

1. Wat?

- ☐ **Stress Autism Mate (SAM)** is een gepersonaliseerde app die personen met autismespectrumstoornis (ASS) ondersteunt in de omgang met dagelijkse **stresservaringen**. De app vraagt twee, drie of vier keer per dag naar de activiteiten en bijbehorende stressgevoelens van de gebruiker en geeft op basis daarvan **persoonlijk ingestelde tips** mee om met deze stresservaringen om te gaan.

2. Voor wie en waarom?

- ☐ Stress Autism Mate (SAM) is specifiek is ontworpen om personen met **autismespectrumstoornis** (ASS) te helpen omgaan met stress en overprikkeling, wat vaak voorkomt bij deze doelgroep. De app is het resultaat van een samenwerking met personen met ASS: voor het ontwerp van deze app werden hun **noden en uitdagingen** in verband met stress in kaart gebracht. Het taalgebruik en de vormgeving van deze app zijn bovendien afgestemd op deze doelgroep.

3. Hoe werkt het?

- ☐ Enkele keren per dag vraagt Stress Autism Mate (SAM) via een korte **vragenlijst** hoe het gaat met de stress van de gebruiker. Het ervaren stressniveau wordt zo berekend. Nadien geeft de app persoonlijke tips als ondersteuning om met deze specifieke stresservaringen om te gaan.
- ☐ De berekeningen van het stressniveau kunnen per dag en/of week geraadpleegd worden door de gebruiker, waardoor een inzicht in persoonlijke **stresspatronen** mogelijk is. Op die manier krijgt de gebruiker handvaten om met stress om te gaan.

4. Prijs

- ☐ Stress Autism Mate (SAM) is **gratis**.

5. Taal

- ☐ Stress Autism Mate (SAM) is beschikbaar in het **Nederlands, Engels, Duits en Oekraïens**.

6. Type en platform

- ☐ Stress Autism Mate (SAM) is een **applicatie**, beschikbaar voor smartphones en tablets die draaien op Android en iOS.

7. Meer weten?

- ☐ Meer informatie over Stress Autism Mate (SAM) vind je op de [website](#).
- ☐ Bekijk hier de [promotievideo](#) van Stress Autism Mate (SAM).