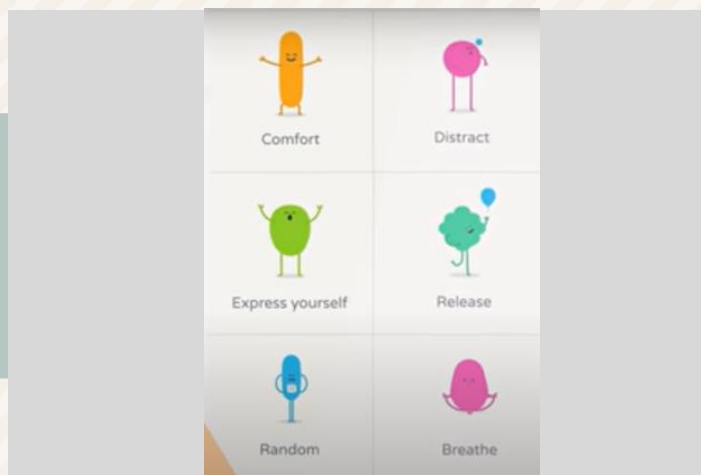


CALM HARM

UITGEVER: Stem 4



THEMA: Sociaal-emotioneel welbevinden

LEEFTIJD: Lagere school en adolescent

SUBTHEMA: Automutilatie

AANTAL GEBRUIKERS: Zelfhulp

EXTRA UITLEG:

De tool biedt verschillende activiteiten aan die rustgevend kunnen werken.

- 1) 'Comfort': focus op 'rustig genieten' vb. een bad nemen.
- 2) 'Distract': afleidende activiteiten vb. tel alle gele voorwerpen in je kamer.
- 3) Bij 'Express yourself' moet je positieve gedachten uitschrijven of een positief complimentje aan anderen vragen. Bijvoorbeeld: vraag aan een vriend om iets positiefs op te schrijven en hang dit omhoog in je kamer.
- 4) 'Release': activiteiten waarbij je meer inspanning moet doen vb. sla heel hard op je kussen.
- 5) 'Breathe' helpt je met ademhalingsoefeningen.
- 6) Onder 'Random': andere zaken vb. zet je koptelefoon op en luister naar muziek.

WAAR TE VINDEN:

Digitale tool – app

App store: <https://itunes.apple.com/gb/app/calm-harm/id961611581?mt=8>

Google play: https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.org.stem4.calmharm&hl=en_GB

WIST-JE-DAT:

Het is een Engelstalige App. Je hebt een eigen account dat beveiligd is met een eigen gekozen wachtwoord. Je kan kiezen of je een mascotte gebruikt of niet. Je kan kiezen voor oefeningen van 5min of 15min.

Als je meer wilt weten over de app kan je steeds naar een filmpje kijken via volgende link.

<https://youtu.be/JDgdXjEoB2Q>