

# TOPGGz Innovatie:

## Verspreiding van een bewezen effectieve Online behandeling Eetbuistoornissen

---

November 2024

NAE Congres

[Margo.de.Jonge@novarum.nl](mailto:Margo.de.Jonge@novarum.nl)



# Even voorstellen

---

Novarum

Dr. Margo de Jonge

Dr. Elske van den Berg



# TEN

---

In het **Topreferent Eetstoornissen Netwerk (TEN)** werken de TOPGGz-afdelingen gespecialiseerd in eetstoornissen samen om met hun expertise en ervaring bij te dragen aan:

- Het **verbeteren van de beschikbaarheid** van hoogspecialistische zorg voor mensen met hoogcomplexe eetstoornisproblematiek;
- De **kwaliteit van zorg** voor mensen met eetstoornissen via praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek en innovaties;
- Het **herstel van patiënten die elders in zorg zijn**: via consultatie en second opinion zijn de afdelingen beschikbaar voor advies.



# Even voorstellen

---

Wie zijn jullie?



# Inhoud

---

## Begeleide Zelfhulp;

- Wat is dat precies?
- Hoe werkt het?
- En wat is het behandel-effect?

## Hoe ziet BEDOnline programma eruit?

## Hoe kunnen jullie het gaan gebruiken?

## Tips voor implementatie





# Begeleide Zelfhulp: hoe werkt het?

---

- Basis vormt een bewezen effectieve psychologische behandeling
- Key interventies ombouwen naar zelfhulp format



# Eigen Regie Geloof in Eigen Kunnen

- Cliënten leren zichzelf key interventies & strategieën
- Cliënten gaan deze interventies zelf toepassen in dagelijks leven
- Cliënten monitoren hun eigen progressie of stagnatie





# Begeleide Zelfhulp: hoe werkt het?



De behandelsessies:

- Steunend van aard
- Motiverend
- Gericht op commitment, volhouden behandeling
- Kortdurend

# Eigenstandige Behandeling

---

- **Niet** als interventie om Wachtijd te overbruggen
- **Niet** als *add on* module binnen een behandelprogramma
- **Niet** als eerste 'opstap' interventie
- Als Stand Alone behandeling

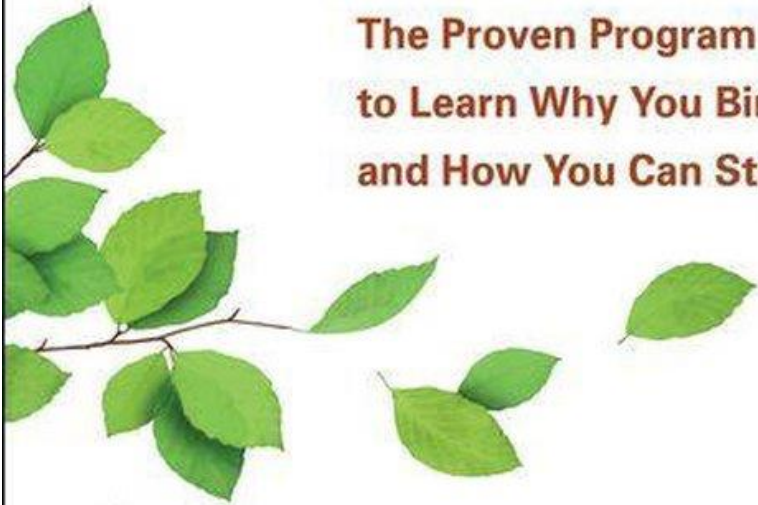


Over 175,000 in Print!

