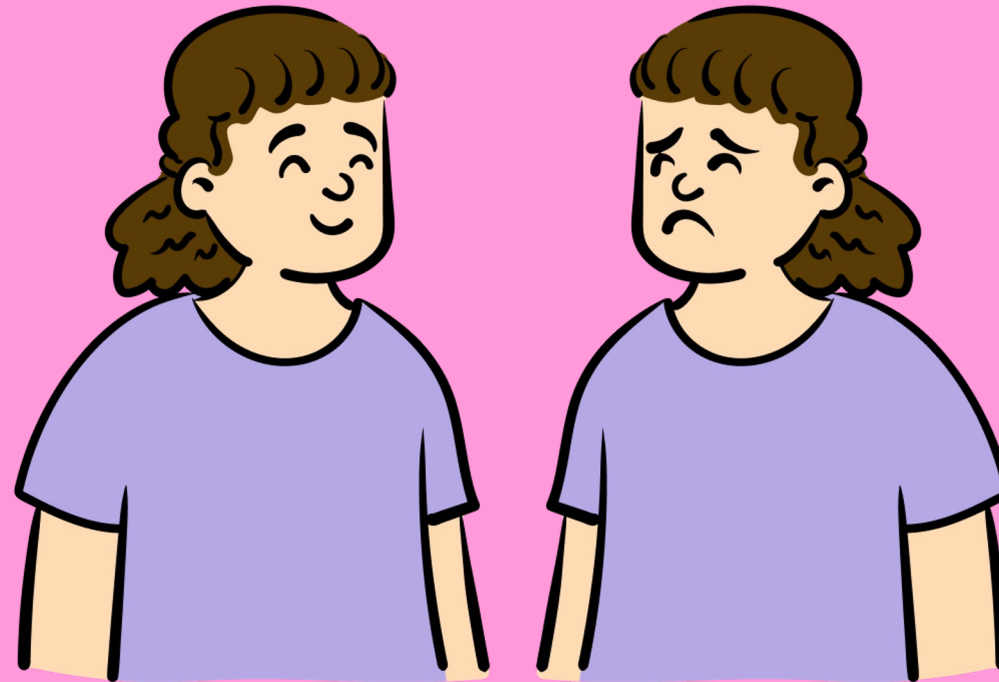




feeleee

deal with how you feel




**de app waarmee jongeren inzicht  
krijgen in hun eigen emoties om  
zo hun mentale veerkracht te  
versterken**




wat is feelee

# **we baseren ons op twee wetenschappelijke inzichten**



**jongeren hebben  
moeite om hun  
