

Crisis Buddy

UITGEVER: eHealthfabriek



THEMA: Sociaal-Emotioneel Welbevinden

LEEFTIJD: Adolescent

SUBTHEMA: Emoties

AANTAL GEBRUIKERS: Zelfhulp en individuele begeleiding

EXTRA UITLEG:

Crisisbuddy is bedoeld voor jongeren die te maken hebben met heftige emoties en het even niet meer weten. Je denkt op voorhand na over welke oefeningen voor jou belangrijk zijn om uit te voeren als je in crisis raakt. Tijdens een crisis kan je dan op de crisisbutton drukken en dan weet je onmiddellijk wat je kan doen. Crisisbuddy is vooral bedoeld om onder begeleiding gebruikt worden. Deze "crisis app" geeft je dus een overzicht over je vaardigheden en in te zetten oefeningen. Je kunt ook je eigen crisisplan/signaleringsplan toevoegen. Daarnaast Crisisbuddy bevat ook veel standaard mindfulness oefeningen.

WAAR TE VINDEN:

Digitale tool-app

App Store: <https://apps.apple.com/nl/app/crisisbuddy/id1098303980>

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dgdigitaal.CrisisBuddy&hl=nl>

WIST-JE-DAT:

Deze app scoort maar liefst een gemiddelde van 4/5 sterren in de App Store.