

## Ihre Studienteilnahme

Sie sind gerade aktiv auf der Suche nach einem ambulanten Therapieplatz aufgrund einer **Bulimie, Binge Eating Störung oder anderen Essstörung mit regelmäßigen Essanfällen** oder stehen bereits auf der **Warteliste für eine ambulante Psychotherapie** und möchten die Wartezeit sinnvoll überbrücken? Im Rahmen einer Studie der TU Dresden wird betroffenen Frauen die Teilnahme am **Online-Programm „everyBody Plus“** zur Überbrückung der Wartezeit angeboten.

### Wie kann ich teilnehmen?

Wenn Sie an einer Studienteilnahme interessiert sind, bearbeiten Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Laden Sie das Auskunftsformular unter <https://icare-online.eu/de/everybody-plus.html> herunter, lesen Sie es aufmerksam und drucken Sie es aus.
2. Gehen Sie zu einem Arzt oder Psychotherapeuten Ihrer Wahl und lassen Sie sich das Formular ausfüllen und unterzeichnen.
3. Schicken Sie das Formular zusammen mit Ihrer Einverständniserklärung an das Studienteam.

Nach Erhalt des Formulars nehmen wir Kontakt zu Ihnen auf. Wenn Sie für eine Studienteilnahme in Frage kommen, erhalten Sie einen Zugangscode zur Studienplattform.

[www.icare-online.eu/everybody-plus.html](https://www.icare-online.eu/everybody-plus.html)



## Kontakt zum everyBody Plus-Team

### Ansprechpartnerin:

Dipl.-Psych. Bianka Vollert (Studienkoordinatorin)  
Telefon: 0351/463-38570  
[everybody-plus@mailbox.tu-dresden.de](mailto:everybody-plus@mailbox.tu-dresden.de)

### Postanschrift:

TU Dresden  
Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Professur Grundlagen und Interventionen bei  
Essstörungen und assoziierten Störungen  
Chemnitzer Str. 46  
01187 Dresden

Eine Untersuchung der TU Dresden  
im Rahmen des ICare-Projekts:



Horizon 2020  
European Union funding  
for Research & Innovation

*This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 634757.*

[www.icare-online.eu/everybody-plus.html](https://www.icare-online.eu/everybody-plus.html)



**Wartezeit sinnvoll  
nutzen – mit  
everyBody Plus**

**Ein Angebot für Frauen mit  
einer Essstörung mit  
Essanfällen**



[www.icare-online.eu/everybody-plus.html](https://www.icare-online.eu/everybody-plus.html)



## Was ist everyBody Plus?

---

everyBody Plus ist ein geschlossenes, Internet-gestütztes Programm für Frauen ab 18 Jahren mit einer Essstörung, die auf einen Therapieplatz warten. Das Programm besteht aus 8 Sitzungen, in denen Sie mit Hilfe verschiedener Medien mehr zu Themen wie Essstörungen, Körperbild und Schönheitsideal, Sport, Ernährung und verschiedenen Gefühlsthemen lernen. Jede Woche wird eine neue Sitzung mit Informationstexten, Übungen und weiteren Interaktionsmöglichkeiten freigeschaltet.

### everyBody Plus verfolgt vier Ziele

1. Ihnen ein gutes Körpergefühl zu vermitteln.
2. Sie dabei zu unterstützen, ein ausgewogenes Essverhalten aufzubauen und beizubehalten.
3. Ihnen Alternativen für Situationen mit problematischem Essverhalten aufzuzeigen.
4. Ihr Selbstbewusstsein unabhängig von Figur und Gewicht zu stärken.

---

[www.icare-online.eu/everybody-plus.html](http://www.icare-online.eu/everybody-plus.html)

## Was habe ich von einer Teilnahme an everyBody Plus?

---

Durch Ihre Teilnahme an everyBody Plus haben Sie bereits jetzt die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Inhalten rund um das Thema Essstörungen zu beschäftigen. Studien haben gezeigt, dass es Frauen mit einer Essstörung vor allem dann langfristig besser geht, wenn es ihnen frühzeitig gelingt, Essanfälle und gegensteuernde Maßnahmen zu reduzieren. Durch lange Wartezeiten auf einen Therapieplatz haben Betroffene es aber oft schwer, eine frühzeitige Besserung zu erreichen. An diesem Punkt möchte everyBody Plus ansetzen.

**everyBody Plus hat sich zum Ziel gesetzt, Sie bereits während Ihrer Wartezeit auf einen Therapieplatz zu unterstützen.** Durch vielseitiges Informationsmaterial und interaktive Elemente möchten wir Ihnen zu **ersten Erfolgen im Hinblick auf Ihr Essverhalten und Ihr Körperbild** verhelfen.

everyBody Plus kann und soll eine Therapie natürlich nicht (vollständig) ersetzen. Es kann aber zu ersten Erfolgen führen und Ihre Zuversicht verbessern, Ihre Essstörung zu überwinden.

---

[www.icare-online.eu/everybody-plus.html](http://www.icare-online.eu/everybody-plus.html)

## Wie funktioniert everyBody?

---

Sie werden **kontinuierlich durch das Programm geführt** und haben jederzeit die Möglichkeit, sich mit Fragen an die Moderatoren zu wenden. Außerdem können Sie sich **mit anderen Betroffenen in Gruppendiskussionen austauschen**. Von Patienten, die wir selbst in unserer Ambulanz behandelt haben, wissen wir, dass es oft gerade dieser Austausch in der Gruppe ist, der Mut macht, schwierige **Veränderungen in Angriff zu nehmen**.

Von uns bekommen Sie während des Programms **wöchentlich ganz persönliche Rückmeldungen**, die Ihnen helfen sollen, die Anregungen, die everyBody Plus Ihnen gibt, in Ihrem Alltag umzusetzen.

Bestandteil von everyBody Plus ist außerdem die Teilnahme an Befragungen, für die Sie als Dankeschön eine kleine Aufwandsentschädigung erhalten. Näheres dazu erfahren Sie in der **Probandeninformation** auf der Studienwebsite.

---

[www.icare-online.eu/everybody-plus.html](http://www.icare-online.eu/everybody-plus.html)