emoties te benoemen  
en bespreken.**

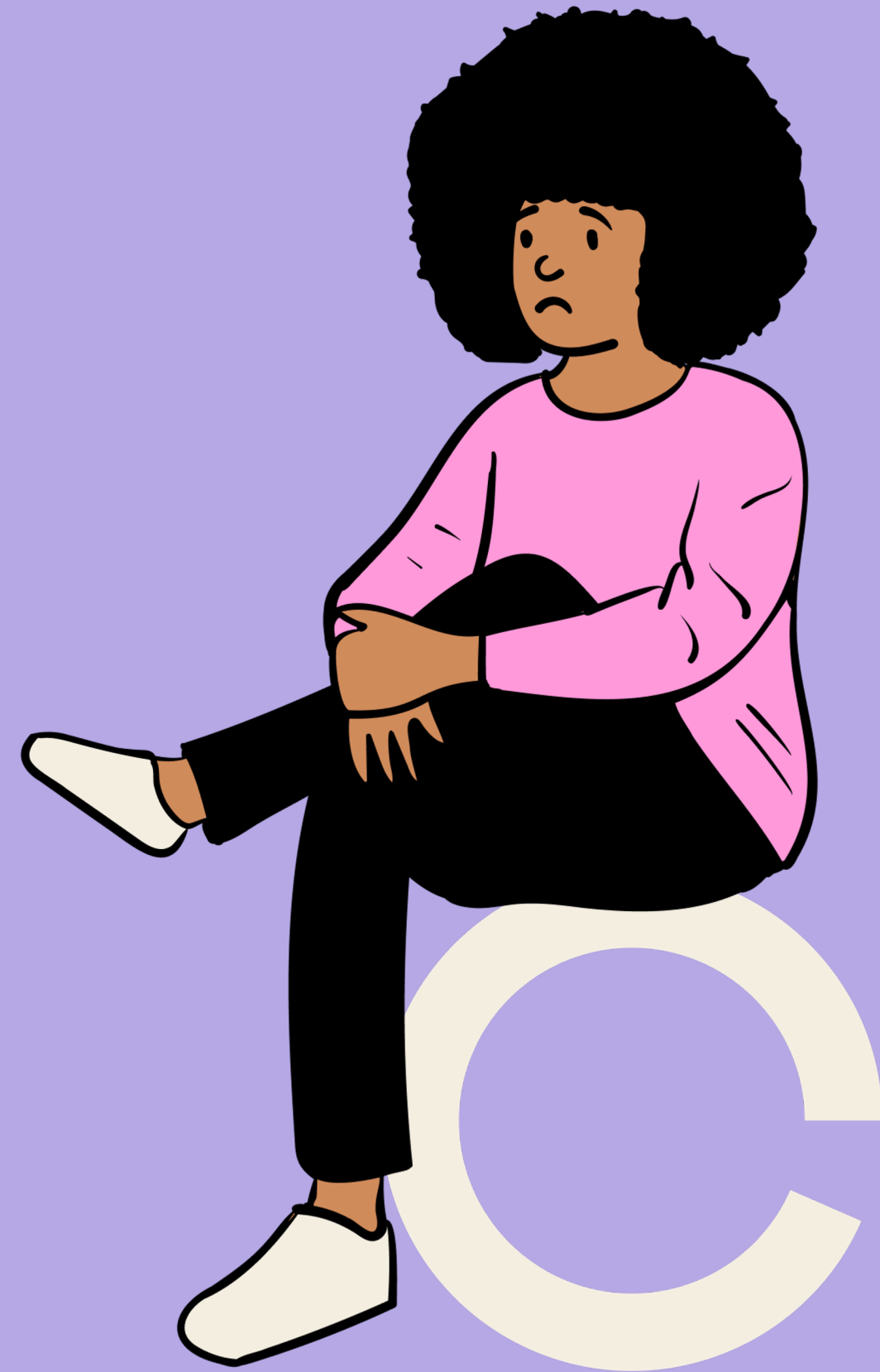


**jongeren missen  
inzicht in hoe  
gewoontes hun  
emoties positief  
kunnen beïnvloeden**

achtergrond

# waarom emoties

“**emotie**  
**‘beroering,**  
**opschudding’**  
**movere|beweging**”



