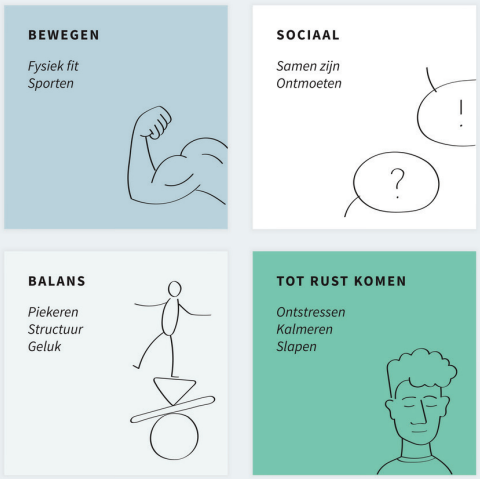
**Digitale ondersteuning om je te helpen lekker(der) in je vel te zitten.**

samengesteld door zorgverleners uit de buurt




Arkin heeft met samenwerkingspartners (ROHA, Therapieland, de GGD, POH-GGZ, IPH, ervaringsdeskundigen en SamenBeter Westerpark) het gezondheidsplatform 'Lekker in je vel.Amsterdam' gelanceerd.

De website verleent digitale ondersteuning die mensen helpt zich weer lekkerder in hun vel te laten zitten. De site en digitale hulpmiddelen die aangeboden worden, krijgen de ondersteuning van zorgverleners in de regio.

Vaak kan je zelf invloed uitoefenen om lekkerder in je vel te zitten. Door bijvoorbeeld genoeg te bewegen en gezond te eten. Maar ook zelfinzicht en begrijpen waarom je doet zoals je doet kunnen zorgen voor een betere balans en veerkracht. De insteek is positieve gezondheid.

Soms moet je je gedrag leren veranderen om van je ongemakken af te komen.Zelfinzicht en een gezonde leefstijl zorgen voor meer veerkracht, zodat je beter kan omgaan met tegenslagen, stress en andere emoties of gebeurtenissen in je leven.Op de website vind je kwalitatief goede hulpmiddelen die dit proces kunnen ondersteunen.

De hulpmiddelen bestaat uit een verzameling korte e-health programma's die in een eigen tempo, alleen of met een begeleider, gevolgd kunnen worden. Er staan door de GGD getoetste en goedgekeurde, mobiele apps die ondersteuning leveren bij het maken van een verandering. Daarnaast zijn er ook video's, podcasts, animaties en andere mediatools beschikbaar, evenals een lijst met externe websites en links waar meer informatie over bepaalde onderwerpen te vinden is.

Een overzicht van een aantal onderwerpen waarvoor digitale hulpmiddelen beschikbaar zijn:

- Opkomen voor jezelf, Faalangst
- Oplossingsgericht opvoeden
- Echtscheiding, relatieboots, gescheiden ouders
- Slechte gewoontes, Verslavingen, Emotie eten
- Fysiek fit blijven en sporten
- Samen zijn en mensen ontmoeten
- Balans, geluk, opkomen voor jezelf
- Ontspannen en Burn-out

De e-health programma's worden gratis aangeboden. een aantal mobiele apps hebben een betaalde premium functie maar zijn ook altijd gratis bruikbaar.

Meer weten? Ga naar www.lekkerinjevel.amsterdam of mail naar hallo@lekkerinjevel.amsterdam