

<p>Wat maakt een online hulpmiddel betrouwbaar volgens jou?</p>	<p>Waarom kan anonimiteit belangrijk zijn bij psychische problemen?</p>	<p>Welke functies zou een goede mentale gezondheidsapp moeten hebben?</p>
<p>Hoe kan technologie helpen om psychische problemen sneller te herkennen?</p>		

<p>ANTWOORD: Niet waar</p> <p>ANTWOORD: Door zelftests, stemmingsregistratie, signalen van terugval te tonen en mensen sneller door te verwijzen naar gepaste hulp.</p> <p>ANTWOORD: eigen antwoord; (gemaakt door professionele hulpverleners of erkende organisaties, duidelijke info geeft en veilig omgaat met privacy en persoonlijke gegevens.)</p>	<p>ANTWOORD: Niet waar</p> <p>ANTWOORD: algemene angst, paniek, sociale angst en specifieke fobieën</p> <p>ANTWOORD: Eigen antwoord; (omdat mensen zich dan veiliger voelen om eerlijk te praten over moeilijke gevoelens zonder angst voor oordeel of schaamte)</p>	<p>ANTWOORD: a. 24/7</p> <p>ANTWOORD: Door psycho-educatie en oefeningen zoals exposure en cognitieve technieken.</p> <p>ANTWOORD: eigen antwoord</p>
---	--	---