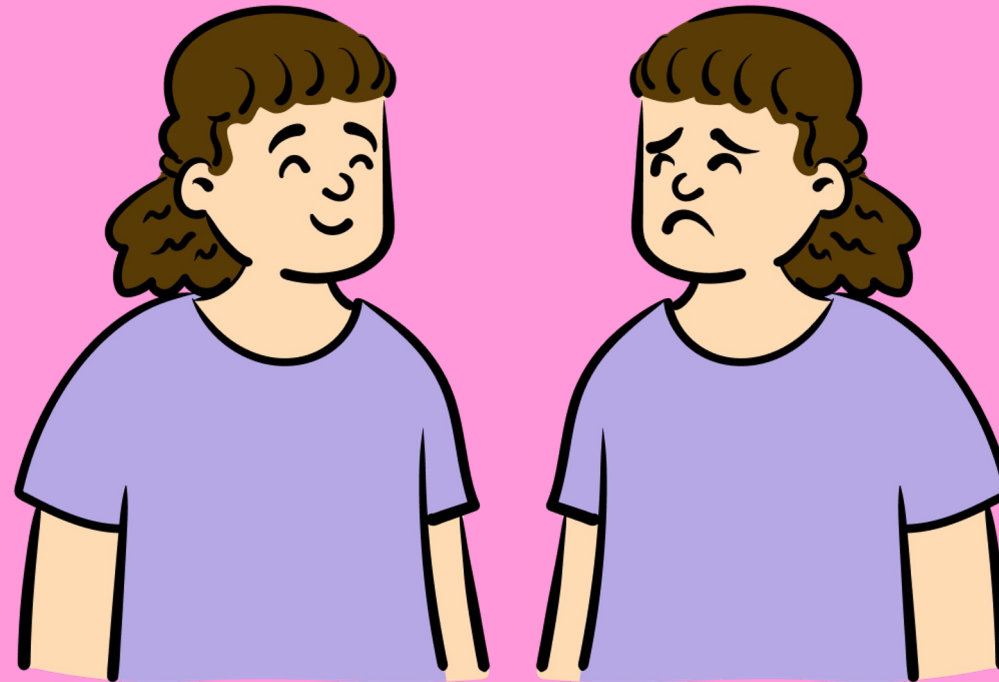
achtergrond

# waarom smartphone

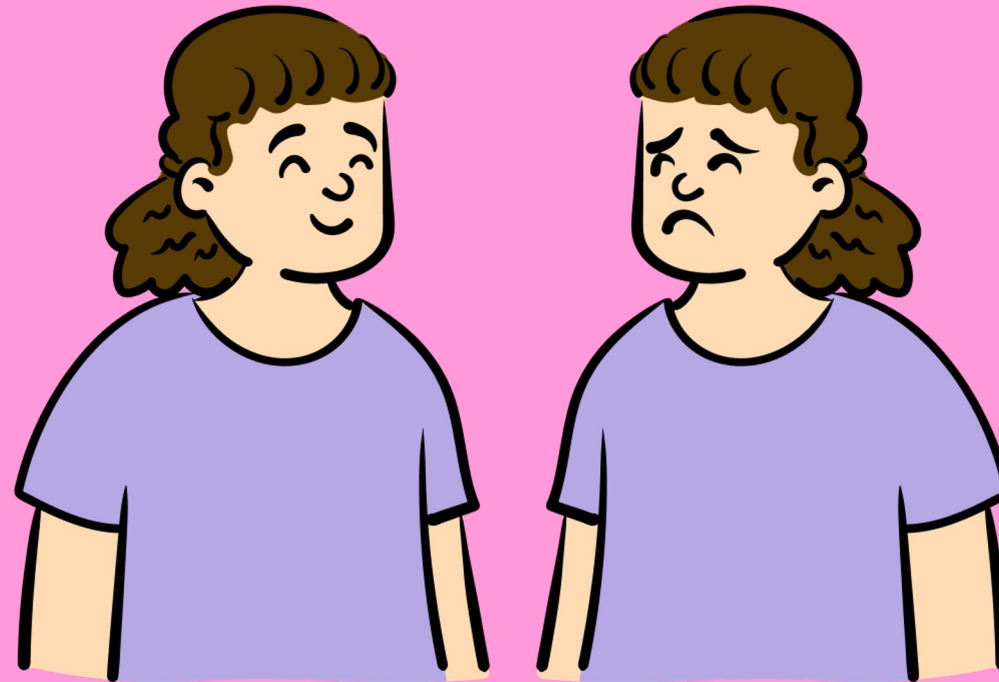
**“digital phenotyping: moment-per-moment kwantificering door digitale apparatuur zoals smartphones om de eigenschappen, het gedrag en het functioneren van mensen beter te begrijpen**



wat is feelee



**emotieregulatie: transdiagnostische  
factor die aan de basis ligt van veel  
mentale problemen**



**emotieregulatie: vermogen om fysiologische, cognitieve en gedragsmatige reacties op externe en interne prikkels op te merken, subjectief te benoemen en constructief te uiten, te wijzigen en/of af te wikkelen**



ambitie

## onze droom

“**Digital therapeutics (DTx) are evidence-based therapeutic interventions driven by software to prevent, manage or treat a medical disease.**

Bron: European Data Protection Supervisor - march 2022



achtergrond

# de huidige mogelijkheden



**Neuroracer:** video game als behandelinterventie om ADHD te behandelen, FDA approved



**Happify:** wetenschappelijk onderbouwde interventies gamified



**Big Health:** digitaal aanbod als alternatief voor pillen voor slaap- en angstproblemen

achtergrond

# de huidige mogelijkheden

The logo for Gaggle, featuring a stylized orange 'G' with a white bird-like shape inside, followed by the word 'gaggle' in a blue sans-serif font.

**Gaggle:** monitoring van huiswerk en samenwerkingstools

The logo for Bark, featuring the word 'bark' in a black sans-serif font, followed by a blue silhouette of a dog barking.

