

Vergeet je je socials niet? Je games? Hallo? Hoor je mij? Ik ben er voor je.

Escape Game



Altijd

AAN

Altijd

AAN



Feedstream

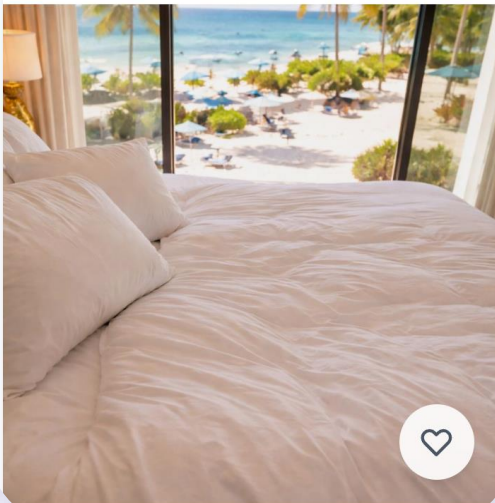
Wat zijn eerlijke posts?



Nathalie

22M GELEDEN

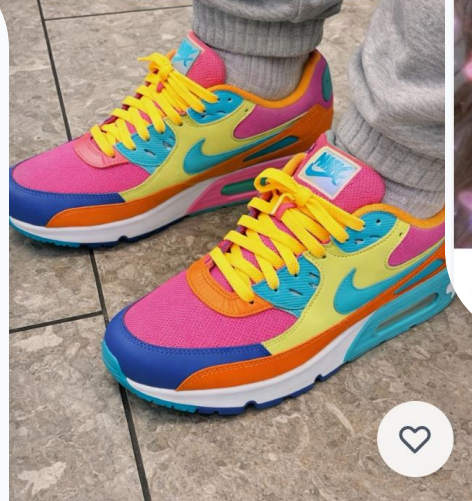
Niet iedereen kan elke dag zo wakker worden ✨👉 Gewoon ff mezelf blijven 😊
#blessed #hardwerken #dreamlife"



Joshua

2M GELEDEN

Dream big. Luck comes to you ✨ #drip



42



Diya

32M GELEDEN

Real me #shine



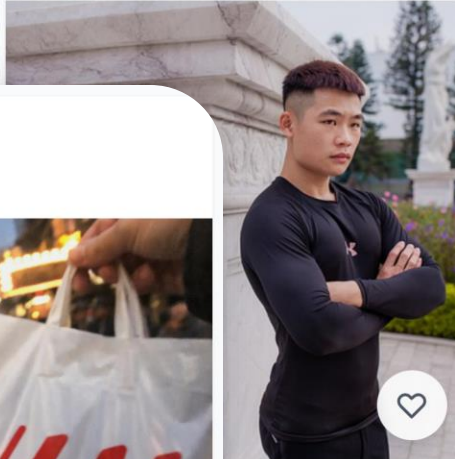
101



Tian

31M GELEDEN

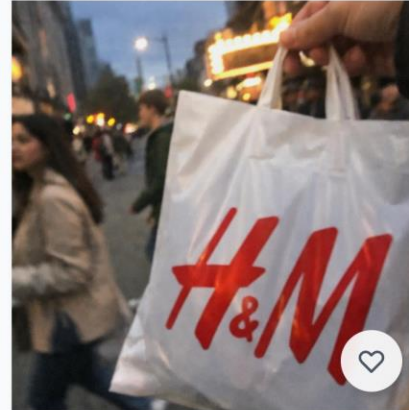
Het begint mentaal 🧠💪 Als je hoofd sterk is, volgt geluk. #mindset



Anna

3M GELEDEN

jaa happy mee



176



Max

47M GELEDEN

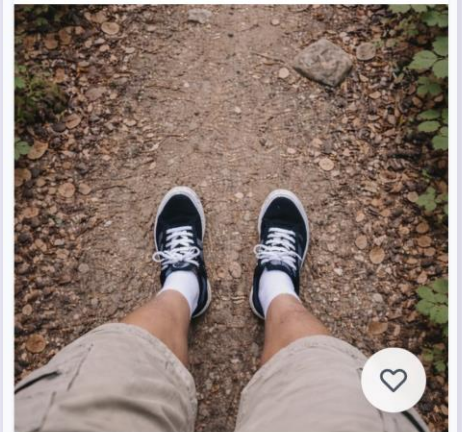
Niemand zei dat het makkelijk zou zijn...
maar kijk me nu 🏆👉 #proud #strong
#winning #noAI



Lucas

28M GELEDEN

Even offline geweest voelde best goed



166

Altijd

AAN



Calm Calm

Hoe kun je tot rust komen?

