

suzie

Hoi
Ik ben suzie

Handleiding

gebruik app

Hoi! Ik ben *Suzie*.

Ik ben er als je me nodig hebt. Als je moeilijke gevoelens ervaart, als je ongewenst gedrag wilt veranderen, of een crisis wilt voorkomen. Dan help ik je om weer rustig te worden en snel weer veilig te zijn.

Suzie geeft je tips of reikt je dingen aan die jij fijn vindt: je eigen foto's, filmpjes of favoriete muziek. Je kunt *Suzie* gebruiken als persoonlijk plan in moeilijke situaties. Zo leer je omgaan met je gevoelens. Ook als die soms heftig zijn. Samen met jou houdt *Suzie* je goede en slechte momenten in de gaten. Zodat je deze kunt bespreken met je behandelaar, als je dat wenst.

Ik ben *Suzie* en ik ben er voor jou.

Inhoud

Suzie is een app die je kan helpen op moeilijke momenten.

Je kunt de app naar eigen inzicht kunt inrichten.

Hoe *Suzie* werkt en hoe je *Suzie* persoonlijk maakt lees je in deze handleiding.

1. *Suzie* voor de eerste keer openen

1.1. Onboarding

2. *Suzie* gebruiken

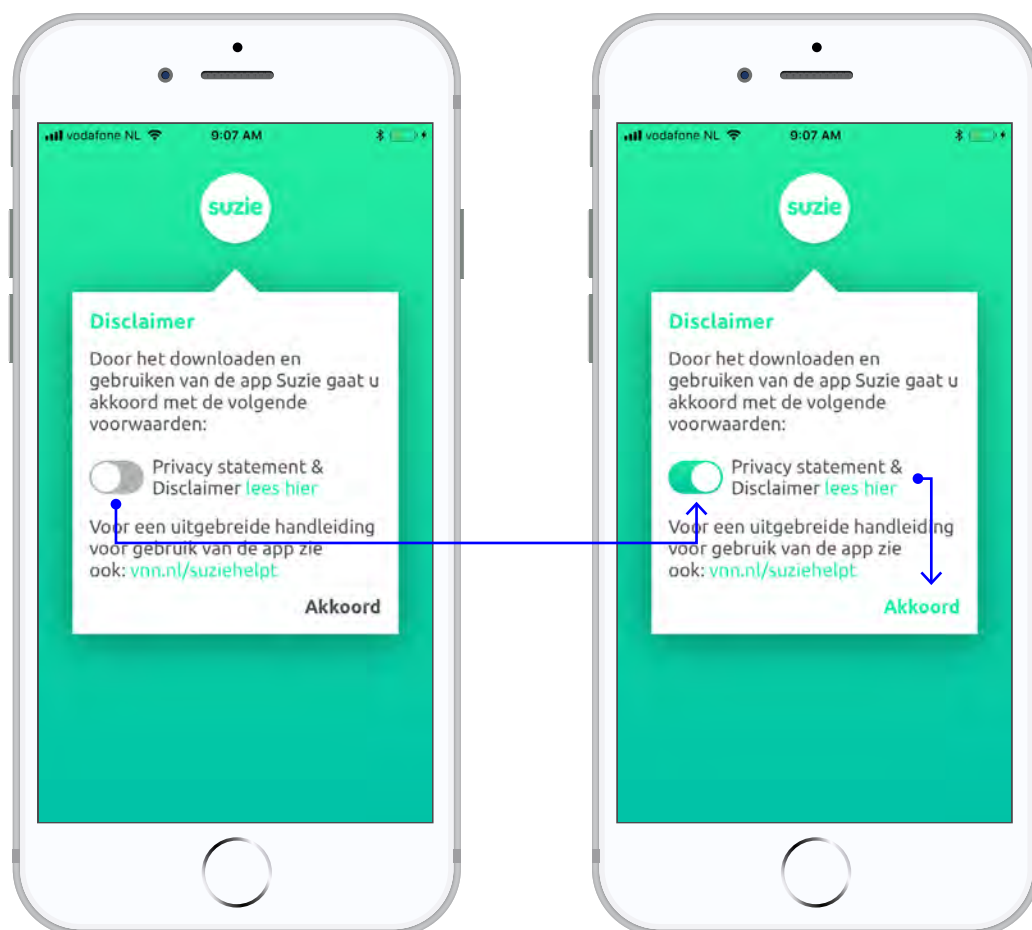
3. Maak *Suzie* persoonlijk

4. Logboek

Contactgegevens

1 **Suzie voor de eerste keer openen**

Om de app te kunnen gebruiken zul je akkoord moeten gaan met de disclaimer en de privacystatement. Dit doe je door op de switch button te klikken en vervolgens op Akkoord te klikken.