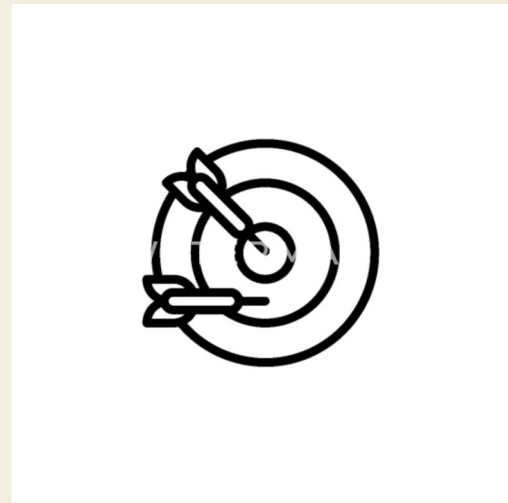
**Bark:** parental control app die ook tekstinhoud en social media gedrag monitored

The logo for Saasyan, featuring a blue and yellow bee icon with a white infinity symbol on its head, followed by the word 'saasyan' in a blue sans-serif font.

**Saasyan:** AI alerts gebaseerd op Google & Microsoft teams activiteit

digital phenotyping

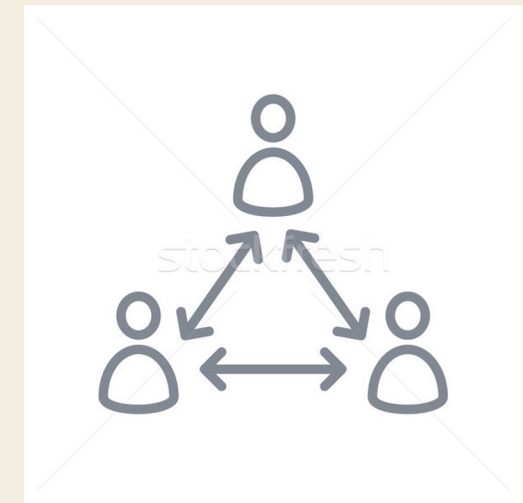
# perspectief van jongeren (Pavarini et al., 2022)



**Relevant:** “ik moet kunnen begrijpen waarom bepaalde data bijdragen aan een correcte voorspelling, wil ik toestemming geven”




**Privacy:** “sommige data zeggen simpelweg teveel over mijzelf”



**Type data en type ontvanger:** ‘welke data ik wil delen, hangt ook af van wie die data krijgt’

wat is feelee

# **we baseren ons op twee wetenschappelijke inzichten**



**jongeren hebben moeite om hun emoties te benoemen en bespreken.**



**jongeren missen inzicht in hoe gewoontes hun emoties positief kunnen beïnvloeden**

inzicht 1

**jongeren hebben moeite  
om hun emoties te  
benoemen en bespreken**



emoties benoemen

# de app vraagt dagelijks hoe het met je gaat...

Emoties zijn voor jongeren complex en ingewikkeld. Door dagelijks even in te checken, staan ze letterlijk even stil bij hoe ze zich voelen.

De vraag; “hoe voel je je?” is toegankelijk en makkelijk te beantwoorden zonder daar direct een emotie aan te verbinden.





emoties benoemen

# ...om daarna op je gevoel te reflecteren

Op basis van het eerste antwoord krijgt de gebruiker een aangepaste set emoji's welke binnen het gekozen gevoel passen.

Deze emoji's geven op een laagdrempelige manier de mogelijkheid om even stil te staan bij welke emotie hoort bij hoe jij je voelt.



emoties benoemen

# ...om daarna op je gevoel te reflecteren

Op basis van het eerste antwoord krijgt de gebruiker een aangepaste set emoji's welke binnen het gekozen gevoel passen.

Deze emoji's geven op een laagdrempelige manier de mogelijkheid om even stil te staan bij welke emotie hoort bij hoe jij je voelt.