Adem in

4S

Adem vasthouden

4S

Uitblazen

4S

Wachten

4S



De 4-4-4-4-methode

ADEM IN

3

Adem in

4S

Adem vasthouden

4S

Uitblazen

4S

Wachten

4S

Altijd

AAN



Telefoon

Wat zeg je?

308

Ik wist toch ook niet dat die toets was!!

206

Die toetsen gaan altijd over dingen die we in de les niet gehad hebben.

664

Laat me!

851

Mam, wil je alsjeblieft niet meer in de cijfer-app kijken.
Ik krijg er heel veel stress van.

472

Ja ik weet het mam! Doe!

Altijd

AAN



Agenda

Wat doe je elke week?



Altijd

AAN



Instellingen

Minder prikkels

SYSTEEMVOORKEUREN

Optimaliseer de instellingen voor minder prikkels.

Bluetooth



Focusmodus



5G netwerk



Schermmrotatie



Push-berichten



Stille Modus



VPN



NFC betalingen



Blauwlichtfilter



Persoonlijke hotspot



Locatie delen



Toetsgeluiden



Camera HD-modus



Schermtijd beperken



AI assistent

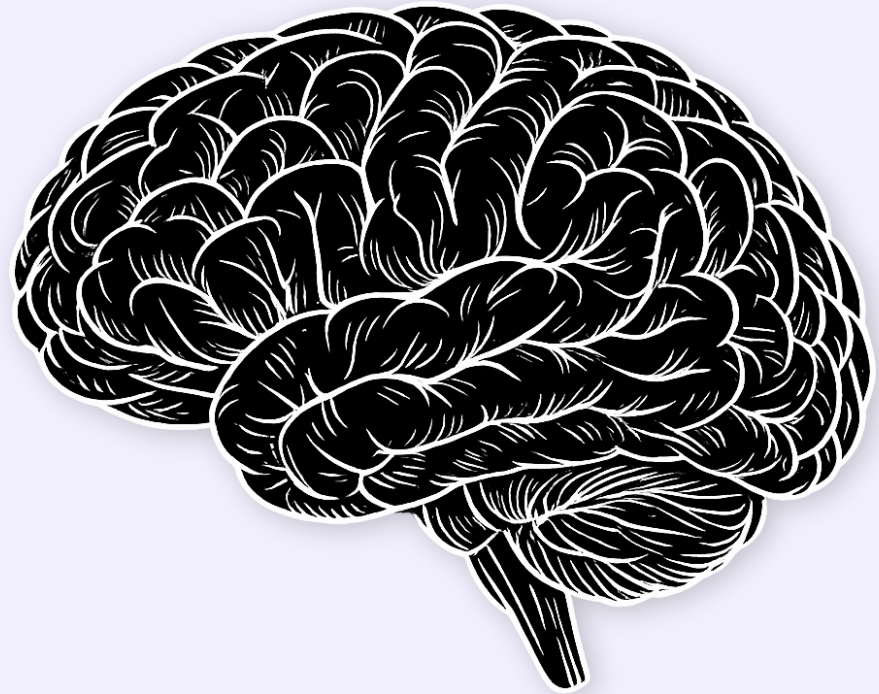


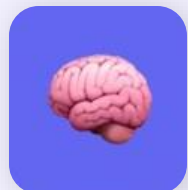


Quiz

Facts.

Apps worden gemaakt om je aandacht vast te houden. Jouw brein reageert bijvoorbeeld sterk op content van social media. Je wilt er onbewust meer van.

