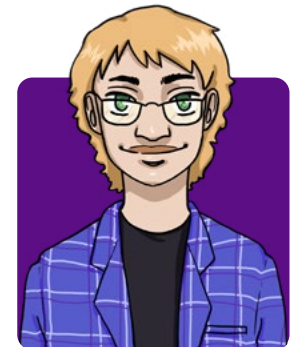


# LOTkeuzehulp

LEERLING ONDERSTEUNENDE TOOLS



# inhoud

## Over LOTkeuzehulp

Hoe kunnen ICT-hulpmiddelen succesvol ingezet worden bij (dreigende) thuiszitters in het onderwijs? Welke behoeften hebben leerlingen en wat werkt dan het beste? De **LOTkeuzehulp** geeft hier een antwoord op en is te gebruiken door zowel professionals, ouders als leerlingen zelf.



dit ben ik



zelf doen



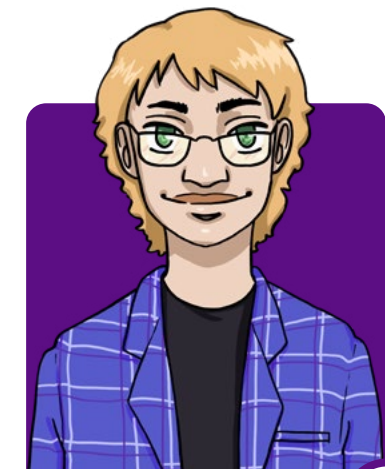
gezondheid



leren leren



advies/hulp



samen



## Over LOTkeuzehulp

Hoe kunnen ICT-hulpmiddelen succesvol ingezet worden bij (dreigende) thuiszitters in het onderwijs? Welke behoeften hebben leerlingen en wat werkt dan het beste? De **LOTkeuzehulp** geeft hier een antwoord op en is te gebruiken door zowel professionals, ouders als leerlingen zelf.

### Apps die helpen

In het onderwijs denken we bij apps vooral aan digitaal lesmateriaal. Maar (dreigende) thuiszitters lopen vaak vast op andere dingen, die ervoor zorgen dat de leerling niet eens tot leren komt. Apps kunnen dan erg helpend zijn. Bijvoorbeeld om de dag te plannen, het leerritme te bepalen, emoties te leren herkennen en reguleren, te herinneren welke spullen mee naar school moeten maar ook bij lotgenotencontact.

### Innovatievraag

Tijdens de innovatievraag 'Hoe kunnen ICT hulpmiddelen succesvol ingezet worden bij (dreigende) thuiszitters in het onderwijs?' heeft Heliomare onderzocht welke ondersteuningsbehoeften leerlingen hebben. Deze zijn verdeeld in zes categorieën. Bij elke categorie is met een landelijk onderzoek geïnterviewd welke apps goed helpen. In de **LOTkeuzehulp**

vind je de belangrijkste overzichtelijk gepresenteerd. Het is het eindproduct van de innovatievraag, die onderdeel uitmaakt van het dossier Onderwijs en ICT van de PO-Raad.

### Samen aan de slag!

Rik en Bianca van het Interventie Team van Heliomare: "De grootste groep thuiszitters waar wij mee werken is gemiddeld 14 jaar en zit in het tweede jaar van het voortgezet onderwijs. In het basisonderwijs is er vaak voldoende compensatie en hulp, maar in het VO lopen ze vast. We vinden het belangrijk dat deze leerlingen leren om zelf hun 'struikelblokken' aan te pakken. De leerling kan een app overal en altijd inzetten. De begeleider helpt de leerling bij het integreren van de app in zijn leven. Op deze manier kan ICT laagdrempelig helpen zelfstandigheid en autonomie te ontwikkelen. We hopen dat de **LOTkeuzehulp** helpt hierbij!"



# dit ben ik



Als je meer over jezelf wilt leren of je wilt juist aan anderen uitleggen wie je bent en wat wel en niet goed voor je werkt, dan kunnen deze apps helpen.

- Mijn gebruiksaanwijzing
- Talenten, valkuilen, uitdagingen
- Wat werkt en wat werkt niet bij mij, do's and dont's
- Hoe denk ik over mezelf
- Hoe kan ik positiever over mezelf denken
- Helpende en niet helpende gedachten
- Wat doe ik, werkt dit voor me (reflecteren)
- Emoties
- Nadenken voor ik iets doe



# dit ben ik

## Mijn Pad

Een instrument dat jongeren ondersteunt bij het maken van keuzes over hun leven en toekomst. Het eigenaarschap van Mijn Pad ligt bij de jongere.

