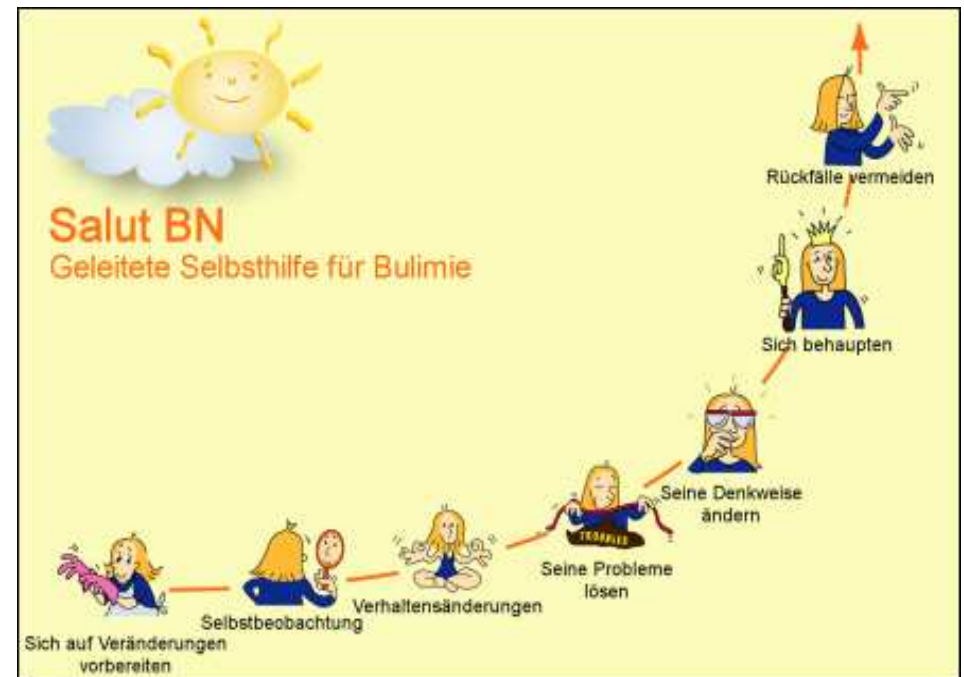


Vorteile des Programms:

- Sie können das Programm von zu Hause aus absolvieren.
- Flexible Zeiteinteilung: Sie können das Programm immer dann bearbeiten, wenn Sie gerade Zeit haben.
- Einfache Handhabung: das Programm ist gut verständlich.
- Esstagebücher bieten Ihnen einen fortlaufenden Überblick über das eigene Essverhalten.
- Das Programm basiert auf den Methoden kognitiver Verhaltenstherapie, einer erfolgreichen Therapieform bei Essstörungen.
- Wissenschaftlich belegt: eine Untersuchung an der Universität Wien an 59 Patientinnen ergab bei 60% der Teilnehmerinnen eine deutliche Reduzierung der Essanfälle bereits während der ersten vier Monate des Programms, die Häufigkeit des Erbrechens konnte im gleichen Zeitraum um 48 % reduziert werden.
- Im Programm enthalten ist die Begleitung durch einen erfahrenen Coach.

SALUT

Online Selbsthilfe-Programm für Menschen mit Bulimia nervosa



AES
Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES
Feldeggstr. 69, Postfach 1332, 8032 Zürich, Tel./Fax: 043 488 63 73
www.aes.ch, info@aes.ch

Was ist SALUT?

Salut ist ein Internet gestütztes Selbsthilfeprogramm für Menschen mit Bulimie, das Ihnen hilft, wieder Kontrolle über Ihr Essverhalten zu erlangen. Sie arbeiten damit online auf dem eigenen PC. Das Programm besteht aus sieben aufeinander aufbauenden Schritten zu den Themen: Sich auf Veränderungen vorbereiten, Selbstbeobachtung, Verhaltensänderung, Seine Probleme lösen, Seine Denkweise ändern, Sich behaupten, Rückfälle vermeiden. Die einzelnen Schritte beinhalten jeweils Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie: Übungen, Auswertungsgrafiken und Beispiele, die anhand der Geschichte einer virtuellen Person illustriert werden. Begleitet und unterstützt werden sie dabei per Email durch einen erfahrenen Coach.

Für wen ist das SALUT?

SALUT richtet sich an Menschen ab 18 Jahren mit Bulimie, die den Teufelskreis von Essen und Erbrechen beenden möchten.

Wie lange dauert das Programm?

Das Bearbeiten der Aufgaben dauert maximal sechs Monate.

Wie funktioniert es?

Einführung: Bevor Sie mit dem Programm beginnen, findet eine sorgfältige Abklärung statt, um sicher zu sein, dass das Programm für Sie geeignet ist.

Arbeiten mit dem Programm: Während dieser Zeit kontaktieren Sie Ihren Coach ein bis mehrere Male wöchentlich in einem gesicherten E-Mail-System innerhalb des Programms. Ihr Coach kann Ihre Fortschritte im Programm verfolgen und beantwortet ein Mal pro Woche Ihre E-Mails.

Nachfolgesitzung: Nach drei Monaten treffen Sie sich erneut zu einem persönlichen Gespräch mit Ihrem Coach und besprechen Ihre Fortschritte mit dem Programm.

Abschlusssitzung: Am Ende der Nutzungszeit des Programms erfolgt das letzte persönliche Treffen mit Ihrem Coach. Sie besprechen mit ihm wieder Ihre Fortschritte und Erfahrungen, und ob allenfalls weitere Behandlungsschritte notwendig oder gewünscht sind.

Wer sind die Coaches?

Die Coaches sind Fachpersonen (Psychiaterinnen, Psychologinnen, Sozialpädagoginnen) mit langjähriger Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit Essstörungen.

Was kostet es?

Die Kosten für die Nutzung des Programms betragen Fr. 300.-. Die persönlichen Gespräche mit dem Coach können der Krankenkasse in Rechnung gestellt werden.

Datenschutz?

Alle Daten werden vertraulich behandelt und laufen im Internet über einen gesicherten Modus.

Haben Sie Fragen / Interesse?

Dann wenden Sie sich bitte an:

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES, www.aes.ch

Feldeggstrasse 69, Postfach 1332, 8032 Zürich

Tel./Fax: 043 488 63 73 oder E-Mail: beratung@aes.ch

Wir beraten Sie gerne unverbindlich.

Wer ist Träger des Programms?

Das Projekt wird massgeblich vom Bundesamt für Gesundheit mitfinanziert. Fachliche Träger sind die Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Essstörungen der Psychiatrischen Poliklinik, UniversitätsSpital Zürich. Entwickler des Programms ist NetUnion in Lausanne.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder E-Mail!