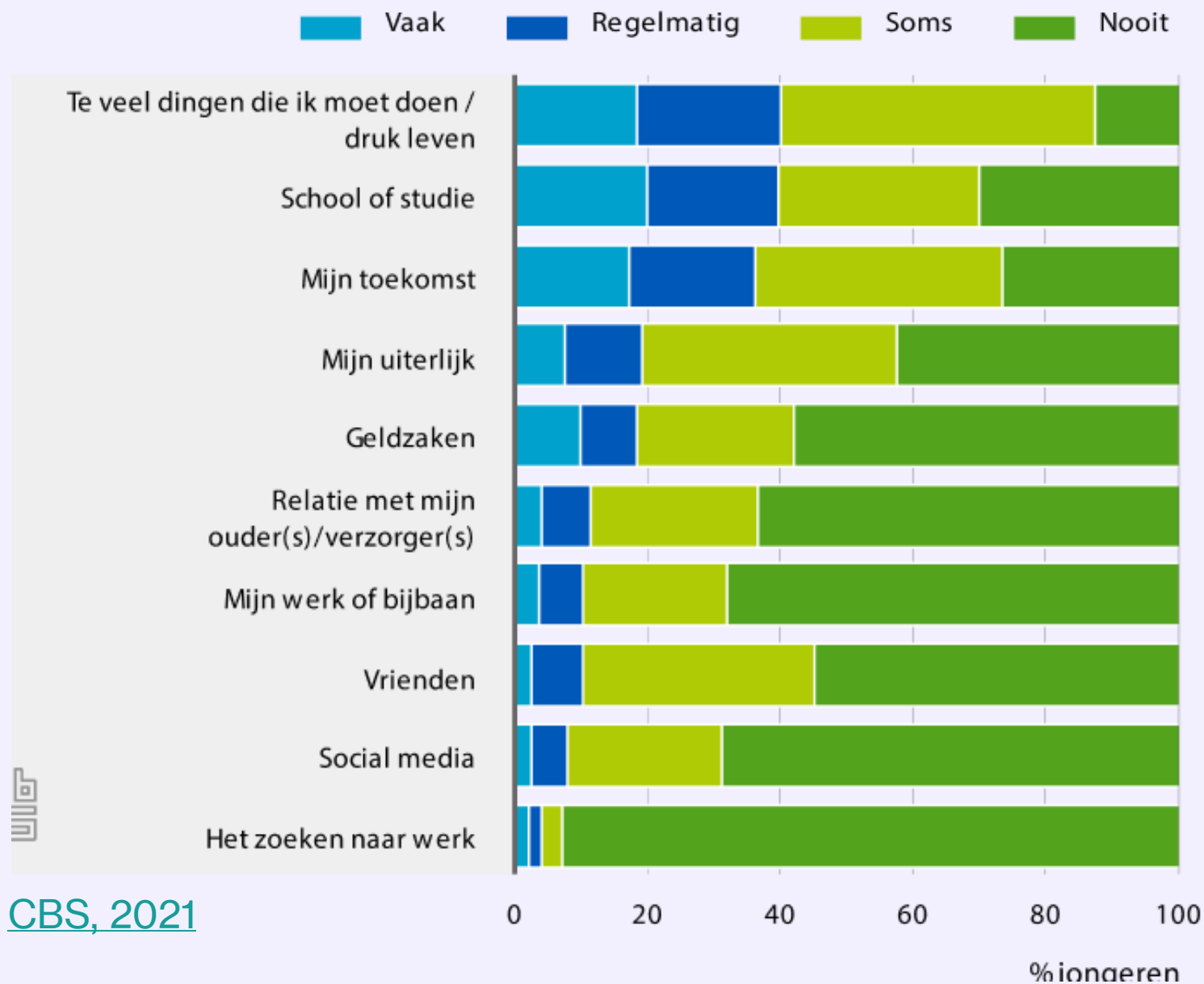




De cijfers

Druk druk druk

Wat herken je?



Teveel stress?

- Stress kan erg hoog oplopen. Dan is het goed om erover te praten met vrienden of familie.
- Er zijn ook organisaties bij wie je terecht kunt. Je kunt ze via telefoon of chat bereiken.

Bijvoorbeeld:

@Ease: www.ease.nl

Kindertelefoon: www.kindertelefoon.nl

Vergeet je je socials niet? Je games? Hallo? Hoor je mij? Ik ben er voor je.

Escape Game



Altijd

AAN