

Aspecten van ervaringsdeskundigheid

ZieZo!

Zo gedaan?



Stichting ZieZo

- ZieZo is een zelfhulporganisatie die zich vanuit haar ervaringsdeskundigheid richt op mensen met een eetstoornis en haar omgeving
- ZieZo bestaat op 1 januari 2007 10 jaar
- ZieZo is in 2005 verzelfstandigd in een zelfstandige stichting in nauwe samenwerking met GGZ-instelling GGNet in Oost Gelderland en Zutphen



Kernactiviteiten van ZieZo

- Zelfhulpgroepen
- Zelfhulp Online
- Gastlessen op scholen
- Voorlichtingsbijeenkomsten
- Psycho-educatie tijdens behandeling
- Het Praktijkhuis
- Individuele begeleiding van mensen met een (pas ontdekte) eetstoornis

70 (vrijwillige) medewerkers van ZieZo

- Hebben allen zelf een eetstoornis (gehad)
- Hebben inzicht in ontstaan van eetstoornis
- Kunnen uit eigen ervaring hun gevecht goed verwoorden
- Kunnen inzichtelijk maken hoe ze hun gedrag hebben veranderd

ZieZo aan het werk in

- Geven van herkenning en erkenning
- Informeren
- Bewustwording creëren
- Motiveren tot behandeling
- Doorverwijzen naar hulpverlening
- Nazorg in terugkeer naar werkzaamheden

Wat is zelfhulp?

- Door het delen van ervaringen jezelf en de ander helpen
- Kleinere afstand tot elkaar
- Vertrouwen in elkaar
- Openheid naar elkaar

Ervaring maakt je nog niet deskundig

Bewust zijn van

- eigen grenzen
- eigen pijnpunten
- eigen ervaring is beperkt
- ervaring is niet altijd helend

Kan iedereen ervaring kundig leren inzetten?

- Lotgenotencontact in ervaringen delen is waardevol in nazorg naar elkaar maar onverstandig bij pas ontdekte eetstoornis
- Ervaringsdeskundigen, mensen die hun ervaring op een deskundige manier inzetten hebben een hoge mate van zelfinzicht en weten deze op de juiste manier te verwoorden

Wat houdt kundig inzetten van ervaring in?

- Ervaringsdeskundige is zich bewust van de effecten van het delen van ervaringen
- Ervaringsdeskundige maakt bewuste keuzes in welk gedeelte van de ervaring wel of niet wordt gedeeld
- Ervaringsdeskundige kent de grens van zelfhulp
- Ervaringsdeskundige herkent signalen waarbij zelfhulp tegenovergesteld werkt

Elke ervaring is waardevol
voor lotgenotencontact

Ervaringsdeskundigheid is niet aan te leren
het wordt bepaald door inzicht in jezelf en de ander
in relatie tot je stoornis



ZieZo

Zelfhulp Informatie Eetstoornissen
Zelfhulp Organisatie

Molengracht 2a te Zutphen

0575-503437

www.ziezo.eu