Goed om te weten

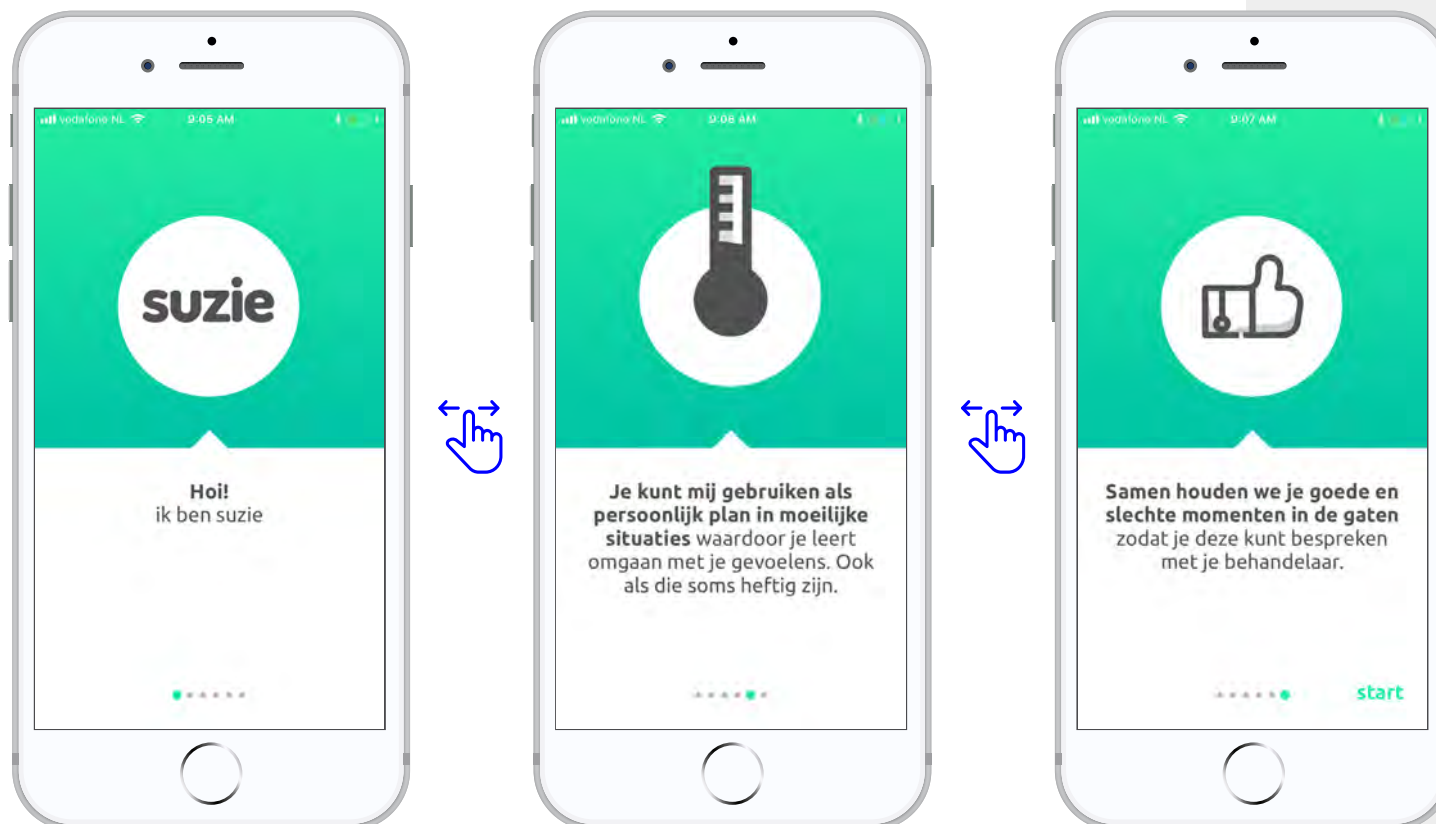
- Alle informatie (bijv. tekst, foto's, video's, contactgegevens) die in de app geplaatst worden worden enkel op de telefoon van de gebruiker opgeslagen. Deze informatie is van de gebruiker en alleen voor de gebruiker toegankelijk. Niemand anders kan zien wat de gebruiker in de app heeft gezet of hoe en wanneer de gebruiker de app gebruikt.
- Als de gebruiker hulp nodig heeft, is hij of zij zelf verantwoordelijk om tijdig om hulp te vragen. De app kan daarbij helpen, maar neemt dit niet van de gebruiker over.
- Wil je meer weten, lees dan eerst de volledige tekst Privacy statement & Disclaimer.

1.1 Onboarding

Om voor de gebruiker helder te krijgen wat *Suzie* is volgt er een uitleg. Deze uitleg bestaat uit zes schermen. Hier kan de gebruiker doorheen swipen. Onderaan de laatste pagina staat rechtsonder start. Klik hierop als je verder wilt gaan.

Goed om te weten

- De uitleg wordt alleen de eerste keer getoond
- Wil je later de uitleg later nog eens zien, dan kun je die vinden via menu > uitleg.



← inhoud

2 **Suzie gebruiken**

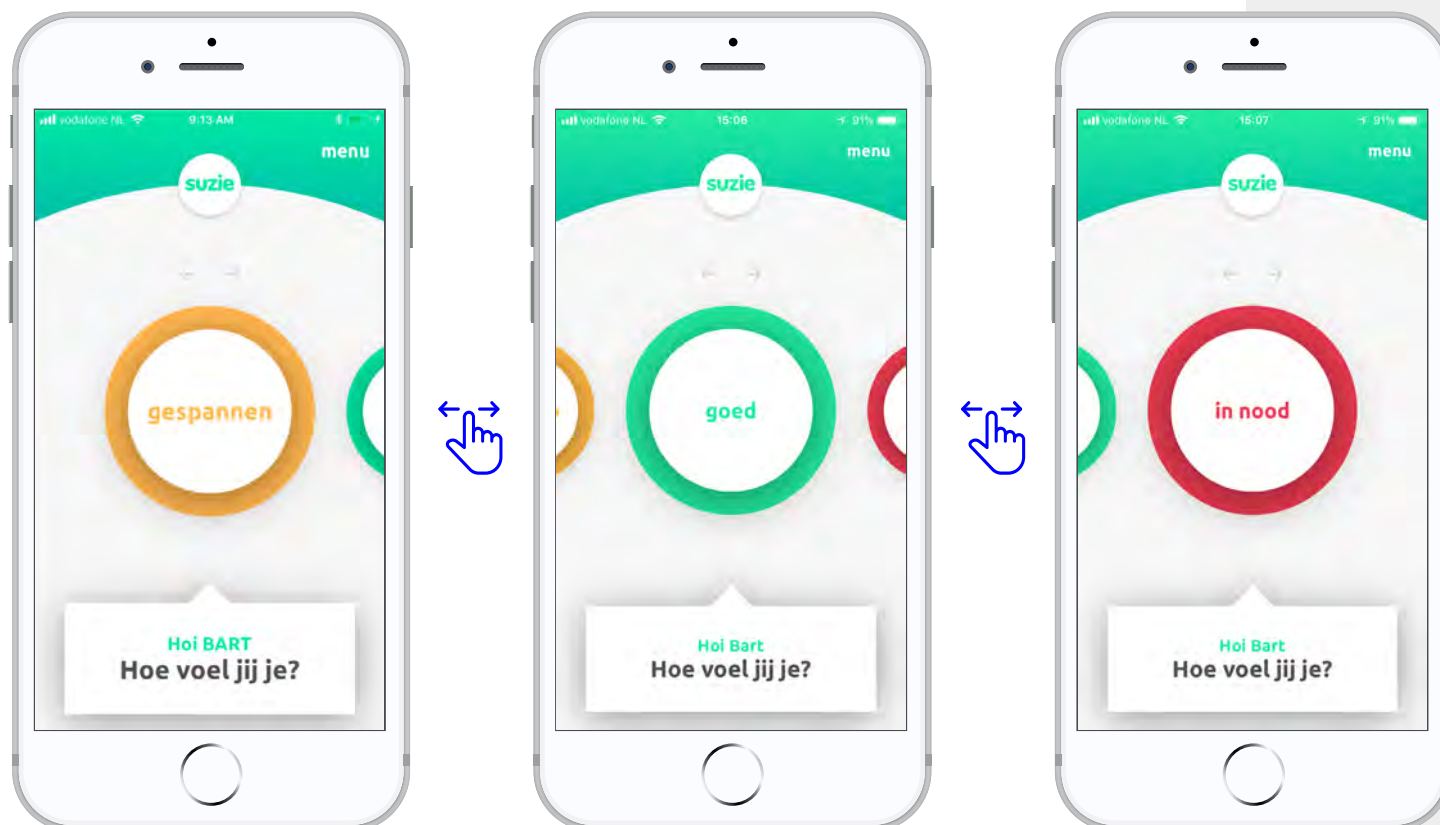
Door met je vinger van links naar rechts over het scherm te bewegen, kies je de kleur die op dat moment past bij hoe je je voelt:

gespannen ↔ goed ↔ in nood

Klik je op een kleur dan geeft *Suzie* je tips en reikt ze je andere dingen aan die je fijn vindt, zoals je favoriete foto's, filmpjes en muziek.

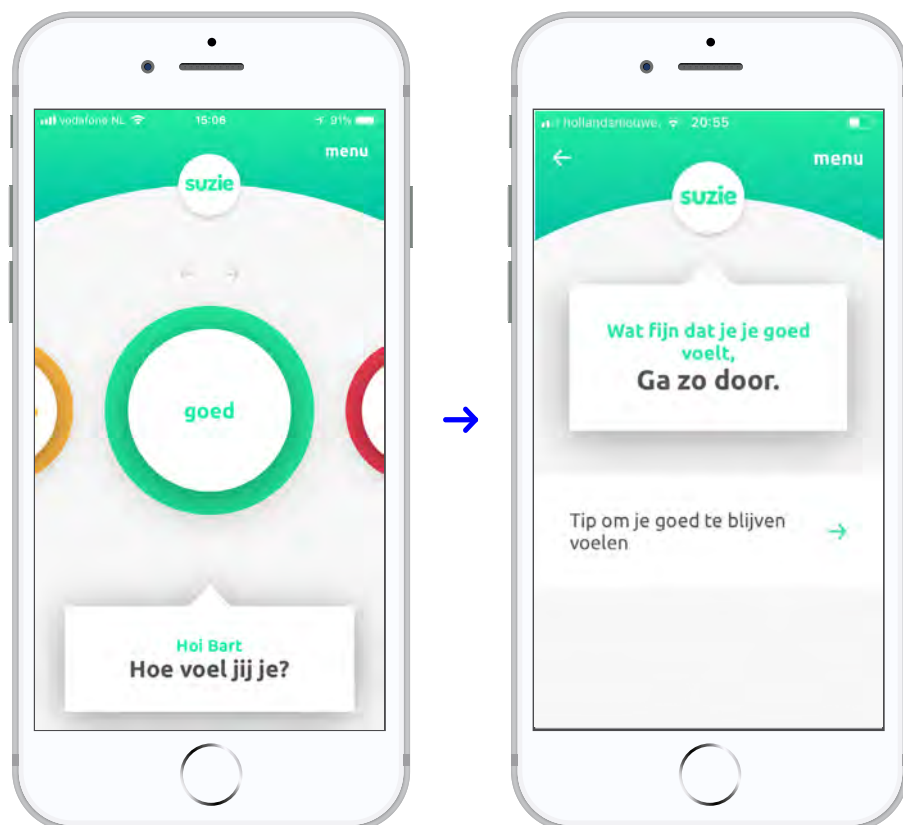
Goed om te weten

- Om de app meteen te kunnen gebruiken zijn er al enkele algemene tips ingevuld. Hoe je de app vult met eigen informatie, oftewel 'persoonlijk maakt' kun je verderop in deze handleiding lezen.



2 *Suzie* gebruiken

Hieronder zie je hoe *Suzie* in elkaar zit. Dat is handig voor je aan de slag gaat met je eigen informatie.

