

Gebruik de digitale tool UP! om psychische problemen bespreekbaar te maken



Psychische problemen hebben gevolgen voor jezelf en je leven. Je voelt je misschien onbegrepen of onzeker. Het kan lastig zijn om dit te overzien of om hierover te praten met je behandelaar. De tool UP! kan hierbij helpen. UP! is ontwikkeld samen met jongeren en behandelaars.

Laat met een bodymap zien wat voor jou belangrijk is

In de digitale tool UP! maak je een bodymap: een tekening van een lijf waarop je met iconen, tekst en foto's in kaart brengt hoe het gaat en wat je voelt in je lijf en hoofd. De bodymap laat jouw verhaal zien. Je kunt een papieren of digitale bodymap maken. Een chatrobot begeleidt je hierbij.

Gebruik de tool en deel je ervaring!

Dat kan in enkele stappen:

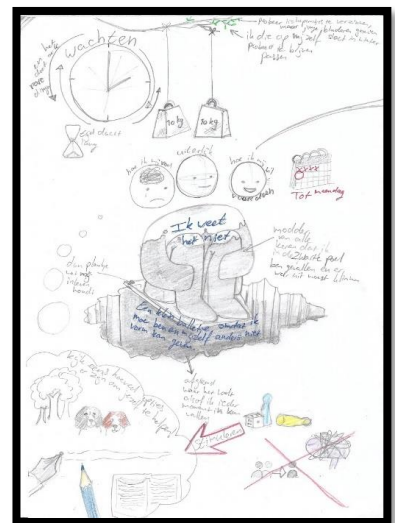
1. Bedenk waarover je een bodymap wilt maken, zoals een bepaald gevoel of een gebeurtenis.
2. Ga naar <https://www.nivel.nl/nl/tool-bodymap-up> om de tool te openen en meer te leren over het gebruik (of gebruik de QR-code hieronder).
3. Gebruik de tool! Je kunt jouw bodymap met je behandelaar bespreken, maar dat hoeft niet.
4. Help ons de tool verbeteren! Vul een korte vragenlijst in over je ervaringen.



Scan deze QR-code (of klik erop) voor de tool UP!. Ook vind je hier meer informatie over het gebruik en de vragenlijst over je ervaringen.

Meer weten?

Ben je enthousiast geworden en wil je de tool gebruiken, maar heb je nog vragen? Stel ze aan Femke van Schelven (f.vanschelven@nivel.nl / 06 13882136).



Dit zijn voorbeelden van bodymaps gemaakt door jongeren