← ● ● Opslaan

## hoe komt het dat je je moe voelt?



← ● ● Opslaan

## wat ben je aan het doen?



inzicht 2

**jongeren missen inzicht in  
hoe gewoontes hun emoties  
kunnen beïnvloeden**

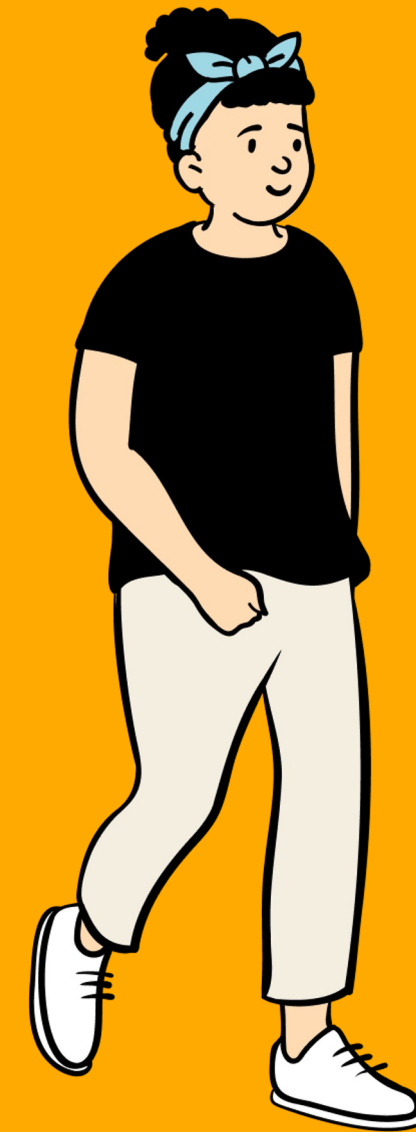
inzicht in gewoontes

# daarom maken we gebruik van smartphone data



## slaap

Jongeren die **onvoldoende slapen** lopen **meer risico** op het ontwikkelen van depressie, angstklachten en symptomen van adhd zoals verminderde concentratie.



## beweging

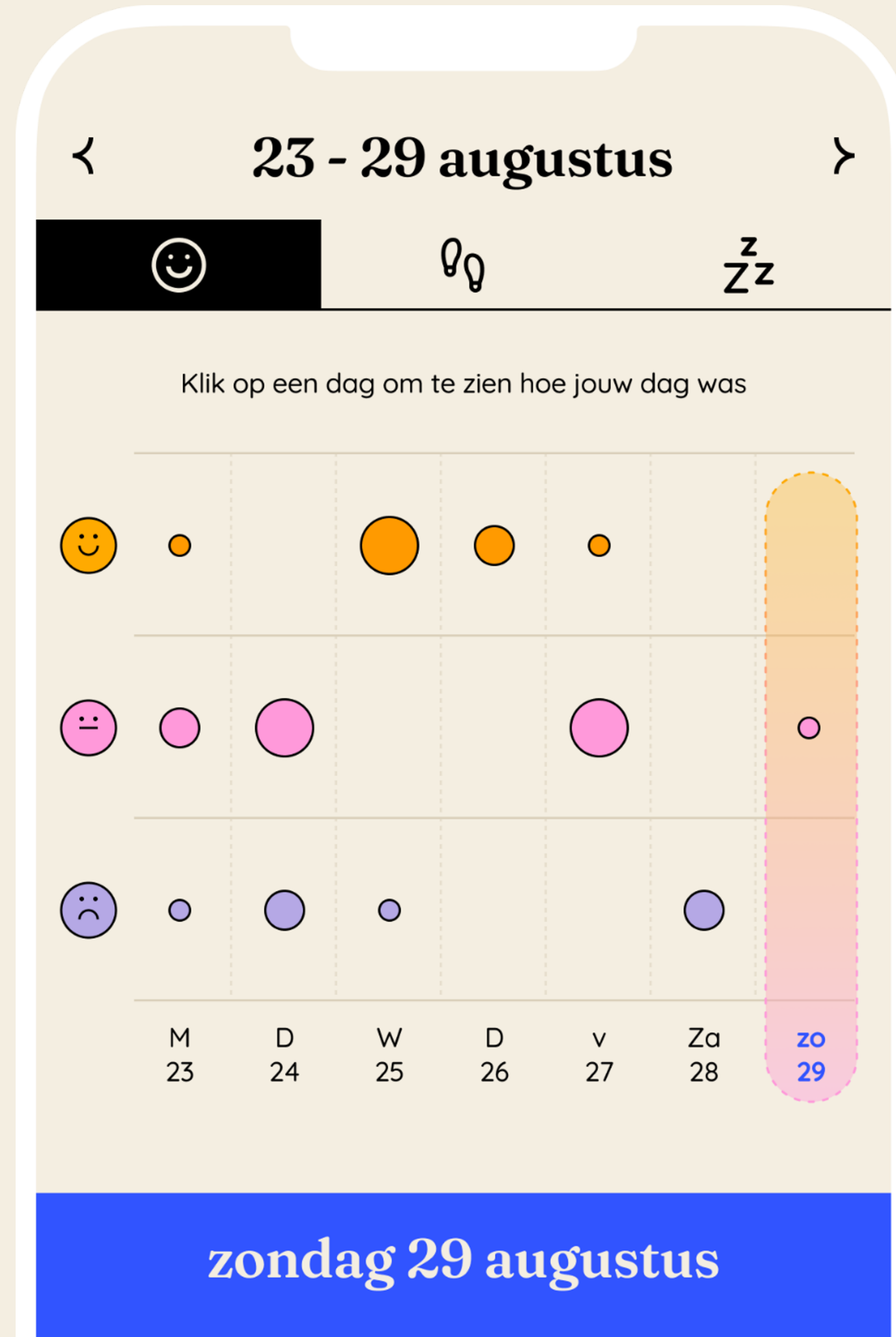
2 tot 3 keer per week 20 minuten wandelen, joggen of zwemmen **vermindert het aantal periodes van lichte angst en depressie.**