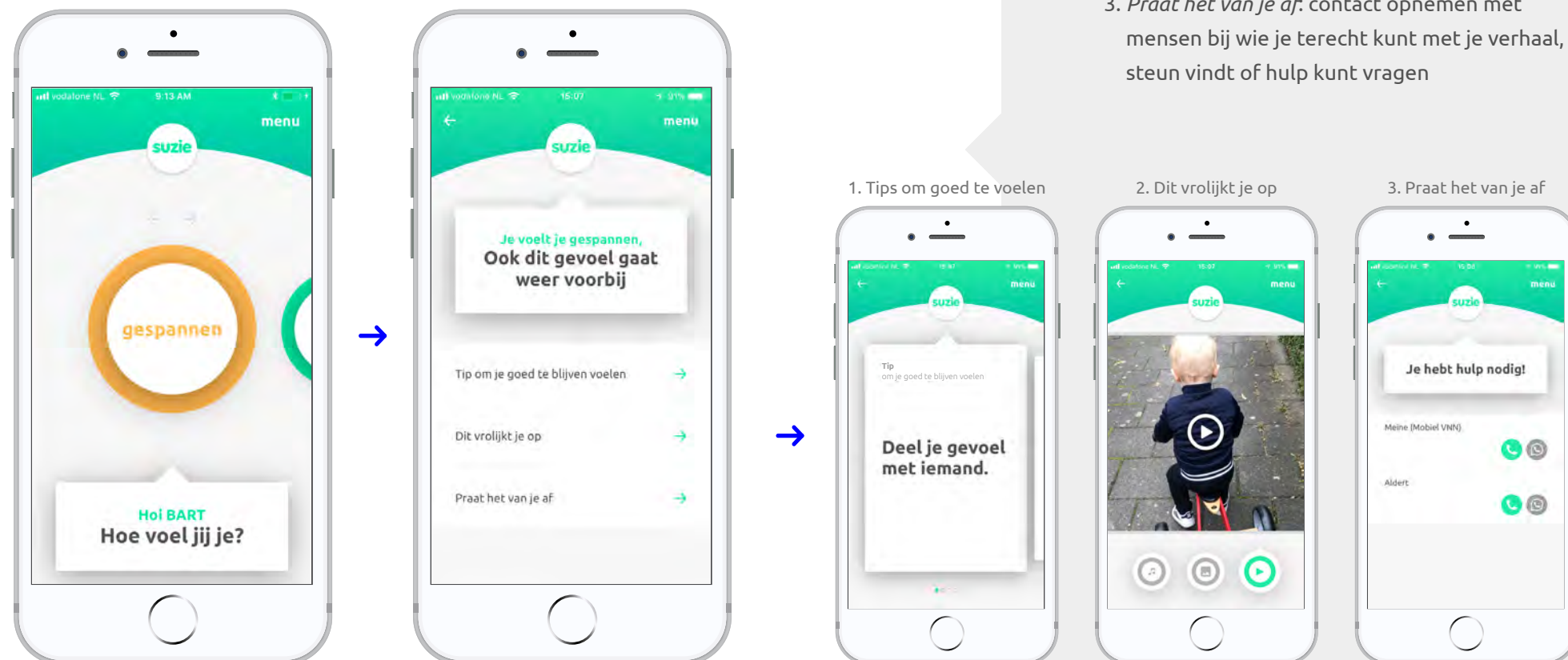


Groen

Als je je goed voelt, moedigt *Suzie* je aan om zo door te gaan. Ze geeft je tips die je kunnen helpen om je goed te blijven voelen.

2 **Suzie gebruiken**

Hieronder zie je hoe *Suzie* in elkaar zit. Dat is handig voor je aan de slag gaat met je eigen informatie.



Oranje

Als je je gespannen voelt reikt *Suzie* je dingen aan die je fijn vindt of kunnen helpen:

1. *Tips om je goed te gaan voelen*: dingen die je kunt doen of denken die je geruststellen, afleiden, of aanmoedigen om iets goeds voor jezelf te doen
2. *Dit vrolijkt je op*: foto's en video's die je troosten, kracht geven, motiveren
3. *Praat het van je af*: contact opnemen met mensen bij wie je terecht kunt met je verhaal, steun vindt of hulp kunt vragen

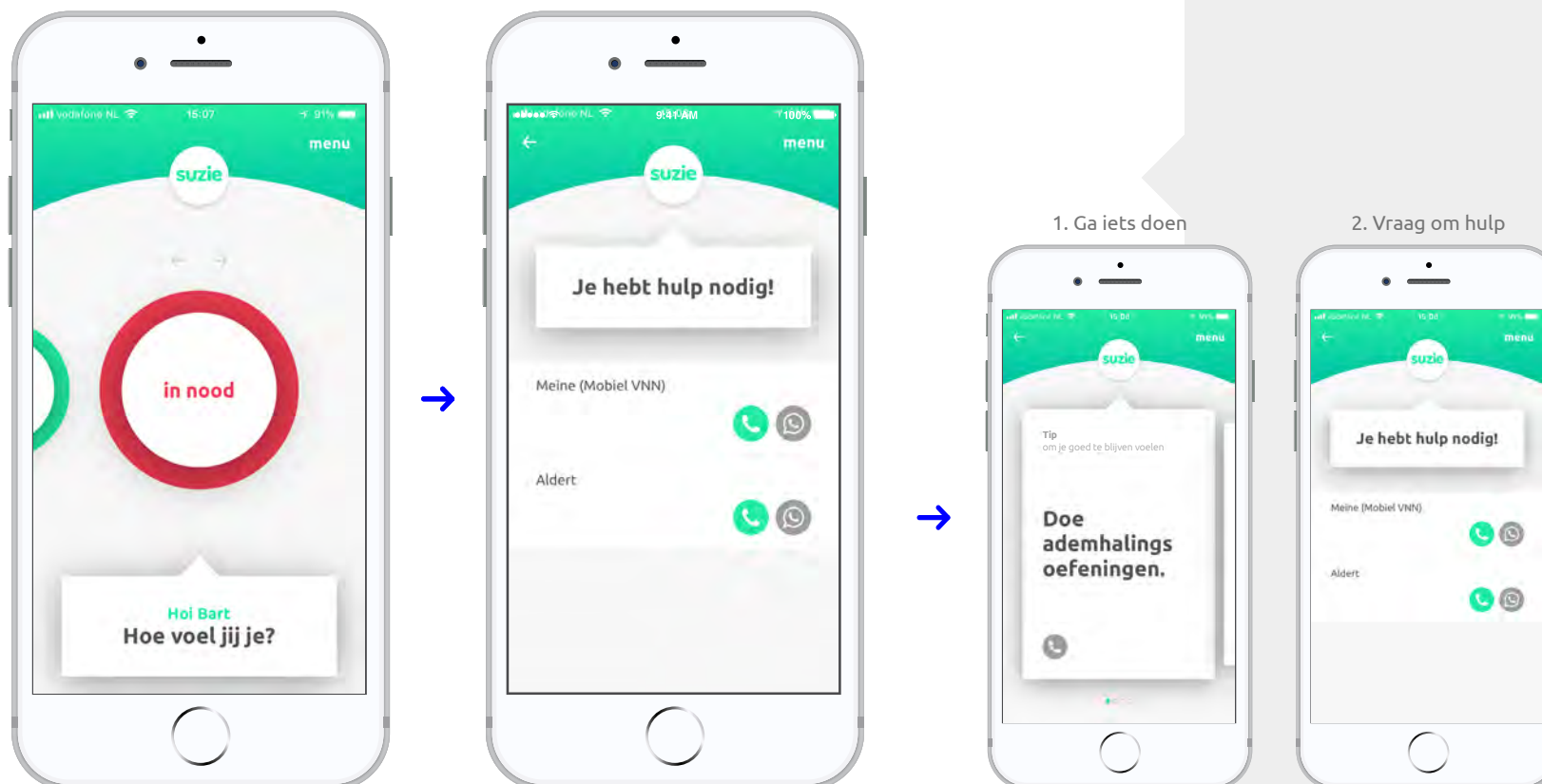
2 **Suzie gebruiken**

Hieronder zie je hoe *Suzie* in elkaar zit. Dat is handig voor je aan de slag gaat met je eigen informatie.

