

Psychische gezondheid voor iedereen!

De kracht van mHealth en communities

Simone Verhagen

Promovendus

Afdeling Psychiatrie en Neuropsychologie



Navigeren in het dagelijks leven

Het vinden van balans



Aanpak



Aanpak





**Naar
zelfmanagement en
persoonlijke
veerkracht**

Direct
hulp nodig 

Dé website over psychosegevoeligheid,
stemming en herstel



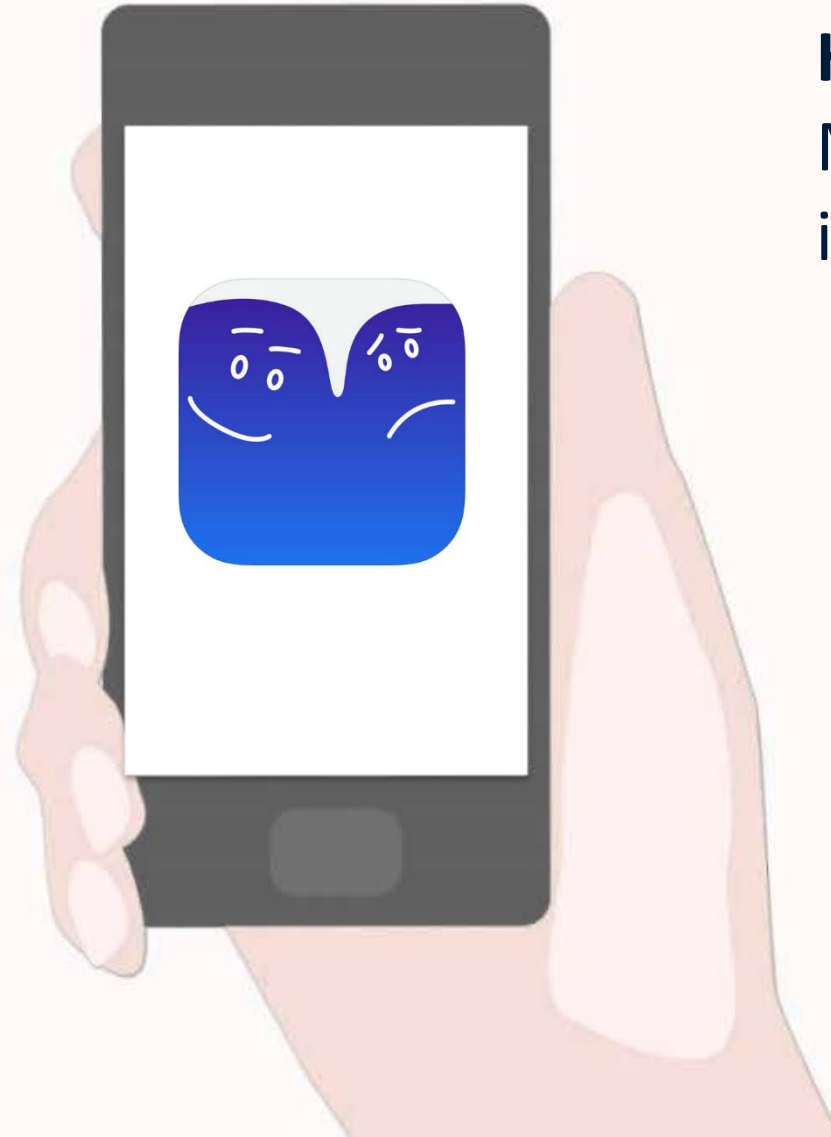
Doorontwikkeling

Gebruikers:

Motivatie en uitleg
Concrete tips

Onderzoekers:

Juiste ESM toepassing
Valide feedback



Hulpverleners:

Mogelijkheid tot
inzichten delen

Designers:

Aantrekkelijk ontwerp
Motivatie

Hoofdzaken App

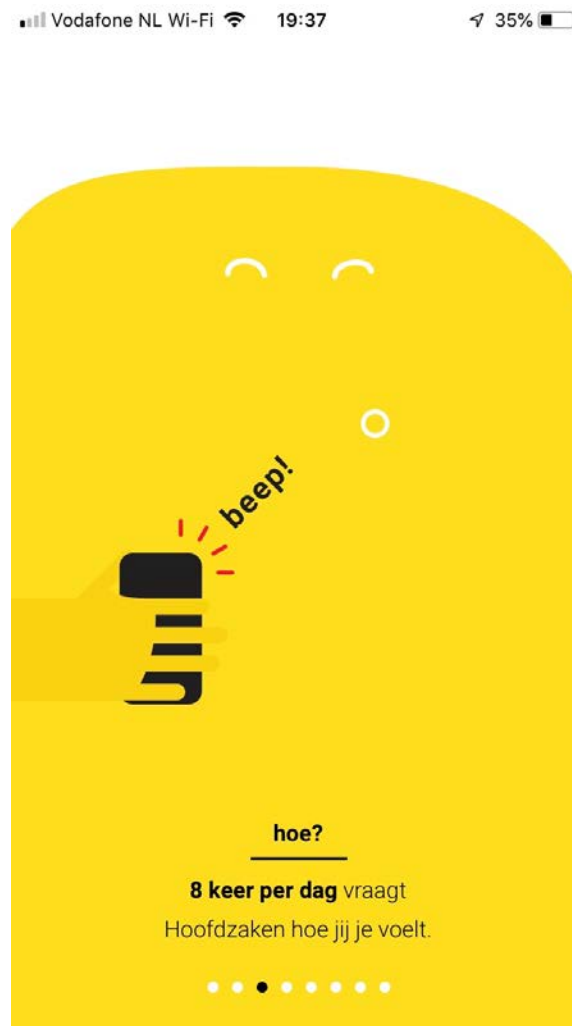
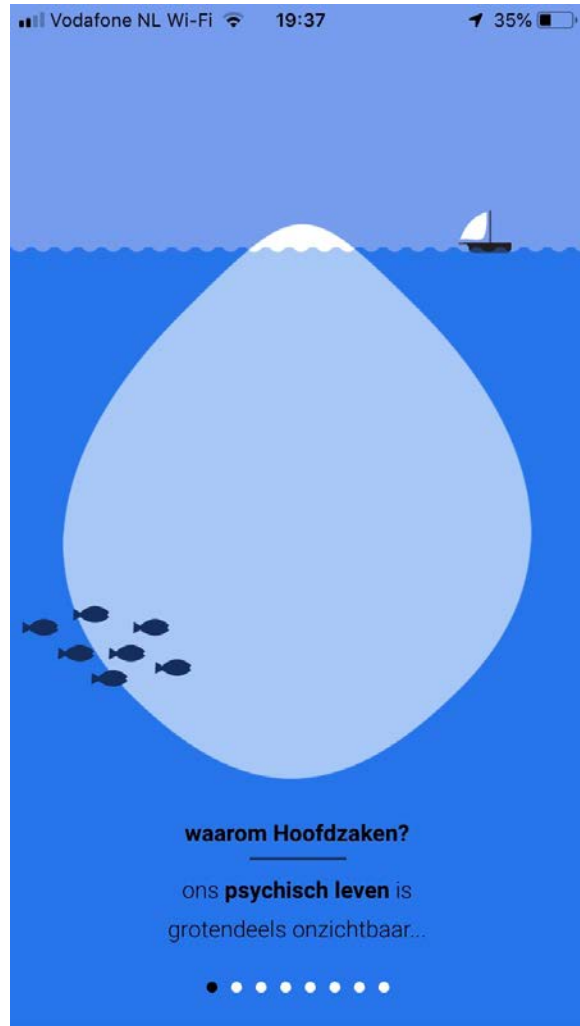
- Zelfmanagement tool
- Doel: psychisch welzijn bevorderen



| Focus op | |
|---------------------|-------------|
| Positieve gevoelens | Zingeving |
| Negatieve gevoelens | Mindfulness |

Gratis beschikbaar in de iOS App Store!

