik nu anderen bij te helpen.



“Stichting JIJ werkt met ervaringsdeskundigen die zich volledig kunnen inleven in jouw situatie. Zij zaten er immers ooit zelf in. Ik vind dat zij als geen ander hulp kunnen bieden omdat zij hetzelfde meemaakten.

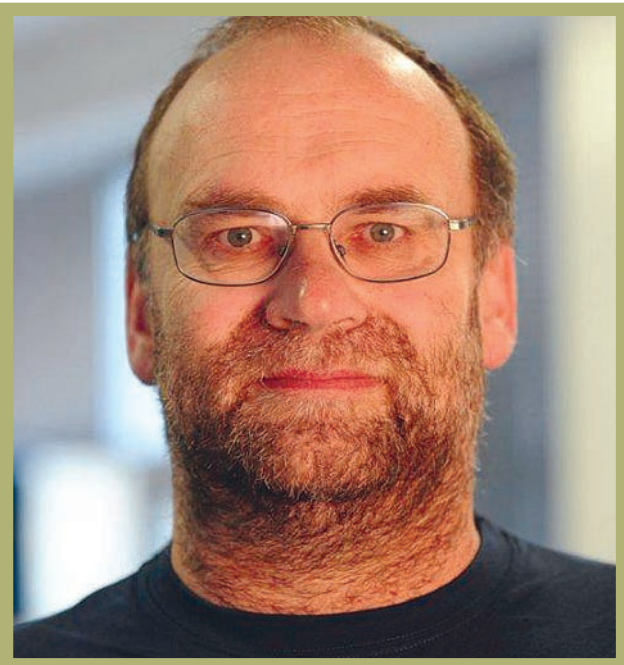
De kennis van de ‘normale’ hupverleners mag groot zijn, maar ze missen het aan den lijve ondervinden van een ziekte als een eetstoornis en de ervaring, de mogelijkheid tot invoelen en de wetenschap die dat oplevert.

Ik kwam dan ook echt thuis bij JIJ. Het was dat warme bad waar men vaak over spreekt bij een fijne ervaring. Er werd in stilte geluisterd en er werd doortastend doorgepakt. Wat kreeg ik fijne en passende hulp.”

F. de Vries

Cliënt





- Eric van Amerongen –

Vrijwilliger

“Voor mij is Stichting JIJ een plek waar niet alleen degenen met een eetprobleem en hun naasten zich gehoord en thuis kunnen voelen, maar ook de medewerkers en vrijwilligers. Met het hart op de juiste plaats helpen we mensen een stukje verder in hun proces. “

Doordat ik in contact kwam met een vrouw die meedeed met het programma JZMH van BNN/VARA, ben ik met de eetstoorniswereld in aanraking gekomen. Toen heb ik gezien hoe heftig een eetstoornis en de gevolgen ervan kunnen zijn.

Mijn vrouw heeft ook een eetstoornis gehad. Daardoor zijn de contacten met mensen die een eetstoornis hebben of hebben gehad geïntensiveerd.

De opgedane ervaring wil ik graag delen en inzetten om de wereld eetstoornisvrij te maken.

Stichting JIJ biedt de mogelijkheid om je op allerlei niveaus nuttig te maken voor mensen met een eetprobleem en hun naasten.

Ik mag mij bij Stichting JIJ inzetten voor deze mensen door ondersteuning te bieden bij zaken rondom ziektekostenverzekeringen (dekking/vergoedingen) en door aan te geven welke mogelijkheden er zijn op het gebied van hulpverlening. Tevens mag ik de sociale hulp in kaart brengen.

Daarnaast beheer ik de website en de facebookpagina eetstoornisvrij. Op deze wijze kan ik een ieder die hulp zoekt zo optimaal mogelijk van dienst zijn.

Voor mij is Stichting JIJ een plek waar niet alleen degenen met een eetprobleem en hun naasten zich gehoord en thuis kunnen voelen, maar ook de medewerkers en vrijwilligers. Met het hart op de juiste plaats helpen we mensen een stukje verder in hun proces.

Ruim twee jaar geleden ben ik voor het eerst binnengestapt bij de Stichting JIJ. Ik zat met mijzelf, en vooral met mijn eten, in de knoop.