Rood

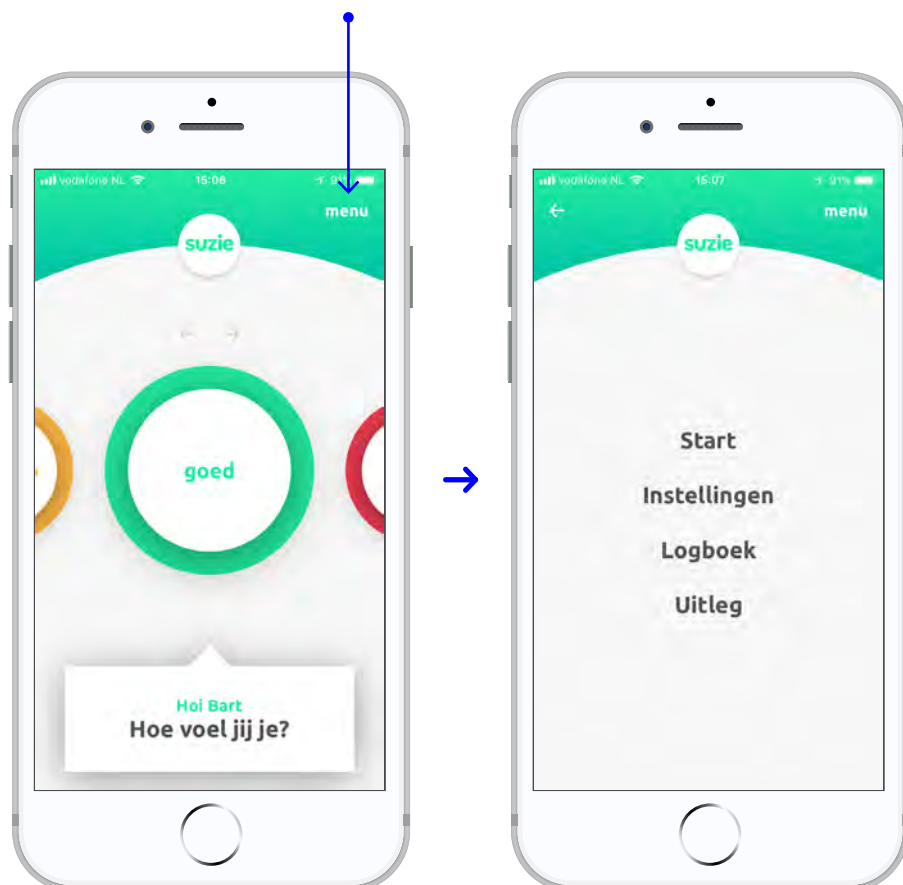
Als je je in nood voelt helpt *Suzie* je om in actie te komen en hulp te vragen:

1. *Ga iets te doen*: kom in actie om uit je nare situatie te komen.
2. *Vraag om hulp*: neem contact op met mensen die naar je luisteren, met je samen willen zijn of je praktische hulp kunnen bieden.



3 Maak *Suzie* persoonlijk

1. Ga naar *Menu* (rechtsboven in je scherm)
2. Ga naar *Instellingen*



Goed om te weten

Het menu staat altijd rechtsboven in je scherm. Als je er op klinkt zie je 4 onderdelen:

1. *Start*: het scherm waarin je met kleuren kunt aangeven hoe je je voelt.
2. *Instellingen*: het scherm waarin je *Suzie* persoonlijk kunt maken met je eigen naam, contacten, foto's/filmpjes en tips.
3. *Logboek*: het scherm waarin je kunt zien hoe je *Suzie* de afgelopen 10 dagen hebt gebruikt
4. *Uitleg*: de uitleg die je ziet als je de app voor het eerst opent, waarin staat wat *Suzie* doet