# Overcoming Binge Eating

**SECOND EDITION**

The Proven Program  
to Learn Why You Binge  
and How You Can Stop



Dr. Christopher G. Fairburn

CHRISTOPHER G. FAIRBURN

# OVERWIN JE EETBUIEN

WAAROM JE TE VEEL EET EN HOE  
JE DAARMEE KUNT STOPPEN



# BED Online

---

- Begeleide Zelfhulp voor volwassenen met BED
- BMI tussen 19.5 en 42.5
- Ingebouwd op een digitaal platform, Karify
- Programma van 12 weken, met 12 \* 20-minuten behandelcontacten



# Begeleide Zelfhulp: behandel-effect?

---

- 46% – 61% succes na reguliere psychologische behandeling (Hilbert et al., 2019)
- 33% – 59% succes na Begeleide Zelfhulp
- 20% uitval, iets hoger bij Begeleide Zelfhulp

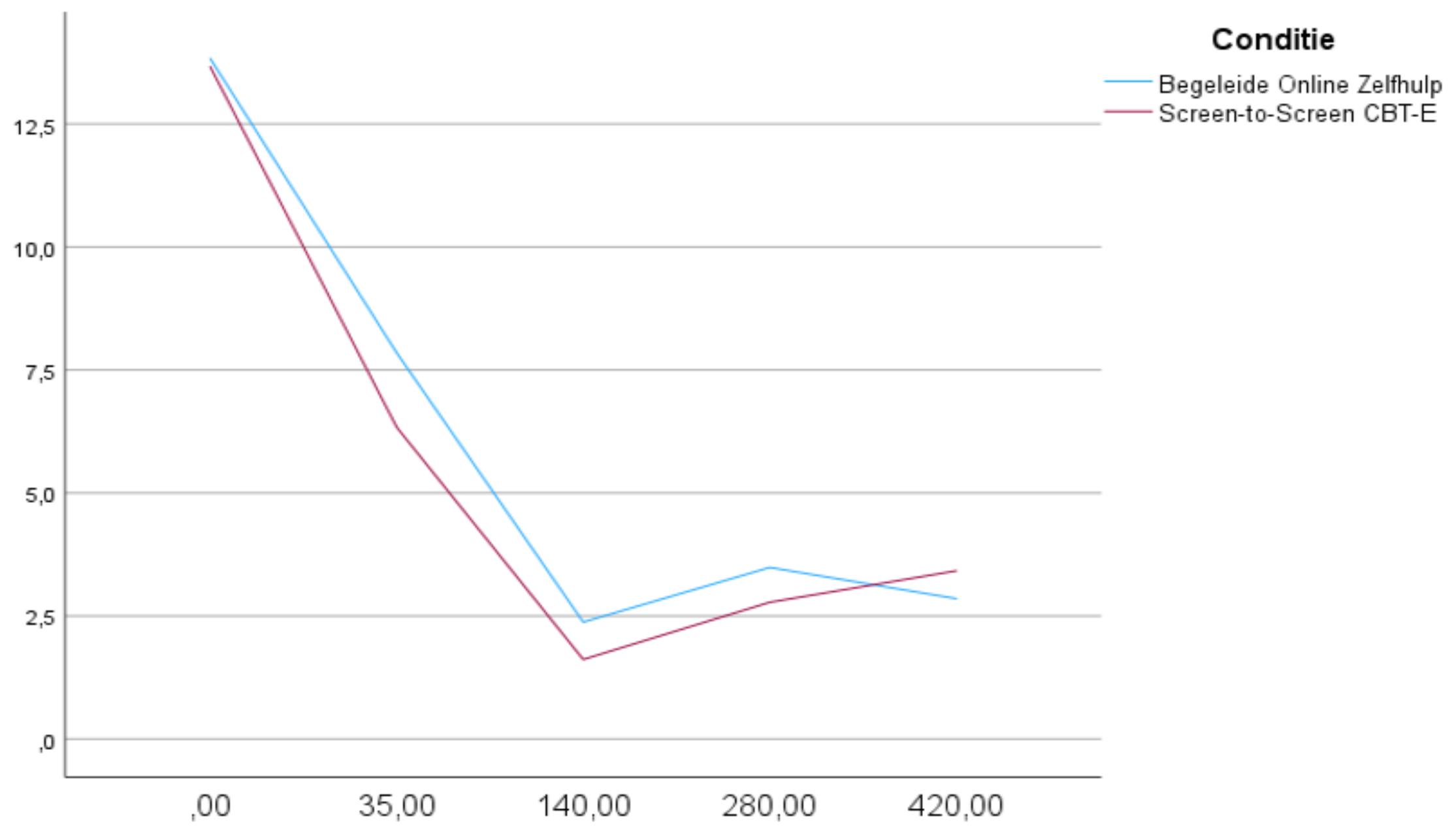




---

**Wat als je effect Begeleide Zelfhulp direct vergelijkt met een reguliere psychotherapie?**

Mean EDEQ .14 | Op hoeveel van deze keren had u het gevoel de controle over uw eten verloren te zijn (op het moment dat u aan het eten was)?