inzicht in gewoontes

# zo bieden we inzicht...

Door een overzicht van verschillende emoties in relatie tot gewoontes - **op basis van passieve data zoals schermgebruik, stappen en slaap** - te laten zien krijgt de gebruiker meer inzicht in emoties en de mogelijke invloed van gewoontes.

We kiezen ervoor om per dag een bandbreedte van je gevoelens te tonen zodat er onderscheid ontstaat tussen goede, slechte en wisselende dagen.

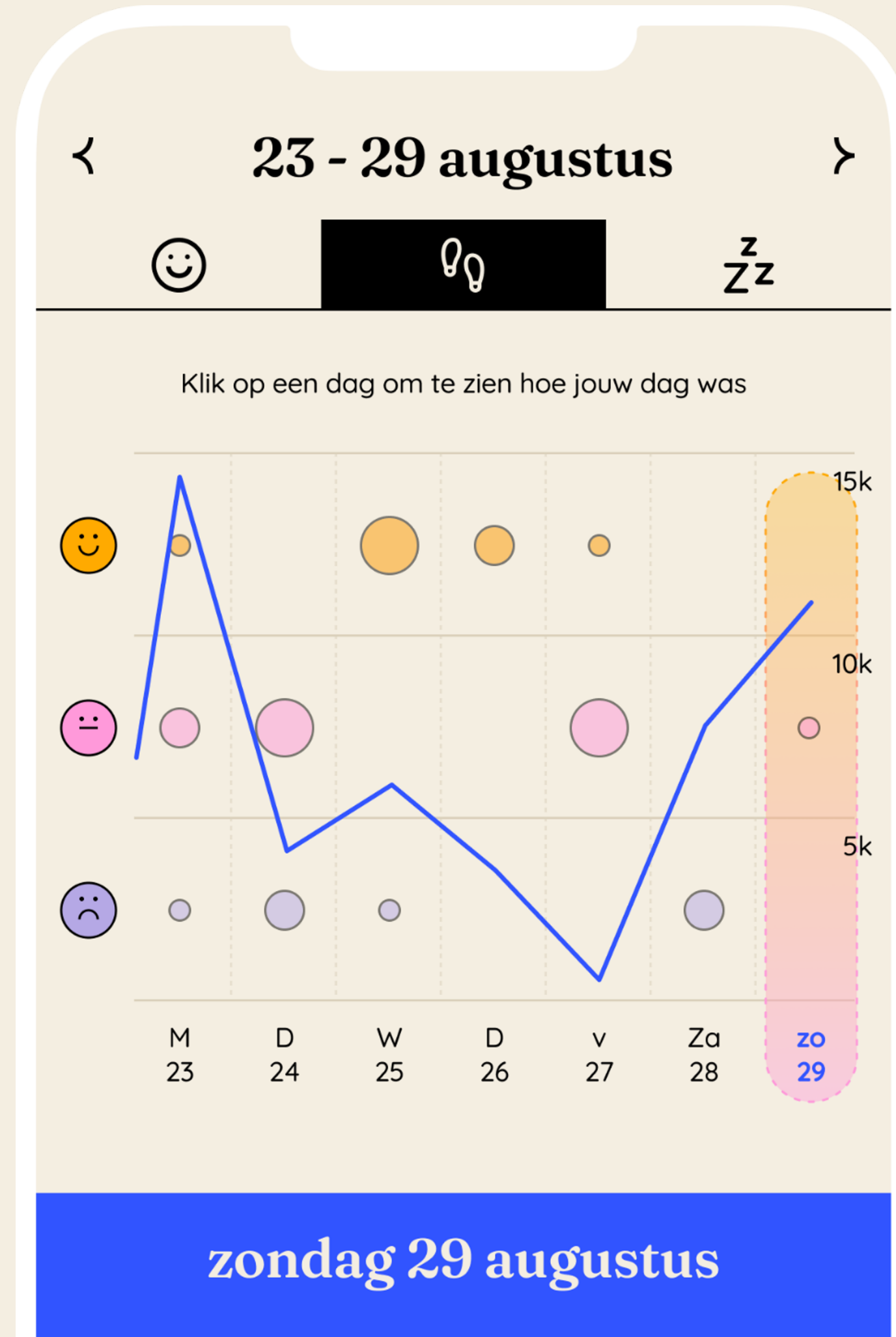


inzicht in gewoontes

# zo bieden we inzicht...

Door een overzicht van verschillende emoties in relatie tot gewoontes - **op basis van passieve data zoals schermgebruik, stappen en slaap** - te laten zien krijgt de gebruiker meer inzicht in emoties en de mogelijke invloed van gewoontes.

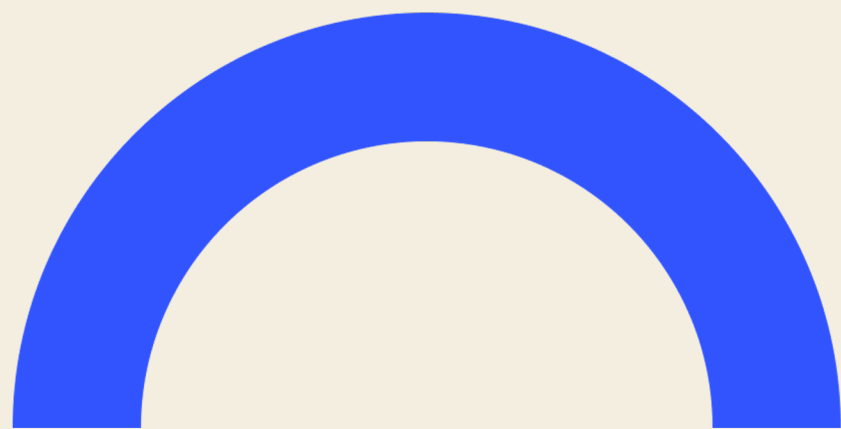
We kiezen ervoor om per dag een bandbreedte van je gevoelens te tonen zodat er onderscheid ontstaat tussen goede, slechte en wisselende dagen.



inzicht in gewoontes

# ...en een goede gespreksstarter

Het overzicht van emoties en gedrag geeft de jongere de juiste tools om zijn emoties te bespreken met familie, vrienden, een hulpverlener, coach of werkgever.



waar we nu staan

# eerste resultaten uit wetenschappelijk onderzoek



Dagelijks invoeren van emoji's toont **relatie** met mentaal welbevinden



Emoji's worden door **jongeren met en zonder psychische problemen** op vergelijkbare manier aantrekkelijk gevonden en geïnterpreteerd