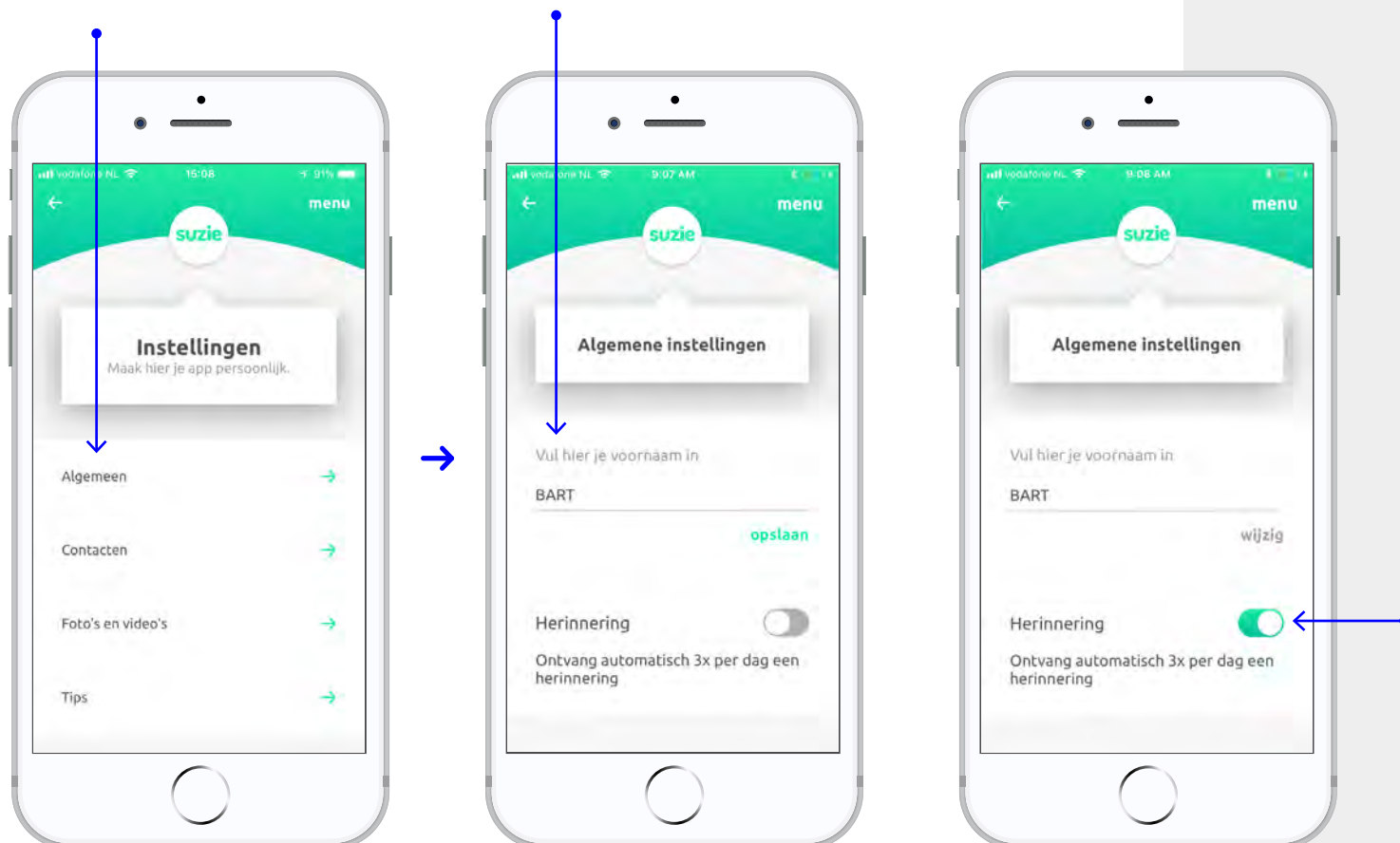
3 Maak *Suzie* persoonlijk

3. Ga naar *Algemeen*

Algemeen

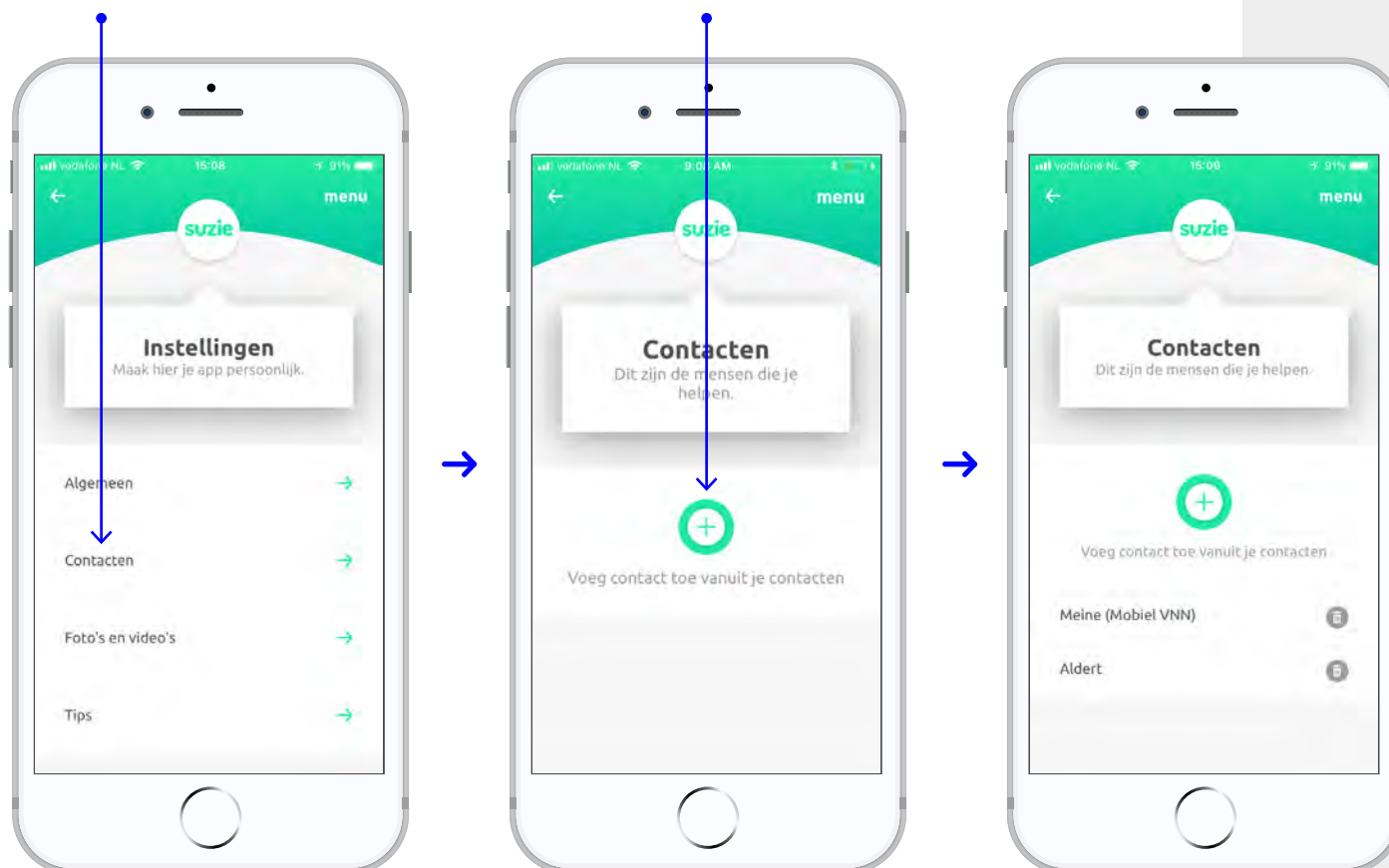
Hier kun je je voornaam invullen. *Suzie* spreekt je dan persoonlijk aan.

Ook kun je hier aangeven of je drie keer per dag een berichtje wilt ontvangen met de vraag hoe je je voelt. Als je het schuifje naar rechts beweegt stuurt *Suzie* je om 10.00 uur, 15.00 uur en 20.00 uur een berichtje met de vraag hoe je je voelt.