- ✓ Leeftijd 16+
- ✓ Gratis
- ✓ Webbased
- ✗ Android
- ✗ Niet voor Apple



## Kwaliteitenkwadrant

Vul maar in: wat zijn jouw kwaliteiten en valkuilen. Hoe reageer jij als iemand in jouw allergie zit? Wat wil jij leren en is jouw uitdaging? Maak gebruik van het kwaliteitenkwadrant!

- ✓ Leeftijd 8+
- ✓ Gratis
- ✓ Sjabloon downloaden
- ✗ Niet voor Android
- ✗ Niet voor Apple



dit ben ik

zelf doen

gezondheid

leren leren

advies/hulp

samen





# dit ben ik



## Positieve Gezondheid

Het invullen van de vragenlijst Positieve Gezondheid helpt je kiezen en bespreken wat voor jou belangrijk is. Er is een vragenlijst voor volwassenen, voor kinderen en voor jongeren. Daarnaast is er ook een eenvoudige versie.

- ✓ Leeftijd 8-16
- ✓ Gratis
- ✓ Website
- ✗ Niet voor Android
- ✗ Niet voor Apple



## G-schema

Het G-schema helpt je beter te begrijpen waarom je dingen op een bepaalde manier doet, door te onderzoeken welke gevoelens en gedachten je hebt.

- ✓ Leeftijd 4+
- ✓ Gratis
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



dit ben ik

zelf doen

gezondheid

leren leren

advies/hulp

samen



# dit ben ik

## Handleiding van jezelf

Download de 'Handleiding van jezelf'. Zo leer je jezelf op een snelle en leuke manier kennen. Met vragen over onder andere je 'Installatie-instructies', 'Onderhoud' en 'Wat te doen bij storingen' kom je heel wat te weten over jezelf.

- ✓ Sjabloon
- ✓ Leeftijd 7+
- ✓ Gratis
- ✓ Downloaden
- ✗ Niet voor Android
- ✗ Niet voor Apple

*"Je kan alles over jezelf invullen.  
Dan hoef je het nooit meer  
zelf te vertellen."*



dit ben ik

zelf doen

gezondheid

leren leren

advies/hulp

samen



# zelf doen



Je wilt dingen graag zelf doen. Soms wil je leren hoe je iets moet doen en soms wil je er beter in worden. Deze apps kunnen helpen.

- Zie mij en luister naar me
- Dagboek bijhouden van wat ik doe en voel, lukt alles me even goed?
- Aan mijn eigen doelen werken
- Apps die mij stimuleren
- Zelf de tijd bijhouden tijdens het werken
- Mijn dag plannen
- Zelf mijn huiswerk plannen
- Zelf mijn taken plannen
- Omgaan met tegenslag
- Stapje terug doen en kijken of het nog goed gaat





# zelf doen



## Taken, takenlijst

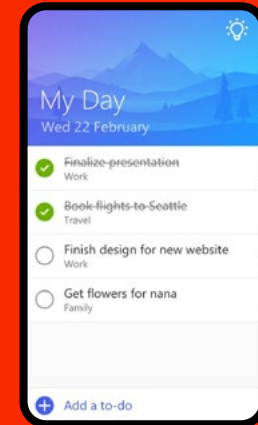
Een takenlijst die gemakkelijk in te vullen is en helpt doordat je zowel geluids- als berichtmeldingen kunt instellen.

- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✗ Niet voor Apple



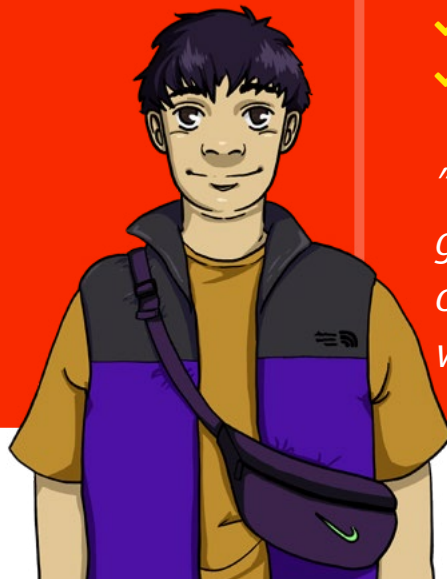
## MS to-do

Door snel een actie vast te leggen in je telefoon en die later op de laptop bij te werken blijf je up-to-date. Deze overzichtelijke takenlijst kun je koppelen aan je agenda zodat je afspraken en taken tegelijk kunt zien.



- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✓ Webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple

*"Deze app is rustig en overzichtelijk genoeg voor me. Ik ben vooral blij met de mogelijkheid de taken ook in mijn weekoverzicht te kunnen zien."*



# zelf doen

dit ben ik

zelf doen

gezondheid

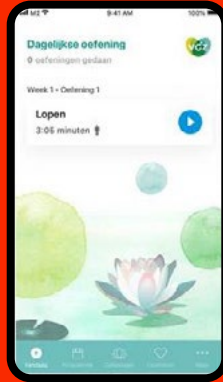
leren leren

advies/hulp

samen



## VGZ mindfulness



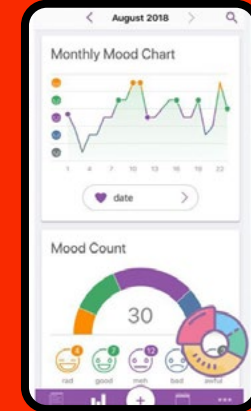
In deze app kun je kiezen uit sfeervolle muziekjes, lichamelijke oefeningen die helpen om je ademhaling en gedachten rustig te maken. Alles in je eigen tempo.

- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 12
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple

*"Met deze app kan ik zelf kiezen hoe lang ik besteed aan rustig worden. Het werkt eenvoudig, gewoon luisteren en volgen."*



## Daylio



Met deze dagboek app kun je inzicht krijgen op je stemming en grip krijgen op activiteiten. Bijhouden is gemakkelijk door gebruik van smileys, je hoeft dus niet veel te typen.

- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple

*"Het is fijn dat ik kan zien hoe mijn energie is. De app geeft me duidelijkheid. Met de app maakte ik een momentje om bij mezelf te voelen. Bij een 4 of lager was het echt tijd om te stoppen. Nu heb ik de app niet meer nodig."*



# gezondheid



Als je wilt weten of je gezond bent.  
Als je gezonder wilt worden. Of als je  
nieuwsgierig bent of er iets met je is,  
dan kan je kijken of hier een app of ICT-  
hulpmiddel tussen staat die je hierbij  
kan helpen.

- Is er iets mis met mij? (stoornis)
- Hoe kan ik 'hoe ik me voel' veranderen
- Gezondheid meten (hartslag, slaap uren en nog veel meer)
- Medicijnen
- Slapen
- Wat kan ik doen als ik last heb van angst
- Wat kan ik doen al ik last heb van een nare gewoonte of verslaving



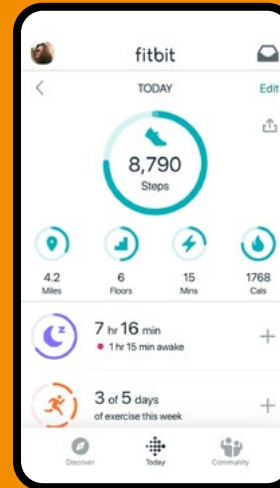
# gezondheid



## Fitbit

Fitbit is een soort horloge dat dingen registreert die je via een app kan aflezen en instellen. Je kunt stappentellen, hartslagmeten, gewicht bijhouden, conditie verbeteren, slaapintensiteit in kaart brengen etc. En hij geeft de tijd aan.