Data over beweging van de laatste 8 uur, voorspelt emojis: **meer beweging**, eerder selectie **positieve emoji**



# .. & in de praktijk

Feelee is gevalideerd door een behandelteam van jeugdzorg-organisatie Levvel die werken met jongeren die in aanraking zijn geweest met politie en justitie

Verkenning usability & feasibility in behandelingen

Jongeren en behandelaren mee laten denken over de verdere ontwikkeling van de app

# eerste resultaten uit de praktijk

Meerwaarde Feelee

1. **Hulpverlener:** ‘door het emotie dagboek kan **ik op donderdag met de jongere praten over situaties van afgelopen dinsdag**, dat lukte voorheen niet. De informatie over relaties tussen emoties, dag- & nachtritme, telefoongebruik en beweging **verbreed mijn perspectief als hulpverlener**’
1. **Jongere:** ‘het helpt mij **inzicht te krijgen in mijn emoties** en het is fijn dat je **even ergens achter kunt laten hoe je je voelt.**’



praktijk

**verder..**

**Contactpersoon voor vragen:  
Amber (0631285572)**

“

**of BOKS als naslag &  
inspiratieplek**

**Eindevaluatie**

**&**

**Eventueel tussentijds  
interview**

**Zijn er nu al vragen?**



instagram reacties

# uit de praktijk



Hey feelee, echt super tof concept van deze app, maar ik heb een aantal vraagjes. Als eerste vraag ik me af als deze app gratis is? En als tweede wanneer komt deze app uit. Ik wil ook nog even zeggen dat het echt een top is dat er een app komt voor je mentale gezondheid enzo echt super tof. Okay daag!!