3 Maak *Suzie* persoonlijk

4. Ga naar *Contacten*



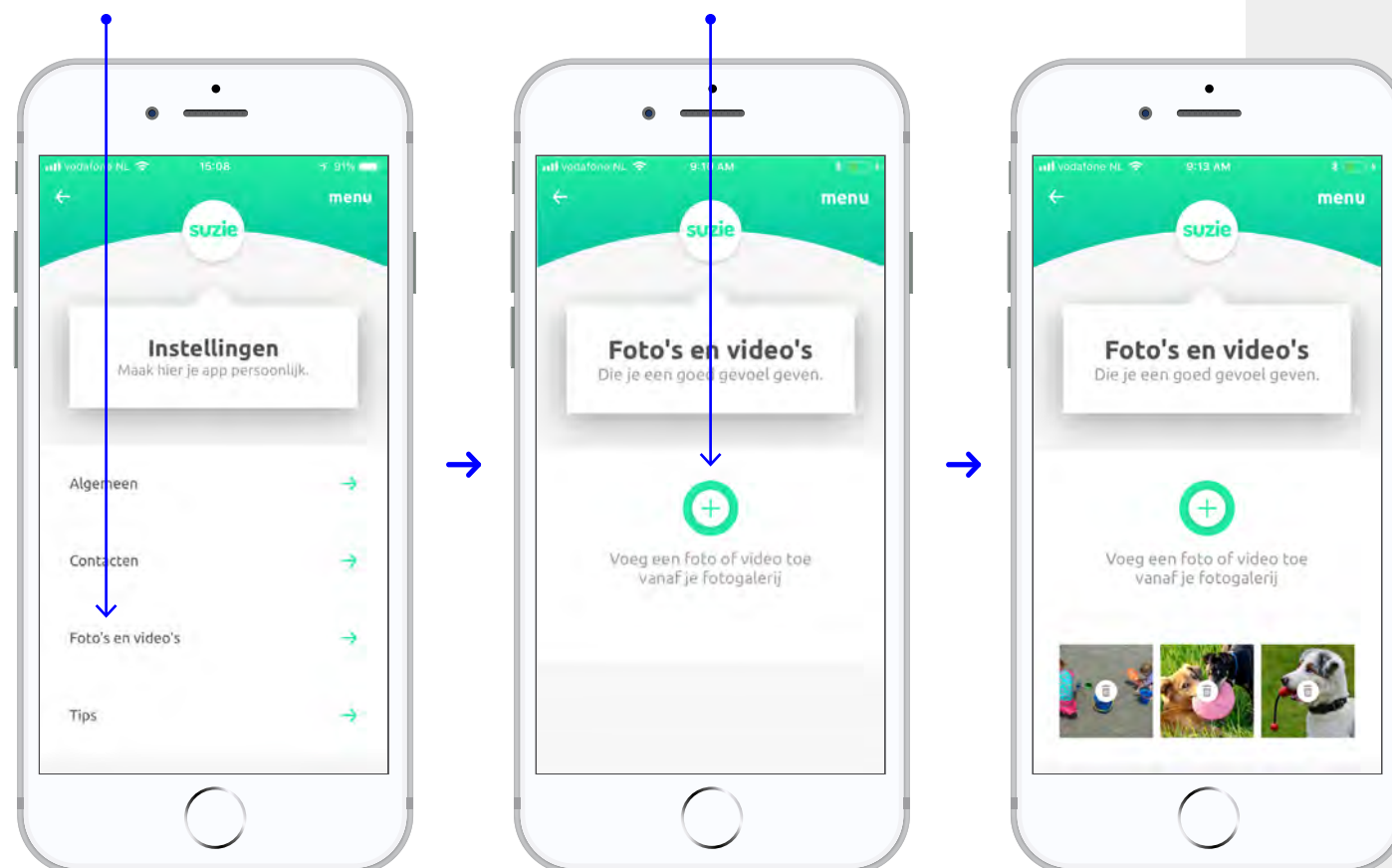
Contacten

je kun hier contactpersonen uit je adresboek selecteren die je kunt bellen/appen/mailen als je daar behoefte aan hebt. Dit kunnen een partner, familie of vrienden zijn, maar ook burens, kennissen en hulpverleners. Ook een telefonische hulpdienst kan nuttig zijn om hier in te voeren.

Voor je nieuwe telefoonnummers in de app wilt plaatsen, zul je eerst de telefoonnummers aan je contacten moeten toevoegen. Pas daarna kun je ze via de app selecteren.