Moment opnames



Stemming

●●●● KPN NL 15:12 55%

zelfreflectie

ik voel me **opgewekt**

1 2 3 4 5 6 7



volgende →

●●●● KPN NL 15:12 53%

← zelfreflectie

ik voel me **geïrriteerd**

1 2 3 4 5 6 7



volgende →

Context

Vodafone NL Wi-Fi 19:38 35%

← zelfreflectie

wat doe ik (vlak voor de beep)

- werk, studie
- huishouden
- zelfverzorging
- ontspanning
- sport, beweging
- eten, drinken
- reizen, onderweg
- in gesprek**
- anders

volgende →

Vodafone NL Wi-Fi 19:38 35%

← zelfreflectie

met wie ben ik?

| | |
|-------------------|-----------------|
| partner | kinderen |
| familie | huisgenoten |
| huisdier | vrienden |
| collega's | bekenden |
| onbekenden | niemand |

volgende →

Vodafone NL Wi-Fi 19:39 35%

← zelfreflectie

waar ben ik?

- thuis
- bij iemand anders
- werk, school
- winkel
- restaurant, café
- andere openbare plaats**
- onderweg
- ergens anders

volgende →

Motivatie



Bovenkamer feedback

Vodafone NL Wi-Fi 19:37 35%



alles op een rijtje

Hoofdzaken maakt jouw **psychisch leven** inzichtelijk na 50 meetmomenten.



Vodafone NL Wi-Fi 19:37 35%

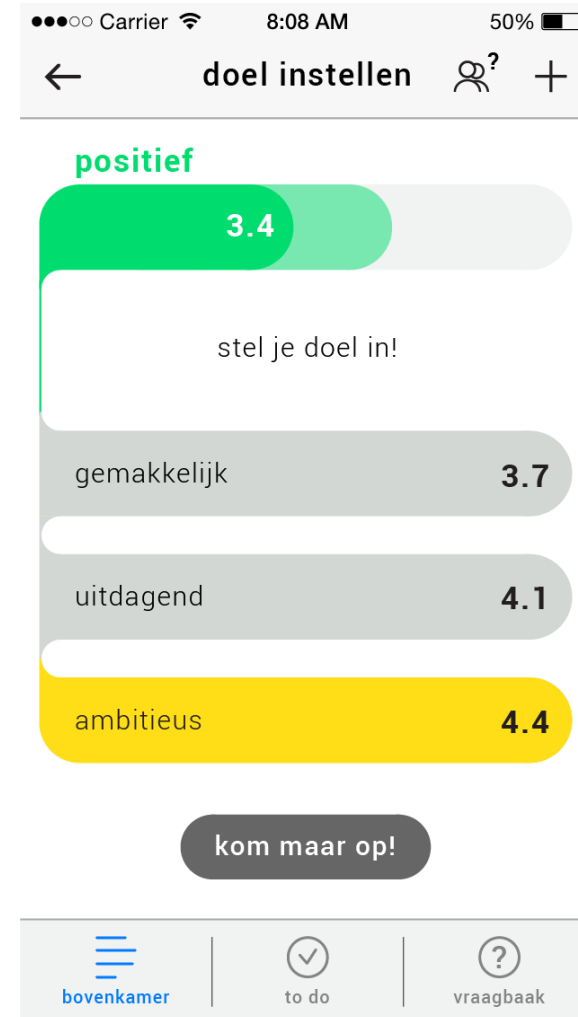


wat, waar, met wie?

ontdek hoe jouw **gemoedstoestand** wordt beïnvloed door jouw **context**.



Doelen stellen



Vraagbaak

“Ik voel me regelmatig somber, zonder echte redenen.
Wat kan ik doen om me beter te voelen?”

“Dat herken ik. Wat mij vooral helpt naast alle meer
“hygiëne” acties (ritme, bewegen) is me niet
terugtrekken. Tóch vrienden bezoeken, gesprekken
hebben.”



(e)Communiy



Psychische gezondheid voor iedereen!

Simone Verhagen

Promovendus

Afdeling Psychiatrie en Neuropsychologie

simone.verhagen@maastrichtuniversity.nl



waarom?

ons **psychisch leven** is grotendeels onzichtbaar...



meten is weten

door je **emoties te monitoren** leert Hoofdzaken jou kennen.



alles op een rijtje

Hoofdzaken maakt jouw **psychisch leven** inzichtelijk na 50 meetmomenten.



wie, waar, met wie?

ontdek hoe jouw **gemoedstoestand** wordt beïnvloed door jouw **context**

