

*zelfhulp bij eetproblemen*

# Featback



*online*

*gratis*

*anoniem*

*[www.featback.nl](http://www.featback.nl)*

# Featback

*Eat healthy, fight back*

## **Jouw online coach**

Featback is een online zelfhulpprogramma dat geschikt is voor iedereen die worstelt met eten, gewicht en figuur. Het programma geeft je inzicht in je eetgewoonten en helpt je een gezond en regelmatig eetpatroon te ontwikkelen en vast te houden.

## **Featback biedt zorg op maat**

- Voorlichting door middel van informatie over eetstoornissen op de website
- Mogelijkheid tot het bijhouden van je gedachten, gevoelens en gedragingen en het ontvangen van feedback daarop
- Extra ondersteuning van een psycholoog of ervaringsdeskundige door middel van mailcontact, individuele chatsessies, telefonisch contact en/of face-to-face-contact
- Hulp bij het kiezen van een eventuele behandeling

Het maakt niet uit of je milde of ernstige klachten hebt, of je een behandeling volgt of niet (meer): je kunt altijd deelnemen!

Wil je meer weten over eetstoornissen of over het programma Featback? Kijk dan op [www.featback.nl](http://www.featback.nl)