3 Maak Suzie persoonlijk

5. Ga naar *Foto's en video's*

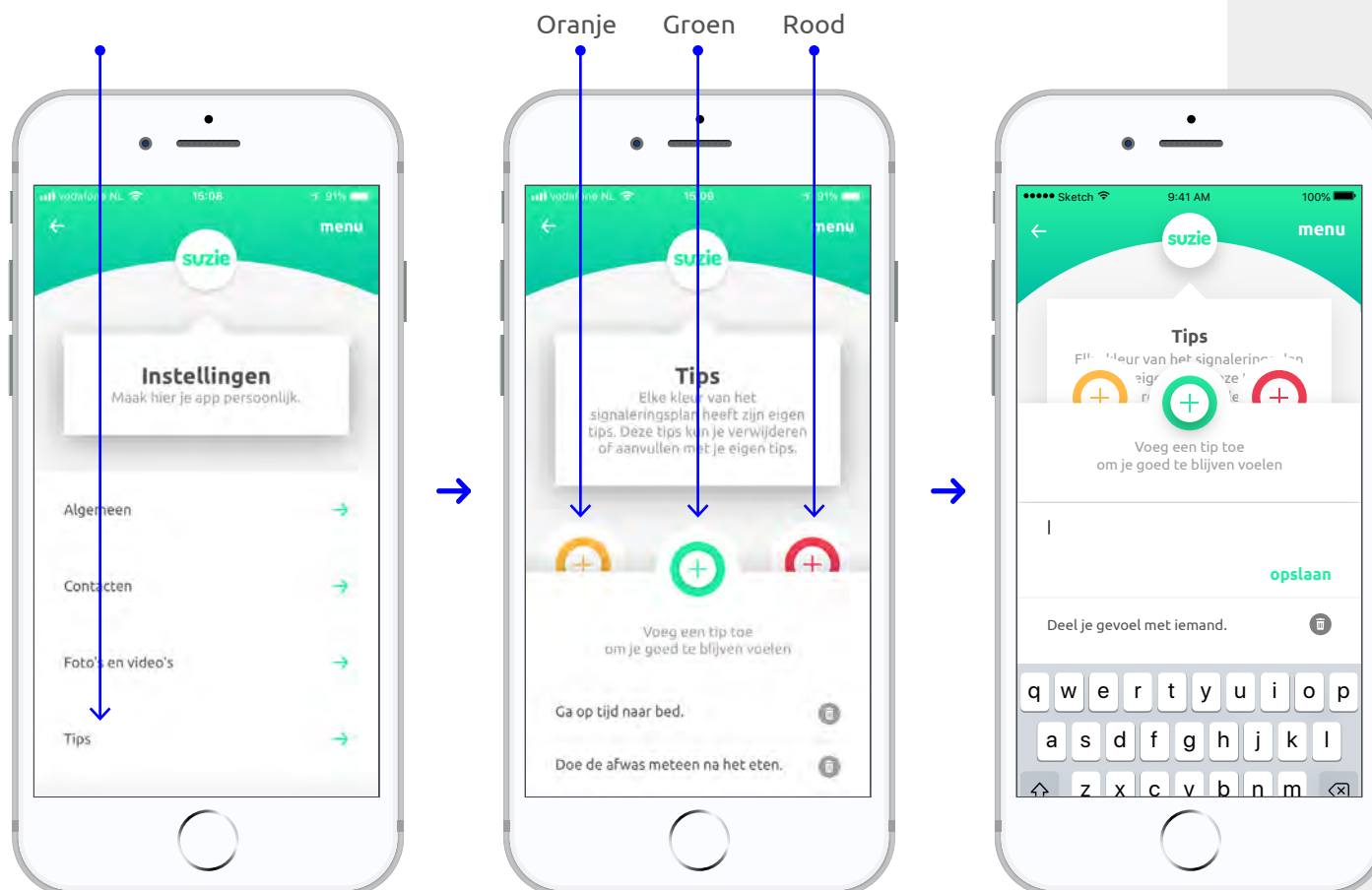


Foto's en video's

Hier kun je een aantal foto's en/of video's uit je galerij selecteren die je geruststellen, die je hoop geven en/of waar je gewoon een goed gevoel bij hebt. Je kunt alleen foto's en video's uploaden die in de filmrol op je mobiel staan. Om foto's te verwijderen druk je op het prullenbak icoon welke op de te verwijderen foto zichtbaar is en bevestig dit door nogmaals te drukken.

3 Maak *Suzie* persoonlijk

6. Ga naar *Tips*



Tips

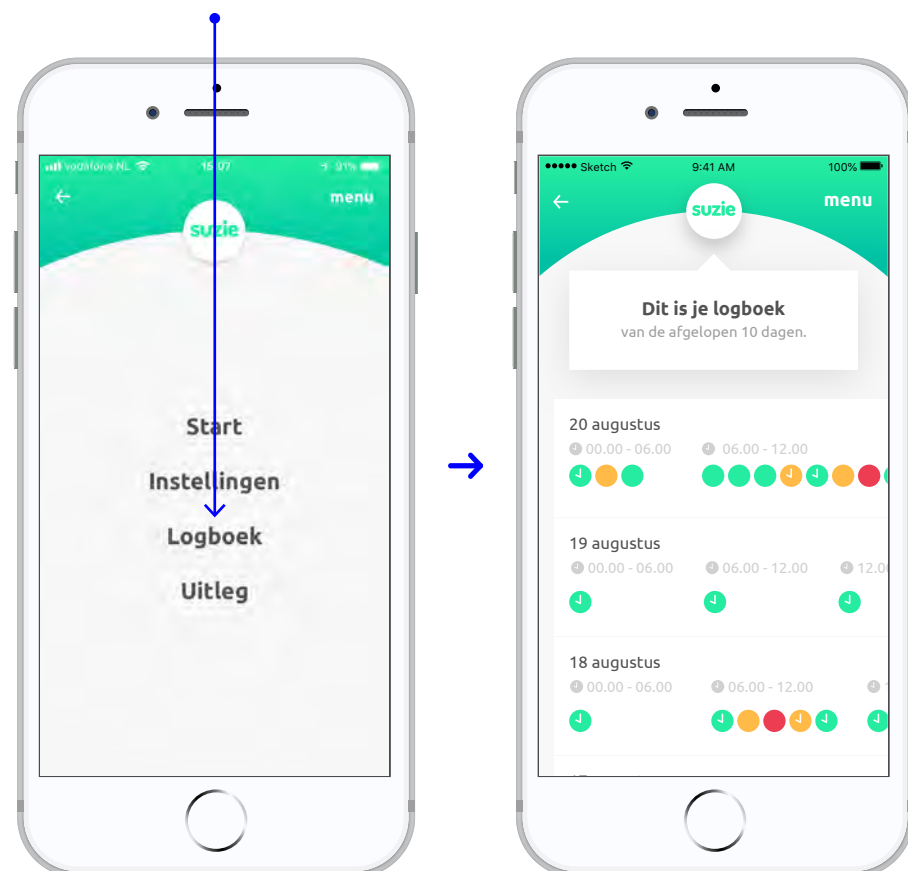
Hier kun je voor de drie kleuren tips in voeren die je helpen om te zorgen dat het goed blijft gaan (groen), dat het beter gaat (oranje) of dat je uit je paniek of crisissituatie komt (rood).

Als je de app voor het eerst gebruikt zie je een aantal algemene tips staan. Deze kun je gebruiken als ze bij je passen, maar je kunt ze hier ook verwijderen en zelf nieuwe tips toevoegen.

groen = goed
oranje = gespannen
rood = in nood

4 Logboek

In het logboek kun je terugkijken op welke momenten het goed ging en momenten waarop het minder goed ging. Je kunt dit logboek samen bekijken met een goede vriend of je behandelaar. Je hoeft je logboek niet te delen met anderen maar het kan helpen lastige momenten bespreekbaar te maken.



Goed om te weten

De gegevens in je logboek worden opgeslagen in je telefoon. Niemand anders behalve jij hebt toegang tot deze gegevens.

De cirkels met het klok icoon zijn gevraagde momenten d.m.v. een herinnering.

groen = goed
oranje = gespannen
rood = in nood



suzie



Hoi
Ik ben suzie

← inhoud

Contact

Mocht je inhoudelijke vragen hebben over het gebruik van *Suzie* of behoefte hebben aan een training, gericht op gedragsverandering, emotieregulatie en crisismanagement, dan kun je contact opnemen met: Meike Westera, meikewestera@me.com

Mocht je tips hebben voor het verbeteren van de app dan kun je die mailen naar: meikewestera@me.com