

# MoodTools

UITGEVER: Eddie Liu



**THEMA:** Sociaal-Emotioneel Welbevinden

**LEEFTIJD:** Adolescent

**SUBTHEMA:** Depressie

**AANTAL GEBRUIKERS:** Zelfhulp en individuele begeleiding

## EXTRA UITLEG:

Dit is een Engelstalige app die negatieve gevoelens wil ombuigen naar een positievere gemoedstoestand. Er zijn 6 onderdelen. In je 'thought diary' kan je je negatieve gedachten uitschrijven bij een stressvolle situatie. Je kan ook aangeven wat je terug rustig heeft gemaakt. 'Activities' herstellen je energie door stimulerende activiteiten. Het 'safety plan' omvat een noodplan voor een suïcidale crisis. Onder 'information' vind je meer info over onder andere de types en de oorzaken bij depressie. Onder de rubriek 'test' staat de PHQ-9 depressievragenlijst om de ernst van uw symptomen op te volgen en bij 'video' vind je allerlei behulpzame Youtube-video's.

## WAAR TE VINDEN:

Digitale tool-app

Apple Store: <https://apps.apple.com/app/id1012822112>

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moodtools.moodtools>

## WIST-JE-DAT:

In de Store van Android wordt deze app met 4,4/5 gescoord. Eén van de recensies luidt als volgt: "Echt goed om te ontdekken welke gedachten er in een moeilijke situaties opkomen en om die op waarheid te toetsen. Het helpt mij goed om snel weer de regie te nemen en me niet door de negatieve gedachten te laten meesleuren."