

# In- Balanz

UITGEVER: In-Balanz en Greengrassapps



**THEMA:** Sociaal-Emotioneel Welbevinden

**LEEFTIJD:** Adolescent

**SUBTHEMA:** Sociale vaardigheden

**AANTAL GEBRUIKERS:** Zelfhulp,  
individuele begeleiding en groep

## **EXTRA UITLEG:**

Deze app bevat een aanbod van ademhalingsoefeningen bij acute stresssituaties. Het is tevens ook bruikbaar als hulpmiddel om te leren relaxen en tot rust te komen. Door praktische oefeningen uit te voeren, wil men de ontregelde ademhaling herstellen. Perfect om te gebruiken tijdens de individuele begeleiding als startmoment, pauzemoment of afrondingsmoment. Ook met de leefgroep kan dit een wekelijkse oefening zijn.

## **WAAR TE VINDEN:**

Digitale tool-app

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

## **WIST-JE-DAT:**

Je kan deze app gebruiken tijdens de individuele begeleiding als een soort ritueel/routine moment. Je kan een paar ademhalingsoefeningen doen als startmoment, pauzemoment of afrondingsmoment. Het digitale aspect binnen de individuele begeleiding kan ervoor zorgen dat de jongere gefocust, geboeid en gemotiveerd blijft. Het digitale sluit immers aan bij de leefwereld van de jongere.