



WELKE GRATIS APPS ZIJN GOED VOOR MIJN MENTALE GEZONDHEID?

11-24 jaar

Tegenwoordig bestaat er voor bijna alles een app. Ook voor je mentale gezondheid bestaan er heel wat. Toch download je beter **niet de eerste de beste app** die je tegenkomt. Ze hebben **vooren nadelen** en zijn niet allemaal even **betrouwbaar**.

Merk je dat de app niet voldoende is voor jou of maakt het heel wat emoties los? Blijf hier niet mee zitten en **schakel op tijd hulp in!** Check waar je gratis terecht kan in het blokje PRAAT EROVER.

Misschien ga je al naar een psycholoog of hulpverlener? Een app kan deze gesprekken **niet vervangen**, maar het kan hier wel een **zinnvolle aanvulling** op zijn! Bespreek samen de mogelijkheden zodat je beide op elkaar kan afstemmen.

✓ Om te ontspannen

[Calm](#) (Engels) helpt je focussen, ontspannen of slapen. Dat kan met ontspannende **muziek** of **natuurgeluiden** op de achtergrond, maar ook met **verhaaltjes** voor het slapengaan.

Je kan **ademhalingsoefeningen** of begeleide **meditaties** van 3 tot 25 minuten volgen. Ook je vooruitgang kan je bijhouden.

✓ Om jezelf beter te begrijpen

[Sanvello](#) (Engels) is een app voor mensen met stress, angsten of depressieve gevoelens. Een **mood tracker** helpt je nadenken over hoe je je op dat moment voelt.

Er zijn ook verschillende **tests** en **lessen** over mediteren of schrijven. Je kan zelfs deelnemen aan **groepsgesprekken** met mensen met dezelfde gedachten en gevoelens als jij.

PRAAT EROVER

 Chat met JAC
Ma-vr: 11-20u.

 Mail met JAC

 Bel met Awel
Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Woe: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.

✓ Om met negatieve gedachten om te gaan

De **activiteiten** en **spelletjes** van [Happify](#) (Engels) helpen je om te gaan met negatieve gedachten. Voor de stress die je verliest, krijg je veerkracht en zelfvertrouwen in de plaats.

Je leert er ook hoe je nieuwe goede gewoontes kan aanleren, zoals **meditatie** of **mindfulness**.

✓ Om te herstellen van een depressie

Kamp je met verdriet, angst of depressie? Dan kan [MoodTools](#) (Engels) je misschien helpen om die negatieve gevoelens wat te verlichten.

Naast een **depressietest** vind je er **informatie** en **video's** zoals begeleide meditaties of inspirerende TED-talks. Met het **dagboek** leer je gedachten analyseren en denkpatronen herkennen.

✓ Om snijden te voorkomen

Voel je de drang opkomen om jezelf pijn te doen? Neem dan [Calm Harm](#) (Engels) bij de hand. Deze app kan je afsluiten met een paswoord.

Met **oefeningen** van 5 of 15 minuten leer je jezelf af te leiden, te troosten, uit te drukken of alles los te laten. Je vindt er ook **ademhalingsoefeningen**.

✓ Om een zelfmoordpoging te voorkomen of om ervan te herstellen

[BackUp](#) en [On Track Again](#) (Nederlands) zijn allebei vertrouwelijke en wetenschappelijk onderbouwde apps. Ze zijn een opstap naar professionele hulp, maar tonen je ook dat je veel zelf kan.

Zo kan je onder meer je **persoonlijke hulpkit en veiligheidsplan** samenstellen, kan je **contacten van vertrouwenspersonen** toevoegen en vind je **praktische tips en tools** op basis van hoe je je op dat moment voelt.

✓ Om met iemand te kunnen praten

Babbelen kan ook tegen **chatbots** zoals [Woebot](#) of [Wysa](#) (Engels). Met allerlei tools leren ze je hoe je kan omgaan met stress, veerkracht kan opbouwen of je zelfvertrouwen kan boosten.

Dagelijkse **check-ins** en **mood trackers** geven je nieuwe inzichten en vaardigheden. En **mindfulness** en **meditatie** helpen je te ontspannen en te focussen.

FOTO: Milan Popovic



Hoe ga ik om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!

NOKNOK.BE 



Hoe ernstig zijn jouw depressieve klachten? Test jezelf!

DEPRESSIEHULP.BE 