# Ja maar....

---

- “Begeleide Zelfhulp kan toch niet voldoende zijn...”
- “Populatie was vast niet ernstig ” (duur eetstoornis 21.2 jaar / baseline ernst)
- “Ik ben geen therapeut geworden om Begeleide Zelfhulp te doen ”





# Wat levert dit op voor managers?

---



## CBT-E

20 sessie 45/50 min = **16,6 uur**

1 client behandelen

Informatie in terugval preventie plan

Op locatie, werkplekken, reistijd

## BEDonline

12 sessies 20 min = **4 uur**

4 cliënten behandelen

Alle informatie blijft online beschikbaar voor cliënten

Digitaal behandelen

Vanuit huis werken

Afwisseling voor therapeuten

# Implementatie

---

- Visie & beleid
  - Zorginnovatie
  - Digitalisering
- Therapeuten
  - Scholing
  - Inspiratie
- Zorgprocessen
- Technische ondersteuning



# Het platform



## Overwin je eetbuien - [OJEET\_V3]

Overwin je eetbuien

Eetbui analyse    Wekelijks wegen    Eetregistratie

### Overwin je eetbuien

Je bent nu op de overzichtspagina.  
Hier kun je navigeren door de stappen.

<b>Goed beginnen</b> Stap 1 Beschikbaar	<b>Regelmatig eten</b> Stap 2 Beschikbaar
<b>Alternatieven voor eetbuien</b> Stap 3 Beschikbaar	<b>Probleemoplossing</b> Stap 4 Beschikbaar
<b>De balans opmaken</b> Stap 5 Beschikbaar	<b>Eetregelmodule</b> Stap 6 Beschikbaar
<b>Lichaamsbeeldmodule</b> Stap 7 Beschikbaar	<b>Goed eindigen</b> Stap 8 Beschikbaar
<b>Overzichtsblad</b> Beschikbaar	

## Overwin je eetbuien - [OJEET\_V3]

Overwin je eetbuien > Goed beginnen > Welkom!

Eetbui analyse    Wekelijks wegen    Evaluatiesessie bij...    Eetregistratie

### Welkom!

We beginnen met een korte uitleg over deze online omgeving.

#### Wat ga ik doen?

Op deze beveiligde online behandelomgeving lees je informatie door en maak je oefeningen waardoor je weer grip op het eten zult krijgen. In totaal bestaat de geleide zelfhulp uit 8 stappen en 12 weken.

Zie hier een overzicht van de stappen en het bijbehorende tempo:

Stap	Duur (totaal 12 weken)
Stap 1. Goed beginnen	1 week
Stap 2. Regelmatig eten	1 week
Stap 3. Alternatieven voor eetbuien	1 week
Stap 4. Probleemoplossing	1 week
Stap 5. De balans opmaken	1 week
Stap 6. Eetregelmodule	Samen 6 weken
Stap 7. Lichaamsbeeldmodule	
Stap 8. Goed eindigen	1 week

Het is de bedoeling dat je per keer dat je aan de module werkt, een hele stap doorloopt. Let er op dat elke stap meerdere oefeningen betreft.

Verder

# Het platform



Overwin je eetbuien - [OJEET\_V3]



Wekelijks wegen



## Wekelijks wegen

▶ Hoe pak ik het aan?

Mijn gewicht deze week is:

Noteer je gewicht in kg maximaal 1 cijfer na de komma.

### Persoonlijke grafiek

Hierin zie je al jouw ingevulde weegresultaten.



Gewicht in kg

Als je je weegmoment inlevert, verschijnt er een nieuw, leeg formulier. De eerder ingevulde gegevens vind je terug in Mijn dossier.

