

HealthyMinds

UITGEVER: Royal Ottawa Health Care Group



THEMA: Sociaal-Emotioneel Welbevinden

LEEFTIJD: Adolescent

SUBTHEMA: Emoties en zelfbeeld

AANTAL GEBRUIKERS: Zelfhulp en individuele begeleiding

EXTRA UITLEG:

Deze app is een hulpmiddel om (als student) om te gaan met emoties en stress. Dagelijks wordt de stemming bijgehouden, net als een tijdslijn die de voortgang bijhoudt. Er is ook een dagboekfunctie, waarbij foto's kunnen toegevoegd worden. Het is ook mogelijk om een persoonlijk plan op te stellen om uitdagingen aan te kunnen. Tot slot worden er strategieën aangeboden om te gaan met stress en ademhalingsoefeningen om rustig te worden.

WAAR TE VINDEN:

Digitale tool-app

App Store: <https://apps.apple.com/us/app/healthyminds/id717009636>

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