Hallo! Het lijkt mij echt een geweldige app echt iets voor mij! Wanneer kan je hem downloaden?



Hoi! Als eerste wil ik zeggen dat ik het idee van deze app ontzettend leuk en handig vind! Ik zag dit op Instagram en wilde de app meteen downloaden. Ik denk dat het mij en veel andere goed kan helpen om inzicht te krijgen in emoties. Ik vroeg mij af of jullie een datum hadden voor de lancering van de app. Nogmaals super leuk idee!

Beste heer /mevrouw,

Zou u alstublieft mij toegang willen geven tot de app? Ik heb binnenkort een onderzoek omdat er een verdenking is dat ik een emotieregulatiestoornis heb. Ik zal heel graag met behulp van uw app mijn emoties willen bijhouden. Dit kan sterk van belang zijn voor het onderzoek. Hoop dat u dit leest en akkoord bent. Alvast veel dank.

Met vriendelijke groeten,

# live test met hulpverleners

## Pilot opzet



pilot begin 2022

# live test met hulpverleners

Pilot opbrengst

## 1.

De **hulpverleners verbreden hun (behandel)perspectief** door ook informatie over de relaties tussen emoties, beweging, slaap en social media gebruik te integreren in hun behandeling.

## 2.

Feelee draagt bij aan een **behandeling die beter is afgestemd op de (dagelijkse) behoefte van jongeren**, waardoor de doorlooptijd korter is en de eventuele vervolghulp meer op maat.

## 3.

De hulpverleners werken met de nieuwste technologie en leveren een bijdrage aan een **wetenschappelijke doorbraak op het gebied van 'digital phenotyping'**: precisie jeugdhulp.

IT'S **NOT**  
ABOUT  
THE  
NAIL



# wat kun je verwachten



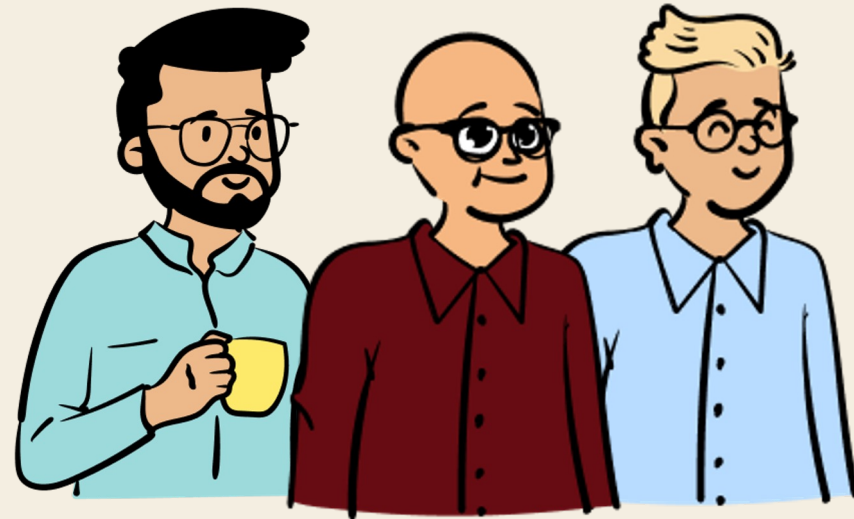
- **Drie maanden lang feelee gebruik**
- **Tijd: slechts enkele minuten per week extra**
- **Wekelijkse vragen, verhalen, of inzichten delen**
- **Whatsapp safari**





het bedrijf Feelee

# team



## Founding partners:

Levi van Dam, Alain Dujardin & Bas van Bokhorst



## Product owner:

Ellen Visée

## Flexibele schil van disciplines:

- Strategie
- User experience design
- Visual design
- Copywriting
- Development
- Research
- Therapeuten
- etc.



## in samenwerking met:





# feelee

✉ [Levi.vandam@feelee.nl](mailto:Levi.vandam@feelee.nl) 📞 06 53 82 30 13 📱 @feelee.app

