



novarum



e-health

# Novarum Internet behandeling

# e-health: Novarum Internet behandeling

- Heb je geen controle over je eetgedrag en geeft dat je stress?
- Heb je allerlei strenge regels over dat wat je eet?
- Ervaar je eetbuien waarbij je sneller eet dan normaal en blijf je soms dooreten tot er een onprettig gevoel optreedt?
- Wil je na een eetbui alles zo snel mogelijk kwijtraken en doe je dit door minder te eten en/of veel te sporten?
- Ben je regelmatig aan het lijnen?
- Ben je bang om dik te worden?
- Word je zelfvertrouwen teveel bepaald door je gedachten over je lichaamsvormen en gewicht?
- Voel je je nadat je de controle over het eten bent verloren somber, verward en schuldig?
- Verberg je jouw eetbuien voor anderen?

Als je één of meerdere van de voorgaande verschijnselen bij jezelf herkent, kan er sprake zijn van een eetstoornis die goed behandeld kan worden met een online behandeling bij Novarum.

## **Blijf er niet mee rondlopen**

Een eetstoornis kan je leven beheersen en ernstige gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Door alleen maar met eten bezig te zijn heb je steeds minder aandacht voor andere belangrijke levensgebieden, zoals werk, studie, vrienden en hobby's. Het is moeilijk om je eet- en beweegpatroon te veranderen, maar

het kan! En hoe eerder je iets aan je eetprobleem doet, hoe groter de kans om er van af te komen. Blijf er daarom niet mee rondlopen en bel ons!

## **Wat houdt de internetbehandeling in?**

De internetbehandeling is een variant op Cognitieve Gedragstherapie-enhanced (CBT-E). Via internet lees je informatie en voer je opdrachten uit. Hierbij plan je twee keer per week een evaluatiesessie met jezelf om je voortgang te evalueren. Daarnaast vindt er wekelijks telefonisch contact plaats met een behandelaar van Novarum om je voortgang te bespreken. De behandeling duurt twaalf weken.

## Voor wie is de internetbehandeling?

- Mensen die last hebben van terugkerende periodes van eetbuien.
- Ouder dan 18 jaar.
- BMI > 19.5 – < 40.
- Je braakt niet.

### Doelen van onze behandeling zijn:

- Het opbouwen en het behouden van een gezond en regelmatig eetpatroon.
- Helder krijgen waardoor en wanneer je de grip op het eten verliest.
- Het verminderen van eetbuien door het vergroten van zelfcontrole.
- Er voor zorgen dat uiterlijk en gewicht in mindere mate je zelfvertrouwen bepalen.
- Anders leren omgaan met emoties dan door diëten en overeten.
- Het doorbreken van overmatig lijnen of overmatig sporten.
- Het verbeteren van probleemoplossende vaardigheden.

---

“Het lukt mij maar niet goed om de drang naar eten te weerstaan. Ik heb weer te veel gegeten, ik voel mij dik, ellendig en schuldig en somber.”

---

### Voordelen internetbehandeling bij Novarum:

- Een behandeling volgens de laatste richtlijnen.
- Het is laagdrempelig.
- Je hebt zelf de regie in handen.
- Het is online vanuit je eigen omgeving; je kunt werken aan het overwinnen van je eetbuien wanneer het je zelf uitkomt.
- Geen reistijd.
- Je kunt informatie en oefeningen terug lezen.



#### Voorwaarden:

Je dient wekelijks tijd vrij te maken voor het volgen van het online programma, zelfevaluatiesessies en daarnaast 20 minuten voor het telefonisch contact met een behandelaar van Novarum.

#### Kosten

De behandelingen van Novarum worden doorgaans vergoed uit je basisverzekering. Toch adviseren wij je om altijd even te bellen met je ziektekostenverzekeraar als je een behandeling bij Novarum overweegt. Alleen je verzekeraar kan uitsluitsel geven over de vergoeding. NB: voor zorg uit de basisverzekering betaal je altijd een verplicht eigen risico.

#### Afspraak maken?

Wil je je aanmelden voor deze behandeling? Maak dan een afspraak voor een intakegesprek door het aanmeldformulier op onze website in te vullen. Let op: je hebt voor deze behandeling een verwijfsbrief van je huisarts nodig.

#### Eerst nog overleggen?

Heb je nog vragen, of wil je even overleggen, vraag dan een gratis e-consult aan op onze website of bel tussen 14:00 en 16:00 op 020 590 4710.

# Heb ik een eetprobleem?

**Doe de test!**

[novarum.nl/eetproblemen/doe-de-test](https://www.novarum.nl/eetproblemen/doe-de-test)



#### Novarum

Jacob Obrechtstraat 92  
1071 KR Amsterdam  
T 020 - 590 4710  
[informatie@novarum.nl](mailto:informatie@novarum.nl)  
[www.novarum.nl](https://www.novarum.nl)