Na mijn intakegesprek ben ik begonnen in de startgroep. Ik wist niet wat me te wachten stond en verwachtte mensen die niet op dezelfde manier in het leven stonden als ik, maar niets was minder waar. De begeleiding van de groep was super lief en positief en met de meiden in mijn groep had ik veel raakvlakken. Iedere week keek ik uit naar mijn avondje in het JIJ-huis. Ik merkte dat ik er mijzelf kon zijn, ik alles kon vertellen waar ik mee zat, en ik kreeg handvaten waar ik iets aan had. De opdrachten gaven me meer inzicht in waar mijn probleem vandaan kwam en de positiviteit van de mensen om me heen maakte me sterker.

Na de startgroep ben ik doorgegaan naar de vervolgroep en daarna heb ik nog een half jaar in de supportgroep gezeten. Na drie perioden van een half jaar groepsdeelname ben ik daarmee gestopt, omdat ik inmiddels een stuk sterker in mijn schoenen stond en zelf verder wilde. Toch blijf ik lid van het JIJ-huis zodat ik maandelijks langs kan blijven gaan bij de diëtiste voor tips over eten en om te praten over de gedachten en acties waar mijn eetprobleem uit voort komt. Ook schrijf ik me zo af en toe in voor een workshop en sinds oktober of november 2015 eet ik iedere week mee op de donderdagavond. Ik merk dat ik het fijn vind om contact te blijven houden. Het geeft me de houvast dat ik nog steeds nodig heb. Ben de meiden van Stichting JIJ heel dankbaar voor alles wat ze voor mij betekenen en hoop misschien ooit iets terug te kunnen doen.

F.A.

Cliënt





Case study: Stichting JIJ

Cloud samenwerking in een vrijwilligersorganisatie:

Informatie makkelijker en veiliger delen, cliënten beter helpen.

Annemieke Beijn ervaringsdeskundige, coördinator en diëtist: “Mijn missie binnen de functie als coördinator is om iemand voldoende veiligheid en hoop te geven om iedere keer weer een stapje richting genezing te durven zetten. Ik hoop dat je voelt dat JIJ altijd welkom bent bij ons in het JIJ-huis!”

Ute Schlicher, coördinator begeleidingen: “Sinds februari 2010 ben ik als vrijwilligster verbonden aan Stichting JIJ en draai nog steeds met enorm veel plezier en voldoening mee in ons mooie JIJ-huis. Heel graag wil ik naast mijn eigen(wijs)heid mijn eigen ervaring met een eetstoornis binnen Stichting JIJ blijven inzetten.”

Saskia Lagerwaard, directie Stichting JIJ: “Sinds de oprichting ben ik verbonden aan Stichting JIJ en ik vind het heel fijn dat ik, samen met alle vrijwilligers, een steentje mag bijdragen aan deze waardevolle Stichting en zoveel leuke, mooie mensen - zoals jij- mag ontmoeten.

Simone Storm, coördinator Informatie-, advies-, en steunpunt, ervaringsdeskundige, contactgroep naasten: “Genieten mag en moet zelfs, je bent het waard!! Ik vind het zo dapper als mensen bij ons aankloppen! Zo prachtig om de stappen te zien die mensen maken om te mogen zijn wie je bent en te ontdekken wie je bent. Ik hoop dat Stichting JIJ je kan motiveren om je eetstoornis aan te pakken. Te voelen dat je echt je eetstoornis kan overwinnen! HET KAN!!”

Wil je het hele verhaal lezen ga dan naar <https://www.stichting-jij.nl/over-stichting-jij/medewerkers/>



“Bedankt voor jullie hulp, steun en toewijding!”





Samengesteld door: vrijwilligster Lorna Limon, met medewerking van vrijwilligers en cliënten van Stichting JIJ
Opmaak: vrijwilliger Aziz Nadi Bal
Die inhoud van dit blad mag niet geheel of gedeeltelijk zonder schriftelijke toestemming van de directie van Stichting JIJ worden gebruikt of vermenigvuldigd.
Meer informatie over Stichting JIJ ga naar: www.stichting-jij.nl of mail naar: info@stichting-jij.nl

December 2017

Vertrouwd

Open

Veilig

Liefde

Motivatie

Samen

Rust

jij

Begrip

Groei

Steun

Creatief

Plezier

Warm



Gemeente Rotterdam

+ physico

Liberty Fonds

stichting jij

voor mensen met een eetprobleem
en hun naasten