- ✗ Niet gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✓ Website
- ✓ Android
- ✓ Apple



*"Het stimuleerde me enorm om ervoor te gaan als ik zag dat ik nog 500 stappen van de 10.000 verwijderd was. Ik ben me door deze app en tool bewuster van mijn lijf en gezondheid."*

dit ben ik

zelf doen

gezondheid

leren leren

advies/hulp

samen



# gezondheid

dit ben ik

zelf doen

gezondheid

leren leren

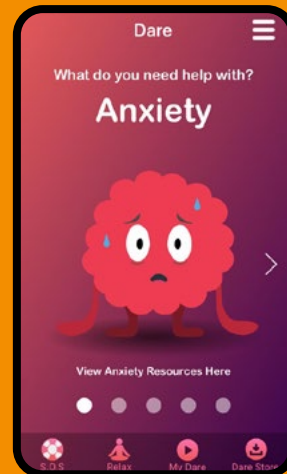
advies/hulp

samen



## Dare: Anxiety & Panic Relief

De Dare app geeft je coaching bij angst en paniekaanvallen. Het verminderen van piekeren en stress, het kalmeren van je gedachten en het verdiepen van je slaap. Zomaar een paar topics waarbij deze app je kan helpen. Daarnaast zijn er elke maand nieuwe onderwerpen te lezen.



- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✗ Niet webbased
- ✗ Niet voor Android
- ✓ Apple



## Ik ben nuchter

Wil je van een nare gewoonte of een verslaving afkomen, dan kan deze app hulp bieden met het bereiken van je doel. Denk hierbij aan nagelbijten, huid pulken, koopgedrag, snoepen, enzovoort. Je kunt in de app kiezen uit verschillende gewoontes waar je vanaf wilt. Je wordt beloond met mijlpalen en geconfronteerd met wat het je oplevert in tijd of geld.



- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 12+
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple





# gezondheid



## Sleep cycle

Door gebruik van deze app op je telefoon kun je kijken naar je slaapritme en dit verbeteren. De app meet je slaap middels trillingen en microfoon en is tegelijk ook je wekker.

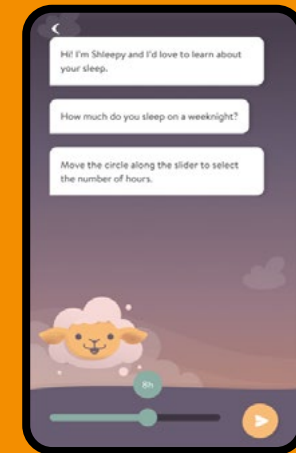
- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



## Shleep

Inzicht in slaapritme en deze verbeteren.

- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



## Medicijnwekker

Als je vaak je medicijnen vergeet op de juiste tijden in te nemen biedt deze app uitkomst. Hiermee stel je makkelijk en snel je medicijngebruik in en stel je meldingen in.

- ✓ Gratis
- ✓ 17+ (met begeleiding ook basisschoolleeftijd 8+)
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



dit ben ik

zelf doen

gezondheid

leren leren

advies/hulp

samen

# leren leren



Als leren bij jou niet vanzelf gaat, waar heb jij dan hulp bij nodig?

- Mijn huiswerk plannen
- Hoe ga ik het aanpakken
- Leerstrategie
- Doelen stellen
- Lezen makkelijker maken
- Aandacht/concentratie/motivatie
- Hoe hou ik het langer vol
- In- en ontspanning
- Geheugen trainen



# leren leren



## Notability

Notities, pdf, opname, tekenen, foto's, figuren.

- ✗ Niet gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✗ Niet webbased
- ✗ Niet voor Android
- ✓ Apple



Ben: "Met deze app hoef ik vele andere apps niet meer te gebruiken. Voorheen had ik op meerdere plekken bestanden opgeslagen. Nu is alles georganiseerd in één app waarin ik ook kan schrijven."



## Zelfi

Vind je het lastig om te

beginnen aan je huiswerk? Ben je snel afgeleid door social media of games? Zou je beter willen presteren? Zelfi helpt je in kleine stapjes om te leren plannen, concentreren en reflecteren.

- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



# leren leren



## Forest

Concentratie app. Als jij je beter focust word je beloond doordat je iets ziet groeien, van plant tot boom tot bos.

- ✗ Niet gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



## Stay focused

Blokkeert alle verleiding op de telefoon voor een ingestelde tijd.

- ✗ Niet gratis
- ✓ Leeftijd 8+
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✗ Niet voor Apple



## Brainfocus

Blijf gefocused met deze timer.

- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



dit ben ik

zelf doen

gezondheid

leren leren

advies/hulp

samen

# leren leren



## Tekst naar stem, lees voor

Teksten vanuit PDF, website of foto voor laten lezen, meerdere keuzes voor apps.

- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 8+
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



## Lumosity hersentraining

Trainen van focus, denksnelheid, onthouden, reactie uitstellen en meer. Leuke training in spelvorm. De spelletjes zijn te doen vanaf 4 jaar, de uitleg is wel in het Engels.

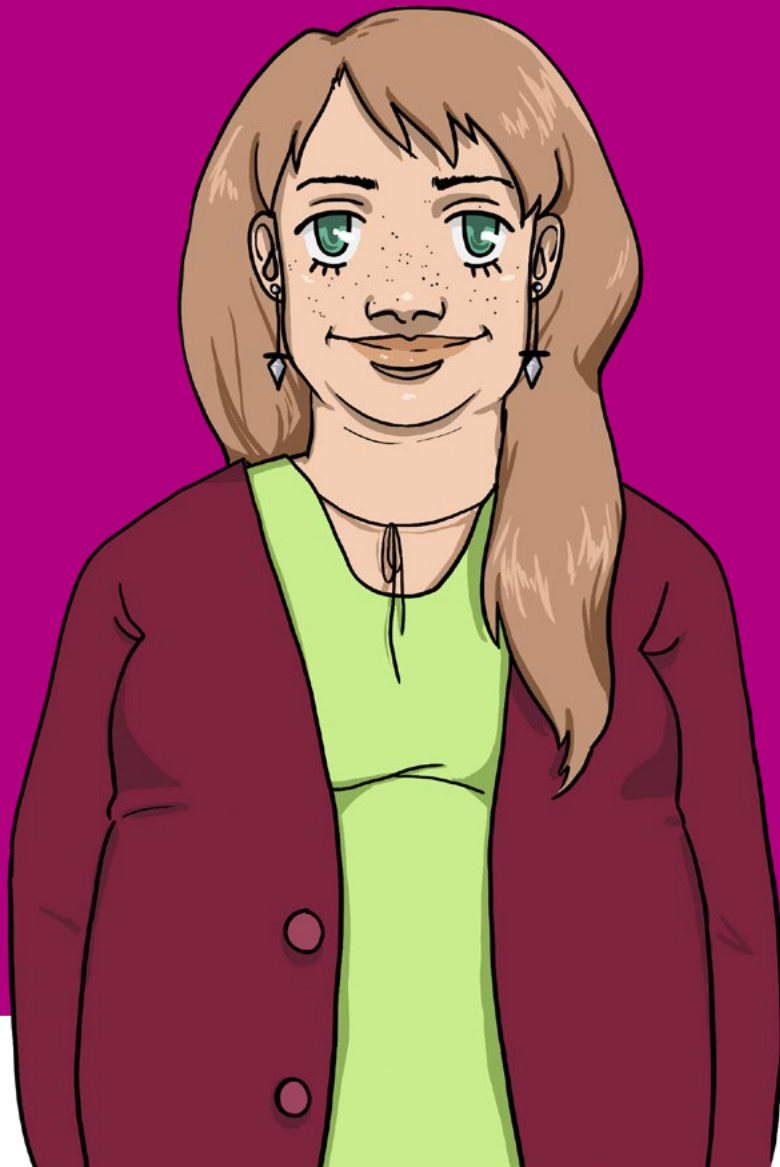
- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✓ Webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



*"Leuk om in een spelvorm je hersenvaardigheden te oefenen."*



# advies/hulp



Soms kom je er alleen niet uit en kan je hulp of advies gebruiken van iemand die er meer vanaf weet. Deze apps helpen je om deze hulp te vinden.

- Ik voel me vaak somber
- Ik wil dat de ruzies thuis stoppen
- Ik wil anoniem met iemand kunnen kletsen of sparren over wat ik kan doen
- Ik voel iets in mijn lijf wat niet normaal is
- Ik denk erover om mezelf iets aan te doen
- Ik loop vast
- Wie op school kan mijn helpen
- Wie neem ik in vertrouwen
- Wie kan me helpen met behalen van succeservaringen





# advies/hulp



## Kindertelefoon.nl

Heb je problemen met je broer of zus, je ouders of een vriend? Wil jij je blijdschap over iets met iemand delen? Bij de kindertelefoon kun je over alles praten. Het biedt vooral een luistend oor, maar je kunt er ook terecht voor advies.

- ✓ Gratis
- ✓ Alle leeftijden
- ✓ Webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



## PratenOnline

## Pratenonline.nl

Website voor jongeren die zich gespannen of down voelen, je kan chatten of je gevoel testen.

- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 12-24
- ✓ Webbased
- ✗ Niet voor Android
- ✗ Niet voor Apple



## Vraag maar 113

Maak jij je zorgen over jezelf of iemand anders? Zie je het niet meer zitten? Deze app geeft je adviezen en kan je helpen met inschatten wat je kunt doen om iemand te helpen. Alles rondom suicidepreventie.

- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✓ Webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



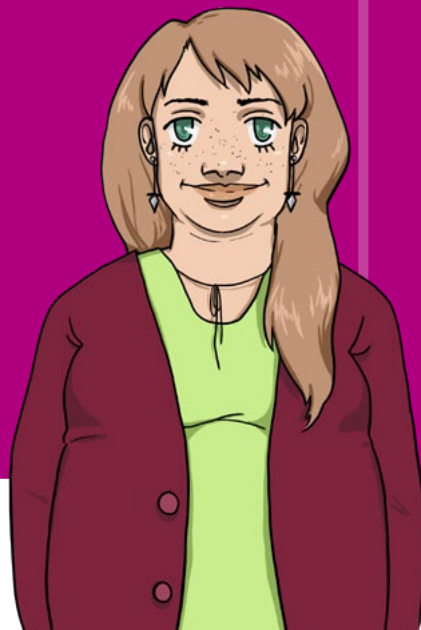
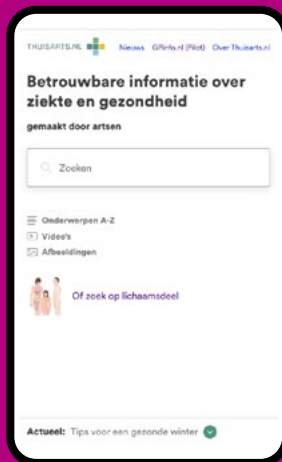
# advies/hulp



## Thuisarts.nl

Vragen over je lijf en klachten.  
Hier vind je betrouwbare  
informatie over ziekte en gezondheid,  
gemaakt door artsen.

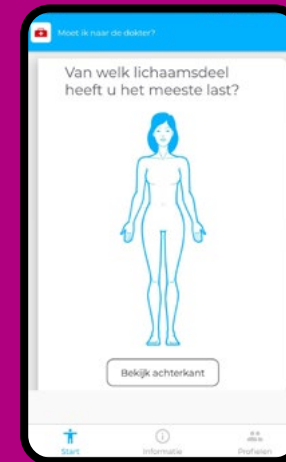
- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✓ Webbased
- ✗ Niet voor Android
- ✗ Niet voor Apple



## Moet ik naar de dokter.nl

Beantwoord een aantal  
korte vragen en de app  
geeft aan of je contact  
moet opnemen met de  
dokter.

- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✓ Webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



