



AUGEO FOUNDATION



Handreiking voor ouders

Samen aan de slag met de OpPepper App



De OpPepper App



Kinderen maken van alles mee, soms zijn dit leuke en soms zijn dit stressvolle ervaringen. Veerkracht helpt hen om met moeilijke situaties om te gaan.

In de OpPepper App laat het figuurtje Pep kinderen ervaren dat zij invloed hebben op hun gedachten en gevoelens, als het goed met ze gaat, maar ook als het tegenzit. Via korte oefeningen ('OpPeppers') ervaart een kind wat hem of haar kan helpen om op een positieve manier om te gaan met lastige of minder leuke situaties en emoties. Zonder in te gaan op hun persoonlijke ervaringen kunnen ze op een speelse manier aan de slag, met oefeningen die ze zelf kunnen kiezen. Zo kan de app een bron van steun zijn en bijdragen aan hun veerkracht.

De app kan fijn zijn voor je kind om wat extra steun te krijgen bijvoorbeeld wanneer je kind:

- Zich druk maakt of piekert.
- Moeite heeft met slapen of ontspannen.
- Zich terugtrekt of emotioneler reageert dan anders.
- Of gewoon wanneer je kind zin heeft om een Oppepper te doen.

In de app staan bijvoorbeeld:

- Ademhalingsoefeningen om rustig te worden.
- Een opdracht om een fijne plek te tekenen of te fotograferen.
- Een oefening om helpende gedachten te herkennen.
- Een oefening om kleine doelen te bedenken.
- Een knop om met de kindertelefoon te bellen zodat ze altijd iemand hebben om mee te praten.

Je kind kan de app zelfstandig gebruiken, maar misschien is het fijn om te helpen met downloaden. Samen kijken kan ook een goede manier zijn om je kind op gang te helpen. De app kan jou als ouder een ingang geven om te bespreken hoe het met je kind gaat. Het belangrijkste is dat je kind zelf ontdekt wat werkt, er is geen goed of fout.



Goed om te weten

- Alles wat je kind in de app zet (zoals foto's of antwoorden) blijft alleen op die telefoon. Het wordt nergens gedeeld of opgeslagen en is niet zichtbaar voor anderen.
- De app is ontwikkeld door Augeo Foundation in samenwerking met ervaren hulpverleners en deskundigen.

Wil je meer weten?



Kijk dan verder op deze website link naar de OpPepper pagina op onze website: <https://www.augeo.nl/oppepper>

