



IK HEB EEN EETSTOORNIS. KAN IK GEHOLPEN WORDEN?

Door ANBN | 18-24 jaar

We kunnen het niet vaak genoeg herhalen: **praten helpt!**

Vertel het aan je huisarts, je ouders of vrienden. Of loop langs bij het CLB of de vertrouwensleerkracht op jouw school. Ook in het JAC kan je terecht.

Misschien vind je dat nu nog te eng? Je kan ook een mail of een brief schrijven. Of zoek lotgenoten via fora op het internet. Let er wel op dat de anderen je stimuleren om te genezen. Goeie fora zijn die van [ANBN](#) of www.proud2bme.nl.

Misschien vind je het heel moeilijk om iemand in vertrouwen te nemen. Je hoeft je niet te schamen. Het is juist **moedig** als je de eerste stap zet.

Een eetstoornis is **niet in je eentje op te lossen**. Praten toont aan dat je goed voor jezelf wil zorgen en dat je wil leven zonder de lasten van een eetstoornis.

FOTO: Jorge Alcalá

PRAAT EROVER



Chat met ANBN

Zo: 20-21u



Ga langs bij ANBN

Elke woensdag tussen 14u en 18u en elke derde zaterdag van de maand ben je welkom bij het inloophuis in Leuven.



Bezoek het forum van ANBN

Deel je verhaal en ontmoet anderen in de gesloten Facebookgroep van ANBN.



Bekijk activiteiten van ANBN

Zoek activiteiten en praatgroepen om andere mensen met eetstoornissen te ontmoeten.