



**first  
teet  
cast**



Social media toolkit

Vanaf 28 februari gaat de First EET Cast live! Dé podcast waarin inspirerende gasten en ervaringsdeskundigen een eerlijk gesprek voeren over eetstoornissen. Er heersen nog altijd vele taboes en misvattingen rondom dit onderwerp, en het is hoog tijd om deze te doorbreken. Want als we elkaar beter begrijpen, kunnen we elkaar ook beter helpen. En dat is nodig, want er kampen meer jongeren dan ooit met een eetstoornis.

In deze toolkit vind je materiaal dat gebruikt kan worden om de podcast aandacht te geven op social media.

**Materialen zijn [hier](#) te downloaden**

De First Eet Cast is een initiatief van K-EET (Ketenaanpak Eetstoornissen) en zal de komende periode worden gestreamd via Spotify. De podcastserie verwijst veelvuldig naar de First Eet Kit ([www.firsteetkit.nl](http://www.firsteetkit.nl)). Deze site biedt hulp en ondersteuning tijdens het moeilijke en emotionele proces van herkennen, erkennen, vaststellen en behandelen van een (beginnende) eetstoornis.



LANDELIJKE KETENAANPAK  
EETSTOORNISSEN

## **28 februari - aflevering 1:**


Leven tijdens een abnormale situatie: wat is een normale reactie?

Het afgelopen jaar was er een alarmerende toename van mensen met een eetstoornis. Dit is een normale reactie op een abnormale situatie. Daarom is destigmatisering zo belangrijk: je bent niet alleen en je hoeft je er niet voor te schamen. We praten erover met kinder- & jeugdpsychiater Arne Popma & ervaringsdeskundige Sanne Heerink. Welke gedragingen zien zij ontstaan in tijden van stress en welke gewoontes hebben zij zelf ontwikkeld tijdens corona en de lockdowns?



## Instagram (feed), Facebook en LinkedIn

### Begeleidende tekst:

 Luister vanaf 28 februari naar de First EET Cast. Dé podcast waarin inspirerende gasten en ervaringsdeskundigen een eerlijk gesprek voeren over eetstoornissen. Er heersen nog altijd vele taboes en misvattingen rondom dit onderwerp, en het is hoog tijd om deze te doorbreken. Want als we elkaar beter begrijpen, kunnen we elkaar ook beter helpen. En dat is nodig, want er kampen meer jongeren dan ooit met een eetstoornis.

Volg de First EET Cast op Instagram (@firsteetcast) en luister vanaf 28 februari mee op Spotify.

**!** Ben jij, of is iemand in je omgeving gevoelig voor een eetstoornis? Kijk op [www.firsteetkit.nl](http://www.firsteetkit.nl) waar je terecht kunt voor hulp.

**COMING SOON**

Dé podcast die eetstoornissen onder jongeren bespreekbaar maakt. Want alleen door te praten kunnen we elkaar beter begrijpen en supporten in de weg naar herstel.

Volg @firsteetcast op Instagram en luister vanaf 28 februari mee op Spotify



Kijk voor meer informatie en support ook op [www.firstEETkit.nl](http://www.firstEETkit.nl)

## Instagram story

Tag @firsteetcast in beeld, zodat mensen direct kunnen doorklikken naar het account.

## Web



COMING SOON

Vanaf 28 februari te  
beluisteren op Spotify

**first  
eet  
cast**

 firstEETcast [www.firstEETkit.nl](http://www.firstEETkit.nl)

The graphic features a light orange background. On the left and right are stylized faces with black hair and eyes. The text 'first eet cast' is centered in a bold, lowercase font. A yellow starburst in the top left corner contains the text 'COMING SOON'. At the bottom, there is an Instagram icon followed by the handle 'firstEETcast' and the website URL 'www.firstEETkit.nl'.