dit ben ik

zelf doen

gezondheid

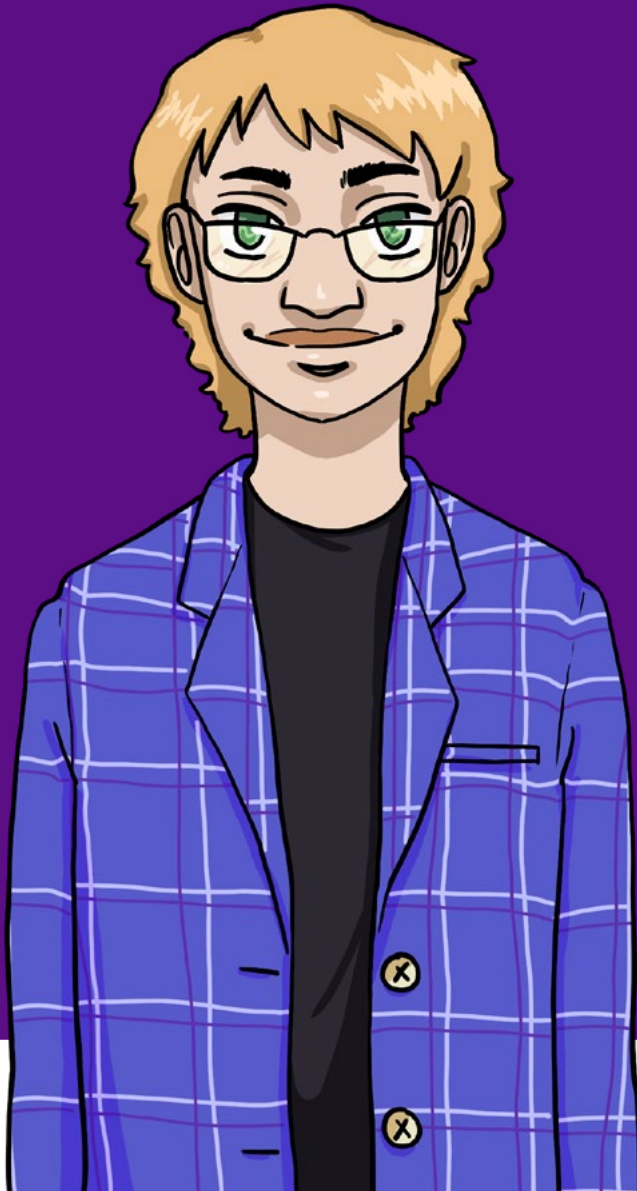
leren leren

advies/hulp

samen



# samen



Als je het lastig vindt om dingen samen te doen of als je op zoek bent naar iemand die hetzelfde is of heeft als jij, kun je bij deze apps kijken.

- Vrienden maken
- Samen met iemand afspreken
- Praten over je eetstoornis
- Vind je lotgenoten
- Hulp bij suïcide-gedachten



# samen



## Nomi

Voor veel aandoeningen, ziektes of stoornissen zijn sites opgezet zodat je met lotgenoten in contact kunt komen. Stichting Nomi is nu te vinden als site, ze zijn bezig met het ontwikkelen van een app die het gemakkelijker moet maken. Ook als Nomitv te vinden op Youtube. Kijk verder voor specifieke aandoeningen, kanker, ongevallen, trauma, verslavingsproblematiek enzovoort.

- ✓ Gratis
- ✓ Alle leeftijden
- ✓ Website
- ✗ Niet voor Android
- ✗ Niet voor Apple



## Ik ook van mij.nl

Als je wilt praten of informatie wilt hebben over jouw eetprobleem, van anderen die hetzelfde hebben meegemaakt, kun je bij deze app anoniem terecht.

- ✓ Gratis
- ✓ Alle leeftijden
- ✓ Website
- ✗ Niet voor Android
- ✗ Niet voor Apple



## Naasten in kracht.nl

Lotgenoten vinden per categorie.

- ✓ Gratis
- ✓ Alle leeftijden
- ✓ Website
- ✗ Niet voor Android
- ✗ Niet voor Apple



# samen



## Crisisbuddy

Je Crisisbuddy vertelt je wat je te doen staat in een situatie waarin je het even niet meer weet. Crisisbuddy is bedoeld voor jou als je te maken hebt met heftige emoties en moeite hebben dat gedrag om te zetten. Crisisbuddy is vooral bedoeld om onder begeleiding gebruikt worden.

- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 12+
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



## Back-up 113

Een gebruikershandleiding voor jezelf en wie jouw hulpbronnen zijn. Het geeft handvaten over wat je moet doen in geval van stress, blokkeren, suïcide-gedachten enzovoort.

- ✓ Gratis
- ✓ Leeftijd 4+
- ✗ Niet webbased
- ✓ Android
- ✓ Apple



*"Met deze app heb ik concreet kunnen maken wat ik op moeilijke momenten nodig heb en wie mijn hulpbronnen zijn. Dit alleen al heeft me rust gegeven."*



## Meer informatie

We proberen de LOTkeuzehulp up-to-date te houden. De laatste versie kun je vinden op [www.heliomare.nl/lot-keuzehulp](http://www.heliomare.nl/lot-keuzehulp).

Hier vind je ook een nieuwsbericht en social media teksten die je kunt gebruiken om de LOTkeuzehulp onder de aandacht te brengen binnen jouw organisatie.



## Vragen of tips

Zie je iets wat niet (meer) klopt? Heb je een waardevolle toevoeging/tip of een vraag?

Stuur dan een berichtje naar [lot-keuzehulp@heliomare.nl](mailto:lot-keuzehulp@heliomare.nl).

### Versie 18-2-2021

Concept en ontwerp: Zuiver C

Tekeningen: Zenzy Blindeling iov Zuiver C

