



Een Zelf-Actualiserende tool voor Leefstijlgericht Herstel bij Depressieve Klachten

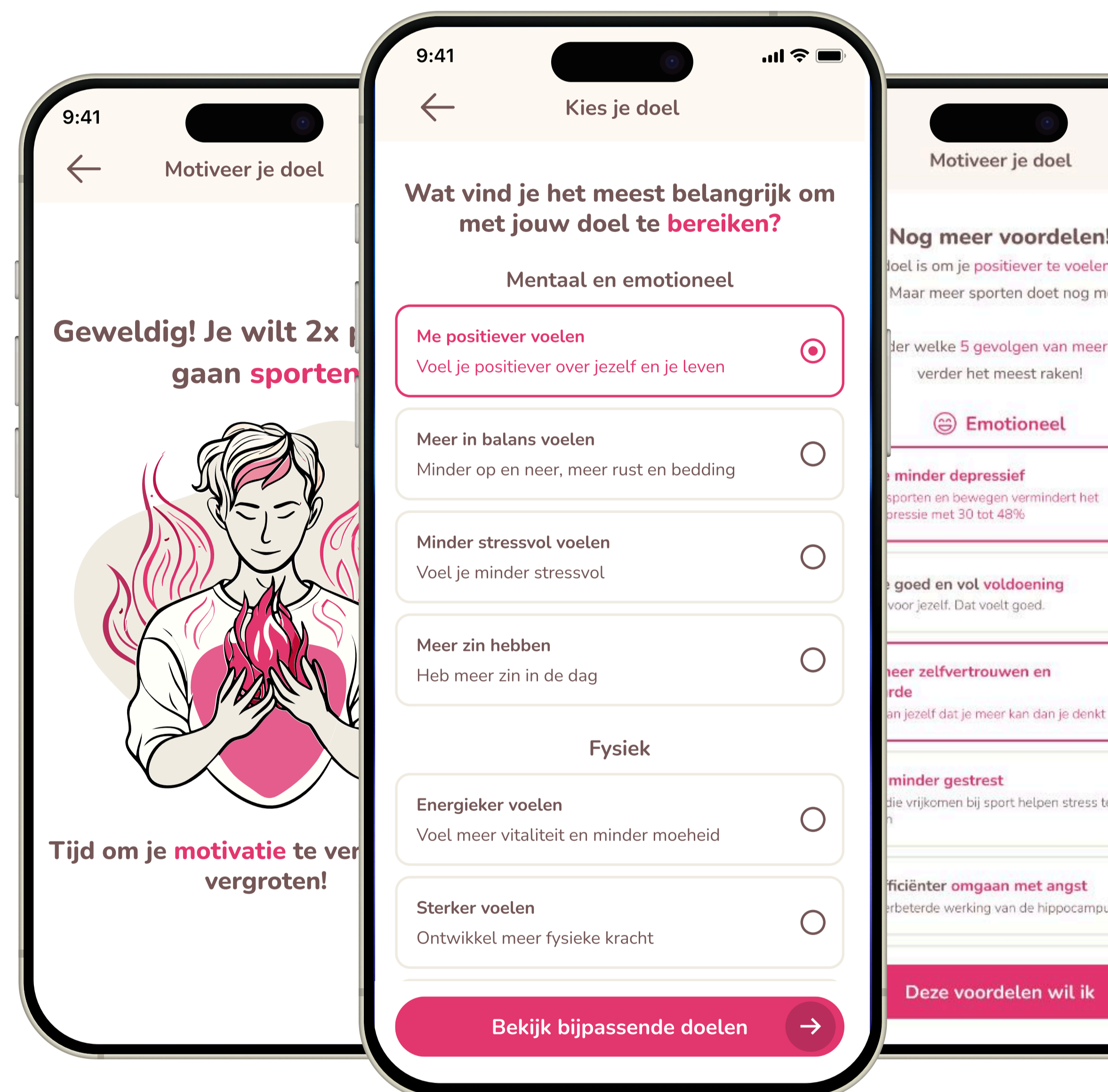
Een **gezonde leefstijl** kan voor iedereen lastig zijn, maar voor **mensen met depressieve klachten** is dit een **nog grotere uitdaging**. Motivatie is bij hen beperkt. Zij zijn minder vaak geneigd om actie te ondernemen, òf stellen juist te grote doelen met **teleurstelling** en **zelfafwijzing** als gevolg.

Op basis van beschikbare kennis van kenniscentra zoals het **Kenniscentrum Sport en Bewegen**, het **Voedingscentrum**, **Trimbos**, **Thuisarts** en meer dan **100 wetenschappelijke onderzoeken** helpt deze app om inzicht te krijgen in de positieve effecten van gezond leefstijlgedrag.

De app nodigt uit in het daadwerkelijk toepassen van nieuw gedrag op een **laagdrempelig en motiverende wijze**, speciaal afgestemd op deze doelgroep en gebaseerd op de “handreiking Online gedrag” van **Coalitie Leefstijl in de Zorg**.

Ons doel is om mensen met depressie de kans te geven ècht te voelen: **“Ik doe dit omdat ik het mijzelf gun, niet omdat het moet”**. Tijdens onze eerste testfase hebben we samen met de doelgroep kunnen bevestigen dat dit **geslaagd** is. We hebben veel van ons concept kunnen verbeteren door vroeg uitgebreid met de doelgroep samen te zitten.

April '26 lanceert de app! Volg ons op social media om op de hoogte te blijven.



Een idee uitgewerkt
vanuit de
probleemstelling van
onze doelgroep



Altijd de gevoelens en
gedachtes van onze
doelgroep in gedachten



Met onze doelgroep
samengewerkt zodat
het écht aansluit