✓ Inleveren

Overwin je eetbuien - [OJEET\_V3]



Eetregistratie



## Eetregistratie



### Mijn eetregistratie

Vul elke dag het formulier 'Eetregistratie' in.

Doe je best om het op het moment zelf in te vullen. Probeer alles vast te leggen, hoe verleidelijk het ook kan zijn om dingen weg te laten.

Klik op het plusje om een extra rij toe te voegen.



Dag

- Maak een keuze -



Datum

dd-mm-|||



Tijd en consumptie



Plaats, \* en B/L



Gedachten en gevoelens

:\_ uur

plaats

B/L

:\_ uur

plaats

B/L

:\_ uur

plaats

B/L

# Het platform



## Overwin je eetbuien - [OJEET\_V3]

Overwin je eetbuien > Probleemoplossing > Eetbui analyse

Eetbui analyse <small>Evaluatiesessie bij Step 4</small>	Wekelijks wegen
Evaluatiesessie bij S...	Eetregistratie
	Probleemoplossing

### Eetbui analyse

Als het goed is ben je nu sinds twee weken aan het oefenen met regelmatig eten en merk je daardoor een verandering in het aantal eetbuien dat je hebt. Er zijn echter verschillende redenen waarom je eetbuien hebt. Zo ben je bijvoorbeeld vatbaarder voor eetbuien wanneer je ontremd bent door middelengebruik of wanneer je te weinig hebt gegeten. Of wanneer je iets gegeten hebt waarvan je zelf vindt dat je het niet zou moeten eten, ook wel het breken van een eetregel genoemd.



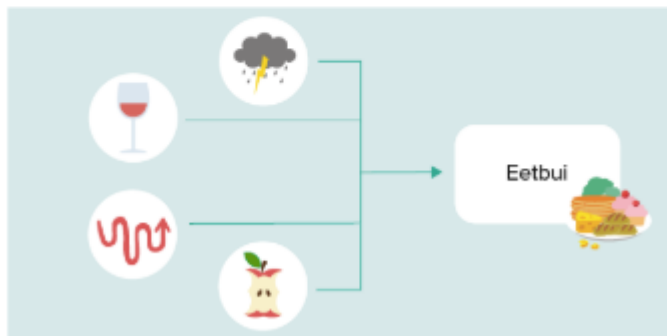
#### Mijn eetbui analyse

Vul vanaf nu elke keer wanneer je een eetbui hebt het formulier 'Eetbui analyse' in.

Hierin beschrijf je welke factoren hebben geleid tot een eetbui.

Hieronder zie je voorbeeld hoe je het formulier kunt invullen.

► [Klik hier voor een voorbeeld van een ingevulde 'Eetbui analyse'](#)



✓ Inleveren

## Overwin je eetbuien - [OJEET\_V3]

Eetbui analyse Sluiten

### Eetbui analyse



#### Mijn eetbui analyse

Vul vanaf elke keer wanneer je een eetbui hebt onderstaande formulier in.

Vink bij alle mogelijke oorzaken aan of er sprake van was. En zo ja, beschrijf op welke manier.

Reden van eetbui

Op welke manier?

Ontremd zijn (bijvoorbeeld door alcohol)

Onregelmatig gegeten

Te weinig gegeten

Breken van een eetregel

Ongunstige situatie

Ongunstige stemming

Wat neem ik mee voor een volgende keer:

✓ Inleveren

# Hoe binnen eigen instelling te gebruiken?

---



Intellectueel Eigendomsrechten van BEDonline bij Novarum/stichting Arkin

Streven 2025: BEDonline beschikbaar te stellen voor alle instellingen die BED behandelen

## Hoe dan delen?

- Advies inwinnen/meedenken mogelijkheden implementatie
- Therapeuten training door Novarum
- Gebruik binnen bestaande platforms (Karify en wellicht binnenkort Minddistrict)
- Licentie overeenkomst

# Bedankt

---

- [Margo.de.Jonge@novarum.nl](mailto:Margo.de.Jonge@novarum.nl)

