



Wil je meer weten over Smaakk!?

- › Kijk op www.smaakk-online.nl
- › Smaakk! wordt je aangeboden door:

Smaakk!



*Je werkt aan Smaakk!
binnen 'Jouw Omgeving'.*
Dat is een online behandel-
platform. Een beveiligde
plek (op internet) waar
alleen jij, je betrokken
behandelaar en
mogelijk je ouders

of verzorgers toegang
toe krijgen. Binnen Jouw
Omgeving kan je veilig
mailen met elkaar. Alleen
jij en je behandelaar
kunnen daadwerkelijk in
jouw behandelprogramma
kijken.

*een online behandel-
programma voor jongeren
die problemen hebben
met eten en hun gewicht*



Ben je de hele dag bezig met wat en hoeveel je eet? Maak jij je zorgen over je gewicht? Ben je ontevreden over hoe je er uit ziet?

Dan is Smaakk! misschien wel iets voor jou. Met behulp van het programma leer je werken aan een normaal eetpatroon, een gezond gewicht en een positiever beeld van jezelf.



Samen met je behandelaar

Om ervoor te zorgen dat je het programma goed kunt volgen heb je een vaste behandelaar. Terwijl je thuis aan je programma werkt, kan je hem of haar berichten sturen of een vraag stellen. Je behandelaar geeft uitleg en helpt je bij de oefeningen. Naast de online contacten heb je afspraken met je behandelaar. Je kunt als dat nodig is andere behandelonderdelen volgen naast het online programma, zoals gesprekken met je gezin of in een groep.



“Soms lukt het niet om me aan het eetplan te houden en als ik dan in het dagboek lees dat het gisteren wel lukte, is het minder erg”

Lekker thuis

Smaakk! is een programma dat je helpt om gemakkelijker met je behandeling voor je eetprobleem aan de slag te gaan. Je werkt er samen met je behandelaar in. Naast afspraken bij je behandelaar, kun je ook thuis werken aan je behandeling. Je kunt opdrachten online doen, waarbij je behandelaar je begeleidt. Hierdoor kun je aan de slag wanneer jij wilt, in je eigen tempo en op de tijd dat het jou uitkomt.

“Het helpt me dat ik een bericht kan sturen naar mijn behandelaar wanneer ik wil!”



Ook je ouders doen mee

Je ouders kunnen een eigen online omgeving krijgen, waarin uitleg en tips staan. Ze kunnen binnen de omgeving veilig berichten sturen aan jou en je behandelaar. Ze zien de inhoud van jouw behandelprogramma Smaakk! niet.

